HILFE FÜREINANDER
Seniorenhilfe Seligenstadt e.V.

Vereinsnachrichten Nr. 102 November 2023

Liebe Leserinnen und liebe Leser,

ein langer Sommer ist zu Ende gegangen, der uns bis in die ersten Herbstwochen hinein noch viel Sonnenschein und Wärme gebracht hat. Wir hoffen, dass Sie diese Zeit, die nicht mehr von der Hitze des Hochsommers belastet war, genießen konnten. Auch unsere Vereinsaktivitäten waren jahreszeitlich geprägt. Zwar war es am Tag des Sommerfestes in der „Gärtnerruh“ etwas kühler, so dass die Besucher sich auf den überdachten Freisitz und im Gastraum verteilten und der Regen kam erst, als die Gäste sowieso nach Hause gingen.

Leider nur eine relativ geringe Zahl von Mitreisenden genoss im September die Blüten- und Pflanzenpracht der Landesgartenschau in Fulda; und es fanden im August und September auch noch die Radausflüge in die nähere Umgebung statt.

Nun sind wir in der Jahreszeit angekommen, die manche fürchten, weil die Tage immer kürzer werden und mit ungemütlichem Wetter gerechnet werden muss.
Andere wiederum schätzen es, wenn der Lebensrhythmus etwas ruhiger wird.

Gabriele Laube

Auch die Herbst- und Winterzeit lassen sich zuhause und in Gesellschaft mit Freunden und Bekannten schön gestalten, wichtig ist, aufeinander zuzugehen und die vielfältigen Kontaktmöglichkeiten zu nutzen.
Außerdem ist ja bekannt, dass es in Seligenstadt zahlreiche Veranstaltungen gibt, die sowohl gesellige als auch kulturelle Anregungen bieten. Auch wir von HILFE FÜREINANDER wollen dazu beitragen und Ihnen Angebote machen, wobei der Adventskaffee am 12. Dezember besonders hervorgehoben werden soll. Weiter bieten unsere regelmäßigen Termine – der monatliche Stammtisch, die Spielenachmittage und Boccia – Gelegenheit sich zu treffen und auszutauschen. (Bitte beachten Sie, dass die Spielenachmittage zurzeit im Riesen stattfinden und jetzt um 14.30 Uhr beginnen.)

Liebe Leserinnen und Leser, Sie halten die letzte Ausgabe von FÜR UNS im Jahr 2023 in Ihren Händen und so möchten wir Ihnen an dieser Stelle bereits eine gute und besinnliche Adventszeit und Weihnachtszeit wünschen, in der Hoffnung dann miteinander in das Jahr 2024 zu gehen.

Christoph Becker

Rückblick: **Sommerfest am 05. August 2023 in der „Gärtnerruh“**

Für die Organisatoren des diesjährigen Sommerfestes war zunächst die wichtigste Frage: hält das Wetter oder wird es regnen oder gar ein Gewitter geben? Vorsichtshalber entschlossen wir uns für die Sicherheitsversion – also Sommerfest mit einem Dach über dem Kopf der Gäste. Glücklicherweise gibt es in der Gärtnerruh beide Möglichkeiten, draußen und / oder drinnen. Draußen gibt es die wunderbaren, alten Platanen unter denen man mit vielen Leuten sitzen kann, aber das Blätterdach hätte den Regen, wenn er gekommen wäre, nicht ganz abhalten können. So also die „Drinnen-Variante“, die überdachte Terrasse bot ca. 60 Personen Platz, die restlichen ca. 25 Personen fanden im Innenraum der Gaststätte Platz. Diese Aufteilung war zwar etwas ungünstig für die Kommunikation, die Begrüßung und andere Ansagen mussten jeweils zweimal gemacht werden. Die gute Stimmung bei den Gästen war dadurch aber keineswegs getrübt; man konnte ja auch zwischen den beiden Räumen hin und her wechseln. Die gute

Begrüßung

Laune bei den Gästen wurde am Anfang auch unterstützt von den „fetzigen Trommel-Rhythmen“ der Band RAMBA SAMBA, die Maria Kollmann mitgebracht hatte. Bei den rhythmischen Klängen konnte wohl

Die Band Ramba Samba

niemand mehr ruhig auf dem Platz sitzen bleiben, irgendwie bewegten sich alle mit.

Auch Edi Arndt unterhielt uns wieder mit seiner Akkordeon-Musik, bei den vielfach bekannten Liedern konnte man mitsingen und/oder auch mitschunkeln.

Die Versorgung mit Getränken und Essen klappte gut, dank der schnellen Bedienung durch zwei freundliche Herren, die Gäste zeigten sich zufrieden bis glücklich.

Das traditionelle Quiz drehte sich in diesem Jahr um Geschichtliches rund um die Einhardstadt, unter dem Motto: „Wie gut kennen wir uns in unserer Stadt aus?“ Eifrig wurden die Lösungen für die einzelnen Frage gesucht, dabei wurde auch schon mal „geschummelt“, wie früher in der Schule holte man sich Hilfe bei der Nachbarin, dem Nachbarn. Das „Hallo“ war groß als dann ein Ehepaar gleich zwei Preise abräumte. Das war wohl ein leuchtendes Beispiel für „Teamwork“. Aber niemand beschwerte sich darüber, so konnte das Quiz wieder als Erfolg verbucht werden. Überhaupt scheint dieser Programm-punkt mittlerweile zum festen Bestandteil unseres Sommerfestes geworden zu sein.

Nach den offiziellen Programmpunkten zeigte dann der Geräuschpegel an, dass die Besucher sich viel zu erzählen hatten, was sie auch ausgiebig taten.

Als dann die Sonne unterging und es langsam dunkel wurde, machten sich die meisten Besucher auf den Heimweg. Zu diesem Zeitpunkt fing es dann auch an leicht zu regnen, wir hatten also viel Glück mit dem Wetter, dennoch war die Entscheidung für die „Drinnen-Variante“ richtig. Viele haben sich bei der Verabschiedung dahingehend geäußert, dass sie sich wohl gefühlt haben und ihnen das Sommerfest gefallen hat mit allen Programmpunkten. Insgesamt können wir das Sommerfest 2023 als Erfolg betrachten.

Gabriele Laube

Bei der Auswertung des Quiz

Rückschau: Rad-Ausflug zur Waldschänke vor Messenhausen am 17.8.2023

Am Nachmittag des 17. August 2023 waren nur sechs Personen zum Marktbrunnen gekommen. Zwar hatte es die Tage zuvor gegossen, aber wie vorhergesagt blieb es die ganze Fahrt über trocken und schön warm. Wir fuhren die bekannte Strecke über den Schachenweg zum Wasserwerk und dann weiter durch den Seligenstädter Wald nach Dudenhofen. Am Bahnhof unter den S-Bahn-Gleisen hindurch zur Mainzer Straße, vorbei an der Claus-von-Stauffenberg-Schule, die Rodgau-Ringstraße überquerend zum Freibad Nieder-Roden. Weiter ging’s südlich um den See herum auf den Heusenstammer Weg.

Am Waldrand bogen wir nach links ab Richtung Waldacker, am Katharinenhof und dem alten Klärwerk Waldacker vorbei. Das Kultur-Denkmal „50. Breitengrad“ nutzen wir zur Pause und Besichtigung.
Auf dem weiteren Weg überquerten wir die B459, um in die Wingertstraße zu gelangen, dann weiter in den Wald und am Wegkreuz scharf links Richtung Ober-Roden. Da sieht man dann bald die Schießscheiben des Schützenvereins Diana. Seine Vereinsgaststätte „Zur Waldschänke“ ist nun ein beliebtes Ausflugslokal mit deutscher und spanischer Küche, und dort kehrten wir ein.
Da gerade Paella-Tag war, habe ich mir diese schmecken lassen. Auch die Mitfahrer waren von den Gerichten und dem Service angetan.
Erst ab 19.00 Uhr fuhren wir zurück, nach dem Katharinenhof allerdings dem Radweg nach Heusenstamm folgend, über die Kreisquer-verbindung hinweg, dann rechts nach Jügesheim und vor den S-Bahn-Gleisen links. Am Bahnhof Jügesheim unter den Gleisen hindurch und dann über die Fahrradroute „Alter Weg“ an den Aussiedlerhöfen vorbei, durch den Seligenstädter Wald zum Griesgrund.
Wir waren 38 Kilometer gefahren.

Franz Roski

Rückblick auf den Tagesausflug zur Landesgartenschau Fulda am 07. September 2023

Gut gelaunt und bei bestem Spätsommerwetter starteten 20 Teilnehmer pünktlich um 09:30 Uhr den Ausflug nach Fulda zur diesjährigen Landesgartenschau. Der hilfsbereite Busfahrer Alex von der Bustouristik Emmel brachte die Gruppe sicher nach Fulda.
Es galt vier Hauptbereiche auf 42 ha mit zahllosen Blumen

und Schaugärten inclusive Einblicke in die Landwirtschaft und den Gartenbau zu erkunden. Startpunkt war der Haupteingang am Aueweiher (Wassergarten).
Zunächst führte der Rundweg vorbei an einem farbenfreudigen Gärtnermarkt mit nützlichen und schönen Dinge für den heimischen Garten. Entlang des Weges um den Aueweiher gab es Schönes und Lehrreiches zu entdecken; unter anderem auch einen bebilderten Lehrpfad über den heimischen Bieber. Garten- und Liegestühle sowie Bänke gaben reichlich Gelegenheit kleine Pause zum Verweilen einzulegen.
Am Ende des Wassergartens führte ein kurzer Transferweg zum Eingang Genussgarten. Highlight war hier die überdachte Blumenschau mit dem aktuellen Thema "Herbstfest - Erika, der Herbst ist da"- eine sehr umfangreiche temporäre Ausstellung im bunten Farbenspiel. Dieser Bereich war auch ein idealer Ort einen leckeren Mittagssnack einzunehmen. Die italienische Küche bot eine große Auswahl an mediterranen Speisen.
Am Ausgang des Genussgartens befand sich ein Aussichtsturm. Mittels außenliegendem Lift, der langsam um 360°C rotierte, wurde der mutige Besucher auf eine Höhe von 72 Meter transportiert und konnte einen tollen Rundblick auf das ausgedehnte Ausstellungsgelände sowie die barocke Altstadt von Fulda genießen.
Über zahlreiche Treppen und Zickzackwegen ging es dann weiter in Richtung Kulturgarten. Hier gab es u. a. einen chinesischen Garten mit Pagode zu bestaunen. Der zentralgelegene Biergarten im Kulturgarten war der ideale Platz unter den schattenspendenden Sonnenschirmen gemütlich seinen Kaffee zu trinken und einen Kuchen zu essen. Sehenswert im Kulturgarten waren der Kletterpflanzengarten und das Gartenband sowie die Anlage Spuren der Erinnerung.
Der über die Panoramabrücke führende Weg führte in den Sonnengarten, dem vierten Hauptbereich der Gartenschau.
Im Sonnengarten konnten zunächst im Wir-Garten einheimische Tiere (Ponys, Esel) als auch exotische Tiere (Lamas) betrachtet werden. Ein Großteil des Sonnengartens ist als landwirtschaftliche Fläche, u. a. auch mit einem großen Maislabyrinth, angelegt. Für Gemüse- und Obstbaugartenfreunde gab es eine große Auswahl an hilfreichen Anregungen für das eigene Hobby. Beeindruckend war das errichtete Insektendorf mit 15 großdimensionierten Insektenhotels.
Um 17:30 Uhr ging es vom vereinbarten Abfahrtpunkt in der Olympiastraße wieder zurück nach Seligenstadt und Klein-Welzheim.

Der gemeinsame Ausflug war eine angenehme kleine Auszeit vom Alltag und für die Gruppe eine sicher bleibende positive Erinnerung. Im Namen der Teilnehmer ein herzliches Dankeschön an Helmut Beckers für die sorgfältige Vorbereitung und reibungslose Durchführung des Ausfluges.

Norbert Krämer

Rückbetrachtung:

Rad-Ausflug am 14.9.2023 zum Heißerackerhof und zur Schlacht bei Dettingen

Beim Ausflug am 14. September sind wir bereits um 14.00 Uhr am Marktplatz losgefahren, weil es im Herbst früher dunkel wird und wir sicher sein wollten, dass jeder Teilnehmer noch im Hellen nach Hause kommt.

Es waren zwei Radler mehr als bei dem Ausflug zuvor, die bei gutem Wetter und etwas Sonne zunächst über das Dichterviertel und den „Wiesenweg“ (Rödchesweg) nach Zellhausen fuhren.
Dann weiter über Mainring, Ringstraße, Forsthausstraße zum Zellhäuser Industriegebiet. An der Sudetensiedlung links, längs den

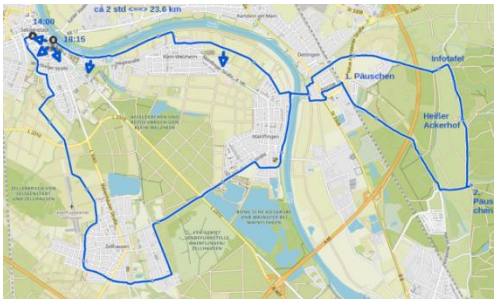
Gebäuden der ANWR, entlang der Zellhäuser Straße zum Mainufer und über die Kilianusbrücke nach Dettingen. Am Friedhof vorbei und dem Schützenhaus Diana zur etwas kniffligen Bahnunterführung über dem Haggraben. Da war die erste Pause.

Danach ging es nach rechts auf den Holzweg neben der Main-Spessart-Bahn, durch den langen Lindigwald zum Rückersbach vor Kleinostheim. Hinter dem Schluchthof, am unteren Ende der Rückersbacher Schlucht rasteten wir noch mal; fuhren dann aber nach Norden die Straße zwischen den ersten Spessarthöhen und der Urmainsenke zum Häuserackerhof, der heute „Heißerackerhof“ genannt wird.

Im italienischen Restaurant dort waren unter

Bäumen Tische reserviert, wo es bei gutem Essen und Getränken viel zu erzählen gab. So gestärkt ging es weiter vorbei an Mariengrotte, Wasserwerk Dettingen und dem „Roten Engländer“ zum Mahnmal „Haltet Frieden“, wo an die große Schlacht bei Dettingen am 27.6.1743 erinnert wird.

Zurück nach Seligenstadt rollten wir auf dem kürzesten Weg: Frankenstraße, die B8 überquerend zur Kilianusbrücke. Der Sandweg, entlang des Mainflinger Neubaugebietes „Mainfächer“ führte uns nach Klein-Welzheim und zur Seligenstädter Fähre, wo nach 22 Kilometern dieser letzte Rad-Ausflug des Jahres 2023 endete.



Franz Roski

Hörverlust verstehen: Eine Einführung in ein verbreitetes Gesundheitsproblem

Der Hörverlust betrifft Millionen von Menschen weltweit und kann sich auf verschiedene Aspekte des täglichen Lebens auswirken. In diesem Artikel möchten wir Ihnen einen Überblick über das Thema Hörverlust geben, einschließlich seiner Ursachen, Symptome und Auswirkungen. Wir werden auch verschiedene Ansätze zur Bewältigung von Hörverlust vorstellen, um Ihnen dabei zu helfen, das Beste aus Ihrer Hörgesundheit herauszuholen.

1. **Was ist ein Hörverlust und wie entsteht er?**
   Ein Hörverlust tritt auf, wenn das Hörvermögen beeinträchtigt ist, sei es teilweise oder vollständig. Es gibt verschiedene Ursachen für den Hörverlust, darunter Alterung, Lärmeinwirkungen, genetische Veranlagung, Infektionen und bestimmte medizinische Bedingungen. Es ist wichtig zu verstehen, dass ein Hörverlust nicht nur ältere Menschen betrifft, sondern auch jüngere Menschen betreffen kann.
2. **Symptome und Auswirkungen von einem Hörverlust:**
   Der Hörverlust kann sich auf verschiedene Arten manifestieren, von Schwierigkeiten, Gesprächen zu folgen, bis hin zur vollständigen Unfähigkeit, Klänge wahrzunehmen. Zu den Symptomen gehören das Vermissen von bestimmten Tönen, das Verwechseln ähnlich klingender Wörter und das Gefühl der sozialen Isolation. Er kann auch Auswirkungen auf die psychische Gesundheit haben, wie zum Beispiel Gefühle von Frustration und Angst aktiv verursachen.
3. **Diagnose und Behandlung von Hörverlust**
   Wenn Sie Anzeichen eines Hörverlustes bemerken, ist es ratsam, einen Hals-Nasen-Ohren-Arzt oder Hörakustiker aufzusuchen. Eine gründliche Untersuchung kann den Grad und die Ursache des Hörverlustes feststellen. Die Behandlungsmöglichkeiten hängen von der Art und dem Ausmaß des Hörverlustes ab und können von Hörgeräten und Implantaten bis hin zu unterstützenden Therapien und Kommunikationstechniken reichen.
4. **Tipps zur Bewältigung von Hörverlust im Alltag**
   Der Umgang mit einem Hörverlust erfordert Anpassungen im Alltag, um eine gute Kommunikation zu gewährleisten. Dazu gehören das Sitzen in optimaler Hörposition, das Reduzieren von Hintergrundgeräuschen, das Nutzen von visuellen Hinweisen wie Lippenlesen und Gebärdensprache, das Kommunizieren von Bedürfnissen und Vorlieben an Familie, Freunde und Kollegen sowie der Einsatz von technischen Hilfsmitteln wie Hörgeräten und drahtlosen Verbindungssystemen.

Fazit:
Der Hörverlust ist ein weit verbreitetes Gesundheitsproblem, das Menschen jeden Alters betreffen kann. Es ist wichtig, die Anzeichen von Hörverlust zu erkennen und frühzeitig Maßnahmen zu ergreifen. Mit den richtigen Diagnose- und Behandlungsmöglichkeiten sowie Unterstützung durch professionelle Akustiker kann ein Hörverlust gut ausgeglichen werden.

Text: Hörgeräte Bonsel GmbH Seligenstadt

Veranstaltungen 2023

Datum	Uhrzeit	Veranstaltung	Veranstaltungsort / Treffpunkt	Referent/in /Organisation	Kosten in Euro
~~16. März~~	~~17.00~~	~~Mitgliederversammlung~~	~~Bürgerhaus Riesen MGK~~	~~Vorstand~~	
~~20. April~~	~~15.00~~	~~Skatturnier~~	~~Frankfurter Hof, Marktplatz~~	~~M. Greulich~~	~~3,00~~
~~27. April~~	~~15.00~~	~~Vortrag: Hospizarbeit in Seligenstadt Ref.: Monika Schulz~~	~~Bürgerhaus Riesen MGK~~	~~W. Bischoff / M. Schulz~~	
~~25. Mai~~	~~15.30~~	~~1. Radtour, Ziel offen~~	~~Marktplatz~~	~~L. Hillgärtner S. Degen~~	
~~26. Mai~~	~~10.00~~	~~Busfahrt Frankfurt, Palmengarten~~ ~~**Anmeldung im Büro: am 24. April**~~	~~Ev. Kirche Aschaffenburger Str 105~~	~~W. Bischoff G. Vollmer~~	~~25,00 (**), incl. Eintritt~~
~~22. Juni~~	~~15.30~~	~~2. Radtour, Ziel offen~~	~~Marktplatz~~	~~L. Hillgärtner S. Degen~~	
~~29. Juni~~	~~08.30~~	~~Tagestour: Bad Kissingen~~ ~~**Anmeldung m Büro: am 05. Juni**~~	~~Ev. Kirche Aschaffenb. Str 105~~	~~H. Beckers~~	~~35,00 (**), incl. Stadtrundfahrt~~
~~20. Juli~~	~~15.30~~	~~3. Radtour, Ziel offen~~	~~Marktplatz~~	~~L. Hillgärtner S. Degen~~	
~~05.August~~	~~17.00~~	~~Sommerfest~~ ~~**Anmeldung im Büro vom 04. juli bis 25. Juli**~~	~~Gärtnerruh Am Eichwald 4~~	~~Vorstand~~	~~10,00~~
~~17.August~~	~~15.30~~	~~4. Radtour, Ziel offen~~	~~Marktplatz~~	~~L. Hillgärtner S. Degen~~	
~~07. Sept.~~	~~09.00~~	~~Tagesfahrt nach Fulda zur Landesgartenschau~~ ~~**Anmeldung im Büro: am 07. August**~~	~~Ev. Kirche Aschaffenb. Str 105~~	~~H. Beckers~~	~~40,00 (**), incl. Eintritt~~
~~14. Sept.~~	~~14.00~~	~~5. Radtour, Ziel offen~~	~~Marktplatz~~	~~L. Hillgärtner S. Degen~~	
~~12. Okt.~~	~~15.00~~	~~Volksliedersingen~~	~~Bürgerhaus Riesen MGK~~	~~Vorstand~~	
16. Nov.	15.00	Vortrag „Sicherheit im Alter“ Ref.: Dieter Seng	Bürgerhaus Riesen MGK	Vorstand	
23. Nov	15.00	Skatturnier	Frankfurter Hof Marktplatz	M. Greulich	3,00
~~07. Dez.~~	~~offen~~	~~Tagestour Weihnachtsmarkt~~ „entfällt“ ~~**Anmeldung im Büro: am 23. November**~~	~~Offen~~ „entfällt“	~~H. Beckers~~	~~Noch offen~~
12. Dez.	14.30	Adventskaffee	Bürgerhaus Riesen Großer Saal	Vorstand	
28. Dez.	11.00	Wanderung zwischen den Jahren **Anmeldung im Büro bis 15. Dezember**	Vor dem Vereinsbüro, Wolfstraße	H. Beckers	

Kennzeichen (**): plus 5,00 Euro für Nichtmitglieder

Regelmäßige Veranstaltungen:

Stammtisch 18:00 Uhr	~~12. Jan~~ ~~Aug.: Sommerfest~~	~~02. Feb~~ ~~07. Sept~~	~~02. März~~ ~~05. Okt.~~	~~04. Mai~~ 02. Nov.	~~01. Juni~~	~~06. Juli~~	Zum Wiesegiggel, Klein-Welzheim
Spielenachmittage finden zurzeit ab 14.30 Uhr im Nebenraum des „Gasthof zum Riesen“ statt!	~~09. Jan~~ ~~17. April~~ ~~31. Juil~~ 20. Nov.	~~23. Jan~~ ~~08. Mai~~ ~~14. Aug.~~ 04. Dez.	~~06. Feb~~ ~~05. Juni~~ ~~11. Sept.~~ 18. Dez.	~~27. Feb~~ ~~19. Juni~~ ~~25. Sept.~~	~~13. März~~ ~~03. Juli~~ ~~09. Okt.~~	~~27. März~~ ~~17. Juli~~ 06. Nov.	Nebenraum „Gasthof zum Riesen“, Seligenstadt, Marktplatz 6
Boccia 17:30 Uhr	~~20. Jan.~~ ~~21. Juli~~	~~17. Feb.~~ ~~18. Aug.~~	~~24. März~~ ~~22. Sep.~~	~~21. April~~ ~~20. Okt.~~	~~19. Mai~~ 17. Nov.	~~23. Juni~~ 22. Dez.	Bocciahalle, Klein-Krotzenburg

Handy- und Laptop-Sprechstunde

„Wir erweitern die Handy-Sprechstunde!“

1. Ab Januar 2024 findet die Sprechstunde **wöchentlich** um 14.30 Uhr statt.
2. Ab Januar 2024 bietet Manfred Greulich zusätzlich zur Handy-Sprechstunde auch Beratung zu Fragen rund um den Laptop an.
3. Anmeldung ist dann nicht mehr notwendig!

Die Sprechstunde findet in unserem Büro in der Wolfstraße statt!

Adventskaffee

Wir laden Sie herzlich zu unserem Adventskaffee am 12. Dezember 2023 um 14.30 Uhr im großen Riesensaal ein!

Damit wir Kaffee und Kuchen anbieten können, bitten wir Sie wie gewohnt um Ihre Kuchenspenden (bitte keine Sahnetorten).
Wenn Sie Kuchen spenden wollen, melden Sie uns dies bitte bis zum 1. Dezember 2023 im Büro unter Tel. 06182-200 502 oder per E-Mail: buero@hilfe-fuereinander.de an.
Und geben Sie bitte Ihre Kuchenspende am 12.12.2023 bis 12.00 Uhr im Riesen ab, damit die Kuchenteller gefüllt werden können.

Bildernachweis: Verein und Internet

Ansprechpartner im Vorstand

		Telefon:
Geschäftsführender Vorstand:		
	Christoph Becker	67237
	Gabriele Laube	897883
Schatzmeister:	Peter Allmann	220210
Schriftführerin:	Gudrun Störger	01578-9180769
Beisitzerin:	Margot Dietz	3392
Beisitzerin:	Maria Kollmann	25526
Beisitzer:	Helmut Beckers	24485
Beisitzer:	Walter Bergmann	21929
Beisitzer:	Gernold Vollmer	26256
Beisitzer:	Wolfgang Bischoff	22356

Impressum

Herausgeber:	HILFE FÜREINANDER Seniorenhilfe Seligenstadt e.V. Aschaffenburger Straße 1 63500 Seligenstadt
Telefon:	06182-200502
E-Mail Büro:	buero@hilfe-füreinander.de
E-Mail Vorstand:	seligenstadt@hilfe-fuereinander.de
Internet:	www.hilfe-fuereinander.de
Bürozeiten:	Mo. – Fr. 10.00 – 12.00 Uhr
Geschäftsf.Vorstand:	Christoph Becker, Gabriele Laube
Redaktion:	Gabriele Laube, Volker Höhr
Verteiler:	Walter Bergmann
Bankverbindung:	SPK Langen-Seligenstadt
BIC	HELADEF1SLS
IBAN	DE02 5065 2124 0011 1116 30
Vereinsregister:	VR 4639 AG Offenbach