

Liebe Mitglieder,

wir freuen uns, Sie im neuen Jahr 2017 begrüßen zu können und wünschen Ihnen natürlich das Beste, viel Gesundheit für Sie und mehr Frieden auf der Welt für alle.

Unser Verein hat im Dezember 2016 das 5. Jubiläum erreicht. Wer hätte gedacht, wie schnell die Zeit vergeht.

Auch wenn manche Prognosen im politischen oder gesellschaftlichen Bereich momentan ungewiss und düster erscheinen, bange machen gilt nicht, oder es wird nicht so heiß gegessen, wie es gekocht wird.

Der optimistische Mensch gestaltet sein Leben, der pessimistische wird vom Leben mitgeschleift. (Autor unbekannt)

Wer weiß denn den Wert unserer Demokratie besser zu schätzen als wir, die ältere Generation? Lassen wir nicht zu, dass die „ewig Gestrigen“ unsere junge Generation mit Parolen negativ beeinflussen. Scheuen wir uns nicht vor einer Wertediskussion mit unseren Kindern und Enkeln.

Beste Grüße vom Vorstand

Unsere Helferaktivitäten in 2016

Leistung Vielleicht haben Sie den Artikel der GN vom 18.01.2017 über unseren Verein gelesen. Da konnten Sie erfahren, welche hohen Stundenzahlen (in Höhe von 2673 Stunden) unsere Helfer in 2016 geleistet haben. Dennoch ist es hier und da passiert, dass wir ein paar Hilfeanfragen nicht oder nicht sofort erledigen konn-

ten. Wir bitten in Anbetracht der großen Leistung unserer Helfer um Nachsicht. Für 2017 haben wir eine Aktion zur Helferwerbung initiiert und hoffen damit, den kommenden Anforderungen gerecht zu werden. Sollten sich einige Mitglieder zusätzlich als Helfer anbieten wollen, rufen Sie uns an.

Medikamente im Alter

Thema Dass wir immer älter werden, ist mittlerweile schon eine Binsenweisheit. Mit zunehmendem Alter nimmt auch die Zahl der verordneten Arzneimittel zu. Zwei Drittel der Arzneimittel werden an Menschen über 60 verordnet. Zusätzlich gilt, je älter, desto mehr Tabletten werden verabreicht.

Wenn ein Medikament mit seiner Dosierung bei einem 70 kg schweren 35jährigen Mann gut wirkt, kann das gleiche Medikament mit gleicher Dosierung bei einer 80jährigen Frau mit gleichem Gewicht ganz andere Wirkungen zeigen.

Der ältere Körper hat einen langsameren Stoffwechsel, d.h. er baut die Wirkstoffe nicht so schnell ab wie ein jüngerer Körper und

der Organismus reagiert empfindlicher auf die Medikamente. Medikamente können das Leiden im Alter durch chronische Erkrankungen oft lindern, aber, was vielen nicht bewusst ist, birgt die Arzneimitteltherapie auch Risiken, die sich durch „Mehrfachmedikation“ noch verstärken.

Manche Wirkstoffe sind gerade für ältere Menschen ungeeignet. Diese Wirkstoffe sind in einer PRISCUS-Liste aufgeführt.

Diese Liste sowie eine Broschüre vom Bundesministerium für Bildung und Forschung, in der alles genau erklärt ist, liegen in unserem Büro vor. Sprechen Sie uns an, ob Sie an einem Vortrag mit anschließendem Wirkstoffvergleich mit der PRISCUS-Liste interessiert sind.



NEUES

von der Grafschafter
Bürgergemeinschaft e.V.

Ausgabe 02-2017

Bürgergemeinschaft Obergrafschaft

Am 25.1.17 haben sich 20 Mitglieder zu einem gemeinsamen Nachmittag im Vereinsheim in Bad Bentheim getroffen. Bei Kaffee und Kuchen lernte man sich wieder neu kennen, da das letzte Treffen schon über ein Jahr her war.

Anschließend kam jeder zu Wort, indem man sich noch einmal vorstellte und angab, warum man im Verein sei.

Besonders schön war auch, dass einige Personen noch gar nicht im Verein sind, aber diesen Verein bei unserem Treffen kennenlernen wollten.

Nach diesem sehr schönen Nachmittag verabredete man sich gleich wieder zu einem **neuen Termin am 17.05.17 um 15:00 Uhr in der Zeppelinstraße im Haus der Vereine.**



↑ Treffen der Bürgergemeinschaft Obergrafschaft.

Geänderte Hotlinenummern

Liebe Mitglieder, aus technischen Gründen haben sich die Hotlines für Nordhorn teilweise geändert. Bitte wählen Sie ab sofort für alle Hilfeleistungen in Nordhorn mit Ausnahme des Fahrdienstes unsere Büronummer 05921 7126330. Für den Fahrdienst bleibt es bei der Rufnummer auf Seite 2 unten.



Witze

„Du, Vati, was ist ein Transvestit?“
„Da musst du Mutti fragen, der weiß das!“

Was ist der Unterschied zwischen einem Telefon und einem Politiker? Das Telefon darf man aufhängen, wenn man sich verwählt hat.

Bei der Trauung in der Kirche sagt der Pfarrer verärgert zum Bräutigam: „Also hören Sie mal, bei mir wird nur mit einem eindeutigen „Ja“ geantwortet und nicht mit einem „Wenn-Es-Sein-Muss!““

Logisches Denken

Haustiere

Name			
Haustier			

1. Marie hat einen Hamster.
2. Tim steht in der Mitte.
3. Nina gruselt sich ziemlich vor Mäusen.
4. Marie steht rechts.

Welches Kind hat einen Hund?

An der Bushaltestelle

Name			
Buslinie			
Ziel			

1. Theresa wartet auf die Linie 12.
2. Die Linie 10 fährt zum Stadion.
3. Wanda sitzt in der Mitte.
4. Ulli möchte sich ein Fußballspiel ansehen.
5. Die Linie 3 fährt zum Zoo.
6. Ulli sitzt rechts.

Wer möchte ins Kino fahren?

Winterdienst

Gerade in den Januartagen mit Kälte und heftigen Schneefällen erreichen uns immer wieder Anfragen nach einem Winterdienst. Leider sind wir nicht in der Lage, im Bedarfsfall so viele Helfer gleichzeitig zu organisieren, denn wenn es schneit, schneit es überall. Außerdem laufen wir bei einer Hilfszusage immer Gefahr, dass wir für jeden eventuell verunglückten Menschen als Verein haften müssen. Dieses Risiko können und dürfen wir nicht eingehen.

Absage



Aktive Mitglieder

Wir möchten Sie, liebe Mitglieder dazu animieren, sich im Vereinsleben stärker mit einzubringen. Vielleicht haben Sie einen besonderen Film, den Sie vorführen möchten, ein besonderes Hobby, das Sie präsentieren möchten oder Sie verfügen über besondere Fähigkeiten, die Sie anderen Mitgliedern vermitteln wollen. Wir nehmen solche Anregungen gerne auf und wenn es sich realisieren lässt, helfen wir bei der Umsetzung gerne mit. Sprechen Sie uns einfach an.

Aufruf



Nächste Mitgliederversammlung

Unsere nächste Mitgliederversammlung findet am 6. April 2017 um 18 Uhr in der Großen Gartenstraße 14 statt. Im Anschluss an den formalen Teil soll das Projekt Dorfgemeinschaft 2.0 vorgestellt werden. Mitgliedern, die keine Fahrtmöglichkeiten haben, bieten wir einen kostenlosen Hol- und Bringdienst an. Dazu bitten wir um telefonische Anmeldung unter unserer Büronummer bis zum 31. März.

Versammlung



Raus aus dem Alleinsein, rein ins gemeinsame Treffen

Verschiedene Anregungen von den Mitgliedern haben uns dazu veranlasst, regelmäßige, gemeinsame Treffen zu organisieren. Wir wollen damit auch einer schleichenden Isolierung und Vereinsamung älterer Menschen entgegenreten. Wir Menschen sind „Herdentiere“ und brauchen den Austausch und die Kommunikation mit anderen Menschen, wie das tägliche Brot.

Überwinden Sie sich und melden Sie sich einfach telefonisch an. Wir beginnen ab Freitag, 17. März, von 15.00 bis 17.30 Uhr, in der Großen Gartenstraße 14, Nordhorn. Die regelmäßigen Treffen finden dann jeden 3. Freitag im Monat statt. Freuen Sie sich darauf! Unser Fahrdienst übernimmt für Sie gerne kostenlos den Bring- und Abholservice.

Angebot



Grafschafter
Bürger e.V.
Gemeinschaft



Hotlines für Nordhorn:

Hilfen im Haushalt:
05921 712 63 30

Hilfen im Garten:
05921 712 63 30

Besuchs- und Begleitsdienst:
05921 712 63 30

Handwerkliche Hilfen:
05921 712 63 30

Fahrdienst:
0175 115 69 00

Betreuung und Beratung:
05921 712 63 30

für Bad Bentheim: 0160 95 88 38 24

für Gildehaus: 0160 95 88 39 82

für Schüttorf: 0160 95 88 98 15

Kontaktbüro:

Große Gartenstraße 14, 48529 Nordhorn | Öffnungszeiten: Mo., Mi., Fr. 9.30 bis 12.00 Uhr
Tel. 05921 7126330 | E-Mail: info@grafschafterbuerger.de | www.grafschafterbuerger.de