

Vereins-Mitteilungen
2019



Für Lauterbach und
seine Stadtteile



Altes Rathaus in Maar, Bürositz der Seniorenhilfe

Foto: H.K. Günther

Inhalt

Begrüßung des Vorsitzenden	1
Veranstaltungen 2019	2
Alt und Jung	3
Rückblick auf das Jahr 2018	4-5
Aufgepasst – kurz gefasst	6
So arbeiten wir	7
Rückbesuch der Eisenacher	8-9
Reparaturcafé Zwischenbilanz	9
Das aktuelle Thema: Betrugsmaschen...	10-12
Die Wallenröder Bank	13
Seniorenhilfe informiert sich in Offenbach	14-15
Fahrt nach Weyhers	15-16
Abseits	17
Besuch bei der Feuerwehr	18-19
Bim Bam Bum	19
Rätsel	20-21
Umweltschutz kannten wir nicht	22-23
Suche dringend neue Klamotten	23
Datenschutzgrundverordnung	24
Gut zu wissen	25
Wichtige Telefonnummern	26

Impressum

Seniorenhilfe Maar e.V. (☎ 06641- 4050)

Hauptstraße 6 (Altes Rathaus)

36341 Lauterbach-Maar

Internet: www.seniorenhilfe-maar.de

E-mail: info@seniorenhilfe-maar.de

Bürozeiten in Maar:

Mo., Mi. 9.30 – 11.30 Uhr

Fr. 14.00 – 15.30 Uhr

In Lauterbach jeden ersten Mittwoch im Monat Sprechstunde im Posthotel Johannesberg von 14.30 bis 16.30 Uhr im Zusammenhang mit den Spielenachmittagen

Vorstand

Walter Mönch, Reuters

Gerda Krömmelbein, Wallenrod

Heidi Neidhart, Lauterbach

Andrea Brück, Maar

Inge Jöckel, Lauterbach

Hans-Kurt Dietz, Maar

Erwin Greb, Lauterbach

Uta Trüe, Maar

Gretel Zeiger, Maar

Erika Stöppler, Maar



06641-2720

Vorsitzender

06638-200

stellv. Vors.

06641-62119

stellv. Vors.

06641-6456856

Rechnerin

06641-1465

Schriefführerin

06641-919540

Beisitzer

06641-917120

Beisitzer

06641-61809

Beisitzerin

06641-4466

Beisitzerin

06641-2662

Ehrenvorsitzende

Volksbank Lauterbach-Schlitz e.G. **IBAN** DE53 5199 0000 0006 1600 00

Liebe Mitglieder und Freunde,

jedes Jahr legt unser kleines Redaktionsteam zu Beginn das Thema für die Heft-Mittelseiten fest. Wir bereiten Themen, die die öffentliche Diskussion beherrschen so auf, dass sie für uns alle verständlich sind. In der letzten Zeit wird immer wieder auf Sicherheit im Alltag der Senioren hingewiesen. Wir hatten hierzu bereits Vorträge, auch der LA hat kürzlich ausführlich berichtet. Dennoch machen wir das Thema noch einmal zum Mittelpunkt, denn die Tageszeitung ist schnell weggeworfen, dieses Heft wird doch von Vielen länger aufgehoben.

Außerdem liegt es an vielen öffentlichen Plätzen aus, etwa Banken oder Arztpraxen, wo es von vielen Menschen gelesen wird, die nicht zu unserem Verein gehören. Deshalb werden mehr Hefte gedruckt, als wir Mitglieder haben. Dabei hat sich eine unkomplizierte Zusammenarbeit mit Hans Kurt Günther ergeben, der das Heft druckt. Er macht nach Absprache über das Motiv das Foto für die Frontseite, verbunden mit einem Vorschlag, welche Farbe für das neue Heft zu diesem Foto passen könnte. Das ist eine ganz wesentliche Hilfe und Erleichterung.

Schon letztes Jahr hatte ich es in meinem Vorwort, aber es macht auch so viel Freude, mit welchem Schwung es da weitergeht, dass ich mich gerne wiederhole: unser Reparaturcafé. Wir nähern uns zügig dem 100. reparierten Gerät und haben neben der Freude für die Besitzer auch einen ganzen Berg von Elektroschrott vermieden. Das ist ja die zweite und gar nicht so unwichtige Seite dieses jüngsten „Kindes“ der SHM.

Eigentlich hätte es ja auch noch ein weiteres „Kind“ geben sollen, eine Näh- und Bastelstube, aber das hat sich leider bisher noch nicht ergeben. Aber, wie sagt man so schön: „die Hoffnung stirbt zuletzt“. Vielleicht gibt es ja doch noch mal einen Anlauf, dieses Mal mit positivem Ergebnis.

Recht traurig haben wir zu Kenntnis nehmen müssen, dass die Wallenröder Mitfahr-Bank bisher noch nicht den erwünschten Erfolg hatte. Wir werden versuchen, mit den Initiatoren ins Gespräch zu kommen, ob wir vielleicht einen Weg zur Zusammenarbeit finden, der sowohl der tollen Idee als auch uns gemeinsam helfen könnte. Wir haben ja einen anderen Ansatz bei gewünschten Fahrten, aber auch immer größere Probleme, unseren Anrufern zu helfen, weil Fahrer fehlen. Deshalb erneut der Zuruf: **Helft uns bitte bei der Suche nach neuen Aktiven!**

Mit ganz herzlichen Grüßen
Euer



Veranstaltungen 2019

(Anmeldungen zu den Veranstaltungen, wo erbeten, bitte rechtzeitig und nur zu den Bürostunden im Büro der Seniorenhilfe 06641/4050)

- Sa. 23.03.19 14.00 Uhr – Begegnungsnachmittag **Alt und Jung**
im Dorfgemeinschaftshaus Maar
- Do. 28.03.19 19.00 Uhr – Gasthaus „Tenne“ Maar
Jahreshauptversammlung
- Do. 11.04.19 19.00 Uhr – Posthotel Johannesberg Lauterbach
Marlis Gräfe liest aus Werken von **Theodor Storm**.
- Do 16.05.19 19.00 Uhr – Posthotel Johannesberg Lauterbach
Pascal Dickel: **Schmerzen am Bewegungsapparat - Wann zum Osteopathen?**
- Do. 13.06.19 14.00 Uhr – Friedhof Lauterbach: Heiko Euler zeigt
Bestattungsmöglichkeiten auf.
- Do. 29.08.19 14.00 Uhr – Rathaus Lauterbach. Elvira Waldeck:
Eine humorvolle Stadtführung
- Di. 17.09.19 13.00 Uhr – Abfahrt vom Busbahnhof Lauterbach, (Zu-
stieg in Maar, Kirche) nach **Sargenzell zum Früchte-
teppich**. Anmeldung erforderlich
- Oktober 19 Aktivenfahrt mit Ziel **Fritzlar**. Es ergeht eine gesonder-
te Einladung (*Genaues Datum wird noch bekannt ge-
geben*)
- Do. 07.11.19 19.00 Uhr Turnhallengaststätte Frischborn **Aktivenzu-
sammenkunft mit Erfahrungsaustausch** (*es ergeht
eine gesonderte Einladung*) Anmeldung erforderlich

Spielenachmittage

mit Kaffee und Kuchen jeweils am ersten Mittwoch im Monat ab 14.30 Uhr im Posthotel Johannesberg. Eigene Spiele können mitgebracht werden.

Es gibt auch eine Männerskatrunde.

*Zur gleichen Zeit und am selben Ort findet auch die **Sprechstunde der Seniorenhilfe** in Lauterbach statt.*

Alt und Jung 2019

Auch in diesem Jahr findet unsere beliebte Veranstaltung „**Alt und Jung**“ im Dorfgemeinschaftshaus in Maar statt. Termin ist Samstag, der **23. März von 14.00– 17.00 Uhr**.

Der im vergangenen Jahr leider ausgefallene Vortrag von Frau Marie Luise Keller aus Alsfeld mit dem Thema: „**Nicht Fisch nicht Fleisch oder sogar beides?**“ ist nun für dieses Jahr eingeplant.

Weitere Beiträge sind noch in der Planung.

Walter Günther wird mit seiner Drehorgel musizieren.

Die Kinder der Gudrun-Pausewang-Schule werden wieder für jeden ein kleines Geschenk basteln.

Hoffentlich wird auch in diesem Jahr die Begeisterung über unser reichhaltiges Kuchenbuffet wieder groß sein. Bei Kaffee, Tee, Kuchen, belegten Broten und kalten Getränken ergeben sich immer angeregte, nette Gespräche.

Über Kuchenspenden zu diesem Anlass freuen wir uns sehr. Sie sollten wegen der besseren Planung vorher in unserem Büro (Tel. 06641-4050) angemeldet werden. Wir hoffen, dass sie wieder so gut und zahlreich werden wie in den vergangenen Jahren.

Nach dem Kaffeetrinken ist dann Zeit für Beiträge aus dem Publikum. Wenn sie also ein Lied, ein Gedicht oder einen Sketch vortragen möchten, dann ist hier Zeit dafür.

Fotos von der letztjährigen Veranstaltung können gegen eine freiwillige kleine Spende mitgenommen werden.

Zu der Veranstaltung erhalten Sie rechtzeitig eine gesonderte Einladung.



Rückblick auf das Jahr 2018

- 22.02. Das Jahr 2018 begann sehr vergnüglich. Marlis Gräfe las aus Werken von Wilhelm Busch, wobei neben vielen heiteren auch die ernsteren Seiten des Schriftstellers zu Tage traten.
- 10.03. Der Begegnungsnachmittag „Alt und Jung“ stand auch ein wenig unter der grassierenden Erkältungswelle. Nicht nur, dass der eine oder andere potentielle Besucher zu Hause bleiben musste. Auch der Vortrag von Marie Luise Keller musste wegen einer schweren Grippe ausfallen. Vorsitzender Walter Mönch sprang mit einigen Anekdoten aus seinem Berufsalltag in Weimar in die Bresche. Unterhaltsam wie immer die „Sandhasen“ vom Maarer Kindergarten und als Überraschungsgäste hatte die One-World-Band der Musikkulturschule ihre Zuhörer schnell begeistert. Der Drehorgelmann Walter Günther und seine in diesem Jahr leider verstorbene Annemie waren auch wie immer dabei.
- 15.03. Bei der Jahreshauptversammlung brachten die Vorstandswahlen keine Überraschungen. Die wesentlichen Positionen wurden bestätigt. Hannelore Greb gab ihr Vorstandsamt jedoch ab, aber mit dem Versprechen, im Büro weiter aktiv mitzuarbeiten. Ein weiterer Mittelpunkt des Abends war die Abstimmung über die Erhöhung der Beträge, die bei unseren Einsätzen zu erheben sind und auch die Entschädigung für die Fahrtkosten der Aktiven. Natürlich war die Verdoppelung des Beitrages für die erste Stunde ein großer Sprung, aber das war hauptsächlich dem geschuldet, dass in 22 Jahren keine Erhöhung stattgefunden hatte. Auch war man der Meinung, dass die 5 DM, mit denen 1996 gestartet worden ist, damals eher mehr waren, als die 5 EURO heute. Jedenfalls ist uns von unseren Mitgliedern zurückgespielt worden, dass man damit sehr einverstanden sei, 5 EURO seien immer noch „kein Geld“. Und für Fälle, in denen das wirklich nicht geht, tritt unser Sozialfonds ein.
- 10.04. Schade, an der Tagesfahrt nach Weyhers zu der Ausstellung Hilfreiche Technik im Alltag nahmen vergleichsweise wenige unserer Mitglieder teil. Die fanden jedoch eine lohnende Darstellung vor, wie besonders allein lebende Senioren für ihre Sicherheit im Haushaltsalltag vorsorgen können.

Ein Türöffner mit Kamera, beleuchtete Handläufe und Treppeinstufen, viele Sicherungseinrichtungen in der Küche, besonders geformtes Geschirr und Besteck und so vieles mehr hätten sich ruhig mehr Betroffene ansehen dürfen.

- 17.05. Einen interessanten Abend über Sicherheit, besonders für Senioren, boten Ralf Seibert, der sich als Sicherheitsbeauftragter der Stadt in diesem neuen Amt vorstellte, und PHK Wolfgang Keller von der Lauterbacher Polizei, für die Seniorenhilfe wahrlich kein Unbekannter.
- 18.09. Die Fahrt zum jährlich neu gestalteten Fruchtetepich Sargenzell hat schon eine längere Tradition. Auch in diesem Jahr war wieder eine große Zahl von Interessenten zusammen gekommen, um sich dieses Ereignis nicht entgehen zu lassen – ein Grund mehr, diese Fahrt mit Café-Besuch auch für die Zukunft im Programm zu lassen.
- 25.10. Die Aktivenfahrt 2018 führte nach Offenbach, das ausgewählt worden war, weil sich dort eine Seniorenhilfe befindet, die genau so alt ist wie unsere und dazu auch eine Freiwilligenagentur, die die Hilfsangebote in der Stadt koordiniert und neue Ideen anschiebt. Aus dem Erfahrungsaustausch ist eine Idee hängen geblieben, die wir für uns prüfen wollen, nämlich ein regelmäßiger Lauftreff. Wie man so etwas organisieren kann und natürlich auch unsere Mitglieder anregen kann, teilzunehmen, das wird eine der Aufgaben des Vorstandes im kommenden Jahr sein.
- 09.11. Es ist eine schöne Tradition, dass unser Jahr mit einer Zusammenkunft der Aktiven ausklingt, die diesmal im Johannesberg stattfand. Nach einem gemeinsamen Abendessen war ausreichend Zeit zu einem regen Gedankenaustausch.

Manchmal glauben wir, dass das was wir tun, nur ein Wassertropfen im Meer ist. Aber das Meer wäre kleiner ohne diesen Tropfen.

(Mutter Teresa)

Aufgepasst --- kurzgefasst

535 Anfragen* ergaben 818 Einsätze*–

460 Mitglieder, davon 53 ehrenamtlich eingesetzt –

55 Hilfeempfänger übers Jahr 2018.

Wo ist die Schaltzentrale? Im Büro! Dreimal pro Woche wird der Schlüssel umgedreht und die Türe aufgeschlossen. Dann ist der Weg frei zum Schreibtisch, auf dem als wichtigstes Utensil das Telefon wartet, das immer klingelt, wenn ein Mitglied des Vereins die 06641/4050 anwählt, weil Hilfe benötigt wird. Im vergangenen Jahr haben von den 460 Mitgliedern 55 diesen Weg gewählt, nämlich 35 Damen und 20 Herren. Jetzt beginnt die Tätigkeit dessen, der heute laut Plan den Bürodienst versieht: Jemanden aus der Gruppe der 53 Aktiven ausfindig machen, der möglichst in der Nähe wohnt, der am angegebenen Termin Zeit hat und bereit und fähig ist, die Aufgabe (z.B. Besuch, Fahrt zum Einkaufen oder zum Arzt oder, oder...) zu übernehmen. An dieses umfassende Vermitteln gehen die 12 erfahrenen Bürodienstler mit Geduld, Freundlichkeit und Fachkompetenz heran und erreichen schließlich jemanden für die erbetene Aufgabe, und am Ende fühlen sich alle Beteiligten belohnt durch Erfolg, Anerkennung und Dank. Auch die Bürostunden zählen zu den Einsätzen, die 2018 die Gesamtzahl von 818 erreichte.

Wenn wir weiterhin helfen wollen, brauchen wir immer auch wieder nette Menschen, die bereit sind zu helfen. Sie kennen jemanden? Wer mit seinem PKW fährt, erhält, falls gewünscht, pro gefahrene 10 km vom Büro € 3,- ausbezahlt . Noch weitere Fragen? Bitte sich einfach einmal unverbindlich im Büro oder bei anderen Mitgliedern erkundigen.

**Diese Zahlen wurden durch Hochrechnung ermittelt, da bei Redaktionsschluss das Jahr noch nicht zu Ende war.*

Wenn du einem anderen den Berg hinaufhilfst, besteigst du ihn selbst!

Danke an alle Aktiven für die großartige Hilfe in 2018

So arbeiten wir

Das Büro ist die Vermittlungsstelle für die Hilfen, die der Verein anbietet:

Besuchsdienste, Einkaufen, Hilfen im Haushalt, Begleitung zu Ärzten und Behörden, Entlastung pflegender Familienangehöriger, kurzzeitige Kinderbetreuung, Schreibhilfen, kleinere technische Reparaturhilfen, Fahrdienste usw...

1. Wer eine Hilfe braucht, ruft im Büro an und nennt das Problem, ebenso Namen, Anschrift und Telefonnummer.
2. Das Büro ruft einen geeigneten Helfer an und nennt ihm die Aufgabe, den Namen, die Anschrift und die Telefonnummer.
3. Dieser Helfer setzt sich mit dem Hilfesuchenden telefonisch in Verbindung, bespricht alles Nähere und macht einen Termin aus.

Auf Wunsch kann die Terminkoordination auch der Diensthabende im Büro erledigen.

4. Nun kann die Hilfe ausgeführt und abgerechnet werden (eine Stunde € 5,00, für jede weitere angefangene Stunde desselben Einsatzes € 2,00).
5. Der Helfer (Aktive) bringt das Geld ins Büro und erhält für eine Stunde Hilfe zwei Punkte auf seinem Punktekonto gutgeschrieben.

Wir haben übrigens eine Klingel an der Außentür zum Büro,
Hauptstraße 6. Rathaus Maar !

Wir leisten Hilfe in:

Sickendorf	Heblos	Wallenrod
Allmenrod	Rimlos	Reuters
Frischborn	Lauterbach	Maar
Rudlos		Wernges

Rückbesuch der Eisenacher

Jedes Jahr im Herbst führt die Seniorenhilfe eine Informationsfahrt durch. Im vergangenen Jahr war im Lutherjahr Eisenach das Ziel. Erst mal im Ablauf dieser Veranstaltungen hatten sich nun der Eisenacher Seniorenbeirat und Aktive aus den Hilfsorganisationen zu einem Gegenbesuch in Lauterbach entschlossen.

Die Gruppe mit der Vorsitzenden des Seniorenbeirates, Eva Herrmanns, wurde zunächst im Büro der Seniorenhilfe im alten Maarer Rathaus begrüßt und damit vertraut gemacht, wie sich die tägliche Arbeit abspielt. Hilfreich dabei, dass gerade zu dieser Zeit das Büro besetzt war und der Vermittlungsalldag im Büro greifbar wurde.

Im Sitzungssaal im 1. OG, der "guten Stube" des Stadtteils Maar, in der die Seniorenhilfe auch ihr Reparaturcafé anbietet, wurden die Gäste mit Kaffee und einem herzhaften Stück Salzekuchen auf echt Lauterbacher Art noch einmal willkommen geheißen.

Nach dem Austausch der beiderseitigen Aufgabenstellungen, der Probleme, Erfolge aber auch Misserfolge wurden dann auch die beiderseitigen Lebens- und Alltagsbedingungen in der kleinen Vogelsberger Kreisstadt



Die Eisenacher Reisegruppe mit ihren Lauterbacher Gastgebern und „Botzfrau“ Elvira Waldeck. (Foto: Seniorenhilfe)

einerseits und der doch deutlich größeren Stadt Eisenach, der Stadt Luthers und Bachs beleuchtet. Dabei wurde deutlich, dass von den einstigen Unterschieden Ost/West nichts mehr zu spüren ist.

Ein großes Hallo gab es dann, als im Zusammenhang der Berichte über Feste und Feiern in der jeweiligen Stadt auch herauskam, dass die Leiterin der Freiwilligenagentur Eisenachs, Heike Apel-Spengler, 15 Jahre die Frau Sunna beim „Eisenacher Sommergewinn“ dargestellt hatte. Da viele Lauterbacher mit diesem größten deutschen Frühlingsfest, bei dem symbolisch der heran nahende Sommer über den zu Ende gehenden Winter siegt, gar nichts anzufangen wussten, wurde der Wunsch laut, vielleicht nächstes Jahr einmal dorthin zu fahren.

Andererseits drängten die Eisenacher darauf, von den Terminen des Lauterbacher Weihnachtsmarktes zu erfahren. Es wird also jedenfalls neue Zusammenkünfte geben. Der Besuch endete nach einem gemeinsamen Mittagessen mit einer Stadtführung durch die „Ludderbächer Botzfrau“, Elvira Waldeck.

Das Reparaturcafé – eine Zwischenbilanz

Die Idee für ein Reparaturcafé hatte die Seniorenhilfe von einer Aktivenfahrt nach Hanau mitgebracht. Zwischen der guten Idee und ihrer Durchführung klappte eine erhebliche Lücke: es wurde eine Art technischer Leiter gesucht – und nach vielen Anläufen dann in Hans-Peter Gräfe gefunden. Der brachte mit seiner Truppe der ersten Stunde aus Alfred Lang, Otto Günther, Heinz Schalla und Norbert Lange das Werk zum Laufen.

Als Hans-Peter Gräfe aus familiären Gründen Lauterbach verlassen musste, war die Gruppe, inzwischen verstärkt durch Ernst Kuhn und Karl Stiehler, schon so gefestigt, dass aufhören nicht in Frage kam. Die organisatorische Leitung teilen sich seitdem Norbert Lange und Walter Mönch, dessen Frau Gudrun den Cafébetrieb übernommen hat.

Kern der Initiative ist es, Geräte zu reparieren, deren Reparatur sich wirtschaftlich nicht mehr lohnt, wegwerfen aber zu schade ist. Dabei wird auch daran mitgeholfen, den Berg an technischem Schrott kleiner zu halten. Inzwischen sind gut 100 Geräte zur Reparatur gebracht worden. Erwartungsgemäß nicht in allen, aber doch in den weitaus meisten Fällen war der Versuch erfolgreich – strahlende Gesichter sind der größte Lohn der Reparatere, die kleine Spende, die gerne genommen wird, tut der Kasse der Seniorenhilfe recht gut.

Das aktuelle Thema:

Die Betrugsmaschen der Ganoven sind vielfältig! Geben Sie Betrügern keine Chance!

Betrüger versuchen mit den unterschiedlichsten Betrugsmaschen an Ihr Hab und Gut oder Ihr Ersparnis zu gelangen. Meist sind es ältere Menschen, die sich Straftäter als mögliche Opfer herausuchen. Den Tätern ist dabei jedes Mittel recht, um Ihr Vertrauen zu gewinnen und Ihre Gutgläubigkeit schamlos auszunutzen. Anhand von drei Beispielen möchte ich Ihnen deutlich machen, wie Betrüger vorgehen und wie Sie sich davor schützen können.

1. Dubiose Anrufe:

Am Telefon geben sich die Ganoven zum Beispiel als Verwandte oder als Amtsperson aus. Durch eine geschickte und psychologisch geschulte Gesprächsführung versuchen die Täter Ihr Vertrauen zu gewinnen. Beim sogenannten „Enkeltrick“ erfragt der Anrufer den Vornamen des Enkels, um so eine vertrauenserweckende Basis aufzubauen. Anschließend täuscht er dann eine finanzielle Notlage vor. Er verlangt von Ihnen beispielsweise für die Reparatur des Autos oder für den Kauf einer Wohnung Bargeld. Wenn Sie dann auf die Forderungen eingehen, soll durch einen Boten das Geld abgeholt werden. Oder der falsche „Polizeibeamte“ gaukelt Ihnen vor, dass Sie Opfer eines Einbruchs werden könnten. Ihr Name sei auf einer Liste aufgetaucht, die die Polizei bei Einbrechern gefunden habe. Um Ihre Wertsachen zu schützen, werden Sie aufgefordert, diese an die Beamten zu übergeben.

Die Polizei holt bei Ihnen keine Wertgegenstände zu Ihrem Schutz ab!

Ihre Polizei rät bei dubiosen Anrufen:

- Seien Sie misstrauisch!
- Beenden Sie einfach das Telefongespräch!
- Vergewissern Sie sich durch einen Rückruf und lassen sich den Sachverhalt bestätigen!
- Übergeben Sie niemals Geld oder Wertsachen an unbekannte Personen!

2. Verhalten an der Haustür:

Aber auch an der Haustür tauchen Gesetzesbrecher auf, die es auf Ihr Hab und Gut abgesehen haben. Auf unterschiedlichste Art und Weise probieren sie sich Zutritt in Ihr Haus oder Ihre Wohnung zu verschaffen. Eine Ihnen unbekannte Person steht vor der Tür und gibt sich zum Beispiel als Apothekenfahrer aus. Sie werden „ganz nett“ um Papier und Bleistift gebeten, weil der Nachbar, für den die Arznei bestimmt sei, nicht angetroffen werden konnte. Der Fahrer möchte ihm deshalb eine Nachricht hinterlassen. Während Sie gutgläubig und hilfsbereit die „nette Person“ hereinbitten, durchsucht ein Komplize Ihre Wohnung nach Diebesgut. Bis Sie merken, dass Sie bestohlen worden sind, ist es meist zu spät und die Diebe sind mit der Beute längst über alle Berge.

Ihre Polizei rät zum Verhalten an der Haustür:

- Schauen Sie sich Besucher vor Öffnen der Tür genau an, zum Beispiel durch den Türspion oder ein Fenster!
- Wehren Sie sich gegen zudringliche Besucher - notfalls auch energisch. Sprechen Sie laut zu ihnen oder rufen Sie um Hilfe!
- Öffnen Sie die Tür nur mit vorgelegtem Sperrbügel!
- Lassen Sie keine Fremden in Ihre Wohnung!

3. Gefahren im Internet:

Ein verlockendes Angebot oder Gewinnversprechen im Internet hat Ihr Interesse geweckt. Ein falscher „Klick“ kann fatale Folgen haben. Auch hier sollten Sie nicht einfach gutgläubig mit dem Cursor auf den Link klicken. Überzeugen Sie sich zunächst über die Echtheit des Angebotes oder des Gewinns. Möglicherweise aktivieren Sie mit dem Klick einen Trojaner, der auf Ihrem Computer aktiviert wird und diesen nach sensiblen Daten ausspioniert.

Ihre Polizei rät beim Surfen im Internet:

- Gehen Sie sorgsam mit Ihren persönlichen Daten um!
- Achten Sie darauf, sichere Passwörter zu verwenden (mindestens acht Zeichen: Groß-/Kleinbuchstaben kombiniert mit Zahlen und Sonderzeichen)!
- Seien Sie vorsichtig, wenn Sie E-Mails von Unbekannten erhalten!
- Geben Sie niemals die Zugangsdaten zum Online-Banking ein, wenn Sie dazu per Mail aufgefordert werden!

Ihre Polizei möchte Sie informieren und sensibilisieren, damit Sie nicht zum Opfer solcher betrügerischen Machenschaften werden.

Seien Sie deshalb wachsam. Ein gesundes Misstrauen kann Sie vor Schaden bewahren.

Text: Wolfgang Keller



Vorsitzender Walter Mönch im Gespräch mit Polizeihauptkommissar Wolfgang Keller

*Mut ist, das zu tun,
was du nicht wagst.
Wo es keine Angst gibt,
gibt es auch keinen Mut*

Die Wallenröder Mitfahrerbank

Die Seniorenhilfe ist immer wieder froh darüber, wenn sich in ihrer Umgebung neue Initiativen bilden, die wie sie selbst daran arbeiten, das Leben auf dem Land attraktiv zu halten und älteren Menschen helfen, ihren Lebensalltag so lange als möglich selbst bestimmen zu können. Ein Beitrag dazu ist die Mitfahrerbank in Wallenrod, die ihren derzeitigen einzigen Haltepunkt in Lauterbach Nähe Burg hat. Sie wird nur selten angenommen, was auch die Aktiven demotiviert. Wir wollen in diesem Heft deshalb noch einmal darauf hinweisen. Unser langjähriger Vorsitzender Kurt Sorg, der sich auch gerne einmal fahren lässt, bekommt hier Hilfe von Thomas Caspar, einem der Initiatoren der Mitfahrerbank.

Gerne weisen wir auch noch darauf hin, dass es in Wallenrod freitags einen wöchentlichen Markt ab 15 Uhr gibt, der hauptsächlich Waren der Grundversorgung anbietet. Auf Anfrage sind wir gerne bereit, interessierte Mitglieder dorthin zu fahren.



Mitfahrerbank in Wallenrod

Foto: Walter Mönch

Seniorenhilfe Lauterbach informierte sich in Offenbach

Die diesjährige Aktivenfahrt der Seniorenhilfe Lauterbach aus dem Vogelsbergkreis führte nach Offenbach. Zuerst machte die 24-köpfige Gruppe im Freiwilligenzentrum Halt. Geschäftsführerin Sigrid Jacob stellte das breite Aufgabenspektrum des Vereins vor, der eng mit der Stadt Offenbach und den Initiativen vor Ort zusammen arbeitet. Zu den Aufgaben gehören die Vermittlung von Freiwilligen und Beratung von Organisationen sowie eigene Projekte wie „AusZeit“, Lernbegleiter, Seniorenbegleiter und Integrationslotsen.

Walter Mönch, der erste Vorsitzender der Seniorenhilfe Lauterbach, berichtete, dass sein Verein mit über 400 Mitgliedern als Nachbarschaftshilfe tätig ist. Die jährliche Fahrt ist nicht nur Anlass für Geselligkeit, sondern auch für Informationsaustausch und dem Kennenlernen von guten Beispielen. Aus Hanau hatten wir vor zwei Jahren die Idee des Reparatur-Cafés mitgenommen und in Offenbach hat uns der Spaziertreff besonders gefallen. Wir können uns vorstellen, solch eine Spaziergruppe auch in Lauterbach ins Leben zu rufen. „Einmal wöchentlich treffen sich Interessierte in Offenbach-Bürgel und im Nordend, um gemeinsam spazieren zu gehen. Da ist auch immer Gelegenheit für ein Schwätzchen, man trifft sich und ist gemeinsam in Bewegung. Oft bleibt man dann auch noch auf einen Kaffee zusammen“, erläutert Sigrid Jacob dieses niedrighschwellige Angebot.

An der nächsten Station im Café Försters traf sich die Gruppe mit Sigrid Isser und Mitgliedern der Offenbacher Seniorenhilfe. Beim Imbiss gab es reichlich Gesprächsstoff. „Unsere Vereine haben das gleiche Alter, jeweils 22 Jahre, und wir haben viele gleiche Themen“, schmunzelte Sigrid Isser. Doch sind die Voraussetzungen in der Stadt oftmals anders als im ländlichen Raum. „So sind Fahrdienste in Lauterbach selbstverständlich, in Offenbach gibt es diese nicht.“ Es wurden auch Tipps ausgetauscht, wieder einen Stammtisch in Lauterbach ins Leben zu rufen, wie er in Offenbach monatlich stattfindet. Zu den weiteren Programmpunkten der Besuchergruppe gehörten eine Führung durch das Ledermuseum und der Besuch der Offenbacher Innenstadt. „Rundum informativ und kurzweilig“ beurteilte Walter Mönch den Tagesausflug und macht schon Pläne für das nächste Jahr.



Die Reisegruppe vor dem Café Försters, wo sie sich mit der Offenbacher Seniorenhilfe traf. (Text und Foto: Monika Präse)

Fahrt nach Weyhers

In Weyhers in der Rhön hat der Verein „Miteinander – Füreinander“ eine sehenswerte Einrichtung geschaffen. Susanne Beh führte die Besucher unserer Seniorenhilfe und erläuterte fachkundig, was man hier zusammen getragen habe. Alle Einrichtungen haben das Ziel, dass Senioren auch dann im eigenen Haushalt leben können, wenn die eine oder andere motorische Fähigkeit verloren geht.

Zu den vorgestellten Sicherheitseinrichtungen zählen etwa ein guter Türspion, denn gerade alte Menschen sollten die Tür nicht aufmachen, ohne sich vergewissert zu haben, wer draußen steht. Handläufe und Treppenstufen mit Beleuchtung, Sensoren, die das Licht selbsttätig einschalten, helfen Stürze zu vermeiden.

Eine Küche mit Hilfen für einen sicheren Griff, wenn die Hände nicht mehr so recht mitmachen, und der Hinweis, dass man diese Griffe für eine Übergangszeit mit minimalem Aufwand selbst herstellen kann, bevor man sie teuer im Sanitätshandel erwerben muss.

Ein Herd, der sich selbst ausschaltet, wenn niemand mehr nach dem Topf schaut, ein Gitter, das verhindert, dass man heiße Töpfe auf sich zieht, eine Einrichtung die auch bei Haushalten mit Kleinkindern hilfreich ist.

Für das Schlafzimmer ein Nachtlicht, das man durch Händeklatschen einschalten kann, und am Ende natürlich der Hausnotruf, Telefone mit übergroßen Tasten und so viele hilfreiche Dinge mehr. Eine Fahrt, die größeren Zuspruch verdient gehabt hätte.



Kleine interessierte Gruppe der Seniorenhilfe vor der Einrichtung des Vereins „Miteinander Füreinander, Oberes Fuldatal“ in Weyhers

*Könntet ihr, die ihr sagt:
„Das ist unmöglich“,
uns, die wir es tun, einfach in Frieden lassen?*

Abseits

Es ist so still; die Heide liegt
im warmen Mittagssonnenstrahle,
ein rosenroter Schimmer fliegt
um ihre alten Gräbermale;
die Kräuter blühn; der Heideduft
steigt in die blaue Sommerluft.

Laufkäfer hasten durch's Gesträuch
in ihren goldnen Panzerröckchen,
die Bienen hängen Zweig um Zweig
sich an der Edelheide Glöckchen,
die Vögel schwirren aus dem Kraut -
die Luft ist voller Lerchenlaut.

Ein halbverfallen' niedrig' Haus
steht einsam hier und sonnbeschienen;
der Kätner lehnt zur Tür hinaus,
behaglich blinzeln nach den Bienen;
sein Junge auf dem Stein davor
schnitzt Pfeifen sich aus Kälberrohr.

Kaum zittert durch die Mittagsruh
ein Schlag der Dorfuh, der entfernten;
dem Alten fällt die Wimper zu,
er träumt von seinen Honigernten.
Kein Klang der aufgeregten Zeit
drang noch in diese Einsamkeit.

*Man muss sein Leben aus dem Holz schnitzen,
das man zur Verfügung hat.*

Theodor Storm (1817-1888)

Am 11. April 2019 liest Marlis Gräfe aus Werken von Theodor Storm
(siehe auch Veranstaltungen 2019, Seite 2)

Retten - löschen - bergen – schützen

.... sind die althergebrachten Aufgaben der Feuerwehr, über die die Dienstags-Senioren im vergangenen September in Maar ausführlich informiert wurden. Bei der Besichtigung des Schulungsraumes, der Umkleieräume und der Feuerwehrfahrzeuge samt speziellem Zubehör ließen die beiden ausgebildeten Brandschutzerzieher des Löschzuges Lauterbach-Ost, Martin Kreis und Florian Höhl, keine Fragen offen, und übten dazu das richtige Absetzen eines Notrufes anhand der Merkwörter "Wer? Wo? Was? Wieviel? Warten?"

Nach dem gemeinsamen Kaffeetrinken im DGH erlebten die Teilnehmer bei einer beeindruckenden Demonstration unter freiem Himmel, welche verheerenden Folgen es haben kann, wenn man einen entstehenden Brand nicht richtig löscht. Die Senioren, voll mit neuem und aufgefrischem Wissen, bedankten sich herzlich nach der zweistündigen Veranstaltung mit einem Präsent. Die Feuerwehrleute ihrerseits verteilten, sozusagen als "Teilnahmebescheinigung", jedem der Anwesenden eine Pralinenbox und regten für das nächste Jahr eine weitere gemeinsame Veranstaltung an, was freudig angenommen wurde.



Die Dienstags-Senioren bei der Feuerwehr

Über den Tellerrand hinaus schauen wollen die Dienstagssenioren auch im Jahr 2019 und haben dazu schon manches ins Auge gefasst: Führung durch eine Kindertagesstätte, Vortrag über die Aufgabengebiete beim „Haus am Kirschberg“, Nachmittagsausflug nach Bad Salzschlirf, Singen mit den Bewohnern des AWO-Heimes, Führung durch die Grundschule des Ortsteils Maar, Grillen im Vogelschutzgehölz und einiges mehr. Genauere Termine können im Büro erfragt werden. Also, nix wie hin: jeweils dienstags in den geraden Kalenderwochen ab 14 Uhr im Maarer Dorfgemeinschaftshaus.

Bim, Bam, Bum

Ein Glockenton fliegt durch die Nacht,
als hätt' er Vogelflügel;
er fliegt in römischer Kirchentracht
wohl über Tal und Hügel.
Er sucht die Glockentönnin BIM,
die ihm vorausgeflogen;
d.h. die Sache ist sehr schlimm,
sie hat ihn nämlich betrogen.
"O komm" so ruft er, "komm, - dein BAM
erwartet dich voll Schmerzen.
Komm wieder, BIM, geliebtes Lamm,
dein BAM liebt dich von Herzen!"
Doch BIM, dass ihr's nur alle wisst,
hat sich dem BUM ergeben;
der ist zwar auch ein guter Christ,
allein das ist es eben.
Der BAM fliegt weiter durch die Nacht
wohl über Wald und Lichtung.
Doch, ach, er fliegt umsonst! Das macht,
er fliegt in falscher Richtung.

(Christian Morgenstern, 1871-1914)

Rätsel Rätsel Rätsel Rätsel

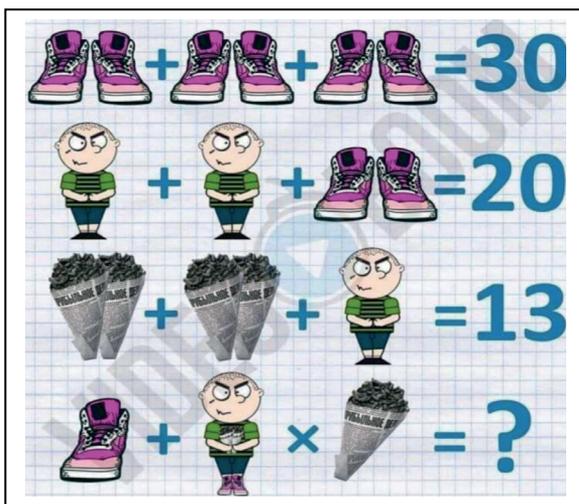
Finden Sie in jeder Zeile ein Hauptwort, das sowohl hinter das 1. als auch vor das 2. Wort in der Zeile passt. Anfangs- und Endbuchstabe jeden gesuchten Wortes sind bereits vorgegeben. Auf dem grauen Balken ergibt sich, in der richtigen Reihenfolge der Buchstaben gelesen ein Begriff für „sich bedeckt halten“.

STURM	S						N	FEUER
FACH	V						D	KASTEN
BALL	K						T	LINSEN
BURG	T						R	SAAL
LEDER	S						F	HALTER
BECKEN	K						N	GERÜST
SCHUSS	W						L	STROM
TEPPICH	F						N	LEGER
SCHNAPS	B						R	PASS

Scherzfragen

1. Was ist aller Laster Anfang ?
2. Was macht den Schmerz so unangenehm?
3. Welche Mode ist aus Holz?
4. Was führt ein General an und ein Taschenrechner aus?
5. Welcher Tiger muss eine Brille tragen?

R E C H E N A U F G A B E



Versrätsel

- 1) Zweiunddreißig Schimmel auf einem roten Hang – erst malmen sie, dann stampfen sie und warten wieder lang.
- 2) Ich habe Flügel, rate Kind, doch flieg ich nur im Kreise, und singen tu ich, wenn der Wind mir vorpfeift, laut und leise; Was ihr den Feldern abgewinnt, kau ich auf meine Weise, Doch - was mir durch die Kehle rinnt, das mundet euch als Speise.
- 3) Etwas, das alles und jeden verschlingt: Baum, der rauscht, Vogel, der singt, frisst Eisen, zermalmt den härtesten Stein, zerbeißt jedes Schwert, zerbricht jeden Schrein, schlägt Könige nieder, schleift ihren Palast, trägt mächtigen Fels fort als leichte Last?
- 4) Es ist eine süße Zauberfrucht, die nur einer umsonst zu brechen versucht. Nur zweie zusammen können sie brechen, doch kann es niemals geschehen im Sprechen; und wollte sie einer haschen allein, er haschte und schnappte ins Blaue hinein.
- 5) Schreit ohne Stimme, fliegt ohne Schwinge, beißt ohne Zahn, murmelt und pfeift - kein Mund hat's getan.
- 6) Der Schrein ohne Deckel, Schlüssel, Scharnier, birgt einen goldenen Schatz, glaub' es mir.

Wortdrudel

W + er ●	5 ^h T	: + :
BK 🎵	tan Der	Farben ● ● ●
1 ¹ keit	fel fel	2 ‰

Umweltschutz kannten wir nicht

Beim Bezahlen an der Supermarktkasse schlägt die Kassiererin der alten Dame vor mir vor, beim nächsten Einkauf ihre Einkaufstasche mitzubringen, denn Plastiktüten seien schlecht für die Umwelt. „Da haben sie recht“, entschuldigt sich die alte Dame, „doch leider war ich sehr in Eile und habe sie entgegen meiner sonstigen Gewohnheit zu Hause vergessen“. Die junge Frau erwidert: „Ja wissen Sie, unser Problem ist nämlich, dass ihre Generation sich keine Gedanken gemacht hat, in welchem schlechtem Zustand sie die Umwelt uns und den zukünftigen Generationen hinterlässt. Umweltschutz ist sicher ein Fremdwort für Sie“.

„Das stimmt, unsere Generation kannte keinen Umweltschutz - war auch gar nicht nötig, denn Sprudel- und Bierflaschen gaben wir an den Laden zurück, in dem wir sie gekauft hatten. Von dort gingen sie an den Hersteller, der die Flaschen wusch, sterilisierte und wieder auffüllte, so dass jede Flasche unzählige Male benutzt wurde. Die Milch holten wir beim Milchhändler in unserer eigenen Kanne ab. Aber Umweltschutz kannten wir nicht. Für unsere Gemüseeinkäufe benutzten wir Einkaufsnetze, für den Resteinkauf unsere Einkaufstasche. Vergaßen wir sie, so packte uns der Händler unseren Einkauf in braune Papiertüten. Die verwendeten wir zu Hause für viele Dinge weiter, zum Beispiel zum Einschlagen der Schulbücher, die uns von der Schule unter der Auflage, dass wir sie sorgsam behandeln, kostenlos überlassen wurden. Am Ende des Schuljahres wurden sie wieder eingesammelt und an den darauf folgenden Jahrgang weitergereicht. Aber Umweltschutz kannten wir nicht. Wir stiegen Treppen hoch, Aufzüge und Rolltreppen kannten wir nicht. Wir gingen zu Fuß die paar Schritte zum nächsten Lebensmittelgeschäft und benutzten keinen 300 PS starken Geländewagen. Aber Umweltschutz kannten wir nicht. Damals wuschen wir Babywindeln, weil es keine Einwegwindeln gab. Wir trockneten die Wäsche nicht in einem Strom fressenden Trockner, sondern mit Wind auf der Wäscheleine. Aber Umweltschutz kannten wir nicht. Die Kleidung der Kinder ging stets an die jüngeren Geschwister, denn neue Kinderkleidung konnten wir uns nicht leisten. Aber Umweltschutz kannten wir nicht. Im Haus hatten wir ein einziges Radio und später einen kleinen Fernseher mit einem Bildschirm in Taschentuchgröße. In der Küche gab es keine elektrischen Maschinen. Als Polstermaterial für Päckchen und Pakete benutzten wir alte

Zeitungen, kein Styropor oder Plastik. Der Rasenmäher wurde mit der Hand geschoben. Er machte keinen Krach und Gestank und war gleichzeitig unser Fitness-Gerät. Deshalb benötigten wir keine Fitnessstudios mit elektrischen Laufbändern und anderem Energie fressenden Unsinn. Aber Umweltschutz kannten wir nicht. Das Wasser tranken wir aus der Leitung und benötigten keine Plastikflasche. Unsere leeren Schreibfüller wurden wieder mit Tinte gefüllt, anstatt neue zu kaufen. Aber Umweltschutz kannten wir nicht. Damals fuhren unsere Kinder mit dem Bus, der Straßenbahn, dem Fahrrad oder gingen zu Fuß zur Schule. Einen 24-stündigen Taxidienst der Mutter in einem 50.000,00 € teuren Auto gab es nicht. Aber Umweltschutz kannten wir nicht. Aber bedenken Sie: „Es ist traurig, wenn sich die junge Generation darüber beklagt, wie verschwenderisch wir Alten gelebt haben, nur weil wir keinen Umweltschutz kannten. Glauben Sie, wir Alten benötigen solche Belehrung? Und dann noch von einem Mädchen, das mir nicht das passende Wechselgeld geben kann, ohne die elektronische Kasse zu befragen.“

Suche dringend neue Klamotten!

Also, ich brauche unbedingt ein neues Nervenkostüm, passend für ca. 165 cm, wenn möglich fröhlich bunt. Mein altes hat leider schon ´ne Menge Löcher und ist schon leicht grau geworden. Es sollte weite Ärmel haben, aus denen ich immer bei Bedarf was raus schütteln kann. Genügend große Taschen, in denen man eine Faust ballen kann. Dann brauche ich dringend neue Samthandschuhe, weil meine schon völlig zerschlissen sind und nicht mehr so gut funktionieren Bitte keine weißen, die sind immer so schnell schmutzig. Ich hätte auch gerne mal ein Paar Schuhe die mir richtig passen, da ich mir ja immer gleich jeden Schuh anziehen muss...und das ist schmerzhaft auf Dauer. Vielleicht noch einen schönen Hut, an den ich mir ein paar Dinge stecken kann. Wenn noch jemand eine rosa Brille zu Hause hat, die hätte ich auch gerne. Meine alte passt anscheinend nicht mehr richtig. Ganz toll wäre es auch, wenn noch jemand ein dickes Fell übrig hätte, meins ist schon ziemlich abgenutzt, besonders das Rückenteil ist vom vielen Runter-rutschen-lassen ganz verschlissen. Zum Schluss bitte ich noch um einen Gürtel, den ich nach Bedarf enger schnallen kann. Ach und bevor ich es vergesse..... hat jemand noch Geduldsfäden rumliegen? Meine sind alle gerissen! Danke im Voraus!!

Datenschutz-Grundverordnung

Seit 25. Mai 2018 gilt die Datenschutz-Grundverordnung (DA-GVO). Darin wird auch geregelt, welche Daten ein Verein über seine Mitglieder und sonstige Personen mit Hilfe der EDV oder herkömmlichen Mitgliedskarten erheben, verarbeiten oder nutzen darf. Das richtet sich nach den Vorschriften des Bundesdatenschutzgesetzes. Wir erheben von Ihnen Daten, wir speichern von Ihnen Daten, diese werden aber niemals an Dritte übermittelt.

Sie haben uns bei Ihrem Eintritt Adresse, Telefonnummer, Geburtsdatum, Familienstand, evtl. Bankdaten zur Abbuchung des Beitrages übermittelt. Sollten Sie der Speicherung oder Verarbeitung dieser Daten nachträglich widersprechen, ist Ihre Mitgliedschaft in unserem Verein nicht mehr möglich. Wir nutzen die Daten unserer Mitglieder nur für Vereinszwecke, z. B. Einladungen zu Veranstaltungen, Versammlungen, Erhebung von Beiträgen, Spendenverwaltung und Gratulationen, Zusendung der Vereins-Mitteilungen u. Ä. Sie haben mit Ihrer Mitgliedschaft ein vertragsähnliches Vertrauensverhältnis geschlossen, alles weitere regelt die Vereinsordnung.

Wir berücksichtigen bei der Verwendung Ihrer Daten den Vereinszweck. (§ 28 Abs.1 Nr.1 BDSG). Dateien werden bei uns zum Teil als Karteikarte, überwiegend jedoch elektronisch erhoben, gespeichert und bearbeitet. Auch das Löschen ist geregelt. Alle mit den Daten betrauten Personen sind über die DA-GVO und den Umgang mit den Daten aufgeklärt und informiert worden und haben dies bestätigt.

Bei Informationen an die Presse, Veröffentlichungen in den sozialen Medien und den jährlichen Vereins-Mitteilungen werden außer denen der Vorstandsmitglieder keine Daten, jedoch hin und wieder Bilder von Mitgliedern übermittelt.

Rätselaufösungen

Schaden, Verband, Kontakt, Theater, Strumpf, Knochen, Wechsel, Fliesen, Brenner: **abtauchen**. **Scherzrätsel**: **1** Stoßstange, **2** das „m“, **3** Kommode, **4** Divisionen, **5** Kurzsich-Tiger. **Rechenrätsel**: $19 \times 2 = 38 + 5 = 43$ (Schauen sie dabei das Männlein genau an.) **Versrätsel**: **1)** Zähne, **2)** Windmühle, **3)** die Zeit, **4)** der Kuss, **5)** der Wind, **6)** das Ei. **Wortdrudel**: Wunder Punkt, Fünf-uhrtee, durch und durch, Banknoten, Der Untertan, farbenblind, Einsamkeit, Zweifel, betrunken.

Gut zu wissen

Der Bundesgerichtshof (BGH) stärkt die **Rechte von Menschen in Alten- und Pflegeheimen**. Sie können von einem auf den anderen Tag die Einrichtung wechseln, ohne zusätzliche Kosten. Ihr altes Heim darf ihnen den Pflegeplatz nicht mehr berechnen, auch wenn sie vor Ablauf einer vertraglich vereinbarten Kündigungsfrist ausziehen. So entschieden die obersten Zivilrichter in Karlsruhe. (AZ.III ZR 292/17). (LA vom 05.10.2018)

Die Geschenkidee!

Gutscheine für eine oder mehrere Stunden Hilfe in Form von Vorlesen, Besuch, Fahrdienst o. a. erhalten Sie im Büro.

Freude am **Spiele**n erlebt man an jedem 1. Mittwoch im Monat mit netten Menschen von 14.30 Uhr bis ca. 16.30 Uhr in Lauterbach im „Johannesberg“
Seit 2 Jahren auch Skat!!

AWO-Pflegenotaufnahme: Sie hilft Ihnen sofort und unbürokratisch, wenn die Pflegeperson plötzlich ausfällt. Beratung und Vermittlung von Hilfeleistungen – rund um die Uhr unter der Nummer ☎ 0800 / 66 46 880 (siehe auch Seite 17).

Für alle offen: Die **Dienstags-Senioren**. Alle 14 Tage jeweils dienstags in geraden Wochen von 14.00 bis 16.30 Uhr im DGH Maar. Unverbindliches „Schnuppern“ ist selbstverständlich möglich! Das DGH Maar ist barrierefrei. **Hier ist man nicht allein!**

Wenn man nicht mehr kochen kann oder will:

- DRK tiefgekühlte Mahlzeiten Auskunft unter ☎ 06641-96630.
- Die AWO liefert täglich eine warme Mahlzeit ☎ 06641-96340.
- **Bringedienste:** Viele Geschäfte bringen Ihnen inzwischen Ihre Lebensmittel nach Hause. Fragen Sie in den Geschäften nach, in denen Sie einkaufen.

Hausnotruf: Sicherheit 24 Stunden am Tag, 365 Tage im Jahr und ein gutes Gefühl für Sie und Ihre Angehörigen. Weitere Auskünfte erteilt das Deutsche Rote Kreuz,
☎ **06641 / 96630**

Wir versuchen, Ihren alten Geräten auf die Sprünge zu helfen. Das inzwischen voll funktionsfähige **Reparatur-Café** ist jeweils am letzten Freitag des Monats von 16.00–18.00 Uhr geöffnet. Es befindet sich im ersten Stock des Alten Rathauses in Maar,

Wichtige Telefonnummern:

Polizei

Notruf, Polizeistation, Lindenstr. 61 _____ 110

Feuerwehr

Notruf _____ 112

Rettungsdienst

Notarzt / Rettungswagen _____ 112

Krankentransport _____ 112

Ärztlicher Bereitschaftsdienst

Mo, Di, und Do von 19.00 – 7.00 Uhr, Mi und Fr von 14.00 – 7.00 Uhr,
Sa, So, und Feiertage 7.00 – 7.00 Uhr: Krankenhaus Eichhof, Lauter-
bach oder *Auskunft* _____ 116 117

Hessenweiter Notruf (Zeiten: s. o.) _____ 116 117

Bei Lebensbedrohung _____ **112**

Giftnotruf _____ 06131/19240

Zahnärztlicher Notdienst _____ 01805-607011

Senioren

Seniorenhilfe Maar e.V. _____ 06641-4050

Sprechzeiten: Mo u. Mi von 09.30 bis 11.30 Uhr

Freitag von 14.00 bis 15.30 Uhr

Seniorenbeirat der Stadt Lauterbach _____ 184 119

Hospizdienst Lauterbach _____ 06641-645587

Pflegestützpunkt des VB-Kreises _____ 06641-977 2091/2

Pflegebegleiterinitiative VB-Kreis _____ 06631-72432

Häusliche Kranken- und Altenpflege

Sozialstation der AWO _____ 96 340

Sozialstation, Diakonie-Station Eichhof _____ 82 377

Pflegedienst Krohn _____ 6457334

Pflegedienst Roth _____ 919 774

Deutsches Rotes Kreuz _____ 96 630

Frauen und Kinder in Not _____ 977 2440

Weißer Ring (Hilfe für Kriminalitätsoffer) _____ 116006

Kinderschutzbund _____ 06641- 963310

015123441606

Ev. Seelsorge (kostenlos) _____ 0800 11 10 111

Kath. Seelsorge (kostenlos) _____ 0800 11 10 222