

Allensbach, im Dezember 2006.

74. Rundbrief

Jetzt ist die Zeit zum Freuen - wir zünden Lichter an,
daß unsre Weihnachtsfreude man weithin sehen kann.

Liebes Mitglied,

dieses und andere - alte und neue - Weihnachtslieder singen wir in der Adventszeit zum Abschluss unseres Beisammenseins mittwochs im Seniorentreff. Vielleicht werden dabei Erinnerungen wach - an die Kindheit, an die eigene Familie, wie wir Weihnachten erlebt haben. Auch Gedanken an das bevorstehende Fest bewegen uns, bringen Vorfreude, vielleicht Wehmut. Feiern wir das Fest im Kreise der Familie, mit Gleichgesinnten oder werden wir allein sein? Mit dem Älterwerden hat sich so vieles geändert. Doch wünsche ich Ihnen allen ein frohes, friedvolles Weihnachtsfest.

Vor Jahresende noch ein kurzer Rückblick . Im Oktober hatte der Seniorentreff ein kleines Herbstfest in der Altenwohnanlage gestaltet und die Bewohnerinnen und Bewohner des Hauses dazu eingeladen. Herbstgedichte und Liedergemeinsam gesungen und vorgetragen von unserem immer versierter werdenden Singkreis mit Martin Rodler, Tänze der Tanzgruppe mit Frau Reiner wurden mit viel Beifall aufgenommen. Tobias Volz mit Gitarre brachte das Publikum in beste Stimmung mit seinen rhythmisch mitreißenden Songs. Ja, und da sage einer, die „Alten“ spielen nicht „Bingo“. Die Idee - von Fred Hofsäss und seiner Frau - erzeugte zuerst teilweise Unmut, weil das Spiel schließlich völlig unbekannt. Doch abwarten! Die Spielfreude nahm mit jeder Runde zu, und als dann noch totale Neulinge Preise sich erspielten, da war die Begeisterung perfekt

Ende November hatten die Vorstandsfrauen die Helferinnen des Seniorentreffs zu einem Beisammensein eingeladen als kleines Dankeschön für ihre ehrenamtliche Tätigkeit. Zu dem Helferinnenkreis gehören die Frauen, die mittwochs für einen reibungslosen Verlauf der Nachmittage sorgen. Sie decken die Tische - immer mit ein paar Blumen - kochen Kaffee, servieren Getränke, tragen eine Geschichte oder ein Gedicht vor und verabschieden unsere Besucherinnen und Besucher mit einem Lied und einem freundlichen „Auf Wiedersehen“. Aufräumen und Saubermachen der Vereinsräume schließt sich dann immer noch an. Das Treffen selbst fand in fröhlicher Atmosphäre statt , wobei deutlich wurde, dass die Frauen gern im Seniorentreff mithelfen.

In der Altenwohnanlage gibt es immer wieder Veränderungen. Sei es , dass die Bewohnerinnen oder Bewohner in Pflegeheime übersiedeln oder dass sie uns für immer verlassen. Diese Abschiede sind für die zurückbleibenden Mieterinnen und Mieter nicht leicht. Und so empfinden viele den Umzug des Ehepaares Susanne und Christian Bender ins Marienheim in Konstanz und von Frau Völker zu ihrem Sohn nach Spanien besonders schmerzlich. Sie wohnten von Anbeginn- also seit 1997 - im Haus und waren sehr beliebt. Vor allem Susanne Bender wurde sehr geschätzt wegen ihrer Hilfsbereitschaft: Ich habe sie einmal die Mutter der Altenwohnanlage genannt. Sie war immer dort zur Stelle, wo es „brannte“. Den neu Zugezogenen zeigte sie die Waschmaschine, hing ihnen die Wäsche auf, gab Ratschläge und wenn Not war, wurde den andern im Haushalt geholfen - bis die eigenen Kräfte nachließen und die Sorge um den Ehemann größer wurde. Wir wünschen den Benders und Frau Völker alles Gute in ihrer neuen Umgebung, eine erträgliche Zeit und danken vielmals für alles, was sie für die Hausgemeinschaft in der Altenwohnanlage getan haben.

Erinnern möchte ich noch an das Thema „Gesund und fit ins Alter“, das Frau Terwort, Heilpraktikerin und Fachfrau für Ernährung im Alter im Seniorentreff behandelte. Vieles wissen wir ja schon - aber oft tun wir es nicht - was sinnvoll und für uns gesund wäre: Frisches Gemüse und frische Kräuter essen, dazu Obst, auch gedünstet, ergänzt durch einen abwechslungsreichen Speiseplan. Wie wäre es, wenn wir uns dies fürs neue Jahr vornehmen würden? Übrigens: Wenn wir keine Fertiggerichte, halbfertig, tiefgefroren oder sonstwie vorbereitet, auf den Tisch bringen, sondern richtig selber kochen - dann bewegen wir dabei unsere grauen Zellen! Denn wir müssen überlegen, zusammenstellen, dürfen nichts vergessen oder verwechseln, würzen ganz nach unserem Geschmack und haben dabei noch Spass.

Bevor das Jahr nun zu Ende geht, möchte ich all denjenigen herzlichen Dank sagen, die in der Nachbarschaftshilfe, im Haushalt, in der Betreuungsgruppe, im Besuchsdienst und im Seniorentreff tätig waren. Es war eine gute, sinnvolle Zusammenarbeit, die wir auch 2007 weiterführen wollen. Ich wünsche dazu viel Freude, Zeit und Kraft.

„Das Jahr ward alt. Hat dünne Haar. Ist gar nicht sehr gesund. Kennt seinen letzten Tag, kennt gar die letzte Stund.“ So beginnt ein Gedicht von Erich Kästner. Ja - diese letzten Tage werden genutzt werden für die Vorbereitungen auf das Weihnachtsfest, das ein frohes für Sie werden möge. Für das neue Jahr Gesundheit, Glück und Wohlergehen. Zu allen Kranken gehen herzliche Genesungswünsche und denen, die traurig sind, wünsche ich neuen Mut.

Es grüßt Sie herzlich
Ihre

Ihre Hilke