

Inhalt	Seite
Impressum	
Impressum.....	1
Editorial	
Endlich Ferien.....	2
Informationen aus Waldhof	
Ehernmitgliedschaft SG Waldhof.....	3
Kleine Festnachlese - Sommerfest.....	4
Teilnahme TSG Wanderpokal.....	6
Vorhaben der SG Waldhof.....	8
Gesundheit & Medizin	
Allergien.....	10
Rätsel	
Auflösung des Rätsels Ausgabe 1/2005.....	14
Informationen von Mitgliedern	
Fit mit Stock.....	15
Wichtige Informationen	
Öffnungszeiten der Banken und Sparkassen.....	16
Nachdenkliches, Wahres, zum Schmunzeln	
.....	17
Anschriften, Kontaktmöglichkeiten	
Der Vorstand und seine Aufgaben.....	18
Siedlergemeinschaft Waldhof im Internet.....	19

Impressum

Der Waldhöfer – Mitteilungsblatt der Siedlergemeinschaft Waldhof e.V.

Erscheinungsweise: Vierteljährlich

Herausgeber:

Siedlergemeinschaft Waldhof e.V.

Redaktion: Olaf Wieder, Bernd Kunert

Redaktionsanschrift: SG Waldhof, Waldhof 7, 34298 Helsa, Tel. 05602 / 914279, Fax 05602 / 913935, E-Mail: sg-waldhof@web.de

Redaktionsschluß: Etwa vier Wochen vor Erscheinen der Zeitschrift – bitte ggf. erfragen!

Bankverbindung: Konto 213002727, BLZ 520 503 53, Kasseler Sparkasse

Manuskripte und Copyright: Bei Zusendungen an die Redaktion wird das Einverständnis zum Abdruck vorausgesetzt; ein Anspruch auf Veröffentlichung besteht jedoch nicht. Abgedruckte Beiträge können gekürzt oder redaktionell bearbeitet sein. Namentlich gekennzeichnete Beiträge müssen nicht der Meinung des Herausgebers entsprechen. Die Urheberrechte der veröffentlichten Beiträge liegen beim jeweiligen Autor.

Layout: Olaf Wieder

Verteilung: Klaus Fleck

Hinweis: Mit dem „Waldhöfer“ möchten wir Sie regelmäßig und umfassend über all die Themen unterrichten, die die Bürger in der Siedlung Waldhof betreffen. Hierbei sind wir jedoch auf Ihre Mithilfe angewiesen. Wir möchten aus diesem Grunde alle diejenigen bitten, die in der Lage sind, entsprechendes Informationsmaterial zu beschaffen, sich mit uns in Verbindung zu setzen. Ob es sich dabei um Bilder, eigene Erlebnisse, Informationen aus dem Internet, Zeitungen und Zeitschriften oder sonstiges Wissenswerte handelt, wir sind für jede Info dankbar – auch wenn es nur wenige Zeilen sind. Schicken Sie Ihre Mitteilungen bitte per E-Mail an Bernd Kunert (siehe Impressum) oder werfen Sie sie in den Briefkasten. Wenn Sie möchten, legen Sie Ihrem Schreiben doch auch ein Foto von sich bei; hierdurch wirkt Ihr Beitrag gleich viel persönlicher!

Endlich Ferien!

Liebe Mitglieder, liebe Mitbürger und Mitbürgerinnen,
in der letzten Ausgabe fragten wir uns, wo denn nun der Frühling bleibt. Nun ist es schon wieder Ende Juli und ich überlege, ob der Sommer bei den heutigen Außentemperaturen von nur noch 13,5° Celsius nun doch schon wieder vorbei sein könnte.

Diese Ausgabe sollte eigentlich schon Anfang Juli erscheinen. Leider sind uns diverse Termine dazwischengekommen, so dass wir diesen Termin leider nicht halten konnten. Wir geloben allerdings Besserung ☺. Einen Grund für das verspätete Erscheinen finden Sie ab Seite 8 in dieser Ausgabe. Hier musste im Vorfeld eine Menge Zeit und Arbeit investiert werden, um das Vorhaben auf den Weg zu bringen. Aber lesen Sie selbst!



Wir hoffen, dass Sie auch in dieser Ausgabe etwas finden werden, dass Sie interessiert.

So, jetzt wünsche ich Ihnen viel Spaß bei der Lektüre der Sommerausgabe des „Waldhöffers“.

Mit den besten Grüßen,

*Olaf Wieder,
Vorsitzender Siedlergemeinschaft Waldhof*

Informationen aus Waldhof**Manfred Meißner ist Ehrenmitglied der SG Waldhof**

Viele von Ihnen haben sich bestimmt in der letzten Zeit auch mal gefragt:

„Was macht eigentlich der Manfred Meißner?“

So ging es auch uns und wir nahmen dies zum Anlass, ihn als langjähriges Vorstandsmitglied der SG Waldhof einmal zu besuchen.

Olaf Wieder hat im Vorfeld die Ehrenmitgliedschaft für Manfred Meißner beim Hauptverband des Deutschen Siedlerbundes beantragt, jedoch haben wir von dort die Mitteilung erhalten, dass dies leider nicht möglich ist. So haben wir beschlossen, Manfred zum Ehrenmitglied der SG Waldhof zu ernennen.

Also gingen wir im Frühjahr dieses Jahres mit der Ehrenurkunde und einem Blumenstrauß los. Manfred empfing uns im Rollstuhl sitzend, körperlich sichtlich geschwächt, aber geistig rege und lustig, so wie wir ihn alle kennen. Wir übergaben ihm die Urkunde und die Blumen und unterhielten uns anschließend über „alte“ und „neue“ Waldhöfer und Nicht-Waldhöfer und Manfred ließ keine Gelegenheit aus, ein Witzchen zu reißen.

So „schnuddelten“ wir eine ganze Weile und machten uns dann zufrieden auf den Heimweg, denn man konnte sehen, dass sich Manfred über unseren Besuch sehr gefreut hat.

An dieser Stelle möchten wir Manfred Meißner noch einmal für seine langjährige Tätigkeit in der SG Waldhof danken und wünschen ihm vor allem viel Gesundheit und dass er immer seinen Humor behält.

Kati Werner & Olaf Wieder

Informationen aus Waldhof**Kleine Festnachlese - Sommerfest der SG Waldhof**

Auch in diesem Jahr hatte die Siedlergemeinschaft Waldhof wieder zum traditionellen Siedlerfest eingeladen. Einig war man sich im Vorfeld, dass das Fest in der Hauptsache am Samstag stattfinden sollte. Am Sonntag war mit einem gemütlichen „Frühschoppen“ der Festausklang vorgesehen.

Am Nachmittag startete dann auch wieder die von den Kindern heiß erwartete „Fahrradralley“ rund um Waldhof. Dieses mal war alles etwas schwieriger und man konnte die ein oder andere Gruppe hilfesuchend in Waldhof entdecken, wo sie wieder auf die richtige Spur gebracht wurden.

Alles in allem hat es den Kindern wieder eine große Freude bereitet. Die Gewinner in diesem Jahr war die Gruppe Nina Scholz und Max Ellend.

Aber auch die Anderen kamen nicht zu kurz. So war das traditionelle „Glücksrad“ tatsächlich wieder ein Renner. Es gab allerdings auch attraktive Preise zu gewinnen.



Informationen aus Waldhof

Obwohl mit viel Mühe realisiert und einer freundlichen „Kuh“ ausgestattet, kam die „Bauernolympiade“ leider nicht so beim Publikum an, wie die Veranstalter es sich erhofft hatten. Schade – es wäre sicher eine große „Gaudi“ geworden. Vielleicht war aber auch der mittlerweile einsetzende, schon zur Gewohnheit gewordene „Festregen“ Schuld.



Aber auch hier konnte letztlich ein Siegerpaar geehrt werden, nämlich Julia Werner und Laura Wieder.

Die jetzt gefundene Form und Dauer des Sommerfestes will die Siedlergemeinschaft beibehalten und auf ein langes (3-tägiges) Festwochenende verzichten. Es zeigt sich, dass sich der Besuch des Festes so kompakter darstellt und sich mehr Besucher zur gleichen Zeit einfinden. So ergeben sich bessere Kontakte und das sollte ja Sinn dieser Veranstaltung sein. Auch die erforderlichen Arbeiten, die der Vorstand und die Helfer leisten, können so besser „geschultert“ werden.

Wenn Sie Verbesserungswünsche und/oder Vorschläge für nächstes Jahr haben, teilen Sie uns dies doch bitte persönlich mit.

Lothar Fortini

Informationen aus Waldhof

Teilnahme am TSG Wanderpokal am 25.06. und 26.06.2005

Wieder einmal war es soweit, dass der alljährliche TSG Wanderpokal ausgespielt werden sollte.

**Die Mannschaftsaufstellung:**

Reihe hinten (von links):

Mike , Peter, Matthias, Sven, Daniel, Mirek, Klaus, Heiko

Reihe vorne (von links):

Markus, Alex, Benny, Stefan , Thomas, Michel

Leider nicht mit auf dem Bild: Harald Gawlik.

Thomas Wommer übernahm eigenverantwortlich die Organisation und die Aufgabe, Spieler für eine Mannschaft der Siedlergemeinschaft Waldhof zu finden, für die er dann auch an beiden Tagen die Betreuung übernahm.

Das 1. Spiel bestritt die Mannschaft der Siedler gegen die Mannschaft der Feuerwehr Eschenstruth.

Das Spiel endete mit einem Spielstand von 8 : 2 für die Siedler. Verwöhnt von diesem tollen Ergebnis verloren die Siedler jedoch das Spiel gegen die Mannschaft der „Justitia“ mit einem Endstand von 0 : 3. Der Sieg gegen die Feuerwehr reichte jedoch für den Einzug ins Halbfinale.



Das Halbfinale bestritten die Siedler gegen die Mannschaft „Musikzug und Freunde“ und waren hier nicht wirklich erfolgreich. Das Spiel endete mit einem Ergebnis von 8 : 0 für den Musikzug. Im Kampf um Platz 3 spielten wir gegen die Mannschaft der Schützen und konnten uns nach hart umkämpften Spielzügen mit einem Ergebnis von 3 : 2 durchsetzen.

Allerdings mussten wir feststellen, dass die 5. Begegnung die beste war, bei der man nämlich im Gasthaus Waldhof mit netten kühlen durstlöschenden blonden Gegnern kämpfen durfte.....

Birgit Wieder

Informationen aus Waldhof**Bauvorhaben der SG Waldhof**

Die Siedlergemeinschaft beabsichtigt, am Spielplatz Waldhof, oberhalb der Garagen, ein Vereinshaus mit angegliederten Toiletten zu bauen. Aus diesem Grund wurde am 07.07.2005 zur außerordentlichen Mitgliederversammlung eingeladen und das Projekt vorgestellt. Insgesamt wurde das Projekt von den Mitgliedern positiv aufgenommen und per Abstimmung der Bau des Vereinshauses beschlossen.

Zur Zeit ist das gesamte Material der SG Waldhof in verschiedenen Kellern und/oder Dachböden im Ort gelagert, da der alte Siedlerschuppen am Spielplatz mittlerweile in einem baulich sehr angeschlagenen Zustand ist. Eindringendes Wasser führte dazu, die empfindlichen Unterlagen und Gerätschaften extern lagern zu müssen. Da der Schuppen seinerzeit auf Forstgrund errichtet wurde, ist es uns nicht mehr möglich, diesen wieder instand zu setzen, da weder die Gemeinde Helsa noch die Forstverwaltung hier zustimmen werden. Alternativ dazu hat uns die Gemeinde den Platz oberhalb der Garagen in Waldhof angeboten, um dort etwas Neues, Dauerhaftes zu errichten.

Der Zustand der alten Einrichtung ist so nicht mehr tragbar, zumal der Vorstand bei jeder Veranstaltung gezwungen ist, das benötigte Material im gesamten Ort „zusammen zu suchen“, was mit nicht unerheblichen Anstrengungen verbunden ist.

Auch sind wir mit diesen Räumlichkeiten wieder in der Lage eine vernünftige Jugendarbeit anbieten zu können, was ja in der Vergangenheit, als der SG Waldhof noch die Räumlichkeiten des Gemeindehauses zur Verfügung standen, immer der Fall war.

Hier nun die Daten des Projektes in aller Kürze:

Daten des Projektes

Umbauter Raum : 165,14m³
Kostenschätzung: 52.017,19€

Für die SG- Waldhof:



Alfred Berger

Informationen aus Waldhof

Finanzierungsplan

<u>Bezeichnung</u>	<u>Betrag</u>
Eigenkapital	5.000,00 €
Zuschuß der Gemeinde	5.000,00 €
Zuschuß Hauptverband (SLV)	5.000,00 €
Erdarbeiten durch die Gemeinde	3.000,00 €
Vorhandenes Material	4.581,00 €
Spenden	600,00 €
Bauplanung durch Vereinsmitglied	5.200,00 €
Statik als Spende	400,00 €
Summe	28.781,00 €
<u>Eigenleistung</u>	<u>23.219,00 €</u>
Gesamt	<u>52.000,00 €</u>

In den letzten Monaten waren die Mitglieder des Vorstandes der SG Waldhof schon sehr aktiv und haben diverse Materialien kostenneutral beschaffen können. So steht uns inzwischen ein kompletter Dachstuhl nebst der benötigten Wärmedämmung zur Verfügung, die komplette Gebäudeverglasung, sowie Betonplatten für den Außenbereich des geplanten Gebäudes. Der Ein oder Andere hat vielleicht schon den Holzstapel und die Betonplatten wahrgenommen, die am alten Siedlerschuppen lagern. Hier bitten wir ganz besonders die Einwohner im Bereich des Spielplatzes um erhöhte Aufmerksamkeit, dass hier nichts „abhanden kommt“.

Die komplette Bauplanung bringt Alfred Berger als Spende neben seiner Arbeitsleistung in das Bauvorhaben ein.

Im März diesen Jahres haben wir diverse Firmen, Behörden, u. a. angeschrieben und um Spenden für dieses Vorhaben gebeten. Positive Rückmeldung haben wir bis heute von der EAM AG und vom Hessischen Sozialministerium, die sich mit je 300,- €, sowie von der Raiffeisenbank Baunatal, die sich mit 500,- € an dem Vorhaben beteiligen wollen. Wir hoffen und sind sicher, dass weitere Spenden folgen werden.

Für jede weitere Spende sind wir natürlich dankbar. Wer uns mit seiner Arbeitskraft und/oder seinem Wissen / Gerätschaften unterstützen möchte, wendet sich bitte an Alfred Berger, Waldhof 36, der den Arbeitseinsatz koordinieren wird.

Vielleicht kennt z. B. jemand Einen der einen Kleinbagger sein Eigen nennt und bereit wäre, den Platz für die Bodenplatte zu planieren. Wir sind für jede Hilfe dankbar!

Alfred Berger & Olaf Wieder

Gesundheit & Medizin

AllergienHausstaub und Hausstaubmilbe

Wie schon im letzten Waldhöfer angekündigt eine Fortsetzung zum Thema Allergien: Die Hausstaubmilbe.

*Morgens immer mit trockener oder verstopfter Nase aufwachen??
Dies kann auf eine Hausstaubmilbenallergie hinweisen!!*

Die Hausstaubmilbe (*Dermatophagoides pteronyssinus* und *D. farinae*) ist ein mikroskopisch kleines (ca. 0,3 Millimeter) Geschöpf, das in Häusern oder Wohnungen angetroffen wird und zur Gattung der Spinnentiere gehört. Ihre Nahrung besteht aus menschlichen Hautschuppen. 1 bis 1,5 Gramm, die der Mensch täglich verliert, reichen 1 Million Milben, um satt zu werden. Allergisch reagiert der Mensch allerdings nicht gegen die Milbe selbst, sondern gegen ihre Ausscheidungsprodukte. Auf Deutsch: Die Scheiße der Milbe ist der Übeltäter.

Die Hausstaubmilbe lebt durchschnittlich 3 Monate und scheidet in dieser Zeit das 200fache ihres Körpergewichts an Kot aus. Diese Teilchen verursachen auch dann noch allergische Symptome, nachdem die Milbe gestorben ist.



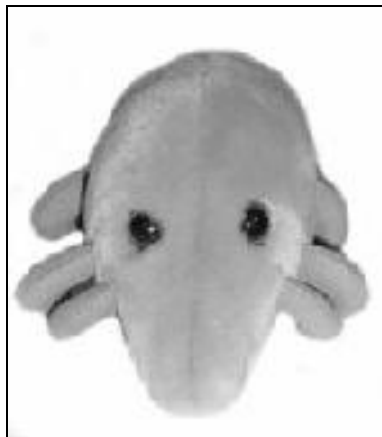
Gesundheit & Medizin

Hausstaubmilben lieben es warm und feucht. Deshalb fühlen sie sich in Matratzen am wohlsten, aber auch in Teppichen, Polstermöbeln, Kissen und (wir denken am wenigsten daran) in Kuscheltieren.

Aus diesem Grund sollten wir besonders an unsere Kinder denken. Eine nicht oder schlecht behandelte Allergie (nicht nur die Milbenallergie) führt innerhalb weniger Jahre zu einem so genannten Etagenwechsel. Das bedeutet eine Wanderung der Beschwerden von den oberen Luftwegen in die Bronchien und weiter zum Asthma!! Neuerdings ist bekannt, dass Asthma im Kindesalter zu einem großen Teil durch Hausstaub-Allergie verursacht wird.

Milben gibt es in jedem Haushalt.

Die Hausstaubmilben sind in jeder Wohnung zu finden. Wie schon erwähnt hat es unser Bett ihnen besonders angetan. Bis zu 10 Millionen dieser Tierchen leben in einer Matratze, das sind die Einwohner von Berlin, dem Ruhrgebiet, Hamburg, München und Waldhof zusammen! Die Vorstellung dieser Heerschar an unsichtbaren Bettgenossen löst wohl bei den meisten von uns Ekel oder Abneigung aus. Dabei ist die Anwesenheit der Milben nicht die Folge mangelnder Hygiene. Zumal die Milben bei Nicht-Allergikern auch keine Probleme verursachen.



Auf der nächsten Seite geht's mir an den Kragen....

Gesundheit & Medizin

Zur Behandlung und Vorbeugung der Milbenallergie kommen drei Verfahren in Frage.

1. Meiden des Allergens

In jedem Fall sollte man alles tun, um den Kontakt mit dem Milbenkot, der die Beschwerden auslöst, soweit wie möglich vermeiden. Hierzu kommen folgende Maßnahmen in Frage:

Bett gründlich lüften. Am besten den ganzen Tag über aufgedeckt lassen, damit die Feuchtigkeit entweichen und die Temperatur im Inneren der Matratze absinken kann.

Hohe Luftfeuchtigkeit im Schlafzimmer vermeiden. Die Temperatur sollte nicht über 18 Grad Celsius liegen.

Bettwäsche möglichst jede Woche wechseln.

Matratzen mit milbendichten Überzügen versehen.

Sehr alte Matratzen erneuern und dann einmal jährlich reinigen lassen.

Anstelle von Polstermöbeln Holz- oder Ledermöbel bevorzugen.

Teppiche mit sehr langen Fasern (z.B. Flokati) und üppige Stores vermeiden.

Die Plüschtiere der Kinder regelmäßig über 60 Grad Celsius waschen, oder aber 24 Stunden in der Tiefkühltruhe lagern.

Wer Teppiche nicht entbehren möchte, diese täglich gründlich staubsaugen, möglichst mit Feinstaubfilter und diesen auch regelmäßig erneuern.

Urlaub: Oberhalb von 1600 Metern über dem Meeresspiegel gibt es kaum noch Hausstaubmilben.

Gesundheit & Medizin

2. Symptomatische Therapie

Selbst wenn man die vorher genannten Empfehlungen bestmöglich einhält, kann es sein, dass ergänzend eine symptomatische Behandlung erforderlich ist. Hierzu kann der Hausarzt geeignete Medikamente zum Einnehmen oder zur lokalen Verabreichung (z.B. an der Nase und Augen) verordnen. Hiermit können akute Beschwerden vorübergehend gelindert werden.

3. Spezifische Immuntherapie

Kausal (das heißt ursächlich) kann die Allergie durch eine spezifische Immuntherapie, die so genannte Hyposensibilisierung, behandelt werden. Hierbei handelt es sich um eine grundsätzliche Behandlung der Erkrankung. Sie wirkt dadurch, dass die krankmachenden Allergene zunächst in ganz kleinen und dann langsam ansteigenden Dosen verabreicht werden, damit der Körper und das Immunsystem sich allmählich umstellen können. Ziel ist, dass sich keine allergischen Reaktionen wie Niesen, Schnupfen, Augentränen oder Atembeschwerden mehr bei Kontakt mit den Milben einstellen. Hierdurch kann auch eine Verschlimmerung der Erkrankung, zum Beispiel zum Asthma, vorgebeugt werden.

Diese Behandlung sollte man möglichst bei einem allergologisch erfahrenen Arzt machen lassen. Gerne gibt der Autor hierzu weitere Auskünfte.

Welche Themen aus Gesundheit und Medizin interessiert die Waldhölferin und den Waldhölfer für die nächsten Ausgaben. Vorschläge bitte an die Redaktion oder bernd.kunert@tiscali.de

Beispiele:

- Schmerz (Kopfschmerz)
- Diabetes
- Bluthochdruck
- Rheuma
- Osteoporose
- Rückenprobleme

Bernd Kunert

Rätsel

Hier nun die Auflösung des Rätsels aus der Ausgabe 1 / 2005

Für kluge Köpfe
Teil 2

Nr.	Aufgabe	Lösung
1	4 = g S i e Q	4 gleiche Seiten in einem Quadrat
2	12 = M h e J	12 Monate hat ein Jahr
3	2 = H h e K	2 Höcker hat ein Kamel
4	50 = K h e Z	50 Kilogramm hat ein Zentner
5	42 = K l m b M	42 Kilometer läuft man beim Marathon
6	Alle = s i g B	Alle sitzen im gleichen Boot.
7	20 = Z h d Mz g	20 Zähne hat das Milchzahngebiss
8	6 = S h e W	6 Seiten hat ein Würfel
9	8 = B h e S	8 Beine hat eine Spinne
10	110 = i d T d P	110 ist die Telefonnummer der Polizei
11	7 = F a e S	7 Fliegen auf einen Streich
12	46 = C h d M	46 Chromosomen hat der Mensch
13	Viele = K v d B	Viele Köche verderben den Brei.
14	11 = P z d A b S	11 Punkte zählt das As beim Skat
15	39 = T n O s i C H	39 Tage nach Ostersonntag ist Christi Himmelfahrt

Kati Werner

Informationen von Mitgliedern

Fit mit Stock:Nordic Walking bringt jedermann sanft auf Touren

Am Stock gehen nur ältere Damen und Herren?

Von wegen! Nordic Walking, der Trendsport aus Finnland, ist das ideale Training für alle, die ebenso natürlich wie effizient fit werden wollen.

Besser als im Fitnessstudio ist Bewegung an der frischen Luft, und genau hier kommen die Stöcke zum Einsatz. Anders als beim Jogging trainiert der Stockeinsatz den Oberkörper und die Koordination. Dadurch treibt es die Herzfrequenz schon bei mäßigem Tempo auf Fettverbrennungsniveau, der Stoffwechsel wird angeregt und die Stimmung steigt mit der Ausschüttung der Endorphine. Gesellig ist das Ganze ebenfalls, da man sich selbst in Aktion noch unterhalten kann. Nach dem Training helfen die Stöcke beim Dehnen, damit der Muskelkater keine Chance hat.



Als "Nordic Fitness" bezeichnet man ein Bewegungskonzept der Gesundheitsförderung mit Stöcken, das wissenschaftlich gesicherte Erkenntnisse über diese Bewegungsformen mit dem Wunsch nach Erhalt und Verbesserung der Gesundheit in Einklang bringt. Die Umsetzung entsprechender Programme und Maßnahmen erfolgt im Spannungsfeld von Selbstverantwortung und gesellschaftlich-kulturellen Rahmenbedingungen.

Ist Nordic Walking wirklich so gesund?

Keine Frage der Welt ist mit einem so sicheren "JA" zu beantworten wie diese. Allerdings mit einer entscheidenden Einschränkung! So wie viele Dinge im Leben gelernt sein wollen, muß auch Nordic Walking gelernt sein.

Es genügt nicht mit "irgendwelchen" Stöcken "irgendwie" zu walken!

Viele Menschen sehen in Nordic Walking einfach nur "gehen mit Stöcken". Ist die Technik richtig gelernt, dann arbeiten tatsächlich mehr als 85 % der Muskulatur und das bei einer Herzfrequenz die eben nicht belastend oder sogar schädlich ist. Laufen und Radfahren sind gesunde Sportarten, jedoch schon bei geringen Steigungen wird der Atem schwerer und die Belastung ist für viele zu hoch. So kommt es vor, dass Kurse zu reinen "Kennenlernstunden" verkümmern oder die Technik falsch vermittelt wird. Ungünstige Belastungen im Knie- und Sprunggelenkbereich sind die Folge. Die Rotationen zwischen Schulter und Becken werden nicht ausreichend vollzogen. Falsche Armbewegungen mit daraus resultierenden Ellenbogen- und Schultererkrankungen.

Nordic Walking richtig erlernt bedeutet körper- und gelenkschonendes Training das Gesundheit und Wohlbefinden dauerhaft stabilisiert. NW richtig gelernt bedeutet auch Gewicht gesund und mit schonender Bewegung dauerhaft zu reduzieren und "zu halten". NW bedeutet im Sport nicht zu vereinsamen, sondern gemeinsam und unbeschwert die Natur genießen und dabei die Hektik beiseite zu lassen.

In diesem Sinne: Marsch!

Weitere Infos dazu gibts beim:

DNV-Deutscher Nordic Walking Verband e.V., Postfach 100 409, 83004 Rosenheim;
<http://www.nordicwalkingverband.de>

Wolfgang Ehle

Öffnungszeiten der Banken und Sparkassen in Eschenstruth und Helsa

Kasseler Sparkasse, Eschenstruth	Öffnungszeiten Mo 9.00 – 13.00 und 14.00-16.00 Uhr Do 9.00 – 13.00 und 14.00-18.00 Uhr
Kasseler Sparkasse, Helsa	Öffnungszeiten Di 9.00-13.00 und 14.00-18.00 Uhr Mi 9.00-13.00 und 14.00-16.00 Uhr Fr 9.00-13.00 und 14.00-16.00 Uhr
Raiffeisenbank Eschenstruth	Öffnungszeiten Di 8.30-12.00 Fr 14.00-18.00

Nachdenkliches, Wahres, zum Schmunzeln

Augenscheinlich angeregt durch den Fachvortrag „Die Schnecke, das unbekannte Wesen“ im Frühjahr dieses Jahres erreichte uns noch die folgende Zuschrift.

Schnecken Probleme ?**Haben sie Probleme mit Schnecken ?**

Dann kommen sie auf den Spielplatz.

Wir sind von Dienstag bis Donnerstag zu erreichen, von 15:00 Uhr bis 17:00 Uhr.

Sie werden dann von Sophie und Giuliana empfangen.

INFO:

Wir entfernen ihre Schnecken aus Ihrem Garten und setzen Sie so im Wald aus das sie niemals wieder zurück finden.

Unsere Preise: Pro Schnecke berechnen wir 0,10 €

Wir befassen uns seit längerem mit Schnecken und sind somit auf diesem Fachgebiet als „SPEZIALISTEN“ zu bezeichnen.

Kommen Sie, wir freuen uns.

Viele Grüße

Sophie & Giuliana

(Schnecken AG)

Sophie Neuendorf & Giuliana Schmidt

Der Vorstand und seine Aufgaben

Vorsitzender **Olaf Wieder**, Waldhof 7, 34298 Helsa-Waldhof, Tel. 05602 / 914 279,
E-Mail: olaf.wieder@web.de
Organisation und Leitung der Siedlergemeinschaft Waldhof, Mitgliederverwaltung,
Layout „Der Waldhöfer“.

Stv. Vorsitzende **Kati Werner**, Waldhof 43, 34298 Helsa-Waldhof, Tel. 05602 / 6178,
E-Mail: Bernd87@aol.com
Jugendarbeit

Kassierer **Alfred Berger**, Waldhof 36, 34298 Helsa-Waldhof, Tel. 05602 / 61 21,
E-Mail: berger.alfred@freenet.de
Kassenführung, Buchführung, Haushaltsabwicklung

Schriftführer **Eckhardt Schmidt**, Waldhof 12, 34298 Helsa-Waldhof, Tel. 05602 / 915 266,
E-Mail: Schmidthelsa@aol.com
Protokollierung von Sitzungen, allgemeiner Schriftverkehr

Pressewart **Lothar Fortini**, Waldhof 9, 34298 Helsa-Waldhof, Tel. 05602 / 915 757,
E-Mail: Lfortini@t-online.de
Öffentlichkeitsarbeit

Kurt Manns, Waldhof 50, 34298 Helsa-Waldhof, Tel. 05602 / 29 91
Gerätewart

Bernd Kunert, Waldhof 39, 34298 Helsa-Waldhof, Tel. 05602 / 78 28,
E-Mail: bernd.kunert@tiscali.de
Jugendarbeit, Redaktion „Der Waldhöfer“, Bepflanzung/Pflege Ortsschild

Birgit Wieder, Waldhof 7, 34298 Helsa-Waldhof, Tel. 05602 / 914 279,
E-Mail: Birgit.wieder@web.de
Jugendarbeit

Angela Schmidt, Waldhof 12, 34298 Helsa-Waldhof, Tel. 05602 / 915 266,
E-Mail: Schmidthelsa@aol.com
Jugendarbeit

Klaus Fleck, Waldhof 37, 34298 Helsa-Waldhof, Tel. 05602 / 41 37,
E-Mail: Fleck.Helsa@freenet.de
Verteilung Drucksachen

Siedlergemeinschaft Waldhof im Internet

Zum Austausch von Erfahrungen, Meinungen, Gedanken, Verbesserungsvorschlägen per E-Mail haben wir eine E-Mail-Adresse geschaltet, über die Sie uns erreichen können. Voraussetzung, Sie verfügen über einen Computer mit Internetzugang.

Die Mitglieder-Mailingliste

Diese Mailingliste ist eingerichtet worden, um den Kontakt und den Informationsaustausch zwischen den Mitgliedern zu fördern und aktuelle Informationen und Veranstaltungshinweise bekannt zu geben. Senden Sie bitte Ihre E-Mail-Adresse an:

SG-Waldhof@web.de

damit wir Sie in den Verteiler aufnehmen können. Sie erhalten dann eine Willkommensmail mit weiteren Informationen.

Internetadresse

Wenn Sie Interesse an der Arbeit der Siedlergemeinschaft Waldhof haben und eventuell Mitglied werden möchten, dann schicken wir Ihnen gerne unverbindlich weiteres Informationsmaterial zu. Wenden Sie sich dazu bitte an den Vorstand oder besuchen Sie uns im Internet unter

<http://www.siedlerbund.de/sg-waldhof>



Gasthaus Waldhof

Waldhof 51, 34298 Helsa, Telefon (05602) 92075

Öffnungszeiten:

Dienstag – Samstag
17⁰⁰ bis 01⁰⁰ Uhr

Für z. B. Wandergruppen
auch außerhalb der Öff-
nungszeiten nach Vor-
anmeldung

Premiere Sport

!

Jeden Samstag Bundesliga!

Wochenprogramm:	
Dienstags: Schnitztag	jedes Schnitzel 5,00 €
Freitags: Rippchen mit Sauerkraut	für 5,00 €