

Seit 1994

Die Uhus e. V.



Bürger-Aktive Dreieich

I
N
F
O
R
M
E
R
T

Heft 86

August - November 2023

INHALTSVERZEICHNIS

	Seite
Inhaltsverzeichnis	2
Vorwort	3
Wir gratulieren	4
Mitgliederversammlung	5-7
Stabwechsel	9
Beim Struwelpeter	10
Ausflüge 2. Halbjahr	11
Ladenburg und Weinheim	12
Filmcafé	13
Doppelkopf	14
Theater	15
Lernpaten	20
Literatur	21
Gefährliche Medikamente	23
Radfahren im Alter	24
Senioren und die Sonne	25
Sie halten die Uhus am Laufen	26
Der Verein	27
Wir über uns	28
Veranstaltungskalender	29
Neue Mitglieder	30
Danke	31
Wichtige Rufnummern	32



VORWORT

Liebe Uhus,

ich bin der Neue – oder doch eher der Alte?
Jedenfalls hat sich im Vorstand einiges verändert,
anderes ist geblieben.
Nachdem ich etliche Jahre als 2. Vorsitzender
fungiert habe, bin ich nun Lothar Pape als
1. Vorsitzender nachgefolgt und auf meine frühere
Position ist Frederick Bahl als neues Vorstands-
mitglied gerückt.



Glücklicherweise sind uns Irmgard Ladwig (Schatzmeisterin), Sophie Mühlbauer (Schriftführerin), Maria Berger (Beisitzerin und für Lernpaten und AK Kultur zuständig) und Hildegard König (Beisitzerin und für unser Büro und den AK Kultur zuständig) erhalten geblieben. Neu hinzu gekommen ist auch Ingolf Zielinski, der sich um IT-Hilfe und -Beratung kümmert.

Den scheidenden Vorstandsmitgliedern, insbesondere natürlich Lothar Pape, der 24 Jahre in verschiedenen Funktionen für die Uhus da war, Erna Keil, die Bürodienste leistet und die Nordic Walking Gruppe leitet und Ingrid Ipsen, die ebenfalls Bürodienste leistet und die Verteilung und Verbuchung der Punkte vornimmt, sei an dieser Stelle ganz herzlich gedankt.

Der oben erwähnte Kreis stellt nur die Spitze des Eisbergs an ehrenamtlich aktiven Mitgliedern dar. Ohne sie und ihren Einsatz könnte der Verein nicht leben. Auch ihnen gilt mein Dank.

Die Mischung des Vorstandes aus altgedienten und neuen Mitgliedern sollte dafür sorgen, dass frische Ideen ihre Chancen bekommen, aber Bewährtes nicht zu kurz kommt. Vorschläge der Mitglieder sind uns willkommen!

Ich wünsche unseren Mitgliedern eine gute Zeit. Bleiben Sie gesund und aktiv und blicken Sie optimistisch in die Zukunft, auch wenn das in diesen Zeiten gelegentlich schwerfällt.

Mit herzlichen Grüßen
Henning Rüdts von Collenberg

**Und ob alles in ewigem Wechsel kreist,
Es beharret im Wechsel ein ruhiger Geist.**

Friedrich von Schiller

WIR GRATULIEREN

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

Ihr Uhu-Team



**Sage Dank und nimm es hin
Ohne viel Bedenken.
Jede Gabe sei begrüßt,
Doch vor allen Dingen:
Das, worum Du dich bemühst,
Möge Dir gelingen.**

Wilhelm Busch

MITGLIEDERVERSAMMLUNG

Am 17. Mai 2023 fand im Bürgerhaus Dreieich die diesjährige Mitgliederversammlung mit Neuwahlen statt. 71 Mitglieder waren gekommen.

Als Gäste konnten wir Herrn Bürgermeister Martin Burlon sowie Vertreterinnen der Stadt Dreieich, Frau Kerstin Briese (Fachbereich Soziales, Schule und Integration) sowie Frau Gabriele Buchwald (Seniorenarbeit Dreieich) begrüßen.

In seinem Grußwort richtete Bürgermeister Burlon an die anwesenden Mitglieder und den Vorstand anerkennende Worte über die Arbeit des Vereins.



Lothar Pape berichtete in seinem Rechenschaftsbericht über die Aktivitäten des Vereins und bedankte sich bei den Gruppenleiterinnen und -leitern und allen aktiven Mitgliedern für ihre engagierte Mitarbeit.

Er bedankte sich bei allen Spendern, die es durch ihre Zuwendungen ermöglicht haben, die satzungsgemäßen Aufgaben zu erfüllen. Dank auch den politisch Verantwortlichen der Stadt Dreieich, bei denen die Uhus immer viel Verständnis für die Belange ihres Vereins gefunden haben.

Die finanzielle Situation des Vereins ist geordnet, und nach Ende der Coronakrise konnten 2022 wieder alle Aktivitäten in vollem Umfang aufgenommen werden.

Ebenso informierten Hildegard König (Arbeitskreis Kultur und Büroleitung) über die 2022 durchgeführten Tagesfahrten und welche für 2023 geplant sind bzw. schon stattgefunden haben. Der Arbeitskreis Kultur (AKK) konnte in Hannah Thomas auch eine neue Mitstreiterin gewinnen.

Maria Berger, Lernbeauftragte, berichtete über die Entwicklung bei den Lernpat*innen und freute sich, dass bei den sieben Dreieicher Grundschulen wieder mehr Lesepaten angefragt werden.



MITGLIEDERVERSAMMLUNG

EINIGE DATEN ZU DEN UHUS



Mitgliederentwicklung

Zum 31.12.2022 betrug die Mitgliederzahl 448
davon 328 Frauen
111 Männer
9 Organisationen

Das Durchschnittsalter betrug 79,9 Jahre.
2021/2022 konnten 90 neue Mitglieder gewonnen werden.

Vorstand

2022 fanden 10 Vorstandssitzungen statt.

Verwaltung

2022 wurden 30 Uhu-Briefe versandt und 3 Infohefte herausgegeben.
9 Mitglieder kümmern sich um das Büro.

Aktivitäten 2022

Es wurden 93 Hilfeleistungen mit insgesamt 669 Stunden erbracht.
Fünf Tagesfahrten führten nach Braunfels, Hauenstein, zwei Mal in den Rheingau (80+) und nach Mannheim. Es fanden 2 Theaterbesuche statt sowie die Adventslesung mit Irene Rehwald und ein gemütliches Kaffeetrinken mit den Lernpaten.

Bei der diesjährigen Mitgliederversammlung fanden auch Neuwahlen statt. Lothar Pape, Ingrid Ipsen und Erna Keil hatten nicht mehr kandidiert.



Bürgermeister Martin Burlon würdigte die Verdienste der Uhu-Aktiven. Ingrid Ipsen (li) und Erna Keil (re) gehören zwar nicht mehr dem Vorstand an, bleiben den Uhus aber als „Bürodamen“ erhalten. Lothar Pape hingegen wird sich nach 24 Jahren Vorstandsarbeit ganz zurückziehen.

MITGLIEDERVERSAMMLUNG



DER NEUE VORSTAND

Hintere Reihe

Hildegard König (Beisitzerin) Sophie Mühlbauer (Schriftführung)
Frederick Bahl (2. Vorstand) Ingolf Zielinski (Beirat)

Vordere Reihe:

Maria Berger (Beisitzerin) Henning Rüdert von Collenberg (1. Vorsitzender)
Irmgard Ladwig (Schatzmeisterin)





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



**Sparkasse
Langen-Seligenstadt**

STABWECHSEL



**Was er ist und was er war,
das wird uns erst
beim Abschied klar.**



**Lothar Pape
war 7 Jahre lang 1. Vorsitzender im Uhu-Vorstand und übergibt nun
an
Henning Rüdert von Collenberg,
der bisher als 2. Vorsitzender fungierte.**

**Lieber Henning,
das ganze Team wünscht Dir ein glückli-
ches Händchen und vor allem viel Erfolg
bei allen Entscheidungen, die Du für die
Uhus treffen wirst.**



BEIM STRUWWELPETER

von Maria Berger



Im März 2023 ging es glücklicherweise wieder los mit Ausflügen der Uhus. Begonnen in diesem Jahr haben wir mit einem Besuch des Struwwelpeter Museums in Frankfurt. Da wir mit der S-Bahn bereits rechtzeitig in Frankfurt ankamen, hatten wir noch Gelegenheit, in der Kleinmarkthalle einen heißen Kaffee zu trinken. Aufgewärmt ging es weiter zur Neuen Altstadt Frankfurt, wo wir das Vorzeige-Quartier mit Rekonstruktionen alter Häuser anschauten, bevor wir beim eigentlichen Ziel - dem Struwwelpeter Museum - ankamen.



Das Museum ist seit September 2019 im rekonstruierten Haus von Goethes Tante Melber - auch „Haus zum Esslinger“ - untergebracht, das uns bereits beim Eintritt mit wunderschönen Stuckdecken im Empfangsbereich beeindruckte. Bei einer kompetenten Führung durch die verschiedenen Räume und Stockwerke lernten wir viel über die Geschichte des Kinderbuches und seines Autors Dr. Heinrich Hoffmann. Dieser hat seinem ältesten Sohn Carl dieses Buch zu Weihnachten 1844 geschenkt, und es ging 1845 erstmalig in Druck. Seitdem hat es weltweit seinen Siegeszug angetreten. Es wurde in 40 Sprachen übersetzt und dazu noch in verschiedene, gar



lustig klingende deutsche Dialekte. Die sogenannten „Struwwelpetriaden“ zeigen die Figur, z.B. als politischen Struwwelpeter, die Struwwelsuse, den Militär-Struwwelpeter.

Eine Hauptfigur in der Ausstellung neben dem Struwwelpeter selbst ist sein Erfinder Dr. Heinrich Hoffmann (1809-1894), der in Frankfurt geboren wurde und auch hier starb. Sein Lebenswerk wird anschaulich dargestellt. Wir lernten viel über seine vielseitigen Fähigkeiten und Facetten als Arzt, Psychiater, Autor und Illustrator sowie politisch engagierter Bürger.

Den Abschluss der Besichtigung stellte das gemeinsame Essen im Restaurant „Paulaner“ dar. Hier konnten wir uns bei gutem Essen und Trinken noch austauschen. Trotz des schlechten Wetters waren alle Teilnehmer höchst zufrieden und auch ein bisschen überrascht, dass der Struwwelpeter nicht nur für Kinder eine unterhaltsame Abwechslung darstellt!

AUSFLÜGE 2. HALBJAHR



3. August 2023

80plus Fahrt

**nach Seligenstadt mit Schifffahrt
und Kaffeetrinken im Klostercafé**



13. September 2023

Mannheim

**Schlossbesichtigung und Vorführung
im Planetarium**



**Bitte zu den Ausflügen erst
anmelden, wenn die offizielle
Anmeldefrist bekanntgegeben
wurde!**

25. Oktober 2023

Bonn

**Haus der Geschichte und
Weinprobe in Bacherach**



LADENBURG UND WEINHEIM

Der erste Ganztagesausflug der Uhus im Jahr 2023 führte uns am 19.04.2023 nach Ladenburg und Weinheim. Der 60er Bus unserer „Stammfirma“ Vey war ausgebucht.



Um 10.00 Uhr erreichten wir unser Ziel – das Benz-Museum in Ladenburg. Ein Film zeigte uns auf anschauliche Weise so einiges über den Lebenslauf von Carl Benz und die Entwicklung des Automobils. Danach konnten wir uns in der Ausstellung umsehen und Fahrzeuge vom Laufrad über Autos aus allen Epochen bis zum Formel-1-

Wagen bewundern. Eigentlich hätten wir noch viel mehr Zeit haben müssen.

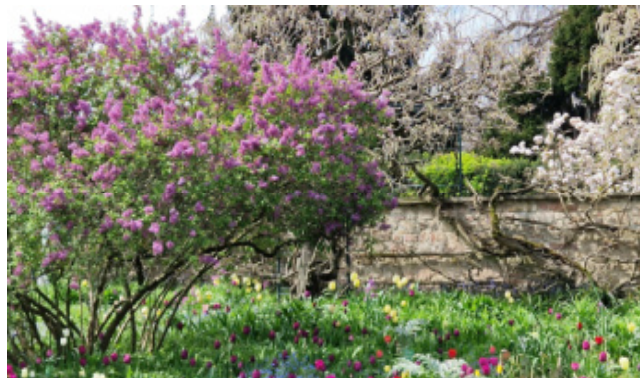
Aber es ging weiter nach Weinheim. Vom Busparkplatz war es nicht weit bis zum Marktplatz wo wir im Restaurant „Kugelofen“ eine längere Mittagspause eingelegt und vorzüglich gegessen haben.



Bei schönem Wetter gingen dann wir im nahe gelegenen „Hermannshof“ spazieren, einem wunderschön angelegten Garten. In allen Farben standen Tulpen in voller Blüte und sogar schon manche Bäume, auch der Flieder. Der Schlosspark wie die Altstadt von Weinheim boten der Gruppe vielfältige Möglichkeiten, die Zeit zu verbringen. Wer Lust hatte, setzte sich auf die Terrasse eines Cafés und genoss die Nachmittagssonne bei einem Stück Kuchen oder einem Eis.

Es war ein rundum gelungener Tag!

Hildegard König



UHU FILM-CAFÉ

Das Uhu Film-Café wurde auf Anregung von Uhu Mitgliedern, die auch im Film und Video-Club Dreieich aktiv tätig waren/sind, 2006 gestartet.

Von 2006 bis 2013 war die Veranstaltung jeweils im Januar, März, Mai, September und November im festen Programmangebot der Uhus.

Seit 2014 findet das Film-Café nun ständig im März, Mai, September und November statt.

61 Veranstaltungen in 17 Jahren ist die stolze Bilanz. Gezeigt wurden in gemütlicher Runde, bei selbstgebackenem Kuchen und Torten, bis Mai 2023 300 Filme, Fotoshows und lustige Videoclips sowie Videodokumentationen.

Alle mehrtägige Uhu-Reisen wurden in Videofilmen festgehalten und im Film-Café gezeigt. Selbstgedrehte Videoclips, kleine Spielfilme und Tierfilme, sowie private Urlaubsfilme von Uhu- und Clubmitgliedern des FVCD (*Film und Video-Club Dreieich*), aber auch professionelle Filme wurden gezeigt. Seit Anfang an ist das Film-Café eine gefragte Veranstaltung und war immer bis auf den letzten Platz in der Gut Stub besetzt.

Mit meinem Ausscheiden aus dem Uhu-Vorstand gebe ich die Leitung und Organisation des Film-Cafés an Ingolf Zielinski ab.

Ich wünsche mir, dass das Uhu Film-Café auch weiterhin einen großen Zuspruch hat.



Lothar Pape

DOPPELKOPF

SEIT FAST 10 JAHREN JEDEN FREITAGNACHMITTAG

von Monika Kunze



Seit Mai 2014 besteht die Doppelkopfgruppe der Uhus nun schon. Wir treffen uns jeden Freitag kurz vor 15 Uhr in der „Gut Stub“ Die Teilnehmerzahl ist inzwischen auf 14 Spieler/innen angestiegen. Natürlich kommen nicht jeden Freitag alle – das schwankt von 4 bis 12 Spielern und wird im Voraus per Mail abgestimmt. Spielstart ist immer um 15 Uhr und es

wird durchgehend bis ca. 17:45 Uhr gespielt. Eine Anmeldung ist unbedingt erforderlich, da ein Spieltisch immer aus 4 oder 5 Spielern besteht und wir wollen ja nicht, dass jemand übrigbleibt und wieder nach Hause gehen muss.

Vor einiger Zeit hatten wir eine Anfängerrunde organisiert. Von den sechs Interessenten ist leider nur eine Spielerin übrig geblieben, die inzwischen bei uns regelmäßig – und sehr erfolgreich – mitspielt.

Die Organisatorin, Monika Kunze, schickt jeweils am Dienstag an alle eine Mail mit der aktuellen Punkteliste an alle, mit der Bitte, sich für Freitag an- oder abzumelden. Dann stellt sie die Spielgruppe zusammen: Wenn sich sieben angemeldet haben, muss ein achter aktiviert oder zwei Spielern abgesagt werden, was jedoch selten vorkommt. Gibt es zwei oder drei Spieltische, dann wird am Freitag in der „Gut Stub“ ausgelost, wer mit wem am Tisch sitzt.

Zurzeit sind wir sieben Frauen und sieben Männer, das Alter liegt zwischen 61 und 94. Unser ältester Teilnehmer, Wolfgang Kripp, ist von Anfang an dabei und war seither immer im Jahresendergebnis auf einem der ersten drei Plätze – RESPEKT!

Neue Mitspieler nehmen wir gerne bei uns auf – gute Spielstärke ist allerdings vorausgesetzt. Bei Interesse wenden Sie sich direkt an die Organisatorin Monika Kunze, Tel: 0177-4656420, Mail: moni.kunze.dreieich@web.de

Hier in groben Zügen ein paar Erklärungen zum Doppelkopf-Spiel:

Es ist ähnlich wie Skat oder das bayerische „Schafskopf“ – wer Skat kann, beherrscht auch die Doppelkopffregeln relativ schnell. An einem Tisch sitzen 4 Spieler (oder 5, dann setzt der Kartengeber für eine Runde aus, holt was zu trinken, geht mal Luft schnappenreihum natürlich). Jeder Spieler erhält 12 Karten, alle Spielkarten gibt es doppelt. Im Normalfall spielen die beiden, die die Kreuz-Dame in der Hand haben, zusammen gegen die beiden anderen. Zunächst kennt man seinen Partner nicht, erst im Laufe des Spiels erkennt man „Freund oder Feind“. Grundsätzlich besteht Bedienpflicht, ist das nicht möglich kann getrumpft oder abgeworfen werden. Es gibt einige Sonderfälle, z.B. Solo: hier spielt ein Spieler gegen die drei anderen, oder Hochzeit: ein Spieler hat beide Kreuzdamen, sein Partner wird derjenige, der den ersten Stich macht. Die Spielregeln sind schriftlich niedergelegt, wir halten uns im Groben an die Turnierregeln.

THEATER

Am 17.3.2023 fuhr eine Gruppe der Uhus zu einer sehr unterhaltsamen Show mit Akrobatik und Liedern der 20-er Jahre im Neuen Theater in Höchst. Da noch reichlich Zeit bis zu Beginn war, spazierten einige zum nahen Main und genossen den Ausblick auf das Höchster Schloss.



Farben, Lacke, Malerzubehör, Tapeten & Bodenbeläge.

Besuchen Sie uns in der Altstadt von Dreieichenhain oder unter www.malerstroh.de



STROH
Malermeister



Immer eine Idee besser!
MALERFACHBETRIEB • FARBENHAUS

STROH Malermeister • Fahrgasse 25 • D-63303 Dreieichenhain • Tel. 06103 - 84660 • info@malerstroh.de

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-Infoblatt 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



www.vrbanking.de/mitgliedschaft

**Meine Bank bietet
mir Preisvorteile.
Ich bin Mitglied.**

**Morgen
kann kommen.**

Wir machen den Weg frei.

Lukas Wyszka, Dreieich

Als Mitglied der VR Bank Dreieich-Offenbach eG profitiere ich von den Mitgliedervorteilen langfristig. Beispielsweise gibt es die Kreditkarte zum Vorteilspreis. Gleichzeitig weiß ich, dass meine Bank Verantwortung übernimmt. Für mich ist das auch privat ein wichtiger Punkt, schon alleine durch meine Arbeit als angehender Erzieher und aktivem Mitglied der Freiwilligen Feuerwehr. Es ist gut zu sehen, dass sich meine Philosophie und die meiner Bank entsprechen: sich für andere einzusetzen, um gemeinsam mehr zu erreichen.

Tel. 06103 95-3000 | kontakt@vrbanking.de

VR Bank 
Dreieich-Offenbach eG 

LERNPATEN

von Maria Berger
Lernbeauftragte



2018 habe ich die Lernpaten-Organisation und -Betreuung für 7 Dreieicher Grundschulen übernommen. Durch Corona hat sich die Zahl unserer Lese- und Lernpaten*innen drastisch reduziert (von ca. 40 auf jetzt knapp 20). Aber ich bin froh, sagen zu können, dass es seit den Sommerferien des vergangenen Jahres wieder aufwärts geht.

Im vergangenen Kalenderjahr 2022 wurden knapp 600 Stunden von unseren Lese- und Lernpaten erbracht. Für das Schuljahr 2022/2023 (ab den Sommerferien 2022) sind es ca. 750 Stunden. Wir werden wohl bis zum Ende des diesjährigen Schuljahres die 1000 Stunden-Grenze erreichen. Ich hoffe natürlich, dass wir weiterhin Lese- und Lernpaten für die Schulen finden können, zumal sich die Leseleistung deutscher Viertklässler seit 2016 verschlechtert hat. Deutschland liegt im internationalen Vergleich nur im Mittelfeld wie aus einer Grundschul-Lese-Untersuchung in 2021 hervorgeht.

Nach wie vor ist das Lesen lernen für die Schüler und Schülerinnen ein wichtiger Baustein, und wir sind sicher, durch unsere Hilfe einen Beitrag zu deren Verbesserung zu bringen.

Wenn Sie Interesse an einer Lern- oder Lesepatenschaft haben, freue ich mich, wenn Sie sich bei mir melden. Bedarf bei den Schulen besteht nach wie vor.

Tipp für die Sommerferien

SONNENBEOBACHTUNG

23.07.2023 11.00-17.00 h
IM PALMENGARTEN FRANKFURT
www.palmengarten.de

LITERATUR

Empfehlung von Irene Rehwald



In diesem schönen Roman geht es um drei Frauen, die in ihr Elternhaus zurückkehren und dort mit ihrer im Sterben liegenden Mutter und Großmutter endlich über Dinge reden, die allzu lange unausgesprochen blieben. Eingebettet ist die Handlung in bewegende Natur- und Landschaftsschilderungen der Elbmarschen.

Trotz des ruhigen Erzählstils und der entschleunigenden Atmosphäre des Buches hat mich der Roman sehr gefesselt.

Eine ideale Lektüre für den Liegestuhl im Garten!

Das Buch ist im Buchhandel für 22,-- € zu erhalten und hat 336 Seiten.





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



POTENTIELL GEFÄHRLICHE MEDIKAMENTE FÜR ÄLTERE



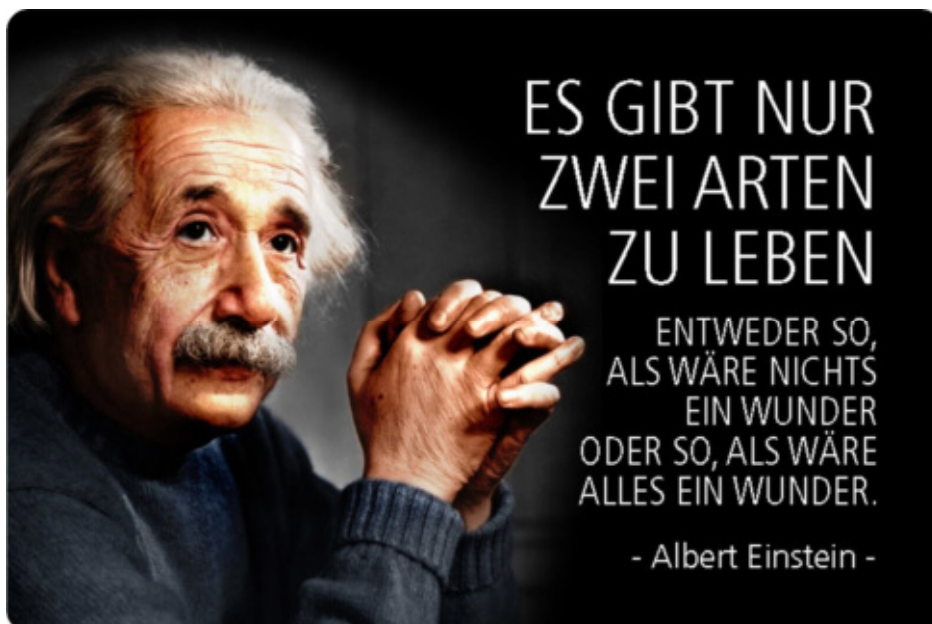
Nach einer vom Spiegel (9/23) zitierten Untersuchung von 60 Fachleuten nimmt etwa jeder zweite ältere Mensch potenziell gefährliche Medikamente. Dies liege daran, dass in den Zulassungsstudien nur an gesünderen und jüngeren Patienten getestet werde. Im Laufe des Lebens ändere sich aber der Stoffwechsel dramatisch.

Insbesondere lasse die Nierenfunktion nach.

Bedenklich sei die dauerhafte, hoch dosierte Einnahme von Protonenpumpenhemmern wie **Pantoprazol, Omeprazol oder Lansoprazol** (wirken gegen saures Aufstoßen und Magenbeschwerden). Bei älteren Menschen ergebe sich ein sehr hohes Risiko für Osteoporose (Knochenbrüchigkeit). Ferner erhöhten diese Medikamente das Risiko für bestimmte Darmentzündungen und wahrscheinlich auch für Lungenentzündungen.

Die Ärztin warnt auch vor **Doxylamin** und **Diphenhydramin** (gängige Grippe- und Erkältungsmittel, auch als Schlafmittel eingesetzt). Diese Medikamente können bei älteren Menschen erhebliche Denkstörungen bewirken. Abschließend schlägt die Ärztin vor, Verschreibungen mit Ärztin oder Arzt zu besprechen.

Henning R. von Collenberg



RADFAHREN IM ALTER

TIPPS FÜR SENIOREN

von Dieter Fröhlich vom ADFC Dreieich

Radeln ist eine tolle Art der Fortbewegung und trägt zur körperlichen Fitness bei, aber wir müssen unser Fahrrad auch in kritischen Situationen im Griff haben. Das gilt ganz besonders, wenn wir mit einem Elektrofahrrad unterwegs sind.

Das Fahrrad muss zum Menschen passen

- ◆ Bei der Sattelhöhe soll ein Bein fast, aber nicht ganz gestreckt sein, wenn die Pedale in der untersten Position sind. Zwar müssen Sie dann beim Anhalten aus dem Sattel, Sie radeln dann aber gesünder, bzw. schonen die Kniegelenke.
- ◆ Fahrradreifen brauchen ausreichend Luft, damit sie leicht rollen. Stramm aufgepumpte Reifen sind weniger gefährdet einen „Platten“ zu produzieren. Auf der Flanke der Reifen ist vom Hersteller der maximale Reifendruck in bar angegeben. Eine regelmäßige Messung ist sinnvoll, weil der Reifendruck kontinuierlich nachlässt. Es genügt nicht, den Luftdruck mit dem Fingern zu beurteilen, denn ab einem Druck von ca. 2 bar aufwärts spüren man keinen Unterschied mehr in den Fingern und der Reifen fühlt sich gleich fest an. Nehmen Sie eine Pumpe mit Druckanzeige!
- ◆ Ein Helm auf dem Kopf ist lästig, aber enorm wichtig.
- ◆ Helle Kleidung macht uns sichtbarer. Ich empfehle eine gelbe Weste.

Testen Sie Ihre Fahrtüchtigkeit!

- ◆ Suchen Sie sich eine Fläche, auf der Sie ungehindert radeln können und nehmen Sie eine Begleitperson mit.
- ◆ Fahren Sie so langsam, wie sie geradeaus fahren können.
- ◆ Dann soll die Begleitung ohne Vorwarnung einen Ball in Ihre Fahrtrichtung vor Ihr Rad rollen lassen.
- ◆ Machen Sie eine Vollbremsung mit allen Bremsen (bitte bedenken: der Ball könnte auch ein Kind sein, das plötzlich auf den Weg springt)
- ◆ Wiederholen Sie die Übung so lange, bis Sie sicher bremsen können und wiederholen Sie die Übung mit höherer Geschwindigkeit.
- ◆ Steigern Sie das Tempo so lange, wie Sie sich beim Bremsen sicher fühlen, merken Sie sich das Tempo und fahren Sie am besten nicht schneller.
- ◆ Gleichermaßen können Sie vorgehen, indem Sie das Bremsen durch Ausweichen ersetzen, also dem Ball ausweichen, anstatt zu bremsen. Auch hierbei langsam beginnen.
- ◆ Radeln auf dem Gehweg ist verboten, solange es nicht ausdrücklich durch ein Verkehrszeichen erlaubt ist. Wer widerrechtlich auf dem Gehweg radelt, riskiert ein Bußgeld von 55 Euro aufwärts. Wir wollen doch nicht Gleichaltrige, die zu Fuß oder mit dem Rollator unterwegs sind, gefährden.

Hitzetipps für ältere Menschen

Gerade ältere Menschen sollten sich bei sommerlichen Aktivitäten im Freien unbedingt vor Hitze und verstärkter UV-Strahlung schützen. Deshalb:

Der Körper benötigt Wasser und Salz

Weil der Körper beim Schwitzen Flüssigkeit verliert und wichtige Mineralstoffe abgibt, müssen diese wieder zugeführt werden. Trinken Sie mindestens zwei Liter täglich, Mineral- oder stilles Wasser. So decken Sie ihren Magnesium-, Kalzium- sowie Natriumbedarf. Meiden Sie Alkohol!

Nicht in die pralle Sonne gehen

Gehen Sie möglichst nicht in der Mittagssonne und während der prallen Sonne in den Nachmittagsstunden ins Freie und vermeiden Sie körperliche Anstrengungen, sonst drohen Sonnenbrand und/oder ein Sonnenstich und schlimmstenfalls ein Hitzschlag. Suchen Sie sich draussen ein schattiges Plätzchen. Hüte und Kappen bieten einen zusätzlichen Sonnenschutz.

Kleine Snacks statt schwerer Mahlzeiten

Verzichten Sie auf ein üppiges Mittagessen und nehmen sie lieber kleine Mahlzeiten zu sich, über den Tag verteilt. Besonders empfehlenswert sind Obst und Gemüse. Damit wird das Verdauungssystem entlastet und der Energieverbrauch des Körpers gesenkt.

Bewegung - aber zur richtigen Zeit

Bewegung stärkt unter anderem das Immun- und Herz- und Kreislaufsystem. Machen Sie in den Abendstunden, wenn die Temperatur zurückgegangen ist, längere Spaziergänge, gehen Sie nicht zu schnell, und vergessen Sie nicht ausreichend zu trinken.



Quelle: Hessische Seniorenblätter

SIE HALTEN DAS BÜRO AM LAUFEN



DIE BÜRODAMEN



**DIE PC
SPEZIALISTEN**

Ingolf Zielinski
Hajo Kunze
Frederick Bahl

DAS NEUE GESICHT



Die Buchhaltung
Irmgard Ladwig



ANDREA GÜNTHER

64 Jahre
bis Ende des vergangenen Jahres als technische Projektleiterin für Zugangskontrolle
und Videotechnik bei einem Großunternehmen in Frankfurt tätig

Geboren in Frankfurt (natürlich in der Schifferstraße in Sachsenhausen),
aufgewachsen in Dreieichenhain, wohnhaft seit 1982 in Sprendlingen

DER VEREIN

Vorstand

Henning Rüdts von Collenberg	Tel.: 06103 67133	1. Vorsitzender
Frederick Bahl	Tel. 06103 2004538	2. Vorsitzender
Irmgard Ladwig	Tel.: 06103 68717	Schatzmeisterin
Sophie Mühlbauer	Tel.: 06103 5098195	Schriftführerin
Käthe Drees		Ehrenvorsitzende

Beisitzerinnen/Beisitzer

Hildegard König	Büroleitung
Maria Berger	Lernpatenbetreuung
Ingolf Zielinski	Administration Büroanwendungen

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

Verantwortliche für den Datenschutz

Frederick Bahl - 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 Infoheftes

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

Redaktion und Gestaltung: Sophie Mühlbauer, Frederick Bahl

Das Infoheft erscheint im April, August und Dezember.

Bildmaterial Internet/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.

WIR ÜBER UNS

Bürger-Aktive Dreieich Die Uhus e.V.

Fahrgasse 7
63303 Dreieich-Dreieichenhain



Telefon: 06103 985050

(mit Anrufbeantworter)

Fax: 06103 833358

E-Mail: dieuhus@t-online.de

Internet: www.dieuhus.de

Bürozeiten

Montag, Dienstag, 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

Computer-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 hr, 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.

Single-Gruppe

Elli Astor

singles@dieuhus.de

Arbeitskreis Kultur/Theater

Uschi Trosch

utrosch@t-online.de

Information und Anmeldung zu den Veranstaltungen
im Uhu-Büro: 06103 98 50 50

NEUE MITGLIEDER

Zwei Jahre lang war es nicht möglich gewesen, Corona hatte es leider verhindert. Aber nun war es endlich wieder so weit.

Am 01.06.2023 konnten wir in den Räumen der Uhus die Neumitglieder des letzten Jahres begrüßen. Wir, d.h. einige Mitglieder des Vorstands hatten alles vorbereitet und auch fleißig Kuchen gebacken.

Zu unserer Freude sind die Eingeladenen dann auch zahlreich erschienen. Die anwesenden Vorstandsmitglieder stellten sich kurz vor und erläuterten die jeweiligen Aufgabengebiete, für die sie zuständig sind.

Sehr schnell entwickelten sich dann lebhafte Gespräche untereinander. Ein Nachzügler behauptete sogar, man könne uns bis weit in die Fahrgasse hören!!

Es war ein rundum gelungener Nachmittag, bei dem sich unsere Neumitglieder sichtlich wohl gefühlt haben.

Hildegard König



Danke

*unseren Spendern und Sponsoren
für ihre Unterstützung*



*Wenn jemand keine Zeit verliert
Und selbstlos hilft so engagiert
Dann stimmen alle überein
Ein Dank von Herzen muss es sein!*

*Unser Dank gilt auch allen Aktiven
für die tatkräftige Unterstützung in allen
Bereichen.*

Euer Uhu-Vorstand

WICHTIGE RUFNUMMERN



Polizei-Notruf	110
Notruf Feuerwehr und Rettungsdienst	112
Ärztlicher Bereitschaftsdienst	116 117
Polizeistation: Dreieich	06103 5066-0
Polizeistation: Neu-Isenburg <i>(zuständig für Sprendlingen und Buchschlag)</i>	06102 2902-0
Polizeistation: Langen <i>(zuständig für Dreieich-Dreieichenhain, Dreieich-Offenthal und Dreieich-Götzenhain)</i>	06103 9030-0
Stadtwerke Dreieich	06103 602-0
Krankentransport-Leitstelle, Dietzenbach	06074 19222
Krankenhaus Langen, Asklepios Klinik	06103 912-0 od. 91261250
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 8047580
Johanniter Pflegedienst Dreieich	06103 599683
AWO Kreisverband Offenbach Land e.V.	06103 202620-0
Häusliche Krankenpflege Dreieich	06103 388343
Mobile Hauskrankenpflege Wörner GmbH	06103 59390
ProSenia Alten- und Krankenpflegedienst	06103 697944
Die Johanniter e.V. Amb. Hospiz- u.Palliativdienst	06106 8710-25
Hausnotrufsysteme / Essen auf Rädern	
AWO Langen e.V.	06103 202620-0
Johanniter Haus Dietrichsroth	06103 9806-136



Liebes Uhu-Mitglied,

der Uhu-Vorstand hat beschlossen, auch in diesem Jahr wieder einen Ausflug für unsere **80plus-Mitglieder** anzubieten. Dafür haben wir am

**Donnerstag, 03.08.2023
eine Fahrt nach Seligenstadt**

geplant.

Abfahrt ist um 12.00 Uhr am Parkplatz Hallenbad in Sprendlingen, August-Bebel-Str.
Nach der Ankunft in Seligenstadt haben Sie die Möglichkeit zu einem kleinen Spaziergang durch den wunderschönen Klostergarten, bevor wir um 14.30 Uhr das Schiff der Primus-Linie besteigen, um eine ca. einstündige Rundfahrt zu machen.

Nach der Rückkehr geht es gemeinsam ins Klostercafé, wo sich im dortigen Refektorium ein gemeinsames Kaffeetrinken anschließt. Die Uhus laden Sie zu einem Stück Torte und Kaffee oder Tee „satt“ ein. Um ca. 17.00 Uhr geht es dann wieder in Richtung Dreieich, wo wir ungefähr um 18.00 Uhr eintreffen werden.

Wie wir schon bei unserer Mitgliederversammlung am 17.05.2023 angekündigt haben, kann unser Verein die Kosten für diesen Ausflug nicht mehr vollständig tragen, so dass wir Sie um eine Beteiligung von 10,00 € pro Person bitten müssen.

Es werden ausreichend Begleitpersonen mitfahren, die Sie, falls nötig, unterstützen können. Sollten Sie dennoch jemanden, z.B. Ihre/n Partner/in unter 80 Jahren, mitnehmen möchten, so ist hierfür ein Kostenbeitrag in Höhe von 20,00 € zu entrichten. Begleitpersonen müssen wir aber erst einmal auf eine Warteliste setzen.

Gehören Sie zu den Senioren 80plus oder werden Sie in diesem Jahr 80 Jahre alt und haben Interesse an diesem Ausflug, dann trennen Sie bitte unten die Anmeldung ab, schicken diese bis **spätestens 20. Juli** an das Uhu-Büro, Fahrgasse 7, Dreieichenhain, oder geben diese persönlich dort ab. Sie können sich gerne auch telefonisch oder per E-Mail anmelden. Die Fahrt ist ausgebucht, sobald alle Plätze vergeben sind.

Mit freundlichen Grüßen

Für den Vorstand: *Henning Rüdert von Collenberg*

Anmeldung:

Name:.....Mitgliedsnummer:.....

Telefon:.....

Ich möchte an der Fahrt am 03.08.2023 nach Seligenstadt mit/ohne Begleitperson teilnehmen.

Ich zahle: bar per Überweisung (*innerhalb von 5 Tagen*)

Datum/Unterschrift:.....