

Seniorenhilfe Dietzenbach e.V.



**Vorteile und Gutes einer
Mitgliedschaft in unserer
Gemeinschaft
der SHD**

Mit

Für

Nutzen wir doch
auf eine
schöne und sinnvolle Weise
die Zeit, die immer
wertvoller wird.



Miteinander-Füreinander, eine Chance für die Zukunft

Etwas für andere tun stärkt das Gemeinschaftsgefühl und heißt auch, etwas für sich selbst tun. Nach diesem Motto leisten aktive Mitglieder vielfältige Alltagshilfen, beteiligen sich an der Organisation von Gemeinschaftsaktivitäten oder realisieren eigene Projekte, auch mit jungen Menschen. Hierbei bestimmen die Aktiven selbst, was sie leisten wollen, wann und wie viel Zeit sie investieren.

Für geleistete Helfestunden gibt es Punkte auf einem Zeitkonto, die Aktive eintauschen können, wenn sie selbst Hilfe benötigen.

Jeder kann in dieser Solidargemeinschaft der Generationen mitmachen, ob aktiv oder nicht, ob jung oder alt – und das für einen Mitgliedsbeitrag von nur 12 Euro im Jahr. Gerade nach der beruflichen Phase haben viele Lust, etwas Neues zu beginnen, zu Gleichgesinnten Kontakte zu knüpfen, ihre Berufs- und Lebenserfahrungen einzubringen oder sich den Interessensgruppen anzuschließen. Für Menschen, die ihren beruflichen Wirkungskreis auswärts hatten, eine gute Chance, in der Gesellschaft ihres Heimatortes Dietzenbach anzukommen.

Gegründet wurde der Verein 1994 von Wolfgang Thüring. Er entwickelte als Ideengeber das Dietzenbacher Modell mit dem Punktesystem, einem umfangreichen Programm sowohl für Einzelne als auch für die Gemeinschaft, einem geringen Mitgliedsbeitrag und einem nur geringen Kostenbeitrag für Hilfeleistungen – und dies ohne finanzielle Unterstützung durch die öffentliche Hand.

Mit ihren aktuell rund 1.600 Mitgliedern ist die Seniorenhilfe eine starke Gemeinschaft, ein Partner im sozialen Netz und ein Faktor im gesellschaftlichen Leben. Neue Mitglieder, die unsere Gemeinschaft bereichern möchten, sind willkommen. Das gilt auch für passive Mitgliedschaften, die mit ihrem Jahresbeitrag die soziale Arbeit unseres Vereins unterstützen.

Was erreicht man, wenn man sich in der Seniorenarbeit engagiert?

- Man übernimmt soziale Verantwortung und unterstützt Menschen, die auf Hilfe angewiesen sind.
- Anderen Menschen zu helfen und die Dankbarkeit zu spüren, bringt Freude und Zufriedenheit. Es kann Stress reduzieren und das allgemeine Wohlbefinden steigern.
- Man wird Teil einer Gemeinschaft von Gleichgesinnten, die sich für das Wohl der Senioren einsetzen. Dies kann zu neuen Freundschaften und sozialen Bindungen führen.
- Man kann etwas gegen die Einsamkeit älterer Menschen tun. Zugang zu sozialen Aktivitäten ermöglicht es ihnen, weiterhin am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen.
- Dankbarkeit und Respekt: Viele Senioren haben bedeutende Beiträge zur Gesellschaft geleistet. Die Zeit, die man mit ihnen verbringt, zeigt die Wertschätzung für ihre Lebenserfahrung und ihre Beiträge.

Jedes Engagement, sei es groß oder klein, kann einen Unterschied machen. Selbst eine kleine Geste der Freundlichkeit kann das Leben einer Seniorin oder eines Seniors bereichern und so positive Auswirkungen auf die Gemeinschaft haben.



Unsere Aktivitäten

- Veranstaltungen: Die SHD organisiert für ihre Mitglieder das ganze Jahr über verschiedene Aktivitäten wie Busausflüge, Sonderfahrten, Museumsbesuche, Fahrten zu Weihnachtsmärkten usw.
- Minigolf: Die Saison beginnt jeweils im April und dauert bis Ende Oktober.
- Spielkreis: In geselliger Runde frönen wir unserer Spielleidenschaft und halten so unsere grauen Zellen auf Trab.
- English Café und Bistro français: Für unsere Mitglieder, die ihre Sprachkenntnisse pflegen und verbessern wollen.
- Handarbeitstreff: Hier werden vor allem Handarbeiten für den SHD-Weihnachtsbasar hergestellt, aber natürlich kann man auch privat für sich arbeiten.
- PC-Bistro: Hier werden Erfahrungen ausgetauscht und man hilft sich gegenseitig bei PC-Problemen.
- Radlertreff „Die Gemütlichen“: Nomen est omen!
- Wandertreff: Bei schönem Wetter werden von April bis Oktober Wanderungen in der näheren Umgebung von Dietzenbach unternommen.
- Schreibwerkstatt: In entspannter Atmosphäre entstehen Lyrik und Prosa.
- Alt hilft Jung:
Wir engagieren uns ehrenamtlich in den acht Dietzenbacher Schulen.



Fragen an unser Mitglied Armin Czoik

Die Fragen stellte
Dr. Ludger Beckmann,
Sprecher der SHD

Armin, was hat dich motiviert, ehrenamtlich in der Seniorenhilfe tätig zu werden?

Ich kannte ein ähnliches Konzept bereits aus meinem früheren Wohnort. Da ich Zeit und Interesse hatte, habe ich mich als aktives Mitglied engagiert.

Welche Art von Aktivitäten oder Hilfe bietest du älteren Menschen an?

Ich bin im Begleitdienst tätig, das bedeutet, ich fahre z. B. Seniorinnen und Senioren zum Arzt, ich erledige kleine Reparaturen im Haushalt oder am Handy/PC,



weiterhin bin ich aktives Mitglied in der Radfahrgruppe und im Büroteam.

Hat dies dein Verständnis und deine Perspektive bezüglich des Alters und der Bedürfnisse älterer Menschen verändert?

Ich sehe manche Dinge einfach mit anderen Augen: Zum Beispiel einen hohen Bordstein, der für jemanden mit Rollator nur schwer zu überwinden ist, oder die Kante der Balkontür, die für einen Rollstuhl ein unüberwindbares Hindernis darstellen kann.

Was sind deine persönlichen Belohnungen oder Erfahrungen durch deine Arbeit mit Senioren?

Die Dankbarkeit der Menschen ist sicherlich die größte Belohnung. Oft geht es nur um Kleinigkeiten.

Welchen Rat würdest du anderen geben, die sich auch für eine ehrenamtliche Tätigkeit in der Seniorenhilfe interessieren?

Es macht einfach Freude, anderen zu helfen. Diese Arbeit ist sehr flexibel in Bezug auf Umfang und Art der Hilfen. Man kann sofort loslegen und muss nicht lange auf den ersten Erfolg warten.

„Das geht immer so schnell, und er hat ja auch kaum Zeit“

Thea C. hat das ausrangierte Smartphone ihres Enkels bekommen. Ein erst 2 Jahre altes Modell, das viel kann, wenn man weiß, wie es zu bedienen ist. Nach der 30-minütigen Einweisung durch ihren Enkel fühlt sie sich völlig überfordert und hat schon gar keine Lust mehr, das Ding anzufassen. Auf ihre Bitte hin besuchte ich sie, um etwas Licht in den IT-Dschungel zu bringen.

Ihr Enkel hatte ihr die unzähligen Möglichkeiten des neuen Handys in den glühendsten Farben geschildert. Nun galt es herauszufinden, welche davon sie tatsächlich nutzen wollte. Am Ende waren es: Telefonieren, WhatsApp, Fotos machen und speichern sowie im Internet recherchieren (z.B. Wetterbericht, op-online.de).

Wichtig bei diesen Übungen ist das Selbermachen und sich die Vorgehensweise zu notieren.

Was habe ich aus diesen kleinen Schulungen gelernt: Geduld und Respekt, einfache Sprache, zuerst die Grundlagen vermitteln, dann die Anwendungen, Notizen machen und vor allem immer wieder durch Nachfragen und Üben sicherstellen, dass das Gelernte auch wirklich verstanden wurde!

Ganz wichtig:
Wie kommt man
zurück auf „Los!“,
wenn man sich ver-
zettelt hat?

*Und wenn ich dann
auf dem Heimweg
ein Dankeschön per
WhatsApp bekomme:
Super, super gemacht!*



Den Kontakt nicht verlieren

Erzählt von
Mathilde Al-Doghachi,
SHD-Ehrenvorsitzende

Die Eheleute R. kamen aus beruflichen Gründen ins Rhein-Main-Gebiet. Sie haben sich in Dietzenbach niedergelassen wegen der geplanten S-Bahn-Verbindung nach Frankfurt a. M., der Wirkungsstätte von Herrn R. Dietzenbach war viele Jahre bis zur Pensionierung eigentlich nur ihre „Schlafstadt“. Der SHD haben sie sich schon in den Anfängen angeschlossen. Die neuen Kontakte haben sie schnell heimisch werden lassen. Wir kennen uns von vielen gemeinsamen Aktivitäten. Inzwischen hochbetagt und in ihrer Mobilität sehr eingeschränkt, möchten sie jedoch den Kontakt zur Gemeinschaft nicht verlieren.

Gerne besuche ich sie von Zeit zu Zeit, bringe Neuigkeiten von den Entwicklungen in der SHD mit. Wir diskutieren über das Tagesgeschehen, und ich höre gespannt zu, wenn über das Leben in den dreißiger Jahren bis weit in die Nachkriegszeit erzählt wird. Es ist lebendige Zeitgeschichte.

Frau R. war freischaffende Malerin. Ihre großen Bilder in Acryl oder Computergrafik faszinieren mich.

Ich genieße wunderbare selbst gebackene Käsetorte. Kein Wunder, der Vater von Frau R. war Konditor.

Immer wieder komme ich mit älteren und hochbetagten Menschen ins Gespräch, mit interessanten Biographien. Sie verdienen mit ihren Lebensleistungen Achtung und Respekt – und oft auch Bewunderung.

So ist der Besuchsdienst eine wertvolle Zeit für Austausch und menschliche Verbundenheit.



Vielen Dank für Ihre Zeit, die Sie sich bis hierhin genommen haben,

sehr geehrte Leserin,
sehr geehrter Leser,

wobei wir uns natürlich besonders freuen, wenn wir Ihr Interesse an einer Mitgliedschaft in der SHD gewinnen konnten. Gleich, ob es eine passive oder sogar schon eine aktive Mitgliedschaft werden könnte.

Das SHD-Konzept der *Hilfe auf Gegenseitigkeit* lebt und funktioniert selbstverständlich letztlich dadurch, dass Aktivitäten durchgeführt und Hilfeleistungen erbracht werden. Jedoch steht es jedem Aktiven frei, Anfragen ohne Nennung von Gründen abzulehnen. Das bedeutet, dass Sie als aktives Mitglied gerade so viel Zeit aufbringen, wie Sie mögen – auch wenn es sich um einen einzigen Dienst im Jahr handeln sollte, der sich auf wenige Stunden beschränkt und Ihr Punkte-Konto eben nur leicht ins Plus bringt.

Durch eine passive Mitgliedschaft (für gerade mal 12 Euro Beitrag jährlich) haben Sie die Möglichkeit, die SHD zu unterstützen, bei Bedarf SHD-Leistungen in Anspruch zu nehmen und an Veranstaltungen teilzunehmen. Sie erhalten 4-mal im Jahr das Mitgliederheft, in dem alle Termine genannt und Veranstaltungen beschrieben werden sowie aus dem Verein berichtet wird.

Noch ein Tipp: Einer der im Mitgliederheft genannten Termine ist jeweils der SHD-Stammtisch, der in einer Gaststätte in Dietzenbach stattfindet. Ein ungezwungenes Treffen, zu dem ausdrücklich auch Freunde und Interessierte eingeladen sind. Die Gelegenheit zum Reinschnuppern! Den nächsten Stammtisch-Termin erfragen Sie bitte im Büro.

Wenn Ihre Mitgliedschaft konkret wird, fordern Sie einfach die Beitrittserklärung per E-Mail oder telefonisch an, oder kommen Sie direkt ins SHD-Büro (Adresse und Kontaktdaten siehe Rückseite).

Bleibt noch zu sagen:

Wir freuen uns auf Sie.

Diese Pinnwand illustriert die Breite und Vielfalt



am 15, August 20



Ihre SHD:
Aktivitäten,
Unterstützungen,
Begleitung,
Besuche
u.v.m.



der Möglichkeiten in unserer SHD-Gemeinschaft



Seniorenhilfe Dietzenbach e.V.

Marktstraße 2 a
63128 Dietzenbach

Kontakt:

Tel. 0 60 74 / 3 57 77

E-Mail: info@seniorenhilfe-dietzenbach.de

www.seniorenhilfe-dietzenbach.de

Bürozeiten:

Mo bis Fr: 10:00 -12:00 Uhr

Bankverbindung:

Volksbank Dreieich e. G. Dietzenbach

IBAN: DE20 5059 2200 0000 5776 77

1994 wurde die SHD gegründet
und ist seither erfolgreich
MITEINANDER-FÜREINANDER

