

Seit 1994

Die Uhus e. V.



Bürger-Aktive Dreieich

I  
N  
F  
O  
R  
M  
E  
R  
T

Heft 85

April - Juli 2023

# INHALTSVERZEICHNIS

---

Inhaltsverzeichnis .....	Seite	2
Vorwort .....	Seite	3
Wir gratulieren .....	Seite	4
Wichtiger Termin! .....	Seite	5
Gute Wünsche .....	Seite	6
Unterwegs in nicht geheimer Mission .....	Seite	8
Die Single Gruppe .....	Seite	9
Literatur-Kreis: Rückblick 2022 .....	Seite	10
Buchempfehlung .....	Seite	11
Die Uhus fliegen aus .....	Seite	12
Beitrittserklärung und SEPA Lastschrift .....	Seite	12 a
Lernpaten .....	Seite	13
IT-Sicherheitstipps .....	Seite	14
Gesundheit .....	Seite	15
Spielenachmittag .....	Seite	16
Wir über uns .....	Seite	17
Veranstaltungskalender .....	Seite	18
Der Verein .....	Seite	19
Theater .....	Seite	21
Musikgruppe .....	Seite	22
Ostern .....	Seite	23
Wichtige Rufnummern .....	Seite	24



# Danke

**ALLEN UNSEREN  
SPENDERN UND  
SPONSOREN FÜR IHRE  
UNTERSTÜTZUNG**

# VORWORT

---



*Liebe Uhu-Mitglieder,*

die Zeiten bleiben bewegt. Nachdem die letzten Jahre im Zeichen der Corona-Pandemie standen, werden wir mit neuen Krisen konfrontiert: Der Krieg in der Ukraine, der sich auch auf unseren Alltag auswirkt, die hohen Energiekosten und die ungewohnte hohe Inflation. Wir können nur hoffen, dass die kommenden Gas- und Strompreisbremsen halten was sie versprechen, damit unsere Geldbeutel nicht zu sehr belastet werden.

Aber mit einigen einfachen Mitteln, wie zum Beispiel: Richtiges heizen und lüften, sowie Strom durch geeignete Maßnahmen sparen, können wir Energie und damit Geld sparen.

Energie sparen war und ist bei den Uhus angesagt. Zum Beispiel wurde die Raumtemperatur in allen Räumen gesenkt und es wurde auf eine dauerhafte Weihnachtsbeleuchtung in der Adventzeit verzichtet.

Nach über 2 Jahren Einschränkungen finden in diesem Jahr wieder alle Uhu-Veranstaltungen wie gewohnt statt. Verschiedene Tagestouren und andere Veranstaltungen wurden geplant und auch schon zum Teil durchgeführt. Die Termine wurden und werden zeitnah in der Presse, auf unserer Website, im Uhu-Infoheft und über unseren E-Mail-Verteiler bekannt gegeben. Auch können sie die Veranstaltungen und Termine in unserem Büro erfahren. Für einige der angebotenen Veranstaltungen (Literaturkreis, Film-Café, Doppelkopf usw.) ist eine Anmeldung erforderlich.

Am 17. Mai 2023 wird bei der diesjährigen Mitgliederversammlung der Uhu-Vorstand neu gewählt. Die Einladung finden sie auf Seite 5 in diesem Heft.

Nach über zwei Jahrzehnten ehrenamtlicher Tätigkeit im Verein und im Vorstand werde ich nicht mehr für den Vorstand kandidieren und mich deshalb heute schon von Ihnen verabschieden.

Ich war immer bemüht, die mir gestellten Aufgaben für den Verein zu bewältigen und der Verein für mich immer mit an vorderster Stelle in all den Jahren.

Bei allen Mitgliedern, Helfern und Kollegen des Vorstandes bedanke ich mich herzlich für die vielen gemeinsamen Stunden und der guten Zusammenarbeit.

Ihr



# WIR GRATULIEREN

---

**Weißt du, worin der Spaß des Lebens liegt?  
Sei lustig! Geht es nicht, so sei vergnügt.**

***(Goethe)***



**Allen Mitgliedern, die in den vergangenen  
Monaten Geburtstag hatten,  
wünschen wir  
alles Gute, viel Glück,  
Gesundheit und Zufriedenheit.**

***Ihr Uhu-Team***

# WICHTIGER TERMIN!!

---

## **Einladung zur ordentlichen Mitgliederversammlung 2023**

Liebe Uhu-Mitglieder,

zu unserer diesjährigen, ordentlichen Mitgliederversammlung am

**Mittwoch, 17. Mai um 15:00 Uhr  
im Bürgerhaus Sprendlingen, Fichtestraße 50**

laden wir Sie herzlich ein.

### **Tagesordnung**

1. Begrüßung
2. Feststellung der form- und fristgemäßen Einladung sowie der Beschlussfähigkeit und Genehmigung der Tagesordnung
3. Rechenschaftsbericht des Vorstands
4. Kassenbericht 2022 der Schatzmeisterin
5. Bericht der Kassenprüfer/innen
6. Aussprache zu den Berichten
7. Entlastung des Vorstandes
8. Anträge
9. Neuwahlen
  - a) des/der 1. Vorsitzenden
  - b) des/der 2. Vorsitzenden
  - c) des/der Schatzmeister/in
  - d) des/der Schriftführer/in
  - e) des/der Beisitzer/innen und Kassenprüfer/innen
10. Verschiedenes



### **Antragsschluss:**

**Eingang der Anträge im Büro der Uhus, Fahrgasse 7, Dreieichenhain, bis spätestens 2. Mai 2023.**

Über ein zahlreiches Erscheinen freuen wir uns sehr.

gez. Lothar Pape  
(1. Vorsitzender)

gez. Sophie Mühlbauer  
(Schriftführerin)

# GUTE WÜNSCHE

*Herr, setze dem Überfluss Grenzen  
und lass Grenzen überflüssig werden.  
Gib den Regierungen ein besseres Deutsch  
und den Deutschen bessere Regierungen.  
Schenke unseren Freunden mehr Wahrheit  
und der Wahrheit mehr Freunde.  
Besser solche Beamten, die wohl tätig,  
aber nicht wohltätig sind,  
und lass die, die rechtschaffen sind,  
auch Recht schaffen.  
Sorge dafür, dass wir alle in den Himmel  
kommen, aber noch nicht gleich.*



*Neujahrsgebet aus der „Bergischen Volkszeitung“ 1864/1865  
Vorgetragen von Irene Rehwald  
anlässlich der Adventslesung am 17.12.2022 in der Gut Stüb*





## Wir vor Ort.

Wir bleiben! Denn neben guten Leistungen ist es für uns wichtig, für Sie vor Ort und da zu sein.

Wir beraten Sie gerne - vereinbaren Sie einfach online Ihren Wunschtermin.



[www.sls-direkt.de/kontakt](http://www.sls-direkt.de/kontakt)



**Sparkasse  
Langen-Seligenstadt**

# UNTERWEGS IN NICHT GEHEIMER MISSION

Ich bin heute im Auftrag der Uhus unterwegs, ich trage Infohefte aus. Meine übliche Tour habe ich schon erledigt, schnell per Rad.

Jetzt habe ich mitbekommen, dass ein anderer Austräger seine Tour nicht mehr machen kann und habe mich spontan bereiterklärt, diese ausnahmsweise zu übernehmen. Auf diese Weise war ich auch schon in Götzenhain und Offenthal unterwegs, jetzt also in Dreieichenhain.

Die Hefte wurden ja im Büro von fleißigen Helferinnen schon etikettiert und in Päckchen gepackt. Diese werden den jeweiligen Austrägern zugeteilt oder auch bei weiteren Entfernungen per Post versandt.

Zunächst die Vorbereitung: auf dem Stadtplan markiere ich die Straßen und stelle eine Strecke zusammen, dann sortiere ich die Hefte entsprechend. Bei meiner üblichen Tour ist das nicht nötig, in der Nachbarschaft kenne ich mich ja aus.

Jetzt gehts los, zunächst mit dem Auto, es ist kalt und feucht, bei meiner freiwilligen Meldung schien noch die Sonne! Aber beim Laufen wird mir warm, erst heißt es Straße suchen, dann Hausnummer suchen ( natürlich immer am Ende der Straße) und schließlich Briefkasten suchen. Eine Kollegin fand diesen mal nach langem Suchen in einem Baum!

Schade, im Frühjahr ist die Chance, ein Uhu-Mitglied bei der Gartenarbeit zu treffen und ein Schwätzchen zu halten, ungleich größer. So muss ich mich mit der Beobachtung einiger süßer Kaninchen begnügen, die der Kälte im Freigehege trotzen. Aber wenigstens kommt jetzt ab und zu die Sonne durch.

Endlich ist der Packen verteilt, kein Heft ist übergeblieben, sonst hätte ich es zurück ins Büro gebracht und man hätte nach dem Verbleib des Mitglieds geforscht. Wir wissen ja, wie beliebt die Hefte sind aus den besorgten Anrufen, wenn das Heft mal etwas später kommt!

Nun darf ich mir meinen Punktezetteln ausfüllen und mit dem schönen Gefühl, etwas Nützliches mit gesunder Bewegung verbunden zu haben, im Warmen die Füße hochlegen.

Für diese Tätigkeit, dreimal im Jahr, werden immer Uhu-Mitglieder gesucht, auch aushilfsweise. Wenn Sie also gut zu Fuß sind und wissen wollen, welche Uhus in der Nachbarschaft wohnen, melden Sie sich gerne im Uhu-Büro!

Beste Grüße  
*Bettina Diehsner*



# SINGLEGRUPPE



Haben sie Interesse dabei zu sein?  
Ansprechpartnerin der Singlegruppe ist  
Elli Astor, [singles@dieuhaus.de](mailto:singles@dieuhaus.de)



## GEMEINSAM STARK FÜR DREIEICHENHAIN



**BRUNNEN**  
**APOTHEKE**

Gabriele Nitsche e.K.  
Fahrgasse 5, 63303 Dreieich  
Tel. 06103/8 64 24 | Fax 06103/8 70 36 6  
Mail: [info@brunnen-apotheke-dreieich.de](mailto:info@brunnen-apotheke-dreieich.de)



**ROSEN**  
**APOTHEKE**

Gabriele Nitsche e.K.  
Hanaustr. 2-12, 63303 Dreieich  
Tel. 06103/8 68 64 | Fax 06103/2 02 63 03  
Mail: [rosen-apo-dreieich@t-online.de](mailto:rosen-apo-dreieich@t-online.de)

# LITERATURKREIS

---

## RÜCKBLICK 2022



Leider hatte Corona auch dem Literaturkreis einen Strich durch die Planungen gemacht.

Das Treffen im Januar und Februar musste ausfallen und so kam es, dass erst im März 2022 der für Dezember 2021 ausgewählte Titel: „**Ein dänischer Winter**“ besprochen werden konnte. Hierbei handelt es sich um eine Novelle der Autorin Sanne Jellings, in der sie die Weihnachtstage 1929 von Karen Blixen in ihrem dänischen Elternhaus beschreibt.

Im April beschäftigten wir uns mit dem Buch von Jasmin Schreiber: „**Marianengraben**“ – ein Buch das den Weg aus tiefer Trauer zurück ins Leben schildert, manchmal skurril, aber immer sehr einfühlsam!

Der Mai brachte uns eine Familiengeschichte von Helga Bürster näher. In ihrem Roman „**Luzies Erbe**“ erzählt sie von vier Generationen starker Frauen, die das Schweigen in der Familie bis zum heutigen Tag belastet.

Der Juli machte uns bekannt mit dem Buch: „**Im Herzen des Tals**“ und dem Lebensjahr einer Heckenbraunelle und ihrer gefiederten Freunde, den Menschen im Tal und den Abläufen der Natur innerhalb eines Jahres mit allen Gefahren und Freuden.

Der Roman „**Kein Teil der Welt**“ führte im August zu lebhaften Diskussionen, ging es doch im Buch von Stefanie de Valesco um eine Jugend im Schatten der Zeugen Jehovas. Die Autorin schildert kenntnisreich aus eigenem Erleben die Strukturen der Sekte und den Umgang mit ihren Mitgliedern.

Im September reiste der Literaturkreis gedanklich in das England von 1904. In dem Buch von Jane Gardamer: „**Robinsons Tochter**“ geht es um eine frühe weibliche Emanzipation durch Bücher, ergänzt durch viele Lektüreempfehlungen.

Ganz unterschiedlich das Buch im Oktober: „**Der Trick**“ von Emanuel Bergmann. Ein kleiner Junge möchte durch Zauberei die Scheidung seiner Eltern verhindern und findet in dem alten Juden Mosche Goldenhirsch, ehemals „Der große Zabbatini“, einen geeigneten Magier.

Danach konnte sich der Literaturkreis im November in einem Fundbüro umsehen. Siegfried Lenz schildert in seinem Roman: „**Das Fundbüro**“ von 2003 mit viel Humor die Beweggründe eines jungen Mannes, der hier seinen „Traumberuf“ gefunden hat.

Den Abschluss eines Jahres voller interessanter Lektüre feierte der Literaturkreis bei Plätzchen, Kaffee und weihnachtlichen Geschichten im Dezember und blickt voller Vorfreude auf ein neues Jahr mit vielen schönen Leseerlebnissen!

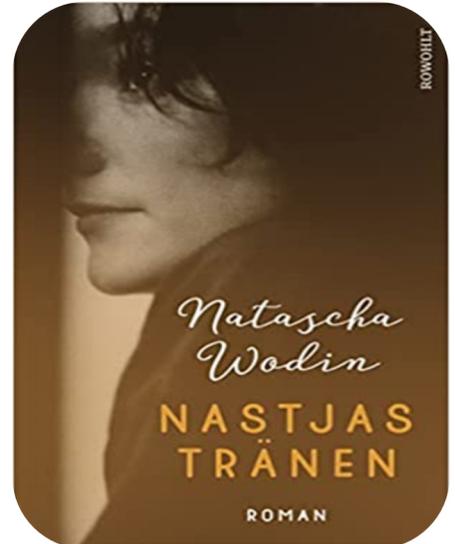
*Irene Rehwald*

## BUCHEMPFEHLUNG

Als Natascha Wodin 1992 nach Berlin kommt, sucht sie jemanden, der ihr beim Putzen hilft. Sie gibt eine Annonce auf, und am Ende fällt die Wahl auf eine Frau aus der Ukraine, dem Herkunftsland ihrer Mutter, die im Zweiten Weltkrieg als Zwangsarbeiterin nach Deutschland verschleppt wurde. Nastja, eine Tiefbauingenieurin, konnte nach dem Zusammenbruch der Sowjetunion im wirtschaftlichen Chaos ihrer Heimat nicht mehr überleben - ihr letztes Gehalt bekam sie in Form eines Säckchens Reis ausgezahlt.

Da sie ihren kleinen Enkelsohn und sich selbst nicht länger ernähren kann, steigt sie, auf etwas Einkommen hoffend, in einen Zug von Kiew nach Berlin. Dort gelingt es ihr, mehrere Putzjobs zu finden, nach getaner Arbeit schläft sie auf dem Sofa ihrer Schwester.

Zu spät bemerkt sie, dass ihr Touristenvisum abgelaufen ist. Unversehens schlittert sie in das Leben einer Illegalen, wird Teil der riesigen Dunkelziffer an Untergetauchten im Dickicht der neuen, noch wildwüchsigen deutschen Hauptstadt.



Ein poetisches und sehr berührendes Schicksal einer Ukrainerin im Deutschland der 90er Jahre!

Das Buch ist im Buchhandel für 22,--€, ab 14.2.2023 als TB für 14,--€ erhältlich.

Die Stadtbücherei Dreieich hat den Titel nur in der Onleihe.

**Der ehrwürdige Goethe meinte:**

**„Wer Bücher liest,  
schaut in die Welt und nicht nur bis zum Zaune.“**



*Irene Rehwald  
Adventslesung  
17.12.2022*

# DIE UHUS FLIEGEN AUS

## 1. HALBJAHR 2023



### TAGESFAHRT

nach **Ladenburg** ins **Benz-Museum**  
und nach **Weinheim**, Mittagessen,  
anschließend **Spaziergang** durch den **Schau- und Sichtungsgarten**  
**Hermannshof**  
am **Mittwoch, 19. April 2023**



### TAGESFAHRT

nach **Gelnhausen** mit **Stadtrundgang**.  
Nach dem Mittagessen, **Einladung** zu einer spannenden,  
unterhaltsamen und einzigartigen **Erlebnisführung**  
am **Donnerstag, 22. Juni 2023**

### Unsere 1. Tour fand bereits am 8. März statt.

Die Uhus besuchten das bekannte Struwelpeter Museum im Haus von Goethes Tante Melba, in der Neuen Frankfurter Altstadt.

Neben den bekannten Exponaten der weltweit größten Sammlung zum Bilderbuchklassiker, gab es auch viel Neues zu entdecken bei diesem interessanten Museums Besuch .



# Beitrittserklärung

**Bürger-Aktive Dreieich Die Uhus e.V.**  
**Fahrgasse 7, 63303 Dreieich**



Ich/Wir

.....  
Name

.....  
Vorname

.....  
Geb. Datum

.....  
Vorname (Partner)

.....  
Geb. Datum

Straße: .....

Ort: .....

Telefon: .....

**Mitglieds-Nr.:**  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Bezirk**

**Der Jahresbeitrag beträgt z. Zt. pro Person € 12,-**

Die weiteren Angaben sind freiwillig und können jederzeit widerrufen werden

E-Mail: .....

Aufnahme in den Verteiler für den Uhu-Infobrief Ja  Nein

**AKTIV** bei den Uhus mitwirken Ja  Nein

Ich bin / Wir sind damit einverstanden, dass der Verein „Die Uhus“ e.V. meine / unsere personenbezogenen Daten (auch Fotos) gemäß dem BDSG und der EU-DSGVO erhebt, speichert, nutzt und berechtigten Mitgliedern des Vereins zur Verfügung stellt. Die Daten werden ausschließlich zu Vereinszwecken verwendet.

Beachten Sie bitte, dass wir den Mitgliederbeitrag per Lastschrift einziehen.

SEPA-Lastschriftmandat erteilt: Ja

\_\_\_\_\_  
Datum, Unterschrift

\_\_\_\_\_  
Datum, Unterschrift (Partner)



# Da kann ich / da können wir helfen:

Beruf (Angabe freiwillig)

## Tätigkeitsbereiche (bitte ankreuzen):

- Handwerkliche Hilfe, kleine Reparaturen
- Hausbetreuung bei Abwesenheit oder Krankheit, Rollläden, Briefkasten leeren, Zimmerpflanzen gießen
- Tierbetreuung bei Abwesenheit oder Krankheit, Hund ausführen
- Hilfe bei Schriftwechsel, Unterlagen ordnen, Schreiarbeiten, Übersetzungen
- Hilfe am PC, Mithilfe im Internet-Treff, Hilfe bei Radio, TV, Telefon
- Besuchsdienste, Vorlesen, Spazierengehen, Gespräche, Spielen
- Einkaufshilfe, Besorgungen, Behördengänge
- Begleitdienste zum Arzt, Krankenhaus, Bahnhof
- Vertretung von Angehörigen
- Hilfe im Haushalt, Essen zubereiten, Wäsche waschen, Bügeln, kleine Näharbeiten
- Lese- und Lernhilfe in Schulen, Hausaufgabenhilfe
- Mitarbeit im Büro, Botendienste für den Verein, Uhu-Infoheft austragen
- Mitarbeit bei Veranstaltungen
- Mein Angebot / oder Einschränkungen:** .....

.....

Für die Organisation und Vermittlung von Hilfeleistungen werden persönliche Daten und Angaben benötigt, die wir streng vertraulich und nach den Vorgaben der EU-DSGVO behandeln.

**Schweigepflichterklärung des aktiven Mitglieds:** Ich habe zur Kenntnis genommen, dass ich als aktives Mitglied der Bürger-Aktive Dreieich „Die Uhus e.V.“ der Schweigepflicht unterliege. Dies betrifft alle Informationen über eventuelle Krankheiten und private Angelegenheiten der von mir betreuten Personen auch nach einem Austritt aus dem Verein „Die Uhus e.V.“

\_\_\_\_\_  
Datum / Unterschrift

\_\_\_\_\_  
Datum / Unterschrift (Partner)

**Bürger-Aktive Dreieich „Die Uhus e.V.“  
Fahrgasse 7, 63303 Dreieich**

**Gläubiger-Identifikationsnummer DE 23UHU00000046406**

**Mandatsreferenz** Mitgl. \_\_\_\_\_ (Mitgliedsnummer eintragen)

**SEPA-Lastschriftmandat**

Ich / Wir ermächtige(n) „Die Uhus“ e.V., Zahlungen von meinem / unserem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich / mein / unser Kreditinstitut an, die von den Uhus e.V. gezogenen Lastschriften einzulösen.

**Hinweis:** Ich kann / wir können innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten die mit meinem / unserem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

**Kreditinstitut:**

**IBAN:**

**BIC:**

Jahresbeitrag

Jahresbeitrag / Eheleute

Zusätzlicher, freiwilliger Spendenbeitrag

einmalig

\_\_\_\_\_ €

und/oder jährlich

\_\_\_\_\_ €

**Anschrift des Zahlungspflichtigen (Kontoinhaber):**

Name: ..... Vorname: .....

.....  
(Straße und Hausnummer)

.....  
(PLZ und Ort)

**Mitglieds-  
Nr.:**

\_\_\_\_\_  
Datum

\_\_\_\_\_  
Name des Kontoinhabers



**Bei meiner Bank zähle ich.  
Ich bin Mitglied.**

Carla Schenk-Akbulut, Dreieich

**Morgen  
kann kommen.**

Wir machen den Weg frei.

Als Unternehmerin weiß ich, wie wichtig es ist, auf die Bedürfnisse jedes einzelnen einzugehen. Deshalb schätze ich auch die individuelle und maßgeschneiderte Arbeit meiner Bank. Dazu ist meine Hausbank, genau wie meine Familie, fest in der Region verankert. Das macht es uns leicht, unseren Kunden in unserem Reiseatelier Meilenweit Flügel wachsen zu lassen.

Tel. 06103 95-3000 | [kontakt@vrbanking.de](mailto:kontakt@vrbanking.de)

# LERNPATEN

## RÜCKBLICK 2022 AUF UNSER ENGAGEMENT IN DEN GRUNDSCHULEN DREIEICH

Nach den schwierigen Jahren 2020 und 2021, in denen unsere Lese- und Lernpatentätigkeit corona-bedingt nahezu zum Erliegen gekommen ist, konnten wir mit unseren Ehrenamtlichen im Jahr 2022 wieder langsam unsere Arbeit in den Grundschulen aufnehmen.



Es wurden knapp 600 Stunden in 2022 erreicht, was im Verhältnis zu der Vor-Covid-Zeit wesentlich weniger ist. Jedoch möchte ich – auch im Namen des Vorstands – allen danken, die sich bereitklärten, den Schülern und Schülerinnen weiterhin hilfreich zur Seite zu stehen und ihre Tätigkeit wieder aufgenommen haben. Es konnten auch einige neue Mitglieder für die Uhus gewonnen werden, die in den Schulen tätig wurden. Dies freut sowohl die Lehrkräfte der Schulen als auch uns als Verein sehr.

Wir hoffen, dass wir in diesem Jahr wieder mehr Unterstützer als Lese- und Lernpaten und –patinnen bekommen. Diese Arbeit ist sehr wichtig. Deshalb auch unsere Bitte an alle, die sich dafür interessieren, sich bei uns zu melden, um somit weiterhin unseren Beitrag zum Wohle der Kinder leisten zu können.

*Maria Berger, Lernpatenbeauftragte*

Farben, Lacke, Malerzubehör, Tapeten & Bodenbeläge.

Besuchen Sie uns in der Altstadt von Dreieichenhain oder unter [www.malerstroh.de](http://www.malerstroh.de)



**STROH**  
Malermeister



*Immer eine Idee besser!*  
**MALERFACHBETRIEB • FARBENHAUS**

STROH Malermeister • Fahrgasse 25 • D-63303 Dreieichenhain • Tel. 06103 - 84660 • [info@malerstroh.de](mailto:info@malerstroh.de)

# FÜR PC- UND SMARTPHONE NUTZER

## Sicherheitstipps zum Thema Phishing

Als seriöse Bank, Internetanbieter oder anderer Dienstleister getarnt, verschicken Cyber-Kriminelle immer öfter betrügerische Nachrichten per E-Mail. Sie fordern Nutzerinnen und Nutzer darin auf, z. B. auf einen bestimmten Link zu klicken und vertrauliche Informationen preiszugeben um notwendige Aktualisierung ihrer persönlichen Daten durchzuführen, oder das Passwort müsse wegen eines angeblichen Sicherheitsvorfalls erneuert bzw. geändert werden.



Leider führen diese Links i. d. R. auf eine gefälschte Website einer bekannten und als vertrauenswürdig anerkannten Organisation, auf denen die Daten dann abgegriffen und missbraucht werden.

Das Bundesamt für Sicherheit in der Informationstechnik (BSI) hat daher eine „Checkliste für den Ernstfall“ ins Internet gestellt.

### Mein Tipp:

Sie finden diese Checkliste im Internet unter [www.bsi.bund.de](http://www.bsi.bund.de).

**Suchbegriff:** „Checkliste von BSI und ProPK: Phishing“.

Hier erfahren Sie, was Phishing ist, was Sie tun sollten, wenn Sie irrtümlich Zugangsdaten zu Ihrem E-Mail-Konto weitergegeben haben und wie Sie sich künftig vor Phishing schützen können.

Auch empfehle ich die Broschüre:

„**Nie zu alt fürs Internet!**“. Leider ist die Broschüre zur Zeit nur online als pdf-Datei, zum downloaden, verfügbar.



Ein Leben ohne neue Medien ist heute kaum noch vorstellbar, denn Laptop, Tablets und Smartphone sind feste Bestandteile unseres Alltags geworden.

Auch viele ältere Menschen nutzen z. B. das Internet, um sich zu informieren, einzukaufen oder mit der Familie, Freunden und Bekannten in Kontakt zu bleiben.

Zugleich sorgen Meldungen über Datendiebstähle, Betrügereien etc. bei vielen Menschen für Verunsicherungen.

Die Broschüre informiert u. a. über die verschiedenen Dienste und deren Nutzen und gibt Antworten auf Fragen der Sicherheit und zum Datenschutz.

Gerade ältere Menschen sollten daher unterstützt werden.

Das IT-Team der Uhus ist gerne bereit Sie zu unterstützen, um von den gebotenen Möglichkeiten zu profitieren und sie Schritt für Schritt zu nutzen.

Der Internet-Treff der Uhus ist jeden Dienstag von 14:00 bis 16:00 Uhr geöffnet.

### Die neuste Betrugsmasche:

„Hallo Mama, das ist meine neue Nummer. Mein altes Handy funktioniert nicht mehr .....“

# GESUNDHEIT

## SALZ UND SALZEN

*Henning R. von Collenberg*

Meine nachfolgenden Ausführungen beruhen auf Heft Januar 2023 der Stiftung Warentest (dort ab Seite 10).

### SALZ UND UNSERE GESUNDHEIT

Allzu viel ist ungesund: Maximal empfohlen ist der tägliche Verzehr von max. 6 Gramm (zur Bedarfsdeckung reichen 3,8 Gramm). Aber 70% der Frauen und 80% der Männer überschreiten diese Grenze. Dies kann auf die Dauer zu Bluthochdruck führen und das ist bekanntermaßen ungesund. Wie kommt das? Vor allem in Brot, Wurst und Käse ist bereits Salz enthalten. Wer dennoch nicht auf das Salzen verzichten will, kann zu sog. „Blutdrucksalz“ greifen.



Dieses enthält 45 bis 63 Prozent weniger Natrium, das teilweise durch Kaliumchlorid ersetzt wird. Kalium dämpft den Blutdruck. Aber: Menschen mit Nierenproblemen vertragen Kalium schlecht und sollten sich ärztlich beraten lassen, bevor sie solche Salze verwenden.

Unser Salz sollte auf jeden Fall jodiert sein und Fluorid sowie Folsäure enthalten. Viele Deutsche nehmen zu wenig Jod zu sich. Dies liegt daran, dass landwirtschaftliche Produkte und verarbeitete Lebensmittel deutlich weniger Jod enthalten als früher. Jodmangel kann zu Konzentrationsstörungen, Kropfbildung, Depressionen oder erhöhten Blutfettwerten führen. Fluorid mineralisiert den Zahnschmelz und mindert das Karies-Risiko. Folsäure unterstützt die Zellteilung und verringert nachweislich Müdigkeit.

### Testergebnisse:

Getestet wurden zunächst ausschließlich Jodsalze. An der Spitze mit den Werten „GUT (1,6)“ standen das Bad Reichenhaller Alpen Jod-Salz (mit Fluorid und Folsäure) sowie das Carat Jodsalz mit Fluorid (feinkörnig) von Netto. Aber auch alle anderen getesteten Jodsalze von Aldi bis Sonnensalz erreichten „GUT“. Ausnahme war das Produkt Sel, das lediglich ein „BEFRIEDIGEND“ erzielte.

Bei den getesteten natriumreduzierten Salzen waren die Produkte Disal und Pansalz „GUT“, während die Produkte Raab Vitalfood sowie Dr. Jacobs auf „BEFRIEDIGEND“ kamen.

Eine Sonderstellung nimmt das sog. „Fleur de Sel“ ein, das gern in der Gourmetküche Verwendung findet und in Handarbeit als Flocken aus konzentriertem Meerwasser gewonnen wird. Vor dem Servieren bestreut, werden damit Fisch, Fleisch und Gemüse knusprig. Es ist um ein Vielfaches teurer als die oben getesteten Salze.

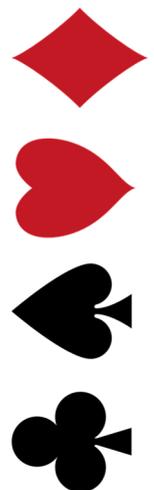
Am Besten abgeschnitten haben in dieser Kategorie das Flor de Sal d' Es Trenc (natural) mit „GUT (1,7)“ und von Lidl Kania Fleur de Sel mit „GUT (1,8)“. Es folgen 4 weitere Salze, die ebenfalls „GUT“ erreichen.

# SPIELENACHMITTAG

**Lust mitzuspielen?  
Dann kommen sie doch zum  
Spielenachmittag der Uhus.**



Bei den Uhus gibt es jeden 2. und 4. Montag einen Spielenachmittag. Nach dem Genuss von Kaffee und selbstgebackenem Kuchen geht es ans spielen. Gespielt werden Rommé, Canasta, oder andere Karten- und Brettspiele.



# WIR ÜBER UNS

---

## Bürger-Aktive Dreieich „Die Uhus“ e.V.

Fahrgasse 7  
63303 Dreieich-Dreieichenhain



Telefon: (06103) 98 50 50

(mit Anrufbeantworter)

Fax: (06103) 83 33 58

E-Mail: [DieUhus@t-online.de](mailto:DieUhus@t-online.de)

Internet: [www.dieuhus.de](http://www.dieuhus.de)

### **Bürozeiten**

Montag, Dienstag und Donnerstag, von 14 – 16 Uhr

### **Bankverbindungen**

**Volksbank Dreieich**

IBAN: DE09 5059 2200 0005 0506 42 \* BIC: GENODE51DRE

**Sparkasse LS**

IBAN: DE77 5065 2124 0045 1133 39 \* BIC: HELADEF1SLS

# VERANSTALTUNGSKALENDER

---

**Veranstaltungsort**  
**Gut Stub, Fahrgasse 7, 63303 Dreieichenhain**  
**soweit nicht anders angegeben**

**PC und Internet-Treff**  
(auch für Nichtmitglieder) jeden Dienstag von 14.00 – 16.00 Uhr

**Babbel-Café in der Gut Stub**  
Jeden 1. und 3. Dienstag im Monat ab 15.00 Uhr

**Spielenachmittag**  
Jeden 2. und 4. Montag im Monat um 14.00 Uhr

**Musik bei den Uhus**  
donnerstags 10.00 Uhr Mundharmonika- und Gitarrenstunde

**Doppelkopf**  
freitags um 15.00 Uhr

**Film-Café**  
Jeden letzten Mittwoch im Febr., Mai, Sept. und Nov. um 15.00 Uhr

**Nordic-Walking**  
Jeden Dienstag 09.30n Uhr, Treffpunkt: Friedhof, Dreieichenhain

**Literaturkreis**  
Jeden 3. Mittwoch im Monat um 15.00 Uhr

**Minigolf** (*nicht in der Winterzeit*)  
**Organisation:** Henning R. von Collenberg,  
Tel. 06103 67133, E-Mail: [hcollenberg@gmx.de](mailto:hcollenberg@gmx.de).

**Single-Gruppe**  
Elli Astor  
[singles@dieuhus.de](mailto:singles@dieuhus.de)

**Arbeitskreis Kultur/Theater**  
Uschi Trosch  
[utrosch@t-online.de](mailto:utrosch@t-online.de)

**Information und Anmeldung zu den Veranstaltungen**  
**im Uhu-Büro (06103) 98 50 50**

# DER VEREIN

---

## Vorstand

Lothar Pape	Tel.: 06103 697790	1. Vorsitzender
Henning Rüdts von Collenberg	Tel.: 06103 67133	2. Vorsitzender
Irmgard Ladwig	Tel.: 06103 68717	Schatzmeisterin
Sophie Mühlbauer	Tel.: 06103 5098195	Schriftführerin
Käthe Drees		Ehrevorsitzende

## Beisitzerinnen/Beisitzer

Hildegard König	Büroleitung
Maria Berger	Lernpatenbetreuung
Erna Keil	Büro, Nordic Walking
Ingrid Ipsen	Büro, Punkttestatistik
Frederick Bahl (kommissarisch)	IT Hilfe und Beratung
Ingolf Zielinski (kommissarisch)	IT Hilfe und Beratung

Vertretungsberechtigt sind lt. Satzung jeweils zwei Mitglieder des Vorstands, darunter der/die Vorsitzende oder der/die stellvertretende Vorsitzende.

Verantwortliche für den Datenschutz

Lothar Pape, Vertreter: Henning Rüdts von Collenberg

Der Verein „Die Uhus“ e.V. ist eingetragen in das Vereinsregister beim Amtsgericht Offenbach unter der Nummer VR 3652.

Verantwortlich für den Inhalt des Infoblattes

V.i.S.d.P.: Der Vorstand

*Redaktion und Gestaltung: Sophie Mühlbauer, Lothar Pape  
Lektorat: Marion Heil, Monika Kunze, Henning Rüdts von Collenberg*

**Das Infoheft erscheint im April, August und Dezember.**

*Bildmaterial Seite 6; 13; 15 Pixabay*

**Druck**

*Altstadt-Druck, Rostädter Straße 23, 63303 Dreieich, Tel.: 06103 63665*

Mit der Teilnahme an Veranstaltungen der Uhus erklärt sich der Teilnehmer damit einverstanden, dass Bildaufnahmen gemacht werden, die in unserem Infoblatt und auf der Homepage oder in der Presse ohne besondere Genehmigung und Vergütung veröffentlicht werden.



**ADK** Systeme GmbH  
the green company

## Zählen Ihre Jüngsten zu den Gestaltern von morgen?

Als lokaler Softwarehersteller für weltweite Zahlungsverkehrslösungen bieten wir **BA-Studenten** und **Entwicklern** spannende Tätigkeiten rund um Instant Payments und mobile Applikationen in unserem Business Innovation Campus.

Jetzt bewerben unter:  
[bewerbung@paymentgroup.de](mailto:bewerbung@paymentgroup.de)



# THEATER

---

Seit Herbst 2022 gibt es bei den Uhus wieder gemeinsame Theaterbesuche. Unsere Uschi Trosch bemüht sich, interessante Veranstaltungen in der Umgebung herauszufinden.

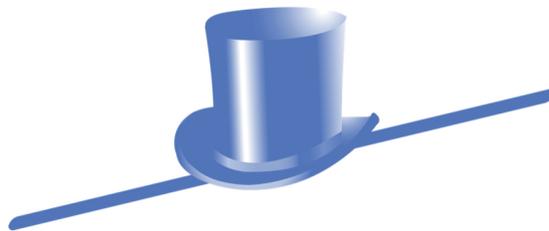


Am 26. Oktober 2022 fuhren fünf Personen in die Komödie Frankfurt und sahen das Stück

## „Monsieur Pierre geht online“

mit Christian Wolff in der Hauptrolle. Allen hat das kurzweilige Stück sehr gefallen.

Der zweite Versuch, am 9. Dezember ins Stalburg Theater wurde durch Erkältung und Grippe boykottiert. Drei Mitglieder konnten nicht mitfahren, für einen wurde Ersatz gefunden. Die zwei übrig gebliebenen Karten wurden vor Ort verkauft. Die drei Damen, die letztendlich die Veranstaltung besucht hatten, meinten, es war leichte Kost und ein wenig flach.



Im März 2023 ging es weiter. Eine Veranstaltung im „Neue Theater Höchst“ zum „Varieté Frühling 2023 – Veronika der Lenz ist da“ stand auf dem Programm. Der Frankfurter „Kulturallrounder“ Jo van Nelsen führte mit den witzigsten Schlagern der 1920er charmant durch diese Themenrevue. Weitere Theaterveranstaltungen sind geplant und werden rechtzeitig bekannt gegeben.

**ARBEITSKREIS KULTUR/THEATER**  
**USCHI TROSCH**  
**utrosch@t-online.de**

# MUSIKGRUPPE DER UHUS

„Im Frühtau zu Berge...“, so klingt es aus der „Gut Stub“ in der Fahrgasse in Dreieichenhain. Es ist Donnerstag, so kurz nach 10 Uhr am Vormittag. Da sitzen wir zusammen, unsere Mundharmonikas vor uns ausgebreitet, eine Gitarre steht auch in der Ecke. Wir, das sind die Mitglieder der Mundharmonikagruppe der UHUs. Derzeit mit Albert, Bepi, Josef, Heidi, Herbert, Uwe und Franz besetzt, treffen wir uns regelmäßig wieder, seitdem die meisten Corona-Maßnahmen aufgehoben sind.

Noten und Texte sind vorhanden, spielen aber nur eine Nebenrolle. Die meisten spielen die Lieder nach Gehör. Ein festes Programm gibt es nicht, gespielt wird, was gerade Spaß macht. Das können Volkslieder oder Schlager sein, Stimmungsmusik oder Weihnachtslieder. Zwischendurch wird viel gelacht oder ein kleines Schwätzchen gehalten. Vor Corona gab es immer wieder mal Einladungen zu Auftritten in Altenheimen



oder bei Kirchen und Vereinen, mal schauen, ob das auch wieder kommt. Natürlich hat jeder der Mitspieler einen etwas anderen musikalischen Hintergrund und Vorlieben, das macht es aber gerade spannend. Wichtigstes Kriterium für uns ist immer die Spielbarkeit eines Stückes, bezogen auf unser Instrument Mundharmonika. Da wird viel ausprobiert, mal die Tonart gewechselt, auch mal das Instrument. Manchmal singt jemand mit, wenn es geht, gibt es Gitarrenbegleitung. Bei der Musikauswahl sind alle gleichberechtigt, es kann auch schon mal vorkommen, dass wir ein Stück zweimal spielen. Nicht, weil wir es üben wollen, sondern einfach weil es uns gerade in den Sinn kommt. Ob „Gehn mer mal rüber“ oder „What a wonderful world“, erlaubt ist was gefällt und einigermaßen einfach zu spielen ist.

Und kaum hat man sich versehen, sind auch schon wieder eineinhalb Stunden vorbei. Ein wenig beschwingter wie zuvor können wir uns nun getrost dem Rest des Tages widmen.

Vielleicht hast Du ja auch mal Lust bei uns reinzuschnuppern? Wir würden uns freuen: in der Regel jeden Donnerstag, 10 Uhr in der „Gut Stub“ in der Fahrgasse 7 in Dreieichenhain. Rückfragen gerne an mich: Franz Scheidel: Tel 06103-26212. Wir freuen uns auf neue Interessenten.

*Franz Scheidel*

# FROHE OSTERN

---

*IHNEN ALLEN  
SONNIGE UND GLÜCKLICHE FEIERTAGE*



**Die Gelehrten und die Pfaffen  
streiten sich mit viel Geschrei,  
was hat Gott zuerst erschaffen -  
wohl die Henne, wohl das Ei!  
Wäre das so schwer zu lösen -  
erstlich ward ein Ei erdacht,  
doch weil noch kein Huhn gewesen -  
darum hat's der Has` gebracht!**

*(Eduard Mörike)*

# WICHTIGE RUFNUMMERN

---



## **Polizei-Notruf**

**110**

## **Notruf Feuerwehr und Rettungsdienst**

**112**

## **Ärztlicher Bereitschaftsdienst**

**116 117**

Polizeistation: Dreieich

06103) 50 66-0

Polizeistation: Neu-Isenburg

(06103) 6 11 22

Stadtwerke Dreieich

(06103) 602-0

Krankentransport-Leitstelle, Dietzenbach

(06074) 1 92 22

Krankenhaus Langen, Asklepios Klinik

(06103) 912-0

## **Stadt Dreieich, Seniorenarbeit**

Beratung Sabine Auckenthaler (A-N)

(06103) 601-249

Beratung Irene Dietz (O-Z)

(06103) 601-248

Prävention und Teilhabe, Gabriele Buchwald

(06103) 601-247

Freizeit, Bildung und Kultur, Yvonne Walter

(06103) 601-245

## **Ambulante Pflegedienste**

Diakoniestation Pflegedienste Dreieich

(06103) 8 04 75 80

AWO Mobiler Sozialer Hilfsdienst

(06103) 24 06 1 / 2

Häusliche Krankenpflege Dreieich

(06103) 38 83 43

Mobile Hauskrankenpflege Wörner GmbH

(06103) 5 93 90

ProSenia Alten- und Krankenpflegedienst

(06103) 69 79 44

Die Johanniter e.V. Amb. Hospiz- u.Palliativdienst

06106) 87 10-25

## **Hausnotrufsysteme**

Arbeiter-Samariter-Bund

(069) 9 85 44 40

AWO Langen e.V.

(06103) 20 26 20-0

Johanniter-Unfallhilfe e.V.

(06106) 8710-29

## **Essen auf Rädern**

Die Johanniter-Unfallhilfe e.V.

(06106) 87 10-65

AWO Langen e.V.

(06103) 20 26 20-0