



*Ehemalige Poststation in Kastel  
Heute unser „KKV-Haus“*

In dieser Ausgabe:

- ❖ Ansprechpartner/innen  
Telefonnummern - Infos
- ❖ Grußwort
- ❖ Mitgliederversammlung
- ❖ Begegnungsstätte Kastel
- ❖ Haus Maaraue
- ❖ Alltagshilfen
- ❖ Sommer – Hitze – Trinken
- ❖ Mein Herz - ausgebremst
- ❖ Mitgliederwerbung
- ❖ Zum Schluß...

Verantwortlich für die Ausgabe:  
Eberhard Faßbender

***Wer loslässt, hat die Hände frei.***

*(Autor unbekannt)*





## *Ihre KKV-Ansprechpartner/in:*

### **Pflegedienstleitung:**

Sr. Roswitha

### **Stellvertretung:**

Sr. Sabine

Telefon 061 34 – 298 69 - 13

### **Leitung Alltagshilfen + BGS:**

Frau Lahyani

Telefon 061 34 – 298 69 - 14

### **KKV-Begegnungsstätte:**

Frau Gläßner

### **KKV-Tagespflege „Haus Maaraue“**

Sr. Michaela

Telefon: 061 34 – 58 44 000

### **Haus- Wohnungs- und**

### **Mitgliederverwaltung:**

Frau Roie

Telefon 061 34 – 298 69 - 11

### **Geschäftsführung:**

Herr Scholz

Telefon 061 34 – 298 69 – 0

### **Verein:**

### **Eberhard Faßbender - Vorsitzender**

### **Telefonzentrale:**

061 34 – 298 69 - 0

FAX: 061 34 – 16 52

### **Anschrift:**

Kloberstraße 2

**55252 Mainz-Kastel**

Mailadresse: [info@kkv-pflege.de](mailto:info@kkv-pflege.de)

Facebook / Instagram



## **Ihre SPENDEN**

**wir sagen - herzlichen Dank.**

Der **KKV** ist durch das Finanzamt Wiesbaden als gemeinnützig anerkannt und darf auch steuerlich abzugsfähige Spendenbescheinigungen ausstellen.

**Spendenvarianten** – unter:

[www.kkv-pflege.de/verein](http://www.kkv-pflege.de/verein)

### **Spendenkonto:**

Mainzer Volksbank e.G.

Mainz-Kastel

IBAN:

DE89551900000119014017

BIC: MVBMD55

Spendenbescheinigungen ab einem Betrag von 50 € erhalten Sie von uns unaufgefordert zugesandt.

### **Internetadresse des KKV:**

[www.kkv-pflege.de](http://www.kkv-pflege.de)

### **KKV-Pflegenotruf**

- für unsere Patienten:

**Tel.: 061 34 – 43 44**



## **Liebe Vereinsmitglieder, liebe Freunde des KKV,**

nachdem ich die erste Ausgabe für 2022 versandt hatte, erhielt ich eine Nachricht mit dem Hinweis, „*vielen Dank für Ihre E-Mail und die ausführlichen Informationen zu Ihrer **kkv-aktuell-Ausgabe\_2022\_1**. Dazu darf ich Ihnen aber einen gut gemeinten Rat geben. Sie haben die ganze Broschüre in blau gefertigt. Das ist zwar originell, aber in der Grundschrift schlecht zu lesen. Als altgedienter Schriftsetzer schlage ich Ihnen vor, die Grundschrift in schwarzer Schrift zu veröffentlichen, da es dadurch besser lesbar ist. Insgesamt gesehen ist es zuviel blau. Vielleicht probieren Sie es einmal aus.*“. OK, dachte ich mir, ich nehme gerne den Rat eines Fachmanns an. Heute und hier also unser „**kkv-aktuell**“ in „schwarzem Text“. Viel Spaß beim Lesen.

Unterstützen Sie uns auch weiterhin mit Ihrer Mitgliedschaft, mit Ihrem Vertrauen. Bleiben Sie uns verbunden. Ihr  
Eberhard Faßbender  
1. Vorsitzender

## **Verein – Termine 2022**

Termine und viele Informationen auf unserer Internetseite: [www.kkv-pflege.de](http://www.kkv-pflege.de)

## **Mitgliederversammlung 2022**

Donnerstag, 08. September 2022 um 18h. Tagungsort: Ortsverwaltung Kastel/Kostheim, St. Weiter-Platz 1, Mainz-Kostheim. Wir brauchen Sie als Mitglied zu dieser Veranstaltung. Es gibt einiges zu beraten, zu beschließen und auch einiges, worüber wir berichten wollen. Bitte Termin notieren – und natürlich auch kommen!!

Was müssen wir in der diesjährigen Mitgliederversammlung mit Ihnen besprechen? Nachfolgend eine kleine Auswahl an Themen.

Corona bedingt konnten wir im Jahr 2020 keine Mitgliederversammlung (MV) abhalten. Eine virtuelle MV lässt unsere derzeitige gültige Satzung nicht zu. Gleiches gilt auch für die notwendigen Vorstandssitzungen. Der Gesetzgeber hatte zwar eine Ausnahmeregelung, befristet bis zum 31.08.2022, ermöglicht, die aber nun endet. Dementsprechend müssen wir in un-



serer Satzung eindeutiger Regelungen hierzu finden.

Einladungen zur MV und auch zu Vorstandssitzungen sollen zukünftig auch elektronisch in Textform, und nicht nur schriftlich, also im Postversand erfolgen können. Protokolle der MV sollen zukünftig spät. 8 Wochen nach der jeweiligen MV an die Mitglieder versandt werden. Dies halte ich für besonders wichtig und richtig! Denn dann sind alle Mitglieder, ganz gleich ob sie bei der MV anwesend waren oder nicht, auf dem aktuellen Sachstand. Wir müssen das Stimmrecht in der Satzung genauer definieren. Auch einen möglichen Ausschluss eines Mitgliedes bedarf einer satzungsgemäßen Regelung. Und es gilt aber auch, viele redaktionelle Berichtigungen vorzunehmen. Und, natürlich die geplante Anhebung unseres Mitgliedbeitrags, die ich – wir als notwendig ansehen. Rückmeldungen aus Ihren Reihen ermutigen uns hierzu.

Sie sehen – lesen, wie wichtig es also ist, dass Sie zu diesem Termin als Mitglied gebraucht werden. Nur eine große und

starke Gemeinschaft kann all dies bewerkstelligen. Wir sehen uns – JA? - sicherlich!

## „KKV-Begegnungsstätte“

Mit dem Wechsel von Frau Lahyani, die bisher unsere Begegnungsstätte (BGS) geleitet, geführt hat, und nun die Leitung für den Bereich der Alltagshilfen als auch für die BGS übernommen hat, haben wir auch eine neue Leitung für unsere BGS gefunden. Kein neuer Namen – eher eine „alte Bekannte“ für viele unserer Besucher. Frau Kerstin Gläßner führt bereits, seit dem 1. Juni 2022, mit ihrem Team die BGS. Wir freuen uns, dass sie sich dafür entschieden hat. Und wir wünschen ihr für ihre neue, verantwortungsvolle Aufgabe, eine glückliche Hand und dass sie genau so viel Freude und Spaß mit all den Menschen hat, wie sie es bisher ja schon gewohnt war. Nun ist sie unser – Ihr Gesicht unserer – Ihrer BGS.

Bitte beachten Sie, dass alle Terminabsagen sowie die gesamte Fahrdienstplanung direkt mit Frau Gläßner zu besprechen und zu klären sind.

## „Haus Maarau“ – Tagespflege – Tag der offenen Tür –

Endlich war es soweit. Unser „1. Tag der offenen Tür“ in unserer Tagespflege am 21. Mai konnte stattfinden. In der Zeitung, in unserem vorangegangenen „kkv-aktuell“ sowie mit vielen Flyern und Plakate, die wir in Kastel und Kostheim zum Aushang brachten, hatten wir diesen Tag bekannt gemacht. Mit großer Erwartung sahen wir diesem Tag entgegen. Viele Interessierte aber auch Angehörige kamen einfach nur mal vorbei, um sich die Räumlichkeiten anzuschauen. Es wurden auch viele fachliche Fragen, zum Besuch der Tagespflege gestellt, die beantwortet wurden. Und so kam es, dass 3 neue Gäste von ihren Angehörigen direkt angemeldet wurden. Ein schöner Erfolg für unser soziales Engagement in und um AKK.



Das Team vom „Haus Maarau“, der Gf. Frank Scholz und der Vorstand, vertreten durch Klaus Lenz und Eberhard Faßbender warten gespannt auf die Interessierten, die sich die Räumlichkeiten anschauen.



Alle Besucher erhielten dieses kleine Präsent. Wir sind gespannt, wo überall diese Wildblumenwiese bald blühen wird.

Ein neuer Erfahrungswert für uns, tatsächlich nutzen die Interessierten die neuen sozialen Medien, wie Facebook und Instagram, um sich über unsere Hilfsangebote zu erkundigen. Die Aufrufe auf diesen Seiten



gehen jetzt schon in die „Tausende“!! Also, haben wir alles richtig gemacht. Darauf sind wir alle unwahrscheinlich stolz

Wenn Sie Menschen kennen, denen ein Besuch in unserer Tagespflege gut tun könnte, für die es eine wertvolle Bereicherung für ihren Alltag wäre, dann ermutigen auch Sie diese dazu, sich bei uns zu melden. Auf unserer Website [www.kkv-pflege.de](http://www.kkv-pflege.de) aber auch auf „facebook“ oder „Instagram“ finden Sie alle wichtigen Informationen rund um unsere Hilfsangebote. Allen Interessenten wird ein kostenfreier Schnuppertag im „Haus Maarau“ angeboten. Und für viele war solch ein Schnuppertag der Anstoß, sich für weitere Tage anzumelden. Wir freuen uns auf Sie.

## „Bericht aus der Tagespflege“

Wir waren mit unseren Gästen in Ginsheim auf einem Erdbeerefeld, hatten jede Menge Spaß miteinander und eine Ausbeute von 11 Kilo Erdbeeren. Verarbeitet haben wir diese, in unserer Küche, zu Marmelade. Wir mögen unsere mit Liebe selbstgemachte Marmelade sehr. Aber wir haben auch gemeinsam

Erdbeerkuchen gebacken, und auch verzehrt, natürlich mit Sahne! Mehr von unserem Besuch auf dem Erdbeerefeld – und natürlich mit vielen Bildern – unter „facebook“.

Herzliche Grüße aus dem „Haus Maarau“ - Ihre Michaela Alker, Pdl und Team

## „KKV – Alltagshilfen“

Frau Milena Lahyani, hat zum 1. Juni 2022 die vollständige Leitung der Alltagshilfen übernommen. Sie ist nun Ihre Ansprechpartnerin in allen Fragen, rings um den Einsatz unserer Alltagshilfen aber auch, wenn es um den Besuch unserer Begegnungsstätte (BGS) geht. Telefonnummer – siehe 1. Innenseite – Ansprechpartnerinnen.

Da wäre noch etwas. Bis vor ein paar Jahren hatten wir noch fast 70 ehrenamtlich, aufwandsentschädigte Kräfte, also Menschen, die sich bereit erklärt hatten, in den Haushalten unserer Alten und Kranken Hilfsdienste zu leisten. Leider fehlen uns diese – sehr! Heute sind es nur noch wenige, die diese Dienste für uns in den Haushalten leisten. Aber auch Teilzeitbeschäftigte zur Unterstützung in diesen



so wichtigen Hilfsbereichen fehlen uns. Wenn Sie jemanden kennen, der sich hier einbringen, helfen, uns unterstützen möchte, ermutigen Sie diese, sich bei uns zu melden.

### „Sommer – Hitze – Trinken“

**Trinkmuffel/Innen:** Nur sechs von zehn Frauen schaffen es, den täglichen Mindestbedarf an Flüssigkeit zu decken. Bei den Männern sind es immerhin 73 Prozent

Bayern und Baden-Württemberger schaffen es am ehesten, die empfohlene Trinkmenge zu erreichen. Etwa drei von vier Menschen trinken mindestens 1,5 Liter pro Tag. In Nordrhein-Westfalen und den nördlichen Bundesländern hingegen überspringen nur sechs von zehn Menschen diese Hürde.

**Altersweisheit 1:** Je älter die Menschen, desto disziplinierter das Trinkverhalten. 73 Prozent der Befragten über 59 Jahre gaben an, gleichmäßig über den Tag verteilt zu trinken. Von den 18- bis 39-Jährigen sagten das nur 54 Prozent

**Altersweisheit 2:** Zuckerhaltige Softdrinks sind vor allem bei den Jüngeren beliebt: 26 Prozent

der Befragten gaben an, täglich oder mehrmals in der Woche Cola oder Limonade zu trinken. Bei den über 60-Jährigen waren es nur neun Prozent!

### Wie viel Wasser soll man trinken? Und wie soll man das schaffen?

Jeder weiß, wie wichtig es ist, aber längst nicht jeder kriegt es auch hin: täglich genug zu trinken. Wem es schwerfällt, auf die empfohlene Menge Flüssigkeit pro Tag zu kommen, kann sich mit einer einfachen Methode weiterhelfen.

Wasser ins Glas füllen, Glas an den Mund setzen, Wasser trinken - fertig. Der Prozess der Flüssigkeitsaufnahme ist nicht kompliziert. Dennoch trinken viele Menschen in Deutschland zu wenig. Dabei wissen wir es eigentlich besser: Nach den Erkenntnissen einer Studie zum „Thema Trinken“ glauben nur sieben von zehn Erwachsenen, jeden Tag genug zu trinken, um ihren Flüssigkeitsbedarf zu decken.

**Apropos Mindestbedarf:** Zwei bis drei Liter Flüssigkeit sollten gesunde Erwachsene pro Tag zu sich nehmen. Als guter Richt-



wert gelten 35 Milliliter pro Kilogramm Körpergewicht.

## **Auch Essen liefert Wasser**

Aber keine Sorge: Das muss man nicht alles trinken. Rund 300 Milliliter kann der Körper bei seinen Stoffwechselfvorgängen selbst herstellen, etwa einen Liter Wasser bekommt er über feste Nahrung. Äpfel, Gemüse und Kartoffeln enthalten zum Beispiel circa 70 Prozent Wasser, Gurken sogar 95 Prozent. Die übrige Flüssigkeitsmenge, also etwa 1,5 Liter, muss man über Getränke aufnehmen.

Wer zu wenig Flüssigkeit zu sich nimmt, schadet seiner Gesundheit! Zum Beispiel den Nieren: sie sind dafür verantwortlich, Abfallprodukte aus dem Körper zu transportieren und dafür benötigen sie Flüssigkeit. Weitere Folgen einer mangelnden Flüssigkeitszufuhr: Das Blut wird dickflüssiger und belastet damit das Herz-Kreislauf-System, und die Verdauung wird träge.

## **Besonderer Flüssigkeitsbedarf**

In manchen Situationen ist der Bedarf an Flüssigkeit sogar noch höher. Bei heißem Klima, anstrengender körperlicher Arbeit,

Sport, Fieber, Erbrechen und Durchfall verliert der Körper mehr Wasser. In diesem Fall sollte mehr getrunken werden als die angegebenen Mengen.

Alkoholische Getränke eignen sich nicht als Durstlöcher. Sie erhöhen den Flüssigkeitsbedarf. Beispiel: Damit der Körper den Alkoholgehalt von einem Glas Whisky verarbeiten kann, benötigt er einen 1/2 Liter Wasser.

Nicht genügend Durst? Dann trinken Sie doch nach Plan

Wem es schwer fällt, seine 1,5 Liter Flüssigkeit pro Tag zu trinken, der sollte sich einen **"Trinkfahrplan"** aufstellen.

Die empfohlene Trinkmenge könnte beispielsweise folgendermaßen erreicht werden:

Morgens: 1 bis 2 Tassen Kaffee oder Tee

Vormittags: 1 Glas Saft, Buttermilch oder Molke

Mittags: 1 Tasse Suppe oder Brühe; 1 Glas Mineralwasser oder Saftschorle

Nachmittags: 1 Tasse Kaffee, 1 Glas Wasser

Abends: 1 bis 2 Tassen Frucht-/Kräutertee; 1 Glas Wasser

(Ergebnisse aus der TK-Studie "Trink Was(ser), Deutschland!")





## So erkennen Sie einen Herzinfarkt bei Frauen:

### -Typische Symptome:

Schmerzen im Brustkorb [häufig hinter den Brustbein]. Manchmal auch nur im Rücken [zwischen den Schulterblättern] oder im Oberbauch.

**-Weitere Symptome:** Kurzatmigkeit, kalter Schweiß, Engegefühl in der Brust, unerklärliche Müdigkeit, Schwindel, Übelkeit.

**-Alarmsignal:** Wenn die Schmerzen länger als fünf Minuten andauern. Jetzt ist schnelles Handeln wichtig!

Was heißt das, auch für die vielen Frauen? Auf sich aufpassen, seinen Körper genau beobachten, in sich hineinhören. Lieber einmal die **Notrufnummer „112“** zu viel anrufen. Keine falsche Scheu.

(teilweise aus der TK entnommen)

## „Was für Senioren und deren Angehörige wichtig ist“

Wir ältere Menschen kennen das, nämlich, dass mit zunehmendem Alter sich unser alltägliches Leben verändert. Für die meisten von uns, ist das Berufsleben ab 65 vorbei. Es beginnt eine neue Zeit mit anderen

Schwerpunkten und neuen Herausforderungen. Udo Jürgens hatte es ja in seinem Lied besungen: *„Mit 66 Jahren, da fängt das Leben an, mit 66 Jahren, da hat man Spaß daran“* Wichtige Themen sind dann aber z.B. die Gesundheit, eine abwechslungsreiche Alltagsgestaltung, rechtliche oder auch soziale Fragen. Eines der wichtigsten Themen, für die sich „Senioren“ (Senioren sind für mich immer Menschen, mit Lebenserfahrungen – oder?) interessieren, ist sicher die Frage nach dem Glücklich sein im Alter. Was macht ein erfülltes Leben aus? Was bedeutet „Glück“? Was führt dazu, dass alte Menschen ihren Lebensabend genießen können? Eine wichtige Voraussetzung dafür sind gute Sozialkontakte. Aufgrund der hohen Lebenserwartung und veränderter Familienstrukturen leben immer mehr „Senioren“ allein. Die Einsamkeit im Alter ist ein wachsendes Problem. Geliebte Freunde sind oftmals bereits verstorben, und berufliche und familiäre Verpflichtungen führen dazu, dass Kinder und Enkelkinder nur noch bedingt



Kontakte zu Eltern, Großeltern halten können. In manchen Fällen kommt die Familie nur noch selten zusammen. Somit ist die Frage nach Gesellschaft, nach Fürsorge und nach der Alltagsgestaltung ein wichtiges Thema für „Senioren“.

Ein weiteres, wichtiges Thema für ältere Menschen ist das Thema Gesundheit. Gesundheit ist ein essentieller Baustein für ein glückliches und erfülltes Leben, gerade im hohen Alter. Das Thema Fitness zu Hause beispielsweise, ein gezieltes Training kann dazu beitragen, die eigene Bewegungsfähigkeit und damit einen Teil der Selbstständigkeit länger zu erhalten.

Auch eine gesunde Ernährung spielt eine große Rolle. Geruchs- und Geschmackssinn verändern sich mit dem Alter. Es müssen gegebenenfalls seniorenrechtliche Alternativen gefunden werden – immer unter Berücksichtigung dessen, was für den älter werdenden Menschen wichtig ist. Auch die Abhängigkeit von Medikamenten oder anderen Suchtmitteln ist ein wichtiges, oftmals ein Tabu-Seniorenthema.

Und schließlich ist auch die Demenz ein Thema, worüber sich ältere Menschen ihren Kopf zerschlagen. Die Angst vor dem Gedächtnisverlust ist groß, das Fortschreiten der Krankheit kann auch für Angehörige sehr belastend sein.

Rechtliche Themen, die auch für Senioren wichtig sind: Obwohl im Alter selbst alltägliche Aufgaben sehr schwierig werden können, müssen Senioren sich mit rechtlichen Fragen und den damit verbundenen Behördengängen auseinandersetzen. Auch die Frage, wie es nach dem eigenen Tod weitergehen soll, gehört dazu: Welche Vorsorge soll getroffen werden? Wie stellt der Senior sich die Beerdigung vor? Wie sieht es mit einem Testament aus?

Auch wenn all diese Fragen nicht die angenehmste Gesprächsgrundlage bieten, so gehören sie dennoch zu den Themen, die für Senioren wichtig sind. Insbesondere bei Fragen rund um das Erbe und die Beerdigung sollte berücksichtigt werden, worauf der „Senior“ Wert legt.



Natürlich hoffen fast alle Senioren, dass sie möglichst lange selbstbestimmt im eigenen Zuhause leben können. Dennoch gehört zu den Altersthemen auch die Überlegung, wer Entscheidungen treffen und Verantwortung übernehmen darf, sollte der „Senior“ dazu nicht mehr selbst in der Lage sein. Hierzu gibt es viele Informationsbroschüren und Tipps zur Vorsorgevollmacht und deren Vor- und Nachteilen.

Auch für Angehörige – ein paar Tipps zum Leben im Alter:

Nicht nur für den Senior, die Seniorin selbst hält das Alter neue Herausforderungen bereit, auch Sie als Angehöriger werden sicher hin und wieder Fragen haben oder sich Unterstützung wünschen. Möglicherweise ist auch die Beziehung zwischen Ihnen und dem „Senior“ beschwert, weil es nicht leicht fällt, mit der neuen Situation umzugehen. Wir alle sollten (wieder) lernen, etwas mehr Verständnis für unsere Eltern, Großeltern oder auch Lebenspartnern aufzubringen. Wir sollten lernen, uns bemühen, wie wir Hilfestellungen geben und

somit vielleicht für beide Seiten ein neues Miteinander zu schaffen. Insbesondere pflegende Angehörige sind großen Belastungen ausgesetzt, die für Außenstehende schwer nachvollziehbar sind. Bleiben Sie mit Ihren Sorgen nicht allein. Unsere Leitungskräfte aus den verschiedenen Bereichen können Ihnen viele wichtige Informationen, zum Beispiel auch zu den vielfältigen Hilfsangeboten, die Ihnen Entlastung bringen geben.

Dafür sind wir ja auch da. Damit wir Ihnen Hilfe und Unterstützung anbieten können. Sie müssen dies nur wollen und – natürlich auch annehmen.

## **„Mitglieder ...**

### **- für den KKV werben“**

Es ist schon verflücht – es sind derzeit keine neuen Mitglieder zu gewinnen. So der Anschein. Warum? Wer von unseren Mitgliedern hätte Lust – Muse – Zeit, ein paar „KKV-Flyer“ in Ihrer Nachbarschaft zu verteilen? Rufen Sie uns an. Wir bringen Ihnen die gewünschte Anzahl gerne vorbei.

## **„Allgemeiner Hinweis:“**

Und... - immer wieder wird in den Tageszeitungen auf die un-



terschiedlichsten Schockanrufe bei älteren Menschen hingewiesen. Eigentlich müsste dies doch nun langsam allen bekannt sein. Aber, leider fallen doch immer wieder ältere Menschen auf diese Anrufe rein. Neuerdings rufen diese Betrüger auf den Handys älterer Menschen an. Sie geben vor, ihr Enkelkind zu sein. Sie hätten ihr altes Handy verloren und rufen deshalb mit einer neuen Handynummer an. Glauben Sie dies nicht! Lassen Sie sich nicht beunruhigen oder gar verängstigen! Beenden Sie sofort das Gespräch. Rufen Sie Ihre Kinder oder Enkelkinder unter der Ihnen bisher bekannten Handynummer an. Sie werden erstaunt sein, dass Sie richtig gehandelt haben.

Und Handwerker, die Sie nicht bestellt haben, die Ihnen nicht von den Versorgungswerken, von Ihrem Vermieter schriftlich angekündigt sind, verweigern Sie diesen den Zutritt zu Ihrer Wohnung. Sie wissen doch – diese Personen wollen nur Ihr Geld – Ihren Schmuck – Ihre Wertgegenstände. Also, mit uns Senioren – Menschen mit Lebenserfahrungen – muss dieses

Diebes-Pack immer noch rechnen. Rufen Sie außerdem bei der Polizei an und melden dies. Zeigen Sie den Betrügern wortwörtlich die „Rote Karte“!

### **„Zum Schluss – wie immer“**

Wenn Sie unser „kkv-aktuell“ gelesen haben, bitte nicht in die Papiertonne werfen. Geben Sie es in Ihrer Nachbarschaft, an Ihre Verwandten und Freunde weiter. Wenn Sie unser „kkv-aktuell“ per Mail erhalten haben, leiten Sie es an Ihre Nachbarn – Freunde – Bekannte – Verwandte weiter. Damit erreichen wir mehr Menschen, die von unserem Engagement überzeugt werden, sich für eine Mitgliedschaft oder auch eine Spende erwärmen – entscheiden könnten. Versuchen Sie es.

Bleiben Sie gesund. Passen Sie auf sich und Ihre Liebsten auch weiterhin gut auf.

**Und noch eine Bitte:** - wenn sich Ihre Adresse – Ihre Bankverbindung – Ihre Mailadresse geändert hat, unbedingt uns informieren, damit wir dies in unseren Daten berichtigen können.

