

Nachbarschaftsbrief Nr. 5

Dezember 2018



Liebe Mitglieder und Freunde, sehr geehrte Förderer unseres Vereins!

„Gutes zu tun vermittelt Lust am Leben.“ (Anselm Grün)

Was treibt uns an, für andere da zu sein? Wir wollen mit unserer Nachbarschaftshilfe einen Beitrag leisten, das Leben in Michelstadt lebens- und liebenswert zu halten. Auch und gerade für jene, die bei der einen oder anderen Alltagsverrichtung auf Unterstützung angewiesen sind. Auch mit unserem **5. Nachbarschaftsbrief** informieren wir Sie aktuell über unsere Aktivitäten.

Hilfe für Nachbarn

Der Zuzug von Menschen in den Odenwald, die mittlerweile das Seniorenalter erreicht haben, macht sich zunehmend in unseren Hilfeanfragen bemerkbar. Häufig sind sie (mittlerweile) alleinstehend und wünschen so lange wie möglich in ihren eigenen vier Wänden ihren Lebensabend zu verbringen. Im Gegensatz zur angestammten Bevölkerung verfügen sie nicht über ein verwandtschaftliches Netz bzw. sind nicht oder nicht mehr in eine über Jahrzehnte gewachsene Nachbarschaft eingebunden. Für diese Michelstädter sind Gespräche, Begleitungen zum Einkaufen, Unterstützung beim Erledigen von Korrespondenz oder gemeinsame Unternehmungen oft der einzige Kontakt nach „draußen“. Wer solche Kontakte und gleichzeitige Unterstützung für sinnvoll erachtet und sich ebenfalls einbringen möchte, meldet sich bei uns. Seien Sie versichert: helfen tut gut!

Aktivitäten und Veranstaltungen

Das monatliche Treffen im Café **"Mitte noi"** am jeweils 1. Dienstag des Monats ist mittlerweile für viele Mitglieder des Vereins ein fester Termin im Kalender. Allen, denen es bisher zu beschwerlich war, die Treppen zu steigen oder denen die Geräuschkulisse in der 1. Etage zu groß war, sei gesagt, dass wir uns jetzt ganz bequem im erweiterten Cafeteil (linke Seite) treffen. Dort ist auch gut vorstellbar, sich zu einem Spielenachmittag zu verabreden. Kommen Sie einfach vorbei. Jeder ist willkommen, auch ohne Mitgliedschaft. Falls Sie nicht so gut zu Fuß sind, holen wir Sie ab.

Ausflug der „Nachbarschaftshilfe“ nach Amorbach“ am 10.10. 2018

Mit einem Kleinbus der Stadtverwaltung und eigenen Fahrzeugen fuhren wir nach Amorbach, wo die zahlreichen Mitglieder des Vereins zuerst an einer Führung über die Produktion von Marzipan-Süßigkeiten teilnahmen. Danach ging es weiter zur „Quellkirche“ Amorsbrunn. Wissenswertes darüber trug Maritta Meister vor: Die ältesten Bauteile dieses Kirchleins stammen aus dem 12. Jahrhundert, sie sind über der Quelle zu finden. Noch heute kann man im Fußboden der Kirche unter einem Stöpsel das muntere Sprudeln der Quelle sehen. Heilende Wirkung soll es haben. Häufig suchten früher kinderlose Ehepaare die Stelle auf, um den Kinderwunsch erfüllt zu bekommen. Bei manchen soll es geklappt haben! Ehe es wieder zurück nach Michelstadt ging stärkten sich die Teilnehmer noch im Schlosscafé, Ein herzliches Dankeschön geht an die beiden Organisatorinnen Christine Finn und Maritta Meister.

Haben auch Sie weitere Ideen für gemeinsame Ausflüge? Dann melden Sie sich bei uns.

Sicher im Alltag

Obwohl die Referentin vom Polizeipräsidium Darmstadt wegen Krankheit ausfiel, fand die Veranstaltung am 4. September wie geplant statt: die beiden von der Polizei geschulten Sicherheitsberater für Senioren Waltraud Röchner-Heil und Erwin Gieß (Generationenhilfe Erbach) sprangen spontan ein und übermittelten Wissenswertes über Sicherheit im Alltag. Für an diesem Thema Interessierte stehen in unserem Büro einige Informationen zur Verfügung. Sollten Fragen noch offen geblieben sein, könnten wir die Polizistin nochmals einladen. Hierzu wäre es wünschenswert, uns Ihre speziellen Fragen mitzuteilen, damit die Referentin Sie gezielt informieren kann.

Ernährung: Gestärkt durch die kalte Jahreszeit

Wir wissen alle, dass eine gesunde Ernährung zur Stärkung des Immunsystems beiträgt. Aber was ist eine gesunde Ernährung? Die genauen Bezüge hat vor kurzem die zertifizierte Ernährungsberaterin, Frau Heike Biesler, in ihrem Vortrag auf leicht verständliche Weise einem interessierten Publikum nahegebracht. Da Leib und Seele zusammengehören, verband Frau Biesler

Nachbarschaftsbrief Nr. 5

Dezember 2018

am Anfang ihres Vortrags den Rat, jeden Tag ein Lächeln zu zeigen. Umgekehrt weiß man, dass die Ernährung einen erstaunlichen Einfluss auf die Psyche hat. Welche Lebensmittel in der kal-



ten Jahreszeit einen präventiven Einfluss auf unsere Gesundheit

haben, erläuterte Frau Biesler anhand ihrer mitgebrachten Lebensmittel. Das saisonale wie auch regionale Obst- und Gemüseangebot bietet vielfältige Möglichkeiten, reichlich Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente aufzunehmen. Typisches Wintergemüse wie Rosen- und Grünkohl schmecken jetzt besonders gut. Zahlreiche Tipps für eine bekömmliche Zubereitung bereicherten dazu den Vortrag.

Die Besucher nutzten die Gelegenheit, Antworten auf ihre Fragen aus erster Hand zu erhalten. Wie gut gesunde Nahrung schmecken kann, davon konnten sie sich durch die kleinen Häppchen, die vom Vorstand des Vereins der Nachbarschaftshilfe angeboten wurden, überzeugen.

Voradventlicher Nachmittag

Zahlreiche Gäste nahmen die Einladung der Nachbarschaftshilfe Michelstadt an und kamen zum voradventlichen Nachmittag am 27. November in die Löwenhofreite. Der Jahreszeit entsprechend war der Raum von Mitgliedern des Vorstandes dekoriert worden. Dazu gab es selbstgebackenen Kuchen. Schnell kamen die anwesenden Mitglieder und Interessenten miteinander ins Gespräch.

Die beiden Vorstandsmitglieder Ursula Klug und Waltraud Röchner-Heil brachten einen Sketch zur Aufführung. Passend zum darauffolgenden Vortrag ging es hierbei um die nicht immer leicht verständliche Kommunikation zwischen Patient(in) und Krankenschwester. Der verdiente Applaus macht Hoffnung auf weitere Aktivitäten dieser Art.

Ein weiterer Programmteil war der im Rahmen der Kooperation mit dem DRK vereinbarte Vortrag über das Notrufangebot sowie die mittlerwei-

le erhältlichen Notfalldosen. Herr Müller erläuterte eingehend die Vorteile und beantwortete die zahlreichen Fragen. Insbesondere für alleinstehende, kranke oder betagte Menschen, können diese Hilfsmittel lebensrettend, in jedem Fall eine für Einsatzkräfte hilfreiche Informationsquelle sein. Mit einem Dank an die Helfer dieses voradventlichen Nachmittags verabschiedend sich die knapp 30 Gäste. Nicht wenige von ihnen versprachen, sich bei der Nachbarschaftshilfe künftig einzubringen.



Computer-Stammtisch

In unserem letzten Nachbarschaftsbrief hatten wir die Einrichtung eines Computer-Stammtisches angeregt. Einige Anmeldungen haben wir bereits erhalten. Wer hat noch Interesse daran teilzunehmen? Bitte mit Ihren Anliegen dazu im Büro melden. Nutzer von digitalen Werkzeugen, die sich etwas auskennen, können sich gerne dazu einbringen. Wir werden uns bei allen Interessenten melden und einen Treffpunkt vorschlagen.

Aktive Nachbarn gesucht

Wir benötigen dringend aktive Helfer unter anderem für die Vereinsverwaltung, um den Vorstand zu unterstützen. Wenn Sie gerne unseren Verein nicht nur am Leben erhalten wollen, sondern ihn für die Zukunft gut aufgestellt sehen wollen, dann melden Sie sich bitte gleich. Sprechen Sie auch Ihre Freunde oder Bekannten dazu an.

Der Vorstand der Nachbarschaftshilfe Michelstadt wünscht Ihnen eine besinnliche Adventszeit, fröhliche Weihnachten und ein glückliches Neues Jahr.