



Die Zeitung erscheint unter der Schirmherrschaft
des Ebersheimer Gewerbevereins

Ausgabe 78 / August 2009

Inhaltsverzeichnis:

Rätsel	S. 2
Grenzen überwinden	S. 4
40 Jahre Ebersheim	S. 5
Danke	S. 6
VHS	S. 7
Volkslieder	S. 8
TSV-Nachrichten	S. 9
Entdeckungsreise	S. 15
Erklärung der...	S. 15
45 Jahre Landfrauen	S. 17
Der Hochaltar	S. 18
Kleine Strolche	S. 21
EGV Köln/Lyra	S. 22
Fotoausstellung	S. 23
Flohmarkt/Termine/ Familiennachrichten	S. 24



5-jähriges Bestehen der DSSE und der Diabetikerselbsthilfegruppe Mainz-Ebersheim

In diesem Jahr feiert die DSSE und die Diabetikerselbsthilfegruppe ihr 5-jähriges Bestehen.

Am 1. April 2004 wurde die Diabetikerselbsthilfegruppe von mir und dem Praxisteam Dr. Burchert gegründet.

Bei der Gründungsveranstaltung waren damals 220 Teilnehmer anwesend. Die Diabetikerselbsthilfegruppe trifft sich regelmäßig einmal im Monat.

Seit dieser Zeit haben wir bereits etliche gemeinsame Aktivitäten durchgeführt. So findet zum Beispiel einmal im Jahr unser Patientenausflug statt.

Im ersten Jahr ging unsere Reise in den Donnersbergkreis, wo Wandern und gutes Essen angesagt waren. Durch ei-

nen am Ort ansässigen Führer wurden uns Informationen und die Geschichte des Donnersbergkreises und die Bedeutung des Keltenweges erläutert.

Danach folgte im Dezember unsere erste Weihnachtsfeier, die ebenfalls mit einer großen Teilnehmerzahl zu verzeichnen war.

Im Januar 2005 folgte dann unsere erste Kappensitzung. Die Kappensitzung wurde mit etlichen Vorträgen aus den eigenen Reihen gestaltet. Musikalisch wurde sie von der Praxisband begleitet.

Im darauffolgenden Jahr hatten wir unser erstes Sommerfest, das wiederum von den Teilnehmern der Selbsthilfegruppe gestaltet und unterstützt wurde.

So folgten etliche Veranstaltungen bis zum heutigen Tage. Gerne erinnern wir uns an die schönen gemeinsamen Stunden zum Beispiel am Boostalsee, in der Lauckenmühle und in Maria-Laach.

So wurden auch die DSSE Diabetes Seminare Sport und Ernährung im Kalenderjahr 2004 gegründet. Nach und nach wuchs unser Unternehmen in verschiedenen Bereichen.





Wir begannen unser Unternehmen mit Diabetesbedarf wie Insulinpen's- Nadeln, Blutzuckermessgeräte- und Blutzuckerteststreifen. Danach erweiterte sich das Angebot im Diabetesbereich wie Blutdruckmessgeräte und Diabetikerzubehör wie Diabetikersocken etc. Im Rahmen der Bewegungstherapie begannen wir mit den Grundkursen für Nordic-Walking und Rückenschule.

Mittlerweile bieten wir auch Einzeltraining im Bereich Nordic-Walking, Nordic-Walking für XL Gruppen, Fit Aktiv von Kopf bis Fuß, Theraband-Therapie und Koordinationstraining an. Die Teilnehmer trainieren ebenfalls mit Pulsuhren der Marke Polar und Sigma.

Aus den Teilnehmern der Grundkurse hat sich eine Gruppe gebildet, die regelmäßig zweimal pro Woche am Training teilnimmt.

Auch führen wir Ernährungskurse für Diabetiker, Hochdruckpatienten und Nichtdiabetiker durch.

Im Bereich der Erste Hilfe Maßnahmen für Angehörige und Betroffene werden Seminare angeboten. In diesen Seminaren werden Fähigkeiten vermittelt, um in einem Notfall richtig zu handeln.

Im Herbst diesen Jahres führen wir ein weiteres Seminar im Bereich Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht durch. Als Referenten stehen ein Arzt und ein Rechtsanwalt zur Verfügung. *K. Burchert*



Neue Kurse und Termine auf Anfrage: Nordic-Walking- Kurse jetzt auch für XL-Gruppen



Wir bieten in unserem Shop folgende Dienstleistungen und Artikel an:

Beratung und Einweisung beim Kauf von Diabeteshilfsmitteln, Messgeräten, Teststreifen, Insulin-Pens, Pen-Nadeln, Diabetikersocken etc. Ferner bieten wir ein breites Angebot an Blutdruckmessgeräten mit unterschiedlichen Manschettengrößen mit Einweisung „Wie messe ich meinen Blutdruck richtig?“ an. Im Sportbereich führen wir

- Nordic-Walking Stöcke der Marke „Exel und Leki“
- Nordic-Walking Bekleidung von Kopf bis Fuß. Herzfrequenzmessgeräte (Pulsuhren) der Marke Sigma und Polar.

Ebenfalls führen wir kleinere Sportgeräte zur Unterstützung des Eigentrainings wie z.B. Thera-Bänder, Handtrainer, Gewichtsbälle, Gymnastikbälle etc. an.

Gesundheit kann man auch verschenken. Gutscheine sind bei uns für alle Bereiche zu erhalten.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!