



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

im letzten Jahr soll es **1.836 Sonnenstunden über Nidderau** gegeben haben, Spitzenplatz in Hessen. In der Bundesrepublik gab es vereinzelt auch noch höhere Werte, aber wir wollen nicht undankbar sein. Stattdessen freuen wir uns - so wie heute - über jeden Sonnenstrahl.

Herzlich willkommen also zum **27. Newsletter des Seniorenbeirats**.

Themen sind dieses Mal Buchtipps, eine Bibel-Lese-Aktion zum Luther-Jahr, der nächste PC-Anfängerkurs, das Seniorenfasching, das weitere Jahresprogramm des Seniorenkinos, unsere Veranstaltung zur Sicherheit und Termine des kommenden Monats.

Viel Spaß beim Lesen.

"Drei unner aaner Kapp" - Seniorenfasching am 5. Februar 2017

Ganz besonders freuen wir uns auf das kommende **Seniorenfasching am 5. Februar 2017** in der **Willi-Salzman-Halle von 14.11 bis voraussichtlich 17.30 Uhr**.

Wie schon in den vergangenen Jahren ermöglicht die Nidderauer Bürgerstiftung diese traditionelle Faschingsveranstaltung, die von den drei Nidderauer Karnevalsvereinen ehrenamtlich durchgeführt wird.

Die „Regie“ haben in diesem Jahr die „**Schlüsselrappler**“ übernommen, mit dabei sind auch die "**Aascher Schnooken**" und die "**Erschter Noachteule**". Freuen Sie sich auf Tanzgruppen, Büttreden und Gesangseinlagen.

Auch in diesem Jahr wird es einen **kostenlosen Busservice durch Schäfer-Reisen** geben:

- Ostheim VR Bank: 13.10 Uhr
- Eichen VR Bank: 13.15 Uhr
- Erbstadt Waage: 13.20 Uhr
- Heldenbergen Kirche: 13.30 Uhr
- Heldenbergen Stifterstr.: 13.35 Uhr
- Heldenbergen Eisdiele: 13.40 Uhr

Vielen Dank vorab an die Bürgerstiftung, die Nidderauer Karnevalsvereine (mit allen Aktiven!) und Schäfer-Reisen, die diese beliebte Veranstaltung erst ermöglichen.

Aktionstag rund um die Sicherheit für

Senioren im Alltag am 15. Februar 2017

Der Aktionstag findet am **15. Februar ab 14.30 Uhr im Familienzentrum** statt.

Unsere **Sicherheitsberater** und die **Polizei** wollen ein wichtiges Thema aufgreifen, die Sicherheit im Alter. Mit kurzen Vorträgen und Präsentationen sollen die Probleme beleuchtet werden.

Die **Mundartgruppe "Krawallcher"** wird mit ihren Beiträgen das Programm inhaltlich - auf ihre Art - unterstützen.

Im **Ausklang bei Kaffee und Kuchen** können die Themen weiter diskutiert werden.

PC-Anfängerkurs vom 13. bis 17. Februar 2017

Die Seniorenberatung der Stadt Nidderau bietet für alle Bürgerinnen und Bürger ab dem 60. Lebensjahr einen PC-Kurs für Anfänger mit eigenem Laptop an.

In diesem Kurs erhalten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer einen Überblick über Computer und werden den Umgang mit dem Computer lernen.

Die Dozenten sind Seniorenbeiratsmitglieder. Sie sagen zum Kurs:

- * Im Überblick machen wir sie vertraut mit den verschiedenen Computerarten und den Computerbestandteilen.
- * Wir stellen ihnen das Betriebssystem Windows 10 vor und zeigen Ihnen den praktischen Umgang damit.
- * Wir wollen zudem mit ihnen das Gehörte/Gesehene auch in Übungen vertiefen.
- * Am Ende des Kurses erhalten sie die Präsentation zum "Nachschlagen" und zur weiteren Vertiefung; natürlich nicht in Papierform, sondern als Datei für ihren Computer.

Neugierig? Bald ist es wieder soweit.

Termin: 13.2. - 17.2.2017. Konkret am Montag, 13.2.2017, Dienstag 14.2.2017 und Freitag 17.2.2017 von 10.00 Uhr bis 12.00 Uhr im Bürgerhof Ostheim; am Mittwoch 15.2.2017 und Donnerstag 16.2.2017 findet der Kurs nachmittags von 15.15 Uhr bis 17.15 Uhr ebenfalls im Bürgerhof Ostheim statt.

Der Akku des eigenen Laptops sollte vollgeladen und mit Netzteil mitgebracht werden. Der einwöchige Kurs basiert **ausschließlich auf dem Betriebssystem Windows 10**.

Interessierte können sich während der Sprechzeiten im Familienzentrum, Fachbereich Soziales, Fachdienst Senioren, Inge Brabetz, anmelden. (Tel.: 06187/ 299-152).

Die Kosten für den Kurs betragen 55,00 Euro. Eine Erstattung der Kursgebühr ist nur möglich, wenn eine Ersatzperson gefunden wird. Die Teilnehmerzahl pro Kurs ist begrenzt. Sollten sich nicht mindestens 4 Personen anmelden, kann der Kurs nicht stattfinden.

Anmeldeschluss ist der 9. Februar 2017.

Die nächsten Kino-Tage im Nidderauer

LuxorKino- Seniorenkino-Programm bis Juli 2017

Am **13. Februar 2017** wird uns "**Die fabelhafte Welt der Amelie**" im Seniorenkino verzaubern.

In Kinostarts heißt es dazu: "Amélie (Audrey Tatou) ist eine Träumerin, die in ihrer eigenen Welt lebt. Sie ist liebenswürdig, hilft gerne anderen Leuten und arbeitet als Kellnerin in einem Café in Montmartre. Dort ist immer was los, bis hin zu ziemlich schrägen Typen und einer hypochondrisch kranken Arbeitskollegin. Da hat man natürlich viel zu tun. Aber dann verliebt Amélie sich in den sanften Spinner Nino Quincampoix (Mathieu Kassovitz) und weiß nicht, wie sie sich ihm nähern soll. Plötzlich braucht Amélie also selbst mal Hilfe..."

Wer mag, kann sich eine Vorschau ansehen: <http://www.filmstarts.de/kritiken/35619-Die-fabelhafte-Welt-der-Amelie/trailer/19225283.html> (nach einer kuren Werbung). Lassen wir uns am 13. Februar von Amelie verzaubern; es tut garantiert nicht weh.

Unser Seniorenkino geht weiter:

- 13. März 2017: **Toni Erdmann** (Preisgekrönt mit dem Europäischen Filmpreis/Nominiert für den Oscar)
- 10. April 2017: **Zusammen ist man weniger allein**
- 8. Mai 2017: **Zu Ende ist alles erst am Schluss**
- 12. Juni 2017: **Verstehen Sie die Béliers?**
- 10. Juli 2017: **Willkommen bei den Hartmanns**

Der Sonder-Eintrittspreis im Seniorenkino beträgt pro Person 7,00 Euro pro Person; ein Glas Sekt gibt's gratis dazu. Den 2. Montag eines Monats sollte man sich fest als Senioren-Kino-Tag in den Kalender eintragen.

Übrigens: Haben Sie Filmvorschläge? Schreiben Sie uns, was Sie gerne im Seniorenkino sehen möchten: seniorenbeirat@nidderau.de. Oder rufen Sie an: Rainer Benthous, Tel.: 90 06 07.

Termine im Februar 2017

Der am 25. Januar 2017 begonnene **Mal-Kurs** wird am **1. / 8. / 15. / 22. Februar** fortgesetzt. Er findet wöchentlich über 10 Wochen von 10-12 Uhr im Blauhaus unter der Leitung von Karin Erben statt.


Am **1. Februar 2017** wird wieder von 15.30 – 17.30 Uhr auf der **Kegelbahn in der KuS-Halle gekegelt**. Die KeglerInnen treffen sich an jedem ersten Mittwoch im Monat. Wer Lust hat mit zu kegeln ist herzlich eingeladen. Ein kleiner Kostenbeitrag für die Kegelbahn wird erhoben. Info dazu hat **Ursula Reis vom Seniorenbeirat, Tel.: 06187 / 1639**.

Am **1. / 8. / 15. / 22. Februar 2017** sind die **betreuten Treffen für Senioren im Bürgerhof Ostheim**, zu dem weitere Gäste sind herzlich willkommen sind.

Im Bürgerhof Ostheim gibt es an jedem Mittwoch von 9.30 Uhr bis 14.30 Uhr ein **Angebot für Menschen mit Demenz und / oder allgemeinem Betreuungswunsch**. Hier wird geplauscht, bei einer Tasse Kaffee, gesungen, gespielt, gemeinsam gekocht und gegessen, je nachdem, was die Gäste interessiert.

Die Betreuung und Pflege im häuslichen Umfeld fordert pflegende Angehörige oft rund um die Uhr und bringt sie an die Grenzen ihrer Belastbarkeit. Die Betreuungszeit dient dazu, pflegenden Angehörigen ein kleines Stück Freiraum zu schaffen, um Kraft zu tanken und sich um die eigenen Bedürfnisse zu kümmern. Die Kosten werden von der Pflegekasse getragen.

Ehrenamtliche gesucht:

Etwa 1,5 Millionen Menschen in Deutschland leiden an einer dementiellen Erkrankung. Betroffene können ihren Alltag in der Regel nicht mehr alleine bewältigen und zeigen starke Einschränkungen in ihren sozialen und alltagspraktischen Fertigkeiten. Die hohe und steigende Zahl der Demenzerkrankten, die vielen Jahre des Krankheitsverlaufes und die große Belastung für die Betroffenen und ihre Angehörigen sind ein gesamtgesellschaftliches Problem, das vielen nicht bewusst ist. Die Erkrankten haben sowohl ein Recht auf Diagnostik und Behandlung als auch auf umfassende Versorgung und Begleitung. Schon vor der Entstehung starker Überlastung sollten Angehörige Demenzerkrankter konkrete und alltagsnahe Angebote zur Entlastung haben, die es ihnen leichtmachen, diese in Anspruch zu nehmen. An dieser Stelle bietet das Konzept „Niederschwellige Betreuungsangebote für Demenzerkrankte in Nidderau“ Familien in Nidderau wohnortnah Entlastungsangebote und Hilfen. Demenzerkrankte Menschen und ihre Angehörigen sollen schon in einem frühen Stadium der Erkrankung eine Perspektive bekommen, wie sie in dem was auf sie zukommen wird, Unterstützung, fachliche Hilfen und Entlastung erhalten können. Die Nidderauer Bürgerinnen und Bürger erhalten Informationen zum Angebot der Beratung, Hilfen und Entlastungsmöglichkeiten in ihrer jeweiligen ganz persönlichen Lebens- und Krankheitssituation. Es werden also Bürgerinnen und Bürger gesucht, die sich ehrenamtlich in Nidderau betätigen möchten und sich die Mitarbeit in der Betreuungsgruppe im Bürgerhof oder bei weiteren geplanten Angeboten gemeinsam mit einer Fachkraft und weiteren Ehrenamtlichen vorstellen können. Nähere Informationen zur Qualifizierung Ehrenamtlicher können gerne bei Christiane Marx, Fachbereich Soziales, Seniorenberatung der Stadt Nidderau, Zimmer E 29, Tel.: 06187 / 299-155 erfragt werden. ( christiane.marx@nidderau.de).

Am **1. Februar 2017** wird ab 17.00 Uhr im **Bürgerhof Ostheim** wieder ein „**Dämmerschoppe**“ angeboten.

Das 10-wöchige **Gedächtnistraining**, das am 19. Januar 2017 um 10.00 Uhr im Familienzentrum begonnen hat, wird am **2. / 9. / 16. / 23. Februar fortgesetzt**.

"Drei unner aaner Kapp" - Seniorenfasching am 5. Februar 2017

Ganz besonders freuen wir uns auf das kommende Seniorenfasching am **5. Februar 2017 in der Willi-Salzman-Halle von 14.11 bis voraussichtlich 17.30 Uhr**.

Wie schon in den vergangenen Jahren ermöglicht die Nidderauer Bürgerstiftung diese traditionelle Faschingsveranstaltung, die von den drei Nidderauer Karnevalsvereinen ehrenamtlich durchgeführt wird.

Die „Regie“ haben in diesem Jahr die „**Schlüsselrappler**“ übernommen, mit dabei sind auch die "**Aascher Schnooken**" und die "**Erschter Noachteule**". Freuen Sie sich auf Tanzgruppen, Büttreden und Gesangseinlagen.

Auch in diesem Jahr wird es einen kostenlosen Busservice durch Schäfer-Reisen geben:

- Ostheim VR Bank: 13.10 Uhr
- Eichen VR Bank: 13.15 Uhr
- Erbstadt Waage: 13.20 Uhr
- Heldenbergen Kirche: 13.30 Uhr
- Heldenbergen Stifterstr.: 13.35 Uhr
- Heldenbergen Eisdielen: 13.40 Uhr

Vielen Dank vorab an die Bürgerstiftung, die Nidderauer Karnevalsvereine (mit allen Aktiven!) und Schäfer-Reisen, die diese beliebte Veranstaltung erst ermöglichen.

Spiele und Canasta Treff für Erwachsene im Familienzentrum am **6. und 20. Februar 2017** und am **Sonntag, 12. Februar 2017**.

Wer gerne Gesellschaftsspiele spielt und in erster Linie "Canasta" und "Schach" und gerne auch neue Spiele kennen lernen möchte, der ist beim Spiele- und Canasta Treff richtig. Spaß haben, nette Leute kennenlernen und die Gehirnzellen in Schwung halten, das wäre doch ein schönes Ziel. Es sollen keine Rekorde aufgestellt werden, sondern ohne Hektik und Zeitzwang die Möglichkeit des gemeinsamen Spielens genossen werden.

Der Spiele- und Canasta Treff findet vierzehntägig im Familienzentrum, Gehrener Ring, jeweils montags von 15.00 bis ca. 18.30 Uhr statt. Zudem kann am 12. Februar 2017 von 14-17 Uhr gespielt werden.

Es werden natürlich auch Spiele gebraucht. Deshalb bitte Karten usw. mitbringen. Auch können Kuchen und Getränke mitgebracht werden.

Der Spiele und Canasta Treff wird von Elfi Kunkel organisiert. Die Höchstteilnehmerzahl liegt bei 15 Teilnehmer/Innen. Um besser planen zu können, wird um Anmeldung im Fachbereich Soziales; Familienzentrum Gehrener Ring 5; Tel: 06187/ 299-155; E-Mail: [☞ info@nidderau.de](mailto:info@nidderau.de) gebeten.

Am **7. Februar 2017** gibt's von 9.00 - 11.00 Uhr das **Seniorenfrühstück im Bürgerhof Ostheim**.

Am **7. Februar 2017** lädt die **Ev. Kirchengemeinde Heldenbergen** ab 15.00 Uhr in ihr „Cafe Ü50“ ein.

Am **8. Februar 2017** ab 15.00 Uhr tagt **öffentlich der Seniorenbeirat im Familienzentrum**.

„**Blickpunkt Auge**“ heißt ein Beratungsangebot des Hess. Blinden- und Sehbehindertenbundes das am **9. Februar 2017** von 14.15 – 16.00 Uhr im Familienzentrum stattfindet.

Unser **monatlicher PC-Treff** öffnet von 10.00 – 12.00 Uhr und unser **PC-Medien-Treff für Seniorinnen ab 60 Jahren** öffnet von 14.00 – 16.00 Uhr im neuen Familienzentrum am **10. Februar 2017** die Türen.

Fragen dazu wie immer an Hanne Rehrauer per mail an: [☞ pc-treff@t-online.de](mailto:pc-treff@t-online.de).


Der **PC-Anfänger-Kurs** findet statt von **Montag, 13.2.2017 bis Freitag 17.2.2017**; montags, dienstags und freitags von 10.00 Uhr bis 12.00 Uhr im Bürgerhof Ostheim; am Mittwoch 15.2.2017 und Donnerstag 16.02.2017 findet der Kurs nachmittags von 15.15 Uhr bis 17.15 Uhr ebenfalls im Bürgerhof Ostheim statt.

Am **13. Februar 2017** ist im Familienzentrum von 9.00 Uhr bis 10.30 Uhr die **Sprechstunde des VdK**.

Am **13. Februar 2017** erwartet Sie ab 15.00 Uhr im **Nidderauer Luxor-Kino im Rahmen des Seniorenkinos „Die fabelhafte Welt der Amelie“**.

Kommen Sie etwas zeitiger und genießen mit ihrer Eintrittskarte auch ein Glas Sekt.

Am **14. Februar 2017** können Sie den **Seniorenbeirat persönlich treffen**. Die Treffen finden wechselnd in den Stadtteilen statt. Jetzt am **14. Februar 2017** stehen wir von 16.30 – 17.30 Uhr im **Ev. Gemeindehaus in Eichen** zum Gespräch bereit.

Themen könnten sein: Rettung aus der Dose, Notfallmappe, Sicherheit, Wohnberatung. Wir freuen uns auf Ihr Kommen. Wir sind gespannt auf Ihre Anregungen oder Fragen. Übrigens, man kann sich auch per E-Mail an den Beirat wenden:  Seniorenbeirat@nidderau.de.

Am **15. Februar 2017** findet der „**Aktionstag rund um Sicherheit für Senioren im Alltag**“ ab 14.30 Uhr im Familienzentrum statt. Es erwarten Sie **Kurzvorträge der Nidderauer Seniorensicherheitsberater und der Polizei. Die Mundartgruppe „Krawallcher“ wird ebenfalls zum Thema „Sicherheit für Senioren“ auftreten**. Kaffee und Kuchen runden die Veranstaltung ab.

Das **Treffen für Menschen mit Behinderung** findet am **15. Februar 2017** von 15.00 – 17.00 Uhr im Familienzentrum statt.

Am **16. Februar 2017** ist von 11.30 - 13.00 Uhr der **Mittagstisch im Bürgerhof Ostheim** gedeckt. Im Anschluss kann wieder gespielt werden.

„**Die Meinzer Fastnacht**“, präsentiert von **Boris Meinzer (Dummfrager von Hit Radio FFH)** am 17. Februar ab 20 Uhr im Gemeinschaftshaus Waldsiedlung, Altstadt. **Eine Benefizveranstaltung zugunsten der Altenstädter Kindertagesstätten**.

Das **offene Malatelier mit Regina Mohr** öffnet am **22. Februar 2017** von 15.00 - 18.00 Uhr im Bürgerhof Ostheim seine Pforten; der Termin am 8. Februar muss leider entfallen.

MS-Betroffene beraten Betroffene am **23. Februar 2017** von 10-12 Uhr im Familienzentrum.

Start der **Veranstaltungsreihe „Sicher mobil 2017“** des Deutschen Verkehrssicherheitsrates e.V. : „**Ans Ziel mit Bus und Bahn – oder die Tücken der Fahrpläne**“ heißt es am **23. Februar 2017**, ab 15.30 Uhr, im Familienzentrum. Um Anmeldung wird gebeten.

Am **24. Februar 2017** findet von 9.30 bis 10.30 Uhr die **Sprechstunde der ehrenamtlichen Behindertenbeauftragten** Beate Hartmann und Witold Nalichowski im Familienzentrum statt.

„Stricken & Co.“ bieten die **Landfrauen** am **25. Februar 2017** von 16-18 Uhr im **Bürgerhof Ostheim** an.

Am **27. Februar 2017** ist von 17-18 Uhr die **Sprechstunde der Engagementlotsen** im Familienzentrum.

Am **28. Februar 2017** wollen die **Landfrauen** abends ab 19.30 Uhr im **Bürgerhof Ostheim Eier anmalen**; Ostern steht schon vor der Tür.

Am **28. Februar 2017** trifft sich der **MS-Treff Nidderau** von 16.00 Uhr bis ca. 18.00 Uhr im Rathaus, Untergeschoss.

Bei Kaffee und Kuchen besteht die Möglichkeit zum persönlichen Austausch.

Ansprechpartnerin: Barbara Heilmann, [✉ barbarah-nidderau@t-online.de](mailto:barbarah-nidderau@t-online.de), Tel.: 06187/1790.

Bibel-Lese-Aktion zum Lutherjahr - Ostheimer evangelische Kirche sucht Vorleser

Pfarrer Ohly schreibt:

"Liebe Christen aus Nidderau und Umgebung,
in diesem **Reformationsjahr** wollen wir Hörern in der **Ostheimer Kirche biblische Texte im Gesamtzusammenhang vorlesen und suchen daher sehr viele Vorleser**. Daher wende ich mich auch an Sie, um Sie als Vorleser für dieses große Projekt zu gewinnen. Für Sie selbst gibt es nicht viel zu tun außer einen biblischen Text zu lesen. Aber vereint mit anderen wird daraus ein großer Beitrag zum Jubiläumsjahr der 500 Jahre Reformation.

An unterschiedlichen Tagen und Tageszeiten möchten wir verteilt über das ganze Jahr Hörern möglichst viele biblische Bücher vorlesen. Denn da in Gottesdiensten immer nur kurze Abschnitte aus der Bibel gelesen werden, wird der Zusammenhang sonst nie gehört. Hier einige Hintergründe in Kurzform:

- Jeder, der mitmacht, soll maximal eine halbe Stunde lang einen biblischen Text lesen und wird dann von einer weiteren Person abgelöst.
- Ihre Lesung wird in der Regel nach draußen auf den Kirchplatz akustisch übertragen und ist somit für Passanten wahrnehmbar.
- Unterschiedliche Veranstaltungsformate (Morgenlesungen zu 15 Minuten, Sonntagsnachmittags, sogar ein Bibel-Marathon mit 24 Stunden und 48 Lesern) ermöglichen, dass biblische Bücher mit unterschiedlichen Längen dennoch komplett erklingen können und dass unterschiedliche Milieus teilnehmen können.
- Zu allen Veranstaltungsformaten werden eigene Rahmenprogramme entwickelt.
- Je mehr von Ihnen bereit sind, mitzumachen, desto mehr biblische Bücher können gelesen werden. Zusätzliche Termine können dann vereinbart werden.
- Sie können sich auch für mehrere Veranstaltungen zum Lesen anmelden.

Gerne können Sie auch weitere Personen ansprechen, am Projekt teilzunehmen.

Interessiert?"

Dann wenden Sie sich (bitte bis 1.2.2017) an Pfarrer Ohly ([✉ohly@kirche-ostheim.de](mailto:ohly@kirche-ostheim.de))

Lesetipps: Ratgeber der Verbraucherzentrale

Pflege zu Hause organisieren

Was Angehörige wissen müssen

Sie erhalten Tipps zum unverzichtbaren Antrag auf Pflegeleistungen und zu Überlegungen, ob Sie die Betreuung zu Hause überhaupt stemmen können.

Wenn Sie sich für die Pflege zu Hause entschieden haben, führt Sie der Ratgeber weiter durch den Pflegealltag und die nötige Vorbereitung. Er nennt zuständige Stellen für eine finanzielle Unterstützung und erläutert rechtliche Aspekte, etwa von Vollmachten und Versicherungen. Sie erfahren, ob Sie Beruf und Pflege vereinbaren können, was eine gehaltslose Pflegezeit oder eine gehaltsreduzierte Familienpflegezeit bedeuten.

Dazu: Praxistipps für die eigentliche Pflege und die Auswahl eines Pflegedienstes sowie Hilfen für den Umgang mit emotionalen Belastungen.

2. Auflage 2017 / 216 Seiten | 14,8 x 21,0 cm | kartoniert | 14,90

Pflegefall - was tun?

Schritt für Schritt zur guten Pflege

Ein Angehöriger wird pflegebedürftig und in kurzer Zeit müssen Sie nun die richtigen Entscheidungen treffen - dieser Ratgeber hilft Schritt für Schritt!

1. Auflage 2017 / 184 Seiten | 16,5 x 22 cm | vierfarbig | Klappenbroschur | 16,90 Auch als E-Book erhältlich für 13,99

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

der Seniorenbeirat hofft, dass Ihnen auch der 27. Newsletter gefallen hat.

Wenn ja, empfehlen Sie ihn doch Ihren Nachbarn und empfehlen Sie ihn in Ihrem Freundeskreis.

Natürlich sind wir auch für Kritik oder Anregungen dankbar; bitte eine E-Mail an: [✉seniorenbeirat@nidderau.de](mailto:seniorenbeirat@nidderau.de) oder telefonisch (Rainer Benthaus, Tel.: 900607)

Bis zum nächsten Newsletter!

Viele Grüße

im Namen des Seniorenbeirats

Rainer Benthaus

27. Januar 2017

Stadtverwaltung Nidderau
Am Steinweg 1
D - 61130 Nidderau

Telefon: 06187 299-0
Telefax: 06187 299-101

Internet: www.soziales-nidderau.de

Newsletter abbestellen:

Falls Sie zukünftig keinen Newsletter mehr beziehen wollen, können Sie ihn [hier abbestellen](#).