

Dezember 2020



*Ich lag und schlief; da träumte mir
ein wunderschöner Traum:
Es stand auf unserm Tisch vor mir
ein hoher Weihnachtsbaum.
Und bunte Lichter ohne Zahl,
die brannten ringsumher;
die Zweige waren allzumal
von goldnen Äpfeln schwer.
Und Zuckerpuppen hingen dran;
das war mal eine Pracht!
Da gab's, was ich nur wünschen kann
und was mir Freude macht.
Und als ich nach dem Baume sah
und ganz verwundert stand,
nach einem Apfel griff ich da,
und alles, alles schwand.
Da wacht' ich auf aus meinem Traum,
und dunkel war's um mich.
Du lieber, schöner Weihnachtsbaum,
sag an, wo find' ich dich?
(Hoffmann von Fallersleben)*

**Wir wünschen Ihnen und Ihren Angehörigen eine friedvolle
Weihnachtszeit. Kommen Sie gesund ins Neue Jahr 2021!**

In der heutigen Ausgabe informieren wir Sie über folgende Themen:

- Seniorenbüro und Reparatur-Café Windeck bleiben bis Ende Januar geschlossen
- Selbsthilfe erleben - ein psychosoziales Angebot der AOK Rheinland/Hamburg
- Weltschlaganfalltag am 29.10.2020
- Mitgliedsbeiträge 2021
- KIWi beschließt Lockdown
- Unbekannte(r) versuchte Seniorenbüro zu betrügen
- Rätselecke
- Impressum

Das Seniorenbüro und das Reparatur Café Windeck bleiben zunächst bis Ende Januar 2021 geschlossen.

Diese Entscheidung mussten wir zwangsläufig als Folge der Corona Lage treffen.

Wir wollen die Gesundheit unserer ehrenamtlichen Mitarbeiter*innen, unserer Mitglieder und die unserer "Kunden" nicht gefährden.

Seniorenbüro AKTIV in Windeck e.V.
51570 Windeck-Dattenfeld, Am Kirchweiher 21
Telefon: 02292 - 922308



Selbsthilfe erleben - ein psychosoziales Angebot der AOK Rheinland/Hamburg

**Einladung zum Online-Vortrag „Raus ins Grüne“
Wohlbefinden durch achtsames Naturerleben stärken**

Von alters her wissen Menschen um die wohltuende Kraft der Natur. Wer eine Wanderung durch Wiesen und Wälder unternimmt, in der Mittagspause im Park dem Zwitschern der Vögel lauscht oder einfach mal die Augen schließt, der tut Körper, Geist und Seele etwas Gutes. Neueste wissenschaftliche Studien bestätigen, dass schon zwei Stunden im Grünen pro Woche ausreichen, damit sich eine gesundheitsfördernde Wirkung entfalten kann. Gerade Menschen mit einer chronischen Erkrankung können sich diese Erkenntnisse ohne große Anstrengung zu Nutze machen.

Den Blick ins beruhigende Grün schweifen lassen, den Duft der Erde riechen, Ruhe genießen – wer die Natur regelmäßig achtsam und mit allen Sinnen erlebt, kann leichter abschalten und Lebensenergie tanken.

Dipl.-Pädagogin und Naturtherapeutin Frau Sandra Knümann wird in einem Online-Vortrag, der live übertragen wird, die positive und auch heilsame Wirkung des Waldes in den Blick nehmen und den Ursprung des Trends „Waldbaden“ erläutern. Sie erhalten konkrete Anregungen für sich persönlich und Ihre Selbsthilfegruppe, wie Sie aktiv mit Freude und Kreativität in der Natur Ihr Wohlbefinden stärken können. Nach dem Vortrag beantwortet Frau Knümann Ihre Fragen per Chat.

Wann: am 25.11.2020 um 17:30 Uhr
Anmeldung: Gabriele Holy, Telefonnummer 02241/302 284,
per E-Mail Gabriele.Holy@rh.aok.de
oder

Matthias Vogt, Telefonnummer 0228/511 2240,
per E-Mail Matthias.Vogt@rh.aok.de

Nach der Anmeldung erhalten Sie eine Bestätigungsmail mit einem Anmelde-link für den Online-Vortrag. Dann können Sie kostenfrei an dem Vortrag teilnehmen - per Computer, Laptop, Tablet oder Smartphone.



Weltschlaganfalltag am 29.10.2020

Fast 270.000 Deutsche erleiden jährlich einen Schlaganfall. Zum Welt-Schlaganfalltag, möchten wir Ihnen in Erinnerung rufen, wie Sie einen solchen Notfall schnell erkennen. Denn je schneller die betroffene Person ärztlich behandelt wird, desto glimpflicher kann es ausgehen. Achten Sie bei einem Schlaganfall-Verdacht auf folgende Signale:

- Bitten Sie die Person zu lächeln. Wenn ein Mundwinkel herabhängt, sollten bei Ihnen die ersten Alarmglocken schrillen.
- Bitten Sie die Person, beide Arme nach vorne zu strecken und die Handflächen nach oben zu drehen. Bei einem Schlaganfall ist ein Arm oft deutlich gelähmt oder sinkt ab.
- Lassen Sie die Person einen kurzen Satz nachsprechen. Gelingt das nicht oder die Person nuschelt deutlich, kann das auf den Notfall hindeuten.
- Sie haben **ein oder mehrere** Symptome beobachtet? Rufen Sie **sofort** den Notruf unter der 112 an.
- Damit man sich an die einzelnen Schritte schnell erinnern kann, wird dieser Test auch FAST-Test genannt. Die Merkhilfe setzt sich aus den englischen Wörtern für Gesicht, Arme, Sprache und Zeit zusammen. Außerdem wird *fast* aus dem Englischen als *schnell* übersetzt. Und darauf kommt es an: Zögern Sie nicht, bei einem Verdacht sofort Hilfe zu holen!

Quelle: Seniorenratgeber 29.10.2020



Mitgliedsbeiträge 2021

Nach der Beitragsordnung sind die Mitgliedsbeiträge jeweils für ein Kalenderjahr bis zum **31. Januar eines jeden Jahres** zu zahlen. Der jährliche Mitgliedsbeitrag beträgt 24,00 Euro je Mitglied.

Für Mitglieder, die am SEPA-Lastschrifteinzug teilnehmen, wird der Jahresbeitrag Mitte Februar 2021 von ihrem Konto abgebucht.

Wir bitten Sie, **Änderungen bei den Bankkonten** unserem Kassierer Herrn Gerd Hundhausen Tel.: 02292/3809, Mail: Kassierer@seniorenbuero-windeck.org, rechtzeitig mitzuteilen. Bei fehlerhaften Kontoangaben wird unsere Vereinskasse von unserer Bank mit einer Bearbeitungsgebühr von 6,00 Euro belastet, welche wir an Sie weitergeben müssen.

Mitglieder, die nicht am Lastschriftverfahren teilnehmen, werden gebeten, den Mitgliedsbeitrag für 2021 bis 31 Januar 2021 auf unser Konto bei der Westerwald Bank eG zu überweisen.

IBAN: DE 43 5739 1800 0036 2220 00 BIC: GENO DE 51 WW1

Wer aus steuerlichen Gründen eine Beitragsbescheinigung für 2021 benötigt, kann diese bei unserem Kassierer beantragen.



KIWI beschließt Lockdown

In Anbetracht der steigenden Zahlen an Covid-19-Infizierten hat auch die Kulturinitiative Windeck beschlossen, vorerst keine Veranstaltungen durchzuführen.

Unbekannte(r) versuchte Seniorenbüro zu betrügen

Am 15.10.2020 erhielt der Vorsitzende einen Anruf unserer Hausbank, da dort ein Überweisungsauftrag mit einem Betrag von mehr als 6.000 € an die Computerfirma „notebooksbilliger.de“, versehen mit der vermeintlichen Unterschrift des Vorsitzenden, in den Briefkasten eingeworfen wurde.

Da ein solcher Auftrag nicht erteilt worden war, begab sich der Vorsitzende zur Hausbank und ließ sich den Überweisungsauftrag aushändigen. Schnell stand fest, dass es sich hier nicht um seine Unterschrift handelte.

Wir nahmen Kontakt mit der Computerfirma auf und versuchten dort den Sachverhalt zu klären. Dort lag ein Auftrag vor, der sofort storniert wurde. Wir wurden gebeten, bei der zuständigen Behörde einen Strafantrag gegen Unbekannt zu erstellen. Die Computerfirma hatte die ihr zur Verfügung stehenden Daten für die ermittelnde Behörde aufbereitet und angeboten, diese Daten der Polizei - auf Anforderung - zur Verfügung zu stellen.

Bei der Kriminalpolizei in Siegburg haben wir am 31.10.2020 einen formalen Strafantrag wegen versuchten Überweisungsbetrugs gegen Unbekannt eingereicht. Das Original des Überweisungsträgers wurde der Kriminalpolizei als Beweismittel ausgehändigt.

Rätselecke – Sudoku – mittelschwer

	9				2		1	
					3			8
		6						5
		8	1		9	5		
9		7		4				
	6	2	5		8			4
4			6			3		
	2		3	8				7
		3		1	7	6		

Impressum

Herausgeber:
 Seniorenbüro AKTIV in Windeck e.V.,
 Am Kirchweiher 21
 51570 Windeck-Dattenfeld
 Telefon: 02292 922308
 E-Mail:
 mail@seniorenbuero-windeck.org
 V.i.S.d.P. Horst Müller, Vorsitzender