



Zeitschrift der Seniorenhilfe

3. Extrablatt

Februar 2021

Liebe Mitglieder,

ein gutes neues Jahr wünschen wir Ihnen allen. Warum wir uns nicht gesehen haben, Bedarf keiner Erklärung. Im Jahr 2021 kommt nun das 3. Extrablatt und noch immer besteht keine Möglichkeit Ihnen ein Treffen anzubieten. Von allem anderen ganz zu schweigen.

Wir können auch noch nicht absehen, wann wir wieder Aktivitäten und Hilfen für Sie planen können.

Unser Büro ist nur über den Anrufbeantworter oder per Mail zu erreichen. In Notfällen können Sie mich über mein Handy anrufen.

Wir können Ihnen aber folgendes anbieten:

Gerne vereinbaren wir für Sie einen **Impftermin**.

Im Nachhinein weiß jeder, wie man es hätte besser machen können. Dabei konnte angesichts der Einzigartigkeit der Pandemie und fehlender Erfahrung mit einer solchen Krise im Sommer 2020 niemand ahnen, welcher Impfstoff das Rennen macht. Schuldzuweisungen an die EU-Kommission, sie habe zu spät zu wenig und davon auch noch das Falsche bestellt, helfen nicht weiter.

Nun ist das Impfzentrum in der Stadthalle eröffnet und für die über 80-Jährigen kann es los gehen.



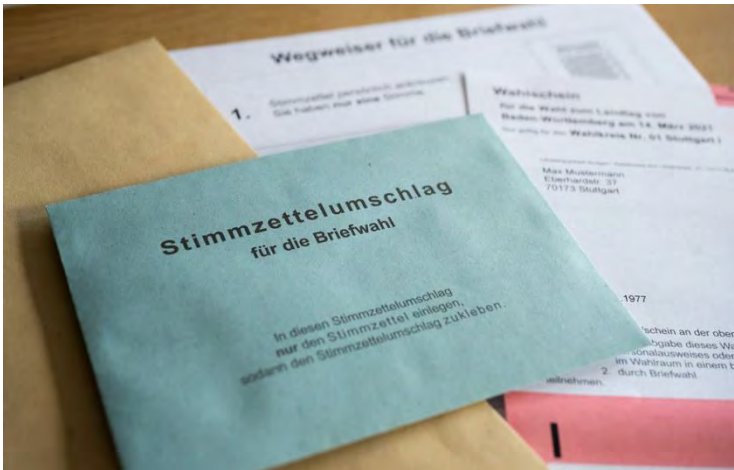
Derzeit gibt es nur Termine für Personen über 80 Jahre. Bitte rufen Sie uns unter 87 87 64 43 an und sprechen Sie Ihre Nummer auf den Anrufbeantworter. Wir rufen Sie dann gerne zurück.

Adressfeld

Von Seiten der Stadt werden weiter Hilfen bezüglich Corona angeboten.

Hier nochmals die Telefonnummern:

- **Freiwilligenzentrum Offenbach** 82 36 70 39
- **Bürgertelefon für Fragen** 84 000 43 75
- **Gesprächstelefon** 80 65 43 99
- **Pflegestützpunkt** 80 65 24 53



Schon bevor Sie Ihre Wahlbenachrichtigung erhalten haben, können Sie Ihre Wahlunterlagen bestellen. Gerne übernehmen wir das für Sie. Die Unterlagen werden dann zu Ihnen nach Hause geschickt. Rufen Sie uns unter 87 87 64 43 an und sprechen Ihre Telefonnummer auf unseren Anrufbeantworter. wir rufen Sie gerne zurück und klären alles mit Ihnen ab.

Mit der Briefwahl können Sie sich den Weg in das Wahllokal sparen und Sie können in Ruhe den sehr großen Stimmzettel ausfüllen. Die Interessen der Älteren stehen nicht ganz oben auf der Agenda der Kommunalpolitik. Deshalb ist es wichtig, dass wir als Seniorenhilfe diese Interessen immer wieder einbringen.

Mit Ihrer Beteiligung an der Wahl können Sie mitwirken.

Wahrscheinlich haben Sie unseren *Neujahrsempfang* genauso vermisst wie wir. Es ist immer schön zu Beginn eines Jahres mit vielen der Mitglieder zusammenzukommen.



Neben den Begegnungen konnten wir Ihnen immer auch das neue Programm vorstellen.

Beitragszahlungen waren möglich.

Wir bitten alle, die uns keinen Abbuchungsauftrag erteilt haben, den Beitrag in den nächsten Tagen zu überweisen.

Bankverbindung: IBAN DE31 5055 0020 0009 0010 00

Wir versuchen weiter Signale in die Stadtgesellschaft zu geben und wollen immer wieder auf Folgendes hinweisen:

Achtet auf die Senioren, kümmert euch um die Belange und Bedürfnisse der Senioren.

So haben wir uns im Dezember eingebracht und gestalteten ein Fenster (die Nr. 16) im Foyer im Lämmerspieler Weg.

Das hat uns viel Spaß gemacht und wir kamen auch mit dem ein oder anderen ins Gespräch- natürlich auf Distanz und mit Abstand-.



Für Ostern haben wir uns wieder die Gestaltung des Fensters vorgenommen.



**Beachten Sie gerade in dieser Zeit:
Betrüger nutzen Unsicherheit und Angst.**

- **Abzocke am Telefon oder an der Haustüre mehren sich.**
- **Kaufen Sie nichts an der Haustüre, lassen Sie nichts in Ihrem Haushalt installieren, was Sie nicht wirklich bestellt haben.**
- **Lassen Sie sich kein Fiebermessen, Masken erklären oder ähnliches.**

Neben Sie nach solchen Angeboten sofort Kontakt mit der Polizei auf.



Welch ein Jubiläum

Seit 60 Jahre verheiratet, was in diesen Jahren alles passierte, was haben die beiden alles miteinander erlebt und gelebt.

Leider konnte keine Feier stattfinden.

Gesundheitlich hat unser Jubelpaar zurzeit ein paar Probleme .Doch das Wichtigste ist: sie können Ihre Zeit gemeinsam verbringen.

Weiterhin wünschen wir dem Diamantenen Hochzeitspaar alles Gute.



Die Seniorenhilfe sagt Friedel und Ursel Buschhaus ein ganz großes

Dankeschön

25 Jahre sind beide Mitglieder der SHO und die ganzen Jahre aktiv dabei. So verdanken wir Ihnen die Organisation und Ausführung von unzählige Ausflüge, viele mehrtägige Touren, ganz viel Einsatz und Engagement für Gruppen, Kreise und bei unseren Festen.....Die Begeisterung des Jubelpaares für die Arbeit und die daraus resultierenden Aufgaben der SHO

haben sie immer so positiv vermittelt, sodass es Ihnen dadurch gelungen ist viele Mitglieder für die SHO zu gewinnen.

25

Am 7. Februar hatte die Seniorenhilfe 25-jähriges Jubiläum.

Wir wollten eine größer Feier als 2016 -beim 20-jährigen Jubiläum-ausrichten. Rücklagen haben wir für dieses Ereignis gebildet, weiterhin haben wir uns noch nichts überlegt, denn seit 12 Monaten können wir keine langfristigen Planungen machen.

*Wir wollten die Feier nutzen, all den vielen **Helferinnen und Helfern** ein großes **Dankeschön** zu sagen. Wir haben so viele, die immer und immer wieder etwas für die SHO mache. Still, ohne dass man es eigentlich merkt, aber wenn das Tun ausbleibt, ist ein großes Loch da.*

Wir wollten Zeit haben mit den Mitgliedern ins Gespräch zu kommen.

Mehr hatten wir nicht geplant, ob ein Tag, ein Mittag, es wurde uns schnell klar, es kann Garnichts stattfinden an unserem Jubeltag.

In manch einem Telefonat mit dem Vorstand ist uns in den letzten Monaten klar geworden, dass wir die Vereinsangebote verändern müssen. Das ist nichts Außergewöhnliches nach 25 Jahren.

Wir müssen anders arbeiten als 1996 und in den folgenden Jahren.

Durch die Pandemie wird das nun noch verstärkt.

Wir müssen nicht neu anfangen wie 1996.

Man muss keine Wahrsagerin sein, um zu erkennen, ein Vereinsleben wie vor Corona, wird es so bald nicht mehr geben.

Wie es sein wird, können wir noch nicht wissen. Das kann uns zurzeit auch keiner sagen. Wir stehen mit unseren Sorgen nicht allein da.

Alle Vereine stehen vor diesem Berg der Ungewissheit.

Aber wir haben ein starkes Fundament.

Wir haben eine gute Basis:

Sie als Mitglied

Sie als Aktive

Helfen Sie mit, packen Sie mit an, auf ein Neues für die SHO

Jubiläum voller Fragezeichen



Ein Bild aus besseren Tagen: Bei Veranstaltungen der Seniorenhilfe kommen bis zu 300 Menschen zusammen. Im vergangenen Jahr fiel coronabedingt fast alles aus. Auch in diesem Jahr ist unklar, wann und wie es weitergeht. Foto: p

Offenbach – Das Jubiläum haben sich Vorstand und Mitglieder der am 7. Februar 1996 gegründeten Seniorenhilfe definitiv anders vorgestellt: Mit einem großen Fest voller Musik und Geselligkeit, Anerkennung und Danksagungen an die Ehrenamtlichen, Rednern aus Gesellschaft und Politik. Stattdessen: Nichts. Corona macht es unmöglich. Wie berichtet, sind die Aktivitäten des gemeinnützigen Vereins seit Pandemiebeginn drastisch zurückgegangen.

„Es ist jetzt zur Fastnacht ein Jahr her, dass wir in großem Kreis zusammengekommen sind“, sagt die Vorsitzende Sigrid Isser wehmütig. Der Vorstand hat lange gehofft, das 25-jährige Bestehen, ähnlich wie das in bester Erinnerung gebliebene 20-jährige, gebührend feiern zu können, dafür Rücklagen gebildet. Ob es nachgeholt werden kann, steht in den Sternen. „Im Moment kann ich mir gar nichts vorstellen. Auch in den anderen Gremien geht es uns so“, bedauert die vielseitig engagierte Vorsitzende. Dabei ist das Fest nur die Spitze des Eisbergs, denn viele grundlegende Dinge sind mit Fragezeichen versehen. Wann kann die Seniorenhilfe überhaupt wieder ihre Arbeit aufnehmen – und wie?

In welcher Form auch immer Alltag und Normalität wieder einkehren werden, für den Verein wird sich einiges verändern. „Auch schon vor Corona hat sich das abgezeichnet“, sagt Isser. Geriet doch der Gründungsgedanke, der vor allem auf gegenseitige Nachbarschaftshilfe abzielte, immer mehr in den Hintergrund. Dienstleistungen wie Hilfen im Haushalt, kleinere Reparaturarbeiten, Unterstützung bei Arztbesuchen und ähnliches werden zwar noch angeboten, doch die Nachfrage ging in den vergangenen Jahren zurück. Erst recht seit Corona: „Viele haben Angst.“

Zudem verursachte das damit verbundene Zeitpunktesystem bürokratischen Aufwand, der sich zusehends kaum rechnete. „Mittlerweile besteht vor allem Bedarf an professionellen

Haushaltshilfen“, weiß die Vorsitzende. Der Fokus der Seniorenhilfe verschob sich daher immer mehr aufs Miteinander. Sei es bei Veranstaltungen, zu denen bis zu 300 Menschen kamen, gemeinsamen Ausflügen, Theaterbesuchen, bei regelmäßigen Gruppen und Kreisen oder einfach nur bei Treffen zu Kaffee und Kuchen. „Das Bedürfnis, sich in einem vertrauten Umfeld zu treffen und zu schwätzen, ist riesengroß“, sagt Isser, die seit elf Jahren dem Verein vorsteht. Bei rund 800 Mitgliedern könne man gar nicht mehr jeden persönlich und dessen Bedarfe kennen.

So ist das Organisieren und Durchführen von Veranstaltungen zum Schwerpunkt geworden. Von Raummiete, Dekoration, Rednern bis hin zur Frage, wer Schmalzbröte macht und am Ende aufräumt, ist dabei viel zu beachten. Ansässig ist der Verein am Lämmerspieler Weg / Ecke Emmastraße, doch hauptsächlich kommen die Menschen im Else-Herrmann-Saal an der Goerdelerstraße 1 zusammen – und sprengen auch mal die Kapazitäten. „Was haben wir doch bei manchen Veranstaltungen noch Stühle herbeischaffen müssen, weil immer mehr Leute dazukamen“, erinnert sich Isser schon fast nostalgisch. Treibt sie doch seit bald einem Jahr vielmehr die Frage um, wie überhaupt wieder an die Leute heranzukommen ist.

„Wichtig ist doch für die Vereinsarbeit, zu sehen, die haben mich nicht vergessen.“ So versucht der Vorstand, zumindest schriftlichen Kontakt aufrecht zu erhalten, brachte kürzlich bereits sein drittes „Extrablatt“ heraus, in dem unter anderem Hilfestellung beim Ausmachen eines Impftermins angeboten wird.

Das im Sommer 2020 ins Leben gerufene „**Babeltelefon**“ läuft zu Issers Bedauern schleppend, auch der Austausch über soziale Netzwerke. Wie es künftig mit persönlichen Begegnungen aussehen wird, an welche Auflagen sie geknüpft sein werden, vermag noch keiner zu sagen. Auch macht ihr Sorgen, wie es um Sponsoren bestellt sein wird. „Sind sie überhaupt noch in der Lage, uns zu unterstützen?“

Die Mitglieder sollen nun befragt werden, was sie für die Zeit nach Corona erwarten. Und wer weiß, man darf ja noch träumen, vielleicht ist eine nachgeholte Jubiläumsfeier doch noch drin...

OFFENBACH-POST

Offenbacher Zeitung

Amtliches Bekanntmachungsblatt für Stadt und Kreis Offenbach

www.offenbach-post.de

Das war der Artikel, den die Offenbach-Post am Samstag, den 6.2. zu unserem Jubiläum veröffentlicht hat.

In diesem Artikel habe ich angesprochen, dass wir Sie befragen wollen.

Wir hatten in den letzten Wochen und Monate keine Gelegenheit der Begegnung: kein Fest der Vereine, kein Selbsthilfegruppentag, keine Feste oder einfach beim Einkaufen auf dem Markt oder bei einem Bummel in der Stadt bei dem wir uns begegnen konnten.

Wir wollen von Ihnen wissen:

Was kann die SHO für Sie tun ? Was brauchen Sie von der SHO ?

Schicken Sie uns Ihre Meinung

- per Post oder direkt in den Briefkasten Lämmerspieler Weg 43 63071 Offenbach
- per Mail: isser@seniorenhilfe-offenbach.com
- auf den Anrufbeantworter 069 87876443

Vorab vielen Dank für Ihre Nachrichten.

Zum Schluss noch was für die Fitness:

Wir sind alle noch in einem Lockdown und unser Alltag wird auch noch einige Zeit eingeschränkt bleiben. Umso wichtiger ist es, dass Sie Ihrem Alltag eine Struktur geben.

Regelmäßiges Essen, ausreichendes Trinken, Arbeit für den Geist und den Körper.

Essen Sie ausgewogen und möglichst viel Frisches, nicht täglich Fleisch und Wurst, vergessen Sie nicht 1 x die Woche Fisch zu essen.

Trinken Sie ausreichend, **nicht** nur im Sommer. Kochen Sie sich Tees, machen Sie sich Fruchtsäfte, wenn das Ihre sonstigen Krankheitswerte zulassen. Achten Sie auf wenig Zucker.

Regen Sie Ihren **Geist** an. Beschäftigen Sie Ihr Gedächtnis. Telefonieren Sie täglich mehrmals mit Freunden und Bekannten. Hier zwei Übungen:



Dreieck – Viereck

Beginnen Sie damit, mit der rechten Hand große Dreiecke in die Luft zu malen. Dann nehmen Sie die linke Hand dazu mit ihr schreiben Sie zeitgleich Vierecke in die Luft. Klappt es nicht so recht? Dann malen Sie die Figuren ganz langsam in Zeitlupe. Nach einigen Versuchen tauschen Sie die Seiten.



Zeichensprache

Jetzt kommt die Feinmotorik: Formen Sie abwechselnd mit einer Hand ein "O" und mit der anderen ein "L". Die Schwierigkeit liegt darin, auch die übrigen Finger zu koordinieren – beim "L" bleibt die Faust geschlossen, beim "O" sind die übrigen Finger ab gespreizt.

Machen Sie diese Übungen regelmäßig. Auch wenn das Ergebnis am Anfang noch nicht perfekt ist, sprechen Sie mit jeder Wiederholung die beteiligten Hirnareale an und Verknüpfungen bilden sich aus. **Der Weg ist das Ziel!** Sie werden merken, dass Sie besser werden, je mehr Sie trainieren.

Das Üben sollte allerdings nicht zur Last werden!