

Aktuelles

Rätselecke

Es ist nun schon ein Weilchen her, trotzdem: Das Lösungswort unseres Weihnachtspreisträtsels lautete **CHRISTBAUM**. Es gingen 13 gültige Lösungen ein.



Über den 1. Preis, eine Friedrichsdorfer Thermoskanne, freute sich Eckhard Ruppman, der bereits zum zweiten Mal zu den Gewinnern zählte.

Mitmachen lohnt sich also.



Den 2. und 3. Preis, je eine Friedrichsdorfer Tasse, erhielten Marianne Scholten und (ohne Abbildung) Ingrid Mühlenkamp. Wir gratulieren.

Fahrradtouren

Es ist wieder soweit: Friedrich Reißmann bietet auch in diesem Jahr wieder seine berühmt-berüchtigten Fahrradtouren an. Aber keine Angst: „Niemand wird überfordert!“

Wann: an jedem **ersten Samstag des Monats** zwischen Mai und (voraussichtlich) September

Treffpunkt: **Am Houiller Platz um 14:00 Uhr.**

Die 1. Radtour ist also für den **07. Mai 2022** geplant.

Herr Reißmann ist gerne bereit, Ihnen – wenn gewünscht und bei Hinterlegung Ihrer Mailadresse – vorab Detailinformationen über den Streckenverlauf zu übermitteln. Sie geben so Herrn Reißmann die Chance, etwaige „Erfrischungsstationen“ einzuplanen, um der Gefahr eines Flüssigkeitsverlustes entgegenzuwirken. Sie selbst haben noch die Gelegenheit, sich rechtzeitig in Form zu bringen und Ihr Trainingspensum entsprechend anzupassen.

Um insbesondere Herrn Reißmann die Tour-Organisation zu erleichtern, dürfen wir alle Interessenten bitten, uns Ihre Teilnahme jeweils **bis 14 Tage vor dem Termin** zu bestätigen.

So erreichen Sie uns:

Telefon 06172 - 73 79 24
montags bis freitags von 10 bis 12 Uhr
e-Mail: kontakt@wirfriedrichsdorfer.de

Büro: Ringstr. 4, 61381 Friedrichsdorf
Geöffnet: dienstags von 10 bis 12 Uhr.

Wir Friedrichsdorfer hoffen, das Interesse der Drahtesel-Freunde geweckt zu haben und freuen uns auf eine rege Teilnahme.

Peter Wolfgarten

Zur Zeit im Schaufenster

Unser Projekt Spendenlager und Fahrradwerkstatt stellt sich vor.



Endlich „digital dabei“!

Unser Verein *Wir Friedrichsdorfer* wurde kürzlich auf eine neue Lern-App „Starthilfe – digital dabei“ hingewiesen. Diese richtet sich insbesondere an ältere Mitbürgerinnen und Mitbürger und soll einen einfachen und sicheren Einstieg in die digitale Welt ermöglichen.

Die von der Landesanstalt für Kommunikation Baden-Württemberg (LFK) entwickelte Lern-App richtet sich gezielt an Technik-Neulinge, insbesondere der älteren Generation, die die ersten Schritte im Netz mit Smartphone und Tablet wagen möchten.

Im Rahmen vieler spielerischer Übungen können Sie Schritt für Schritt in Ihrem eigenen Tempo die App erkunden und lernen so, die Bedienung und den Funktionsumfang des eigenen Geräts, die Nutzung von Apps sowie den Umgang mit Messengern – ohne etwas falsch oder kaputt machen zu können.

Die Lern-App kann ab sofort im Google Playstore und App Store von Apple für Smartphones und Tablets (z.B. iPad) **kostenfrei** heruntergeladen werden. Nähere Informationen und Links zum Download finden Sie unter: www.starthilfe-app.de. Dort finden Sie auch eine andert-halbminütige Youtube-Kurzpräsentation, ebenso Antworten auf häufig gestellte Fragen.

Hilfe finden Sie auch bei dem PC-Treff „Mausklick“ im Seniorentreff Cheshamer Str. 51a, freitags von 15 – 17 Uhr.
Peter Wolfgarten

Tipp der Redaktion



Auf der Internetseite <https://regle-deinen-kram.de> findet man wertvolle Informationen zum Thema selbstbestimmte Vorsorge. Ehrenamtliche Gründerinnen haben hier neben Anleitungen zu Vorsorgedokumenten auch Excel-Tabellen zum kostenlosen Download bereitgestellt. Diese helfen dabei, persönliche Daten in Übersichten zusammen zu führen. Damit im Krisenfall nicht alles mühsam auf die Schnelle und unter Stress zusammengesucht werden muss. Sollten Sie über keinen Internetanschluß verfügen, wenden Sie sich bitte an Bernd Rückert Tel. 06175-7205 . Siehe dazu auch die nachfolgende Vorabinformation.

Ellen Sonnenstatter

Ausblick

Schon heute möchten wir Sie – gemeinsam mit dem Hospizdienst Friedrichsdorf – darauf hinweisen, dass wir für den Herbst 2022 und das Frühjahr 2023 eine Veranstaltungsreihe zu den Themen „Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung, medizinische Versorgungslandschaft, Digitales Erbe, etc.“ vorbereiten.

Die ersten beiden Veranstaltungen finden voraussichtlich im September und Oktober 2022 im Forum Köppern statt. Starten wollen wir mit dem Themenblock Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung.

Nähere Informationen zu Inhalten, Referent*innen, Abläufen und Zeiten werden wir Ihnen noch mitteilen.

Peter Wolfgarten

Innovative Ergänzungen der medizinischen Versorgungslandschaft

Im Hochtaunuskreis sind zwei neue Angebote medizinisch-pflegerischer Versorgung entstanden, über die wir informieren möchten:

Die **Praxis für Haus- und Heimbefuche** konzentriert sich auf Heim- und Hausbesuche älterer kranker Menschen, die ihr Zuhause nicht mehr allein verlassen können oder hierfür einen Krankentransport bräuchten. Die Praxis bietet eine allgemeinärztliche Betreuung, versteht sich als Entlastung der niedergelassenen Hausärzt*innen und kooperiert mit ihnen sowie mit der Allgemeinen Ambulanten Palliativ Versorgung (AAPV). Sprechzeiten: Montag-Freitag, 8.00-16.00 Uhr, Tel.: 06172/49976313.

Die **Allgemeine Ambulante Palliativ Versorgung (AAPV)** ist eine Versorgungsform, bei der Hausärzt*innen und niedergelassene Palliativärzt*innen mit speziell ausgebildeten ambulant tätigen Pflegekräften schwerkranke Menschen in ihrem Zuhause oder auch im Pflegeheim versorgen. Dieser Dienst versteht sich als Ergänzung zu bestehenden hausärztlichen Betreuungen. Bei Abwesenheit der Hausärztin/des Hausarztes ist er erster Ansprechpartner für die Patient*innen und mit seiner Hilfe kann häufig ein Notarzteinsatz vermieden werden. Er kann wochentags von 16.00-8.00 Uhr, an Wochenenden und Feiertagen ganztags in Anspruch genommen werden. Bürozeiten: Mittwoch-Freitag, 8.00-16.00 Uhr, Tel.: 06172/49976313.

Der **Hospizdienst Friedrichsdorf**, Prof.-Wagner-Straße 3, Tel.: 06172/2850044, unterstützt von ihm begleitete Patient*innen und deren Angehörige gegebenenfalls in der Kontaktaufnahme und Inanspruchnahme der vorgestellten neuen Dienste.

Jürgen Aach

Termine

April 2022

09.04.: Reparaturcafé, 14:00 Uhr, Am Eisspeicher 3

Mai 2022

04.05.: Mitgliederversammlung, 19:30 Uhr, Forum Köppern

05.05.: Stammtisch, 19:00 Uhr, Café Klatsch

14.05.: Reparaturcafé, 14:00 Uhr, Am Eisspeicher 3

21.05.: Letzte Hilfe Kurs Hospizdienst (s. Seite 4), 10:00 Uhr Haus der lebendigen Steine, Obere Römerhofstr. 4

Juni 2022

02.06.: Stammtisch, 19:00 Uhr, Café Klatsch

11.06.: Reparaturcafé, 14:00 Uhr, Am Eisspeicher 3



Wir wünschen Frohe Ostern

Luitgard Schader
Andrea Salger
Bernd-Heiner Scholz
Jürgen Aach
Wolfram Eichenauer
Harald Hyngar
Peter Wolfgarten
Bernd Rückert

Impressum:

„WiFri-aktuell“ ist die interne Mitgliederinformation des Vereins „Wir Friedrichsdorfer“ Bürgerselbsthilfe e.V. Herausgeber ist der Vorstand, Redaktion Bernd Rückert und Peter Wolfgarten. Für namentlich gekennzeichnete Beiträge sind die Autoren verantwortlich. Nachdruck nur nach vorheriger Zustimmung der Redaktion.

V.i.S.d.P.:

Wir Friedrichsdorfer Bürgerselbsthilfe e.V.

Vors. Dr. Luitgard Schader, Ringstr. 4, 61381 Friedrichsdorf.

http: www.wirfriedrichsdorfer.de

Frankfurter Volksbank IBAN: DE39 5019 0000 0076 7874 41



Hospizdienst Friedrichsdorf e.V.

Leben und Sterben begleiten

EINLADUNG zum LETZTE HILFE KURS

Ein Kurs für interessierte Bürgerinnen und Bürger, die lernen möchten, was sie für Angehörige und Freunde am Ende des Lebens tun können und wie „Begleiten und Umsorgen“ in der letzten Lebensphase gelingen kann.

Ein Kurs auch für Menschen, die sich bewusst und konkret mit dem Thema „Tod und Sterben“ auseinandersetzen wollen.

Wir werden den Teilnehmerinnen und Teilnehmern in verschiedenen Modulen Grundwissen und einfache begleitende praktische Maßnahmen vermitteln, damit sie sich den Umgang mit Sterbenden zutrauen und sich ihnen ohne Scheu zuwenden können.

Denn **Zuwendung** ist das, was wir alle am Ende des Lebens am meisten brauchen.

Über die geltenden Hygiene - Regeln werden wir Sie bei der Anmeldung informieren.



LETZTE HILFE

Termin: 21.05.2022

Uhrzeit: 10 - 14 Uhr

**Ort: Haus der lebendigen Steine,
Obere Römerhofstr. 4, Friedrichsdorf**

Die Teilnahme am Kurs ist kostenfrei, um eine Spende wird gebeten.

**Anmeldung telefonisch unter
06172-2850044 oder per Mail unter
info@hospizdienst-friedrichsdorf.de**

Der Kurs wird durch Mitarbeiterinnen des **Hospizdienstes Friedrichsdorf e.V.** durchgeführt.