



5. Newsletter vom Verein für selbstbestimmtes Wohnen am Sandberg e.V. Oktober 2022

Ihr Lieben,

... schon wieder kann ich schreiben...wie schnell die Zeit vergeht. Der November hat Einzug gehalten und Weihnachtskekse können schon längst wieder in den Supermärkten gekauft werden. Hoffentlich habt Ihr den Sommer gut verbracht und hattet schöne Erlebnisse, die Ihr gerne in Erinnerung behalten werdet. Der Verein hat in diesem Jahr einiges zu tun gehabt. Vielleicht fällt das nicht so richtig auf, da Ihr meist nur von den Ergebnissen hört 😊

Als erstes möchte ich Euch gerne von unseren Rikscha-Tour-Erfahrungen berichten:

Die Rikscha dürfen wir jetzt schon mehrere Monate nutzen. Und wir wollen Euch zeigen, welche Organisationen auf unserer Rikscha mit einem Aufkleber zu sehen sind:



Da sind unsere beiden größten Sponsoren:

Bürgerstiftung Elmshorn: von ihr haben wir 4.200 EUR bekommen

Aktion Mensch: Eine „Mikroförderung“ von 5.000,-- EUR

und

Radeln ohne Alter: eine bundesweite Organisation der wir uns angeschlossen haben. www.radelnohnealter.de

Wir haben mittlerweile einige Piloten, die die Rikscha fahren und auch Co-Piloten, die den Rikscha-Fahrer auf dem eigenen Fahrrad als Unterstützung begleiten. Aber da ist noch Luft nach oben. Wenn jemand Zeit und Lust hat, sich an dem Projekt zu beteiligen, der kann sich sehr gerne bei uns melden.

Sehr glücklich sind wir, dass in unserem Holz-Häuschen im Quartier von Fa. Semmelhaack Strom gelegt wurde, damit wir den Akku der Rikscha vor Ort aufladen können. Außerdem haben wir zur Sicherheit einen 2. Akku angeschafft und die Rikscha u.a. mit einem Rückspiegel und einem Gepäckträger mit Körbchen aufgepeppt. Warnwesten mit dem Vereinslogo in roter Schrift auf dem Rücken runden die Fahrten aus der Sicherheitsperspektive perfekt ab.

Unsere bisherigen Ausfahrten gingen in ganz unterschiedliche Richtungen mit unterschiedlicher Dauer. Einige Touren sind nur 10 Minuten, andere dauern auch schon 1-2 Stunden mit einem kleinen Abstecher z.B. in ein Café.

Nun sollt Ihr auch einige Fotos sehen, damit Ihr Euch ein Bild davon machen könnt und vielleicht selbst mal mitfahren möchtet ... es ist herrlich 😊



Anschnallen ist nicht unwichtig und im Kabäuschen unter dem Sitz alles zu verstauen, das ist super 😊



Tobi und Kevin versuchen sich als Piloten



Bericht in den EN über unser Projekt



Rikscha-Tour zur „Alten Viehwage“ in Seester und dort Torte futtern - köstlich!



Kleine Tour Oma und ihr Enkel

und auch beim verkaufsoffenen Sonntag sind wir Auch mit dabei 😊



Wie Ihr wisst, werden die Touren von uns ehrenamtlich und kostenlos durchgeführt. Aber natürlich freuen wir uns immer über eine kleine Spende.

Darüber hinaus sind wir eine Kooperation mit dem Altenheim Lindenpark eingegangen. Dort arbeitet Brigitte Selent, die auch schon bei uns im Quartier als Pflegedienstleiterin tätig war. Wir unternehmen 1 -2 mal monatlich mit einigen demenziell erkrankten Mitbewohner:innen kleine Fahrten. Das absolute Highlight für diejenigen, die sich schon getraut haben.



(Genehmigung zur Veröffentlichung liegt vor)

Weitere Kooperationen sind ins Auge gefasst. Wir sind im Gespräch mit der AWO Klostersande. Die die Rikscha ab nächstem Jahr in einem bestimmten Rhythmus ausleihen möchte.

Und, wenn Ihr unsere Rikscha im Internet sucht, dann findet Ihr uns unter:

www.radelnohnealter.de . Unter der Rubrik „Standorte“, „Schleswig-Holstein“, „Elmshorn“. Schaut gerne einmal nach und überzeugt Euch, in wie vielen Bundesländern und Städten Rikschas unterwegs sind. Ihr werdet überrascht sein.

Vorstellungsrunde:

Wie in den anderen Newslettern möchte ich Euch gerne wieder jemanden vorstellen, der in unseren Verein gefunden hat und innerhalb kürzester Zeit ein ganz wichtiger Mitstreiter geworden ist! An dieser Stelle sei Dir, lieber Andreas, ein herzlicher Dank von uns ausgesprochen 😊



Andreas Lukoschik



in Aktion als Rikscha-Pilot

Ein Rikscha-Pilot erzählt:

Hallo, mein Name ist Andreas Lukoschik und ich bin Mitglied im Verein für selbstbestimmtes Wohnen. Ihr fragt Euch vielleicht, wie ich den Weg in diesen Verein gefunden habe?! Nun, das ist ganz einfach. Als ich über Beate erfahren habe, dass eine Rikscha-Gruppe aufgebaut werden soll, die es Menschen ermöglichen soll, einen kleinen Ausflug machen zu können, was sie sonst nicht mehr so hinbekommen, weil das Laufen schwerfällt, stand für mich fest: da möchte ich mitmachen. Ich möchte Rikscha-Pilot sein und mit meinem Ehrenamt Menschen eine kleine Freude im täglichen Einerlei schenken. Fahrrad fahren ist gesund, sowohl für mich als auch für den Rikscha-Gast! Kann es also eine schönere Kombi geben? Für die eigene Gesundheit etwas tun - sich im Freien bewegen - und gleichzeitig jemand anderem eine Freude bereiten? Besser geht's nicht! Oder? Zu meiner Person. Ich bin 65 Jahre jung; aus gesundheitlichen Gründen seit etwa 5 Jahren im Ruhestand; also Rentner. Aber dieser Ruhestand ist eigentlich ein „kreativer Ruhestand“, d.h. ich habe eine Reihe von Beschäftigungen, mit denen ich mein Rentnerleben bereichern darf. Dazu gehört nicht nur, dass ich jetzt Rikscha-Pilot bin. Ich betreibe außerdem eine kleine Imkerei, d.h. ich betreue und begleite einige Bienenvölker durchs Jahr und werde von ihnen mit Honig beschenkt. Ich lebe in Uetersen, wo auch meine Bienen zu Hause sind. Neben diesem süßen Hobby betreibe ich eine Lederwerkstatt, in der immer wieder kleine oder größere Objekte aus Leder entstehen, wie Gürtel und Taschen, Schlüsselbundanhänger und vieles mehr. So ist bereits auch ein Hut entstanden und das nächste Projekt ist schon geplant: ein Paar Schuhe - die Königsdisziplin

der Lederverarbeitung. Das alles mit „learning by doing“ oder anders gesagt: der Weg ist das Ziel. Eine andere Leidenschaft von mir ist das Schreiben; insbesondere Verse und Geschichten. Vor kurzem habe ich den ersten Teil eines Fantasieromans abgeschlossen. Sollte also jemand von Euch jemanden kennen, der jemanden kennt, der vielleicht von jemanden weiß, dass derjenige einen Buchverlag hat, dann würde ich mich freuen, ihr erzählt davon, dass ich auf der Suche nach einer Vertriebsmöglichkeit für meinen Roman bin. Für eine erfolgreiche Vermittlung gibt es ein Jahr Honig gratis von meinen Bienen und mir! So nun habt ihr einen kleinen Eindruck von dem Menschen, der Euch vielleicht ja bald im „Nacken“ sitzt, soll heißen: ich Euch mit der Rikscha durch Wald und Flur fahren darf. Das würde mich freuen. Bis dahin einen lieben Gruß.

Andreas ein Rikscha-Pilot.

Quartiersbewohnerinnen organisierten einen Flohmarkt auf unserer Wohlfühloase im Oktober 2022

Quartiersbewohnerinnen haben sich zusammengetan, um einen Flohmarkt in unserem Quartier zu organisieren. Der eigentliche Termin sollte am sein, wie Ihr dem Aushang, der in jedem Hausflur im Quartier angebracht war, entnehmen könnt.



Wie so oft spielte das Wetter nicht mit und er musste um eine Woche verschoben werden. Dann passte es aber und im nächsten Jahr soll es wieder einen Flohmarkt geben, dann können gerne noch mehr Stände hinzukommen



Da war einiges im Angebot

Ein weiteres High-Light in diesem Jahr unsere Ausfahrt nach Bargum vom 21.10.-24.10.22



Vor der Reise (ein paar fehlen leider) und



nach der Reise – sehen alle noch gesund und munter aus
(hier fehlen leider ein paar andere)

An dieser Stelle noch einmal ein **riesiges Dankeschön** an **Ester**, die als Pflegefachkraft mitgefahren ist und einige gehandicapte Teilnehmer so toll unterstützt hat und an **Joachim**, unserem Dipl. Pädagogen, der im Quartier arbeitet. Er hat sich extra Urlaub genommen, damit er auf unsere Freizeit mitfahren kann. Ohne die beiden wäre die Ausfahrt nicht so toll geworden. 😊



Mensch ärgere Dich nicht im Freien



Schaukeln auch als Rollifahrerin



Boßeltour



Die Jugend unter sich - beim Spielen



Marshmallows grillen an der Feuerstelle



gemeinsames Abendessen

Wir hätten es schlechter treffen können!

Ihr wollt noch mehr davon hören und sehen? Lasst Euch von denjenigen berichten, die mit dabei waren. Vielleicht gibt es ja ein „nächstes Mal“ und dann könnt Ihr Euch selbst davon überzeugen!

Andachtscafé an einigen Sonntagen im SeWo-Treff:

Christian Selent ist Seelsorger und Ergotherapeut, und seine Frau, Brigitte, die ich bereits in diesem Newsletter erwähnt habe, bieten in unregelmäßigen Abständen ein Andachtscafé an. Gespräche über Gott, über Sorgen und Nöte, Zeit gemeinsam verbringen und zusammen Singen, was Brigitte mit ihrer Gitarre versüßt, kann Euch für ca. 1,5 Stunden an verschiedenen Sonntagen ein bisschen Ablenkung schaffen und Freude bereiten.

Café jeden 2. Donnerstag geöffnet:

Nach wie vor wird jeden 2. Donnerstag ein Kaffee- und Kuchengenießler-Treff in unserem SeWo-Raum um 14:30 Uhr von ehrenamtlichen Vereinsmitgliedern angeboten.

Gemeinsamer Mittagstisch mit mir:

Zum Mittagstisch treffen wir uns auch wieder. Das nächste Mal sind wir am **Montag, den 14.11.22 im Elrado Steakhaus um 12:30 Uhr** angemeldet. Wir haben im August das Ragazzi am Hostenplatz ausprobiert. Das Essen war reichhaltig und lecker, aber leider gefiel uns der Service nicht so gut. Auch, wenn es dort zukünftig Roboterservicekräfte geben soll, wie uns der Chef des Restaurants mitteilte, werden wir zumindest in den Wintermonaten wieder ins Steakhouse gehen.

Nutzung unseres Wohlfühlplatzes:

Wir haben bei Fa. Semmelhaack nachgefragt, ob der Wohlfühlplatz auch dazu genutzt werden kann, sich nachmittags mit Kaffee- und Kuchen bewappnet oder bei schönem Wetter und klirrender Kälte mit einem Becher Glühwein, dorthin zu setzen und gemeinsam Zeit zu verbringen. Das wurde sehr begrüßt und wir hoffen, dass der Platz belebter wird und immer mehr als Treffpunkt wahrgenommen wird. Sicherlich ist die Jahreszeit momentan nicht optimal dafür, aber möglich ist doch viel.

Flyer:

Wir hatten unseren Flyer vor einiger Zeit auf den neuesten Stand gebracht. Mittlerweile sind die Rikscha, als Projekt, und verschiedene Kooperatoren hinzugekommen, die noch nicht auf unserem Flyer stehen. Die sonstigen Angaben z.B. Kontaktdaten stimmen noch alle. Bei Interessen gerne bei uns melden!

Die Idee und Umsetzung ein Netzwerk im und für das Quartier aufzubauen:

Einige von Euch kommen schon in den „Genuss“ 😊, unregelmäßig **Informationen**, die das **Quartier betreffen** oder andere mir interessant erscheinende Mitteilungen, Berichte, Erkundigungen von mir per WhatsApp zu erhalten. Diese Infos verschicke ich über eine „Broadcast-Gruppe“. Ich versuche es zu erklären:

WhatsApp-Broadcast-Nachrichten: Ich habe in meinem Handy von einigen von Euch eine Handy-Nummer, die Ihr auch für **WhatsApp Nachrichten** verwendet. Ich suche mir auf meinem Handy die Kontakte aus, an die ich eine Nachricht verschicken möchte. Dann schreibe ich meine Nachricht und alle, die ich ausgesucht habe, bekommen **dieselbe** Nachricht, ohne zu wissen, wem ich diese Nachricht sonst noch geschickt habe. Wenn Ihr mir auf diese Mitteilung antwortet, bekomme dann nur ich diese und niemand sonst.

Ein Beispiel:

Frau Müller schreibt mir eine Nachricht, dass sie jemanden bräuchte, der ihr **eine Lampe aufhängt** , weil sie es selbst nicht mehr kann. Dafür bietet sie **ein Glas selbstgemachte**

Erdbeermarmelade . Ich suche mir in meinen Kontakten diejenigen aus, denen ich zutraue, dass sie eine Lampe aufhängen können 😊 und diejenigen, die auch gerne Marmelade essen. An diese Kontakte schreibe ich dann z.B.:

„Eine liebe Bewohnerin im Quartier benötigt Hilfe beim Aufhängen einer Lampe – im Gegenzug bietet sie ein Glas selbstgemachte Marmelade. Gerne stelle ich den Kontakt her“.

Nun warte ich, dass sich jemand von den Angeschriebenen bei mir meldet, der sich dafür bereit erklärt und erst dann frage ich Frau Müller, ob ich ihre Handy-Nummer an denjenigen, der seine **Hilfe angeboten** hat, herausgeben darf. So ist es möglich, dass wir ein Netzwerk aufbauen und jeder eventuell davon profitieren kann.

Wenn Ihr in diese anonyme „Gruppe“ möchtet, dann gebt mir gerne Bescheid. Seid Ihr bereits in der Gruppe und Ihr wollt lieber **keine Infos mehr** von mir bekommen, dann nehme ich Euch **aus der Gruppe heraus**. Das ist kein Problem! Ihr versteht noch nicht so richtig, wie das funktioniert, dann gebt mir gerne Bescheid, ich erkläre es gerne.

Beate Krupski Tel. 0177-3709254 oder Mail-Adresse: beate.krupski@yahoo.com

Anja Hein:

Ich werde von Euch immer wieder nach meiner Nachfolgerin, Anja Hein, gefragt. Ich habe sie angeschrieben und ihr das erzählt. Sie freut sich sehr darüber, dass Ihr an sie denkt und lässt Euch von Herzen grüßen. Sie ist derzeit noch krankgeschrieben.

Wichtig! Unser Oasenplatz muss winterfest gemacht werden:

Liebe Vereinsmitglieder, der Winter steht vor der Tür und unser Oasenplatz soll dafür auf Vordermann gebracht werden. Das Holzhäuschen muss aufgeräumt und gestrichen werden.

Die Blumenkästen, die ein bisschen „heimatlos“ wirken, sollen durchgeforstet werden und Unkraut am Boden und in den Beeten entfernen oder den Platz einmal zu fegen, stehen auch an. **Zusammen macht die Arbeit mehr Spaß!** Wer hat Lust und Zeit im **November** ein bisschen mitzuhelfen – **jeder das, was er/sie kann?** Nähere Infos, an welchem Tag das stattfinden soll, geben wir Euch gerne, wenn Ihr Euch bei mir oder Rolf Tewes meldet. Wir würden uns riesig über Hilfe freuen.

Darüber hinaus nehmen wir gerne Anregungen und Ideen von Euch auf, um das Quartiersleben weiter zu beflügeln.

In diesem Sinne wünschen wir Euch alles Liebe

Eure Beate



Beate Krupski

Tel. 0177-370 92 54

Beate.krupski@yahoo.com

Rolf Tewes

Tel. 04123-5801

rolftewes@gmx.de

P.S. Gaby hat es mal wieder geschafft, dass sich unser Verein bei Firma Ramelow an einem Samstag im Dezember in der Weihnachtszeit beim „Geschenkeeinpacken“ präsentieren darf. Nach dem Motto: “Sehen und gesehen werden!” 😊