

60

AUFWÄRTS

Die Maintaler Seniorenzeitung

Mit Veranstaltungshinweisen, Berichten und Informationen

I/2009

Februar, März, April,



Maintaler Demenzwoche

Rückblick



...und für die **tägliche**
Information

...abonnieren Sie Ihre
Heimatzeitung



MAINTAL TAGESANZEIGER

63477 Maintal · Kennedystraße 44 · Telefon 06181/4090-0 · Fax 06181/409040
e-mail: Aboservice@maintaltagesanzeiger.de

Internet- Adressen

www.maintal-forum.de

www.maintal.de

www.frag-mutti.de

www.gebraucht-werden.de

www.Staedtetour-Deutschland.de

www.Klaus-Klee.de/Grauköpfe.htm

www.Senioreninfothek.de

www.ahano.de

**Man muss nicht alles wissen,
aber man muss wissen wo man die
Antwort findet!**

Inhaltsverzeichnis

3	Vorwort - Impressum
4	Maintaler Demenzwoche 2008
5	Schulungsangebot
6	Wunsch-Grosseltern
7	Frühlingsgefühle
8	Leserzuschrift
9	Altersarmut
10	VGS - Maintal
12	Kulturtreff
13	Vogel des Jahres 2009
14	Die Polizei empfiehlt
15	Rätsel
16	Leseempfehlung
17	Betreutes Wohnen in Maintal
19	DRK Seniorenzentren
21	Bagso warnt
22	Ahnenforschung
24	Neue Ruhebänke in Maintal
25	Turnverein 1887 Hochstadt
26	Faschingszeit
27	Osteoporosegymnastik
28	Regelmässige Veranstaltungen
30	Wichtige Adressen
31	Rufnummern in den Stadtteilen
32	Notrufe

Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser,

wir hoffen, dass Sie friedliche und frohe Festtage erlebt haben und auch den "guten Rutsch" gesund und munter überstanden haben. Allmählich zeigt sich, welche der guten Vorsätze zum neuen Jahr wir tatsächlich angehen werden- und welche vielleicht doch erst 2010 in Angriff genommen werden. Jetzt liegen noch die närrischen Tage vor uns, dann eine kleine Verschnaufpause- und es "ostert" wieder! Im Winterhalbjahr könnte man fast zum Feste- Profi werden.

Diese unsere neue 60 Aufwärts- Ausgabe widmet sich vielfältigen Themen, es geht um Gesundheit, Krankheit, Pflege, zudem gibt es wieder vergnügliche und nachdenkswerte Geschichten. Erfreulich ist, dass unsere Redaktion Zuwachs bekommen hat: Seit Dezember 2008 arbeitet Frau Rosanowitsch- Galinski in unserem Team mit. Vielleicht ist sie Ihnen schon bekannt als Autorin der Schreibwerkstatt der Hobbytek in Dörnigheim. Anfang Dezember war sie zusammen mit ihren Kolleginnen bei einer schönen Autoren- Lesung im Alten Rathaus in Hochstadt zu hören.

"Alles neu macht der Mai..".Ob das stimmt, sei dahingestellt. Aber etwas Neues bringt er auf jeden Fall für die Maintaler Seniorenzeitung: Die nächste Ausgabe wird Anfang Mai erscheinen- also einen Monat früher als gewohnt. Dies hängt damit zusammen, dass wir uns entschlossen haben, die Zeitung zukünftig im Mai, August und Dezember herauszubringen. So scheint uns das Jahr für Sie, die Leser, überschaubarer eingeteilt.

Also ausnahmsweise bis in drei Monaten. Viel Genuss und Freude beim Lesen
Ihre Redaktion "60 AUFWÄRTS"
(AG)

Impressum

Herausgeber:
Seniorenbeirat der Stadt Maintal
Klosterhofstr. 4-6 63477 Maintal
Telefon 06181 400-365 und 06181 400-367

Redaktion:
SeniorenOffice der Stadt Maintal
Neckarstr. 9 62477 Maintal

Mitglieder der Redaktion
GuBu (Renate Gundert-Buch)
ES (Eberhard Seipp) KK (Klaus Klee)
UP (Ursula Pohl) AG (Angelika Geyer)
KW (Kathleen Wendler) KT (Karl Trauden)

Telefon 06181 400-471 und 06181 400-472

Ausgabe: 1 - 2009
Auflage: 2.500 Exemplare

Namentlich gekennzeichnete Artikel geben nicht unbedingt die Meinung der gesamten Redaktion wieder. Die Redaktion behält sich bei eventuell eingesandten Manuskriptendass Recht auf Bearbeitung und Änderung vor.

APOTHEKE AM KREUZSTEIN

Unsere Extraleistungen für Sie:

- Kundenkarte mit Rabatt
- Diabetikerberatung
- Kompressionsstrümpfe nach Maß
- Lieferservice

Fragen Sie beim Einkauf nach der Apothekenumschau

zertifiziert nach DIN EN ISO 9001-2000

Dr. Werner Friedmann
Goethestraße 1 63477 Maintal
Telefon: 0 61 09/ 6 21 82
Telefax: 0 61 09/ 6 36 87

...die Apotheke bringt's !

Rückblick auf die 2. Maintaler Demenzwoche 2008

Überaus erfolgreich hat im vergangenen November die Maintaler Demenzwoche im Rathaus Klosterhofstraße stattgefunden. Bereits zum zweiten Mal organisierte die Seniorenarbeit der Stadt Maintal die Veranstaltungsreihe für pflegende Angehörige und Betroffene mit interessanten Referentinnen. "Wir freuen uns über den großen Zuspruch und die vielen Zuhörer, die sich im Rahmen der Demenzwoche ausführlich informiert haben und miteinander ins Gespräch gekommen sind", so Erster Stadtrat Ralf Sachtleber, der die Demenzwoche eröffnet hatte. Auch Erich Münz, Leiter des Fachbereichs Soziales bei der Stadt Maintal, zog ein äußerst positives Resümee.

Auf dem Programm der 2. Maintaler Demenzwoche standen verschiedene Vorträge mit aktuellen Informationen zum Thema Demenzerkrankungen, Informationen zu den Projekten der Maintaler Seniorenarbeit sowie ein "Tag der Begegnung" mit Brunch im Rathausfoyer für Demenzkranke und Angehörige.

Die Abendveranstaltungen an den 5 Wochentagen waren durchgehend gut besucht und informierten beispielsweise über das Thema Betreuungsrecht im Hinblick auf Menschen mit Demenz, über die Möglichkeiten der Kommunikation mit Demenzkranken und zum Thema Wohnraumanpassung für Menschen mit Demenz.

Den gelungenen Abschluss der Woche bildete wieder der "Tag der Begegnung". Im Rathaus in Hochstadt trafen sich am Samstagvormittag viele ehrenamtlich Aktive, interessierte Bürgerinnen und Bürger und vor allem Angehörige mit ihren an Demenz erkrankten Familienmitgliedern. Es war ein sehr schöner und lebendiger Vormittag, der zum Gespräch eingeladen hat und nicht zuletzt auch durch den gezeigten Spielfilm "An ihrer Seite" zu einem anrührenden Moment wurde.

In den Gesprächen innerhalb der Demenzwoche wurde erneut sehr deutlich, dass Familien und Angehörige von den Auswirkungen und Begleiterscheinungen der Demenz im individuellen Krankheitsverlauf besonders betroffen sind. Derzeit werden rund 60 Prozent aller Demenzkranken zu Hause von den Ehepartnern, den Kindern oder Schwiegerkindern betreut und gepflegt. Diese pflegenden Angehörigen haben große physische und psychische Belastungen zu bewältigen, denn im Lebensumfeld fehlt es häufig immer noch an Verständnis für das oftmals irritierende oder störende Verhalten Demenzkranker. Angehörige, die aufgrund dieser Belastung häufig

alle sozialen Kontakte abbrechen, laufen Gefahr, sich auf Dauer zu überfordern und schließlich selbst krank zu werden.

Hier setzt die Arbeit der Maintaler Demenzberaterinnen Renate Gundert-Buch und Kathleen Wendler an.



"Wir haben in Maintal mittlerweile ein großes Netzwerk an Hilfsmöglichkeiten aufgebaut. Wer Rat und Unterstützung braucht, sollte sich nicht scheuen, uns anzurufen", so Renate Gundert-Buch. Sie und Kathleen Wendler beraten und informieren zum Thema Demenz und sind erreichbar unter Telefon (06181) 400-367 oder -452.

Die Seniorenarbeit der Stadt Maintal vermittelt auch Kontakte zu Pflege- und Betreuungsdiensten oder hilft bei Schwierigkeiten



Wir lassen keinen allein! Bei uns zählt jeder!

Sprechstunden: Jeden Montag von 10.00 - 12.00 Uhr
Stadtladen Dörnigheim, Berliner Str.31a

Wir sind eine starke Gemeinschaft

Wir sorgen für soziale Gerechtigkeit

Wir setzen Ihre Rechte durch

Wir bieten soziale Dienstleistungen

Wir engagieren uns im Ehrenamt

Sie können sicher sein :

**Wir lassen keinen allein !
Für uns ist jeder wichtig !**

VdK - Ortsverband Dörnigkeit

Wingertstrasse 174 63477 Maintal

Info-Telefon : 06181 -45895 - Fax : 06181 - 498987

Schulung für ehrenamtliche Betreuungspersonen und Angehörige von Menschen mit Demenz im Frühjahr 2009

Viele Menschen, die an einer Form der Demenz leiden, werden in der Familie betreut. Die Belastung der pflegenden Angehörigen ist sehr hoch. Hierbei können Entlastungsangebote wie beispielsweise eine stundenweise Betreuung durch qualifizierte Ehrenamtliche sehr hilfreich sein.

Die Stadt Maintal, vertreten durch den Fachdienst Soziale Dienste (Seniorenberatung und MSHD) bietet nun für ehrenamtliche Betreuungspersonen und für pflegende Angehörige eine Schulung an. Darin werden die freiwilligen Helfer/innen für ihre Arbeit qualifiziert und die Angehörigen über die Erkrankung und den Umgang mit den erkrankten Menschen informiert.

Die Schulungen finden im Rathaus in Hochstadt (Sitzungssaal), Klosterhofstr. 4-6 statt.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Anmeldungen und Fragen können an

Renate Gundert-Buch: 06181/400 367 und

Kathleen Wendler: 06181/400 452

gerichtet werden.

Die Schulung umfasst 7 Termine, die jeweils freitags von 9.00-13.00 Uhr stattfinden.

Die genauen Termine und die Themen der einzelnen Vormittage sind im Folgenden genannt:

Block I

Freitag, 13.03.2009, 9:00 - 13:00 Uhr

Begrüßungsrunde und Vorstellung des Schulungsprogramms

Definition, Krankheitsbild und Verlauf der Demenz

Block II

Freitag, 20.03.2009, 9:00 - 13:00 Uhr

Betreuungsrecht, Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht

Möglichkeiten und Grenzen von ehrenamtlichen und gesetzlichen Betreuern

Block III

Freitag, 27.03.2009, 9:00 - 13:00 Uhr

Situation der pflegenden Angehörigen
Demenzielles Verhalten verstehen

Block IV

Freitag, 03.04.2009, 9:00 - 13:00 Uhr

Ernährung und Wohnumfeld von demenzkranken Menschen

Block V

Freitag, 24.04.2009, 9:00 - 13:00 Uhr

Kommunikation bei Menschen mit Demenz

Block VI

Freitag, 08.05.2009, 9:00 - 13:00 Uhr

Informationen zur Pflege

Entlastungsangebote für pflegende Angehörige

Block VII

Freitag, 22.05.2009, 9:00 - 13:00 Uhr

Beschäftigungsmöglichkeiten für Menschen mit Demenz Abschlussrunde

Hausgerätecenter Maintal
Frank Haegner e.K.

Über 50 Grundgeräte in unserer Ausstellung

☎ 0 61 09 / 50 29 81 0

- Markengeräte günstig
Siemens - Bosch - Neff - Miele - Liebherr
- Newküchen / Küchenmodernisierung
- Ersatzteile / Kundendienst für alle Fabrikate
- Staubsaugerarten / Kleingeräte / Backöfen
- Kostenlose Parkplätze

Öffnungszeiten:
Mo., Di., Do., Fr. 10-19 Uhr
Samstag 10-14 Uhr
Mittwoch geschlossen

Taunusstraße 29 · 63477 Maintal-Bischofsheim

Der Wunsch-Großelterndienst - ein Projekt der Bürgerhilfe Maintal e.V.

Der Wunsch-Großelterndienst der Bürgerhilfe Maintal e.V. vermittelt seit Sommer 2006 Seniorinnen und Senioren mit Familien, die Unterstützung bei der Kinderbetreuung brauchen und den Kontakt zur Generation der Großeltern suchen.

Zur Zeit betreuen 20 Wunsch-Großeltern jeweils ein, manchmal auch zwei und in einem Fall sogar drei Kinder. Je nach Wünschen und Bedürfnissen der Kinder und ihrer Eltern, gehen sie mit ihnen auf den Spielplatz oder ins Schwimmbad, holen die Kinder aus dem Kindergarten ab, lesen Geschichten vor und haben viel Spaß bei gemeinsamen Spielen.

Alle 4 bis 6 Wochen treffen sich die Wunsch-Großeltern um von ihren Erfahrungen zu berichten und um sich mit pädagogischen Themen auseinander zu setzen. Der Austausch untereinander steht dabei im Mittelpunkt.

Alle Beteiligten müssen Mitglieder der Bürgerhilfe sein. Diese Mitgliedschaft deckt die Unfallversicherung für alle und die Haftpflichtversicherung der Wunsch-Großeltern

während der Betreuungszeiten ab. Waren zu Beginn des Wunsch-Großelterndienstes die interessierten Seniorinnen und Senioren weit in der Überzahl, hat sich dieses Verhältnis bald umgekehrt. Inzwischen ist die Nachfrage von Familien



nach Wunsch-Großeltern deutlich größer. Sollten Sie also Interesse an der Betreuung von Kindern haben: wir suchen dringend nach Verstärkung und freuen uns über jede/n neue/n Wunsch-Großmutter oder -Vater.

Wer keine Grosseltern hat, versäumt eine Menge, wer keine Enkel hat, auch.

Gut.

Für Maintal.



Filiale Bischofsheim: Alt-Bischofsheim 4 Telefon 06109 7265-10 E-Mail: bischofsheim@sparkasse-hanau.de
Filiale Dörnigheim: Kennedystraße 50 Telefon 06181 94346-0 E-Mail: doernigheim@sparkasse-hanau.de
Filiale Hochstadt: Hauptstraße 61 Telefon 06181 94146-0 E-Mail: hochstadt@sparkasse-hanau.de
Filiale Wachenbuchen: Schulstraße 1 Telefon 06181 98169-0 E-Mail: wachenbuchen@sparkasse-hanau.de

Frühlingsgefühle Man wird ja wohl noch träumen dürfen!

(kk) Die kalten Wintermonate mit den fetten Tagen sind vorbei und der Blick auf die Waage bestätigt den Druck im Gürtelbereich. Alles ist ein wenig enger geworden. Noch lockt ein Reststück Stollen und seine Puder-zucker Oberfläche lässt von verschneiten Landschaften träumen. Das Weihnachtsfest und der Jahreswechsel waren mal wieder so von Harmonie geprägt, als hätte man die Zeit anhalten wollen. Spätestens mit den zwölf Schlägen der Uhr in der Silvesternacht war man wieder hellwach und wusste, dass es wieder weiter geht. Die vor uns liegenden Monate bescheren uns erneut den Frühling, der die vorübergehend erstarrte Natur erwachen lässt. Alle möglichen Triebe werden wahre Wunder wirken. Die Säfte steigen erneut bis in die Spitzen, die bald aufbrechen und Blüten sowie Blätter treiben lassen. Es ist eine unbändige Kraft, die da wirkt und so mancher Zeitgenosse glaubt, die Säfte auch im eigenen Körper spüren zu können. Wer davon betroffen ist, kennt das wohlige Gefühl, aber auch die Unruhe, die sich dabei einstellt. Es sind die Hormone, die nach der lichtarmen Jahreszeit nun wieder kräftiger produziert werden. Man bekommt Lust darauf, etwas zu unternehmen, Lust auf Veränderung, auf etwas Neues. Zum Glück ist das nicht bei allen Menschen gleichermaßen ausgeprägt, sonst bräche das Chaos aus. Während die einen gut damit leben, weil sie sich an die immer wiederkehrenden Zyklen gewöhnt haben, kommt es bei anderen Zeitgenossen zu gewaltigen Ausbrüchen, was mit der Damenwelt zusammenhängt. Zunächst sind auch sie im Frühling aufgeschlossener gegenüber charmanter Verhaltensweisen. Spätestens, wenn sie die erregte Stimmung der männlichen Spezies richtig einordnen, merken sie, dass Gefahr im Verzug ist. Hastig eilen beworbene Damen an den Spiegel, um den Grund für die plötzliche Aufmerksamkeit zu ergründen, die ihnen zuteil wird. Was ist denn nur anders als vorher? Eigentlich nichts! Es rennen nur einige Herren mit Frühlingsgefühlen herum, die sich neuer Kräfte bewusst werden, auch wenn sie nur zu kurzen Spitzenleistungen reichen. Das Gefühl, wie man empfunden wird, erweckt bei beiden Geschlechtern Neugier. Wie komme ich noch an und wie weit würde die Aufmerksamkeit gehen?

Kurt steht genau vor diesen Fragen und sein Verstand sagt ihm, dass natürlich alles so ist, wie es nun mal ist. Er ist verheiratet, bis dass der Tod ihn scheidet und er genießt die Harmonie der alltäglichen Vertrautheit.

Er ist sich aber nicht ganz sicher, ob es da nicht doch noch etwas gibt, für das es sich lohnen würde, noch einmal alles ganz anders, ganz neu zu machen. Gäbe es da vielleicht eine Situation, die höher einzuschätzen wäre als die bekannte Harmonie, die auf die männlichen Hormone so einschläfernd wirkt?

Antwort auf diese Fragen sucht Kurt, indem er sich auf fremde Signale konzentriert, die im Frühling wieder etwas lockerer verpackt daher kommen. Nähert er sich fragend und suchend rein zufällig von hinten, so sind es der Po und der Gang einer Frau, die seine Aufmerksamkeit erregen. Das ist genetisch bedingt. Sind seine Sinne erst einmal geweckt, dann muss er die Zielperson umrunden, um Gesicht, Mund, Nase und vor allen Dingen die Augen begutachten zu können, die ja so viel verraten können. Natürlich fällt sein Blick auch auf die beiden Gegengewichte menschlicher Ausladungen der Rückseite. Das Gesamtbild ist im Kopf flugs eingescannt. Jetzt muss er sie nur noch sprechen hören. Bingo - Volltreffer!

In Kurt steigt langsam die Erregung und der offensichtliche Altersunterschied erzeugt die brennende Frage, wie sie wohl auf einen Kontaktversuch reagieren würde. Und da war der erhoffte und gleichzeitig befürchtete Augenaufschlag und die scheinbar von ihr unbeabsichtigte Berührung. Gleichklang der Gefühle!? Nun besteht die Gefahr, dass die Sicherungen von Kurt durchbrennen. Wie von einem Magneten gezogen, folgt er ihr durch den ganzen Supermarkt, packt Dinge in seinen Wagen, die er noch nie eingekauft hatte. Immer wieder wechselten sie belanglose Worte über dieses und jenes Produkt und Kurt war sich sicher, dass sie sich immer näher kamen. Die Frage nach einem geplanten Wiedersehen schwirrte durch seinen Kopf, bis sie an der Kasse standen. Da wurde er jäh aus seinen Frühlingsgefühlen gerissen, als ein stattlicher gut aussehender Mann mittleren Alters fragte: "Schatz, hast du auch meine REVAL nicht vergessen?" - "Tschüss denn!"

Güte ist, wenn man das leise tut, was die anderen laut sagen

Robert Lembke

Kluge Menschen verstehen es,
den Abschied von der Jugend auf
mehrere Jahrzehnte zu verteilen

George Bernard Shaw

Leserzuschrift

"Erinnern Sie sich?" fragten wir in der Ausgabe 1/2008. Nun erreichte uns der Beitrag von Frau Weingärtner, die an die ersten Nachkriegsjahre zurückdenkt.

Traditionen in der Familie.
Der sonntägliche Kirchgang.

Als wir nach dem Krieg von der Flucht nach Deutschland zurückkehrten, wollte mein Vater gerne wieder in Hanau wohnen. Da die Stadt wohl zu 90% zerstört war, gab es dort keine Wohnung für uns. So wurden mein Vater und fünf seiner sechs Kinder in Steinheim einquartiert. Meine jüngste Schwester lebte vorerst bei unserer Großmutter.

Jeden Sonntag wanderten mein Vater und wir Kinder im Alter von neun bis neunzehn Jahren von Steinheim nach Hanau, wo der uns bekannte Pfarrer Uloth predigte. Für den Weg brauchten wir eine gute Stunde - in Steinheim gingen wir am Main entlang bis zur Brücke. Wir überquerten den Fluss über die hölzerne Behelfsbrücke, die seitlich an der Eisenbahnbrücke hing. Die Brücke, über die heute die Straße führt, lag noch im Main.

Wir gingen quer durch Hanau. In den Straßen lagen noch sehr viele Trümmer, durch die bequeme ausgetretene Pfade führten und wir spazierten z. B. mitten durch das Neustädter Rathaus vom Marktplatz zur nächsten Straße. Der Weg führte uns weiter bis zur Eberhardtstraße. Dort wohnte Pfarrer Uloth. In seinem Haus fand der Gottesdienst statt. Eine Schiebetür wurde geöffnet, sodass aus zwei Räumen ein großer Raum entstand, in dem etwa 50 Stühle bereit standen.

Mein Vater richtete es immer so ein, dass wir etwa eine halbe Stunde vor Gottesdienstbeginn ankamen. Wir setzten uns zusammen und er las uns den Wochenspruch und den Predigttext aus seiner kleinen Senfkornbibel vor, um uns auf die Predigt vorzubereiten.

Der Gottesdienstraum füllte sich und der Pfarrer begrüßte seine Gemeinde. Bevor das erste Lied gesungen werden konnte, war ein eifriges Flüstern und Blättern zu hören. Was

war der Grund? Außer den zwei Gesangbüchern, die zur Verfügung standen, hatten einige Leute ihre eigenen Bücher mitgebracht. Da gab es hessische, ostpreussische, hamburgische und andere Gesangbücher, so etwa fünf bis sechs verschiedene. Da stimmten die Liednummern natürlich nicht überein. Jeder suchte in seinem Buch nach der Anfangszeile des zu singenden Liedes. Nachdem alle "ihre" richtige Seite gefunden hatten, erklang das Harmonium und alle sangen gemeinsam die Lieder. Es waren feierliche Gottesdienste, die im Haus des Pfarrers gehalten wurden.

Nach dem Verabschieden wanderten wir wieder gemeinsam den langen Weg durch die Trümmer nach Hause zurück. Ich kann mich nicht erinnern, dass eines von uns Kindern über diese Tradition gemeutert hat.

Am 24. Dezember war der Rückweg etwas Besonderes. Wir zählten die strahlenden Weihnachtsbäume, die wir durch die Fenster in den Häusern sahen. Manches Mal sahen wir nur einen Zweig, doch auch dieser Baum wurde natürlich mitgezählt. An diesem Tag war der Weg so kurz wie an keinem anderen Tag.

Die Redaktion freut sich über jede Leserzuschrift

Ich lege meinen Kopf
auf die Brust meiner Tochter
der jüngsten.

Mein Kopf ist beinahe
so groß
wie ihr Leib.

Sie sagt:
Es ist schön so,
so nah

bist du jetzt.
Ich höre ihr Herz.

Sie sagt:
Du kannst noch eine Weile
bleiben,
und atmet tief ein.
Welche Angst
hat
mein Glück.

Peter Härtling

Altersarmut - ein Gespenst wird greifbar

(kk) Es ist eine seltsame Eigenart vieler Mitmenschen, überwiegend im Hier und Heute zu leben. Solange sie im aktiven Leben stehen, berufstätig sind oder in einer Lebensgemeinschaft mit einem gesicherten Versorgungspotenzial leben, sie haben kaum einen Blick für Kinderarmut oder gar Altersarmut. Dieser Wesenszug kann unter günstigen Voraussetzungen sogar bis in den Ruhestand reichen, wenn man gut durchs Leben kam. Immer mehr Menschen unseres Landes ist das aber nicht mehr vergönnt und das wird sich in den nächsten 20 Jahren noch verschärfen. Noch liegt der Prozent-satz der Senioren, die auf die gesetzliche Grundsicherung angewiesen sind, bei 2%. Schon heute leben aber 400.000 Rentner in Deutschland nur von der Grundsicherung, von der Sozialhilfe für Senioren: 347 Euro im Monat plus Miete und Heizkosten. In zwanzig Jahren ist aber bereits jeder Dritte von Altersarmut bedroht. Das Gespenst der Altersarmut wird von Tag zu Tag greifbarer.

Die Rede ist bei diesem Thema nicht von heutigen Rentnern, sondern von Gering-verdienern, Langzeitarbeitslosen, Teilzeit-kräften, Minijobbern, Dauerpraktikanten und Solo-Selbständigen. Sie alle werden später, wenn sie sich zur Ruhe setzen, ihren Lebensstandard erheblich reduzieren müssen. Im Klartext: sie verbringen ihr Alter in Armut! Viele Rentner werden nur noch Leistungen auf Sozialhilfeniveau bekommen.

Die heutige Rentengeneration wird die Ausnahme bleiben: ihr geht es so gut, wie keiner Rentengeneration zuvor. Doch bald wird die Generation des Baby-Booms der Nachkriegszeit das Rentenalter erreichen. Viele von ihnen haben nichts in das Rentensystem eingezahlt. Diese Lücken sind nicht durch Lebensversicherung oder Immobilien aufgefüllt worden. Wovon auch?! Wer als Durchschnittsverdiener lediglich 40 Jahre eingezahlt hat, kann lediglich mit einer Rente von höchstens 650 Euro rechnen. Im Jahr 2030 ist damit zu rechnen, dass etwa die Hälfte der Senioren eine Rente beziehen wird, die kaum höher als die Grundsicherung (Sozialhilfe) sein wird.

An dieser Stelle muss man einfach politisch werden und die Entwicklungen der letzten Jahre in unserem Land für einen Teil der Missstände verantwortlich machen.

Es gibt 2,3 Millionen Solo-Selbständige, die von einem Projekt zum nächsten leben (ICH-Ags).

Es gibt derzeit 11,8 Millionen Teilzeitbeschäftigte in Deutschland.

Es gibt zurzeit 6,5 Millionen Geringverdiener, die lediglich 4 oder 5 Euro in der Stunde und weniger verdienen - in der Pflege, der Gebäudereinigung oder im Gastgewerbe.

Nach Untersuchungen der OECD ist das Versorgungsniveau solcher Billigkräfte am unteren Ende dessen, was sonst in anderen Industrieländern üblich ist.

Die Hartz IV Reform hat dieses Problem noch verschärft: Ein ALG II Empfänger steigert sein Ruhegeld pro Jahr nur um 2,19 Euro!

Wo sich das Normalarbeitsverhältnis zur Ausnahme entwickelt, wird die Altersarmut zur Regel.

Schon jetzt zeichnet sich folgendes Bild ab:

ein Drittel der zukünftigen Rentner wird über die gesetzliche Rente, eine betriebliche Altersversorgung, Sparrücklagen und Immobilien verfügen,

ein Drittel der zukünftigen Rentner wird allein die gesetzliche Rente und etwas Ersparnes haben,

ein Drittel der Rentner wird in Altersarmut leben müssen.

Wie könnte dem Problem der Altersarmut durch die Politik vorgebeugt werden?

Durch die Einführung einer steuerfinanzierten Grundrente, auf die keine Privatvorsorge angerechnet wird?

Die Allgemeinheit würde bei diesem Modell für die Basisversorgung aufkommen, für den darüber hinausgehenden Teil wäre jeder selbst verantwortlich. Noch besteht die Möglichkeit, die Eskalation abzuwenden und die richtigen Schritte einzuleiten. Dazu ist aber ein entschlossenes Handeln aller Beteiligten erforderlich, wozu auch gehört, dass sich Jüngeren, die sich momentan noch nicht angesprochen fühlen, den Mut aufbringen, ihre Zukunft besser zu planen. Das Gespenst der Altersarmut wird immer greifbarer!

Zertifizierung der VSG-Maintal



Die Versehrten-Sportgemeinschaft Maintal - im weiteren Text VSG genannt - hat die Zertifizierung bekommen. Diese Zertifizierung wird der VSG im Rahmen des Abschluss- abends am 06.12.2008 von Herrn Gieron, Vorstandsmitglied des Bezirks V des Hessischen Behinderten- und Rehabilitations-Sportverbandes, überreicht.

Was bedeutet diese Qualifizierung für unseren Verein?

Damit sind wir anerkannter Leistungserbringer für den Rehabilitationssport. Mitgliedsvereine des Hessischen Behinderten- und Rehabilitations-Sportverbandes mit Zertifikat, wie die Versehrten-Sportgemeinschaft Maintal e.V., können Rehabilitationssport auf der Grundlage des § 44 des SGB IX anbieten. Voraussetzung dafür ist eine auf zwei Jahre befristete Zertifizierung jeder einzelnen Rehabilitationssportgruppe als Leistungserbringer in diesem Bereich.

Jeder Patient hat einen Rechtsanspruch auf ärztlich verordneten Rehabilitationssport im Umfang von 50, 90 oder 120 Übungseinheiten, die bei der VSG Maintal absolviert werden können. Die Verordnung belastet nicht das Budget des verordnenden Arztes, da es sich um eine ergänzende Leistung zur medizinischen Rehabilitation handelt. Das Verordnungs-formular (Formular 56) hat jeder Arzt von der Kassenärztlichen Vereinigung auf seinem Rechner oder es kann von der VSG-Maintal bezogen werden. Damit kann eine große Anzahl von Menschen etwas für die Gesundheit tun, allerdings ist dies vielen Ärzten und Fachärzten nicht bekannt, somit muss der Betroffene selbst tätig werden, daher auch die Veröffentlichung in der "60 aufwärts". Außer Krankheiten für den Stütz- und Bewegungs-apparat sind auch Personen mit chronischen Erkrankungen - wie Asthma, Diabetis, Krebserkrankungen und Parkinson ein Personenkreis, der für diese Verordnungen in Frage kommt.

Wie läuft so eine Verordnung nun ab?

Der Betroffene geht zum Arzt und lässt sich das Formular 56 ausfüllen

Die Verordnung wird bei der VSG-Maintal eingereicht. Adressen sind unten aufgeführt.

Die VSG-Maintal reicht die Verordnung beim HBRS ein zur Genehmigung durch die Krankenkasse des Betroffenen.

Wird diese abgelehnt, entfällt die Teilnahme.

Bei einer Zusage durch die jeweilige Krankenkasse, kann die/der Antragsteller mit dem Übungsprogramm bei uns beginnen.

Die Verordnung umfasst in der Regel 50 Übungseinheiten in 18 Monaten. Vor der ersten Übungsstunde findet eine kurze Besprechung mit dem Übungsleiter statt.

Für spezifische Fragen oder Probleme steht uns ein eigener Vereinsarzt zur Verfügung.

Eine Mitgliedschaft in der VSG ist nicht erforderlich, wir freuen uns allerdings über jeden Neuzugang im Verein.



Zum schmunzeln

Ich bin da auf eine sehr nette Kurzgeschichte gestossen, die Kurt Tucholsky zugeschrieben wird, die jeder selbst ausprobieren kann.

Tucholsky empfahl, sich irgendein Wort auszudenken und es in allen möglichen und unmöglichen Situationen anzuwenden. Er meinte, er könne garantieren, dass niemand eine Nachfrage hielte, was das Wort denn bedeute.

Sein Vorschlag war das Wort "Repunsieren" in allen Formen der Deklination und Konjugation.

Das beschloss ich einmal auszuprobieren. Ich besuchte eine Führung in eine Sektkellerei am Rhein. Im großen Fasskeller unterbrach ich die freundliche Führerin: "Entschuldigung, können wir mal fünf Minuten repunsieren?" "O, ja," sagte sie, "ich bin gleich fertig."

Es kam der Kellermeister, der uns erklärte, was "Rütteln" bedeutet und ich fragte ihn, was man dafür für eine Repunsation benötigt. Er schüttelte den Kopf. "Nein, keine, eine einfache Ausbildung genügt."

"Haben Sie auch eine Repunze?" fragte ich die Führerin, die stark errötete und sich wandte. Mein Freund, der das Spiel von mir schon kannte, fragte am Eingang einen Mitarbeiter der Sektkellerei, wo man hier mal schnell repunsieren könne und wurde daraufhin zum Männerklo geschickt. Dann traf man sich im Verkostungsraum. Auf dem Tisch standen verschiedene Sektf Flaschen mit natürlich unterschiedlichen

Inhalten. Ganz begeistert rief ich angesichts dieser Vielfalt: "Na, das nenne ich ja mal eine tolle Repunsation!"

"Ja," sagte der Betriebsleiter stolz, "wir haben auch noch andere Sorten."

"Glaube ich," antwortete ich, "denn als ich heute Morgen beim Repunsieren war, ging mir durch den Kopf, dass ich beim vorigen Besuch mehr Repunsationäres gesehen hätte. - Eine private Frage: Bevor Sie morgens hier anfangen, muss da jeder Mitarbeiter repunsieren?"

"Nein, keinesfalls. Ich laufe auch nur einmal in der Woche ums Viereck."

"Na, dann," ich hob mein Glas, "auf gute Repunsation!"

Er trank mir freundlich zu.

An der Kasse bezahlte ich dann, zwinkerte der Kassiererin freundlich zu und sagte: "Wissen Sie, mit Ihnen möchte ich auch einmal repunsieren!"

Sie hatte es offenbar falsch verstanden.

Die fünf Finger glühten noch lange auf meiner Wange und ich nahm mir vor, bei der nächsten Repunze nicht so viel zu repunsieren.(KT)



Norbert Worret e. K. Fachapotheker für Offizinpharmazie

Im Dienste Ihrer Gesundheit

von der Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen e.V.
als „Senioren gerechte Apotheke“ empfohlen



Bahnstraße 152 – 63477 Maintal - Hochstadt – Tel.: 0 61 81/44 11 34
Email: info@loewen-apotheke-maintal.de
www.loewen-apotheke-maintal.de

Kulturtreff feierte Jahresabschluss

Am 24. November 2008 war es wieder so weit:

Der Kulturtreff der Stadt Maintal - ein Angebot für Seniorinnen und Senioren - feierte seinen Jahresabschluss. Beide Gruppen konnten endlich einmal gemeinsam feiern, denn im Saal der Gaststätte Strohl in Hochstadt war für alle Platz. So kamen denn 104 Teilnehmer, die sich auf ein paar gesellige Stunden freuten. Ein paar fleißige Helferinnen fanden sich schon zeitig ein, um den Saal der Jahreszeit gemäß zu schmücken.

Nach der Begrüßung durch die Leiterin Maria Kalms und einem Sektumtrunk lief ein buntes Programm ab, das sich mit dem Herbst, aber auch schon mit Advent und Weihnachten beschäftigte. Einige Teilnehmer des Kulturtreffs hatten sich große Mühe gemacht, um zum Gelingen des Nachmittags einen Vortrag beizusteuern.



Maria Kalms hatte ein Quiz über unsere Stadt Maintal ausgearbeitet, bei dem es schöne Preise zu gewinnen gab. Alle Teilnehmer waren mit Begeisterung bei der Sache, denn immerhin winkten neben einigen Büchern über Maintals Stadtteile - gestiftet vom Kulturamt der Stadt - noch interessante Gewinne. Aber auch die Geselligkeit kam nicht zu kurz, denn bei Kaffee und Kuchen konnte man sich lebhaft unterhalten.

Ein Thema des Nachmittags waren natürlich die Kulturfahrten des Jahres 2008. Im Februar besuchte der Kulturtreff das Fritz Remond Theater im Zoo Frankfurt. Über "Loriots gesammelte Werke" konnte man herzhaft lachen. Im März war man im Staatstheater Wiesbaden zur Rossini-Oper "La Cenerentola" und im April im Congreß-Park Hanau zu einem tollen Glenn Miller Konzert. Das Ziel der Kulturtreffs im Mai war Weilburg. Hier wurde die Ausstellung der "Terrakotta-Armee" besucht und anschließend spazierte man durch die wunderschöne Altstadt. Eine Komödie um Habgier, List und Erbschleicherei ""Volpone" oder "der Fuchs"" sah man im Juni im Volkstheater Frankfurt. Im Juli wird immer eine Freilichtveranstaltung besucht und die Teilnehmer

wünschten sich einmal den Besuch der Burgfestspiele in Bad Vilbel. Über die Eskapaden des "Hauptmann von Köpenick" amüsierte man sich köstlich.

Nach der Sommerpause im August und September verbrachte der Kulturtreff einen interessanten Nachmittag im Senckenbergmuseum. Das Neue Theater Höchst war im November das Ziel mit der Variete-Show "Herbst 2008". Die letzte Fahrt des Jahres 2008 ging in den Congreß-Park Hanau zu "Ivushka", einer russischen Weihnachtsrevue wie aus dem Bilderbuch zur Zeit Zar Peter des Großen. Diese Veranstaltung war eine sehr schöne Einstimmung auf das Weihnachtsfest. Alle Teilnehmer des Kulturtreffs waren sich einig, dass es 9 interessante Fahrten waren und dass für jeden Geschmack etwas dabei war.



Auch ein schöner Nachmittag geht einmal zu Ende und alle freuten sich schon auf das erste Treffen im neuen Jahr am Montag, den 26. Januar 2009, dann wieder im DRK-Seniorenzentrum ("Kleeblatt") in Bischofsheim. Wenn Sie, liebe Leserin, lieber Leser, Interesse an Kulturfahrten haben, dann kommen Sie zu uns. Wir freuen uns auf Sie!

Maria Kalms

"Wie gut, daß Sie zu mir gekommen sind!" sprach der Arzt. "Sie haben einen Herzfehler. Was wäre geschehen, wenn Sie nicht gekommen wären? Sie hätten lustig drauflos gelebt und wären alt geworden, ohne zu wissen, daß Sie ein kranker Mann sind."

Vogel des Jahres 2009 Der Eisvogel

Die Wiederwahl nach 36 Jahren soll neuen Schwung für Gewässerschutz bringen. Der Eisvogel war bereits 1973 Jahresvogel. "Die Entscheidung, den Eisvogel nach 36 Jahren erneut zum Symboltier für das Jahr 2009 zu wählen, ist bewusst gefallen. Die damaligen Forderungen haben nicht an Aktualität verloren:



Der Eisvogel braucht sauberes Wasser, naturnahe Bäche, Flüsse und Seen sowie artenreiche Talauen. Nur dort findet er seine Nahrung, **ü b e r w i e g e n d** Kleinfische, und natürliche Steilwände für die Anlage seiner

Brutröhren. Mit seiner Wiederwahl wollen wir neuen Schwung in die Debatte um den Schutz unserer Gewässer bringen. Angesichts der Goldgräberstimmung bei regenerativen Energien sind gerade bei uns Pläne zu erkennen, die Wasserkraft an schnell fließenden Bächen auszubauen. Woher der Name des etwa spatzengroßen Eisvogels (*Alcedo atthis*) stammt, ist strittig. Manche Deutungen leiten den Namen vom althochdeutschen "eisan" für "schillern" oder "glänzen" ab. Die Bezeichnung "Schillervogel" passt zum flirrenden Farbenspiel, das der Eisvogel im Sitzen und im Flug bietet.

Als der Eisvogel 1973 zum ersten Mal Vogel des Jahres war, waren seine Bestände und Brutplätze wegen wasserbaulicher Maßnahmen, wachsender Wasserverschmutzung sowie Störungen durch Erholungssuchende stark zurückgegangen. Durch wirkungsvolle Abwasserreinigung hat sich die Qualität unserer Gewässer inzwischen erheblich verbessert. Der Abwärtstrend des Eisvogels konnte so zwar gestoppt werden, jedoch hat sich der Bestand lediglich auf einem niedrigen Niveau stabilisiert. Heute gibt es in ganz Deutschland etwa 5.600 bis 8.000 Brutpaare.

Quelle : Naturland

So geht es auch Briefwechsel eines Soldaten in Afghanistan

Lieber Paul!

Ich kann unsere Beziehung so leider nicht weiterführen. Die Entfernung, die zwischen uns liegt, seit Du Soldat bist ist zu groß.

Ich muss auch zugeben, dass ich dich viermal betrogen habe seit du weg bist, und das ganze ist für keinen von uns in Ordnung. Sorry.

Bitte schick mir mein Foto zurück, dass ich Dir gegeben habe.

Gruss Paula.

Paul, der Soldat - sichtlich verletzt - ging sogleich zu seinen Kameraden und sammelte sämtliche Bilder ein, die sie entbehren konnten: Freundinnen, Schwestern, Cousinen, Ex-Freundinnen, Tanten...

Zusammen mit dem Bild von Paula steckte er all die Fotos von den hübschen Frauen in einen Umschlag. Es waren insgesamt 57.

Dazu schrieb er:

Liebe Paula,

es tut mir leid, aber ich weiß leider nicht mehr, wer du bist.

Bitte suche Dein Bild raus, und schick mir den Rest zurück.

Ciao Paul."

**Alte Leute sind gefährlich,
sie haben keine Angst vor der Zukunft.**

George Bernard Shaw

"Raten Sie, wie alt ich bin!" verlangte eine Dame. Der Gefragte zögerte: "Das ist schwer. Beurteile ich Sie nach Ihrer Schönheit, so mache ich Sie um zehn Jahre jünger, und halte ich mich an Ihre Klugheit, zehn Jahre zu alt."

H e s s i s c h D e u t s c h

achele	essen
Berscht	Bürste
Dreggaamer	Dreckeimer
Fies	Füsse
Membel	Brüste
Quellmenner	Pellkartoffeln
Schiss	Angst
Treeder	Schuhe
Wamb	Bauch

Die Polizei empfiehlt:

Nehmen Sie nur so viel Bargeld mit wie unbedingt nötig.

Geldbörse, Papiere und Schlüssel sollten körpernah unter der Kleidung, am besten in einer verschließbaren Innentasche, verstaut werden.

Achten Sie darauf, dass Sie beim Abheben am Geldautomaten nicht beobachtet werden und zählen Sie nicht in der Öffentlichkeit sichtbar Ihr Geld.

Sollte man tatsächlich verfolgt werden oder das Gefühl haben, dass man beobachtet wurde, so sind umstehende Passanten gezielt um deren Hilfe zu bitten.

Wenn Sie sich es zutrauen, wehren Sie sich sofort und ohne zu zögern. Gegenwehr ist etwas, was die wenigsten Täter erwarten. Nach den Erfahrungen der Polizei werden knapp Dreiviertel aller Überfälle allein deshalb abgebrochen, weil das Opfer sich lautstark durch Schimpfen und Schreien bemerkbar machte.

Denken Sie aber immer daran, die Gesundheit ist wichtiger als Hab und Gut.

Notieren Sie nach einem Übergriff das Aussehen des Täters, Kleidung, Fahrzeug und Fluchrichtung und verständigen sie sofort die Polizei über Notruf 110, da nur so die Straftat gezielt verfolgt werden

A m t s d e u t s c h Ü b e r s e t z u n g e n

Personenvereinzelungsanlage	Drehkreuz
nicht lebende Einfriedung	Zaun
Dreiseitenkipper	Schubkarre
Lebensberechtigung bescheinigung	Stammbuch
Bestallung	Vormundschaft
Raumübergreifendes Großgrün	Baum
Lautraum	Discothek
Versagung	Ablehnung
Biosensor	Hund

Senioren-sicherheitsberater informieren.

Die Sicherheitsberater in Maintal möchten sie gerne über Möglichkeiten zur Sicherheit in ihrer Wohnung und ihrer Umgebung informieren. Dazu haben wir im Oktober 2008 an einem mehrtägigen Lehrgang teilgenommen der vom Polizeipräsidium Südosthessen durchgeführt wurde. Das Ziel war, die Senioren in Maintal über alltägliche Gefahren und Vorbeugungsmaßnahmen zur Sicherheit in ihrer Wohnung zu beraten. Die Schwerpunkte bei der Ausbildung waren technische Sicherheitseinrichtungen, Einbruchschutz und Beratung der Senioren über Raubstraftaten, Betrug und Diebstähle. Wir möchten gerne in Seniorenclubs, Rentnertreffs u.s.w. Vorträge über Maßnahmen für ihre Sicherheit abhalten. Erste Kontakte können sie über das Seniorenoffice (Tel.:06181 400471) aufnehmen. Die Sicherheitsberater werden dann einen Termin mit ihnen vereinbaren.

Die Sicherheitsberater sind:

**Frau Ursula Pohl
Frau Uta Eigner
Herr Wolfgang Holland
Herr Winfried Krebs
Herr Günter Maker**

Wir würden uns freuen, bei ihnen einen Vortrag über Sicherheit halten zu dürfen.

Sudoku - die Regeln

Ein Sudoku besteht aus 9 x 9 Feldern, die zusätzlich in 3 x 3 Blöcken mit 3 x 3 Feldern aufgeteilt sind.

Jede Zeile, Spalte und Block enthält alle Zahlen von 1 bis 9 jeweils genau einmal.

In ein paar der Felder sind bereits Zahlen vorgegeben.

Der Schwierigkeitsgrad eines Sudokus kann von der Anzahl der vorgegebenen Zahlen abhängig sein oder aber auch von der Position der angegebenen Zahlen.

Bei einem Sudoku darf es nur eine mögliche Lösung geben, und diese muss rein logisch gefunden werden können!

	6		4		5		1	
		3	2		6	8		
4								7
3		1	9		4	2		5
5		7	1		8	6		3
1								8
		8	5		3	4		
	4		6		9		3	

Auflösung Seite 16

Gewusst ??

(KT)Kartoffelpuffer schmecken besonders gut wenn man auf 500 gr.Kartoffeln einen Esslöffel gemahlene Haselnüsse gibt.

Die Rippen von Magold lassen sich bestens wie Spargel verarbeiten. (Salz, Butter, Zitone, Zucker) 25 Minuten kochen und mit holländischer Sauce servieren.

Rouladen vom Mangold - Blätter blanchieren, Füllung aus Hackfleisch einrollen - und wie gewohnte Rouladen braten -

Das Katerfrühstück

Frisches Obst um den Blutzuckerspiegel zu erhöhen. Äpfel auf nüchternen Magen.

Rollmöpfe kompensieren Salzverluste und fördern die Flüssigkeitsaufnahme der Gefäße.

Eine heiße Brühe kann Flüssigkeit und Salz ersetzen und beruhigt den Magen.

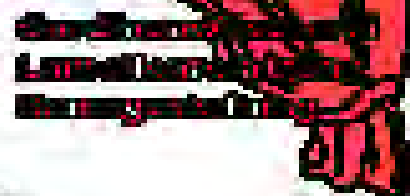
Honig statt Marmelade und Zucker - Honig enthält die für den Stoffwechsel wichtige Fruktose.

Eingelegte Artischockenherzen - Artischockenherzen in Essig einlegen und mehrere Stunden ziehen lassen. Mit Salz bestreuen und einen Schuss Zitronensaft drauf.

Maintaler Gardinen-Service

GARDINEN WASCH - SERVICE

inklusive ab- und anhängen in Ihrer Gardine zum günstigsten Festpreis



Adressenweg 2-4 - 04177 Maintal-Borsdorf

Telefon (04101) 48990 - Fax (04101) 48990

E-Mail: info@maintaler-gardinen-service.de

Internet: www.maintaler-gardinen-service.de

**Wäsche - Gardinen - Polstermöbel - Bekleidungsstücke
Lagerung - Reparatur - Einbautische - Einbautücher**

So funktioniert das Finanzsystem

Der junge Chuck möchte mit einer eigenen Ranch reich .. werden. Als Anfang kauft er einem Farmer ein Pferd ab. Er übergibt dem Farmer seine angesparten 100 Dollar und der verspricht, ihm das Pferd am nächsten Tag zu liefern.

Tags darauf kommt der Farmer vorbei und teilt Chuck mit: "Es tut mir leid, Kleiner, aber das Tier ist in der Nacht tot umgefallen. "

Meint Chuck: "Kein Problem. Gib mir einfach mein Geld zurück. "Geht nicht", eröffnet ihm der Farmer. "Ich habe das Geld gestern bereits für Dünger ausgegeben."

Chuck überlegt kurz. "Na dann", fangt er an, "nehme ich das tote Biest trotzdem." "Wozu denn?", fragt der Farmer. "Ich will es verlosen", erklärt ihm Chuck. "Du kannst doch kein totes Pferd verlosen!", staunt der Farmer. Doch Chuck antwortet: "Kein Problem! Ich erzähl' einfach keinem, dass es schon tot ist ... "

Monate später laufen sich Chuck - fein in Anzug und schicken Schuhen - und der Farmer über den Weg. Fragt der Farmer: "Chuck! Wie liefs denn mit der Verlosung des Pferde-Kadavers?"

"Spitze", erzählt ihm Chuck. "Ich habe über 500 Lose zu je 2 Dollar verkauft und meine ersten 1000 Dollar Profit gemacht."

"Ja ... gab's denn keine Reklamationen?"

"Doch - vom Gewinner", sagt Chuck. "Dem habe ich dann einfach seine 2 Dollar "zurückgegeben. " Heute verkauft Chuck strukturierte Finanzprodukte bei einer Investmentbank. Quelle FP FFM

Gelesen in der FR

8	6	9	4	7	5	3	1	2
7	1	3	2	9	6	8	5	4
4	5	2	8	3	1	9	6	7
3	8	1	9	6	4	2	7	5
6	2	4	3	5	7	1	8	9
5	9	7	1	2	8	6	4	3
1	3	6	7	4	2	3	9	8
9	7	8	5	1	3	4	2	6
2	4	5	6	8	9	7	3	1

Leseempfehlung

Peter Härtling: Nachgetragene Liebe
dtv, 8,50 €

„Ich schreibe, weil der Mensch ohne seine Geschichte nicht leben kann.“

Dies sagt Peter Härtling, der am 13.11.2008 seinen 75. Geburtstag feierte. Er ist ein äußerst produktiver und vielseitiger Autor. Berühmt geworden ist er durch seine Biographie-Romane, u.a. über Hölderlin, Schubert, Schumann, E.T.A. Hoffmann und Mozart, wegen seiner Kinderbücher und Gedichte. In unserer Region ist er zudem als langjähriger Moderator der hr2- Sendung des Hessischen Rundfunks: „Literatur im Kreuzverhör“ bekannt.

Ich stelle Peter Härtlings Autobiographie „Nachgetragene Liebe“ vor. Die Erzählung beginnt 1938, der Autor ist 5 Jahre alt, und endet 1945 mit dem Tod seines Vaters. Sie umfasst also nur einen begrenzten Abschnitt seines Lebens. 1938 lebt die Familie Härtling in Chemnitz, dem Geburtsort des Autors. 1941 übersiedelt sie ins deutsche Protektorat Böhmen und Mähren.

Im Mittelpunkt des Buches steht die Beziehung Peter Härtlings zu seinem Vater, die durch fehlende Nähe gekennzeichnet war. Der Vater ist in den Augen des Kindes schwach und hat keine Ähnlichkeit mit den Helden, nach denen es sich sehnt. So wendet sich der Heranwachsende vermeintlichen Helden zu, verehrt Hitler, wird glühendes Mitglied der Hitlerjugend, er wird „ein kleiner Nazi“.

Erst als 50-Jährigem, er ist nun 10 Jahre älter als sein Vater damals war, gelingt es Peter Härtling, schreibend das Schweigen zu durchbrechen und sich dem Vater zu nähern. Dies ist kunstvoll aus verschiedenen Perspektiven und auf mehreren Ebenen gestaltet.

Ein Buch für Menschen, die sich in die Jahre nach der Machtergreifung bis zum Untergang des 3. Reichs zurückversetzen wollen und an der Darlegung und Aufarbeitung einer schwierigen Vater- Sohn- Beziehung interessiert sind.

Getränke-Abholmarkt * Getränke-Liefersdienst

Getränke: Eric Koffmann,
Hirschelstraße 16 - 20
Mo.-Fr. 8-18 / Sa. 9-13.30 Uhr Wir liefern ab einem Karton
nach Hause oder in Ihre Firma.
Anrufgebühr: Telefon 49 18 18

Veranstaltungslokal Treffpunkt

Das mietbare Lokal, in dem Sie Ihre Gäste selbst bewirten können.



Getränke Lanio

63477 Mainstal - Dirmighelm im Industriegebiet Mitte
seit 1957
Hirschelstraße 16-20 - Telefon 66181-499818
Kein Schleppen und kein Pflegen, einfach Getränke Lanio fragen.

Betreutes Wohnen in Maintal

(KK) In unserer letzten Ausgabe thematisierten wir das Problem, dass es in Deutschland noch keine verbindliche Definition für den Begriff "Betreutes Wohnen" gibt. In diesem Zusammenhang erwähnten wir auch die Maintaler DRK-Einrichtung "Kleeblatt". Da uns zum Artikel einige Leserfragen erreichten, führten wir mit dem DRK in Maintal ein vertiefendes Informationsgespräch, dessen Ergebnisse in diesen Artikel einfließen.

Was ist "Betreutes Wohnen"?

Oft hört man die Äußerung: "...dann gehe ich halt in eine Einrichtung für betreutes Wohnen, damit löse ich meine Probleme." Hinterfragt man, was derjenige unter "betreutem Wohnen" versteht, dann herrscht möglicherweise die Vorstellung vor, dass man in ein Apartment innerhalb einer Altenpflegeeinrichtung zieht, rundherum betreut wird und die Betreuung automatisch der Veränderung des gesundheitlichen Zustands angepasst wird. Das ist so nicht richtig. Zunächst gilt derzeit der allgemeine Begriff "betreutes Wohnen" für vielfältige Wohnformen, bei denen zum Beispiel alte Menschen oder psychisch Kranke, Suchtkranke, Behinderte oder auch mit speziellen Problemen behaftete Jugendliche von Sozialarbeitern, Erziehern, Psychologen, Therapeuten oder Pflegekräften bei größtmöglicher Autonomie betreut werden.

Die Dienstleistungsnormung ist gerade dabei, unter DIN 77800 die Qualitätsanforderungen an Anbieter der Wohnform "Betreutes Wohnen für ältere Menschen" verbindlich einzuführen, damit eine Zertifizierungsgrundlage und somit gute Vergleichsmöglichkeiten speziell dieser Einrichtungen bestehen. Darin sind Anforderungen an die Wohnanlage, die Wohnungen selbst, die Grundleistungen, die Wahlleistungen sowie Besonderheiten der Kosten und Finanzierung enthalten. Auch legt man in der Normung großen Wert auf die Sicherung größtmöglicher Wahlfreiheit sowie die Sicherheit, dass nur ein Mindestmaß an Leistungen pauschal abnahmeverpflichtend ist.

Das unterscheidet "betreutes Wohnen" grundsätzlich von Heimeinrichtungen. Die Normung soll Standards festlegen und Markttransparenz ermöglichen.

Das Angebot des DRK in Maintal

Wenn es um das Wohnen im Alter mit all seinen erschwerenden Begleiterscheinungen geht, so bietet das Seniorenzentrum des DRK in Maintal zum Thema betreutes Wohnen "Wohnen mit

Service" an. Wie bereits in der letzten Ausgabe berichtet, umfasst das Angebot die anzumietenden Wohnräume, zu denen Leistungen hinzugeordnet werden können. Entscheidend ist, zu welchem Lebenszeitpunkt diese Wohnform gewählt wird. In den Einrichtungen sind auch "junge Alte" zu finden, die noch völlig selbständig sind und erst langsam in ihre Lebensabendsituation hineingleiten. Sie steigen erst später in das Betreuungs- bzw. Serviceangebot ein.

Viele Senioren wollen erst jenseits der 80 Jahre ins betreute Wohnen bzw. "Wohnen mit Service", wenn sich bereits verschiedenste Altersprobleme einstellen und die eigene Wohnung immer ungeeigneter wird. Dann ist Service bereits ein Muss. Je nach Bedarf kann ein Ein- oder Zweipersonenhaushalt gegen eine Betreuungspauschale ein Servicepaket in Anspruch nehmen und an die Hausnotrufanlage angeschlossen werden. Hier hat man bei Bedarf auch die Möglichkeit, täglich eine Kontrollmeldung abzusetzen. Erfolgt diese nicht, so wird sofort geforscht, warum die Meldung nicht erfolgte, was natürlich eine nochmalige Sicherheit bietet.

Im Betreuungs-Servicepaket ist auch die Beratung in sozialen Fragen, die Vermittlung von internen und externen Dienstleistungen, die Organisation von Gemeinschaftsveranstaltungen und die Nutzung der Gemeinschaftsräume enthalten.

Vorhandene Kapazitäten

Das DRK hält in Maintal-Bischofsheim 33, in Maintal-Dörnigheim in der Eichendorffstraße 23 und in der DRK-Seniorenwohnanlage Ascher-/August-Bebel-Straße 33 Wohnung vor. Je nachdem, ob es sich um frei finanzierten oder sozial geförderten Wohnungsbau handelt, sind entsprechende Preise zu zahlen. Im frei finanzierten Wohnungsbau gelten Quadratmeterpreise, die in etwa dem gültigen Mietspiegel entsprechen. Für die sozial geförderten günstigeren Wohnungen ist allerdings eine Berechtigungsbescheinigung erforderlich, die die vom Maintaler Wohnungsamt bei Erfüllung der Voraussetzungen erteilt wird. Dazu darf das Jahreseinkommen Alleinstehender 19.429,- Euro und das von Zweipersonenhaushalten 27.609,76 Euro nicht übersteigen. Für besondere Personengruppen werden Frei- und Abzugsbeträge gemäß § 25 d II. WoBauG gewährt. Hierzu können Informationen beim Fachdienst Soziales der Stadt Maintal eingeholt werden.

Auf jeden Fall sollten sich Interessierte direkt in den Einrichtungen informieren, ehe sie diese

Wohnform wählen. Ein wesentlicher Punkt ist dabei die Frage, was möglich ist, wenn sich der gesundheitliche Zustand verschlechtert und Pflegebedürftigkeit eintritt. Anhand der Pflegestufe allein lässt sich das leider nicht regeln, denn es gibt durchaus Senioren, die mit Pflegestufe 2 noch im "Wohnen mit Service" leben. Sie werden in den DRK-Wohneinrichtungen von bestellten Pflegediensten genauso betreut, als wenn sie noch in ihrer alten Wohnung leben würden. Sie können darüber hinaus die Wäschepflege, die Reinigung der Wohnräume, physio-therapeutische Behandlung und andere Dienste ordern und nehmen gegen Bezahlung auch an der täglichen Verpflegung der Senioreneinrichtung teil. Gemeint ist vielmehr der Übergang vom betreuten Wohnen in die vollstationäre Pflege.

Was ist, wenn ich ein Pflegefall werde?

Hierbei kann es durchaus Probleme geben, wenn der Zustand ganz plötzlich eintritt, auch wenn in Bischofsheim 46 und in Dörnigheim 74 Plätze vorhanden sind. Das DRK ist stets ausgebucht und es wird mitunter schwierig, Betroffenen kurzfristig und innerhalb der eigenen Einrichtungen einen Vollpflegeplatz anzubieten. Hieraus resultiert die Angst, das inzwischen vertraute Umfeld wieder verlassen zu müssen und ins Umland verlegt zu werden. In diesen Fällen ist das DRK jedoch nach eigener Aussage bemüht, die bestmögliche Lösung anzubieten.

Wann ist der richtige Zeitpunkt?

Wie gegenüber der Seniorenzeitung betont wurde, ist nicht nur eine vorausschauende bzw. rechtzeitige Vormerkung für eines der Angebote wichtig, sondern auch, dass man sie dann zum richtigen Zeitpunkt wahr nimmt. So ist es leider fast schon die Regel, dass Anwärter einer freiwerdenden Wohneinheit den Zeitpunkt doch noch einmal oder mehrmals verschieben und so erst sehr spät die Vorzüge der Wohngemeinschaft und der Einrichtungen kennen und schätzen lernen. Sie kommen dann oft auch erst in einem Zustand, der bereits das unbeschwertere Nutzen des "Wohnens mit Service" einschränkt. Dem Schritt zur möglichen vollstationären Pflege geht dabei eine zu kurze Phase der Eingewöhnung voraus, was betagten Menschen größere Schwierigkeiten bereitet. Wenn man bereits im "Wohnen mit Service" wohnt und eine Pflegebedürftigkeit absehbar ist, ist der Übergang in die Vollpflege im gleichen Haus leichter planbar und die sozialen Kontakte bleiben erhalten.

Wenn man das "Wohnen mit Service" nicht nutzt, kann auch der Einstieg über die Tagespflege und/oder die Kurzzeitpflege sinnvoll sein, um eine Alternative zum bisherigen Leben in der eigenen Wohnung mit all seinen Erschwernissen kennen zu lernen. Hier bietet die Senioreneinrichtung KLEEBLATT den Senioren ein gutes Umfeld und pflegenden Angehörigen eine enorme Entlastung im Alltag.

Den richtigen Zeitpunkt nicht verpassen!

Eine Information erschien uns aber doch noch besonders erwähnenswert. Verträge über "Wohnen mit Service" und Zusatzleistungen schließen die Senioren meistens noch selbst ab. Die Pflegeangebote werden dagegen oft von den Angehörigen gebucht, weil die meisten Betroffenen inzwischen leider zu schwer gehandicapt sind.

Vielleicht sollten Interessierte ihre zukünftige Versorgung viel früher planen und zum passenden Zeitpunkt den für sie richtigen Weg selbst wählen. Damit würden sie nicht nur selbstbestimmt handeln, sondern wären auch rechtzeitig auf alle alterstypischen und gesundheitlichen Eventualitäten vorbereitet.

Selbstbestimmung im Alter ist ein hohes Gut, das man nur im Ausnahmefall Angehörigen alleine überlassen sollte. Das ist aber leichter gesagt als getan, denn der richtige Zeitpunkt wird leider oft verpasst.

"Wie fühlt man sich mit 85?" fragte ein Partygast einst den fünfundachtzigjährigen Komiker Bob Hope. Worauf dieser nur brummte: "Wenn ich mich wie 85 fühle, werde ich es Sie wissen lassen."

"Wenn man sich alles Wissen und alle Erfahrung der Leute über fünfzig aus dieser Welt wegzudenken versuchte, bliebe nicht mehr genug übrig, um die Dinge auf die Reihe zu bringen."
Henry Ford

Highlights im Jahr 2008

Außer unseren regelmäßigen "klassischen" Festen sorgen auch immer wieder außergewöhnliche Veranstaltungen für Highlights im Alltag der Kleeblätter. Auch davon möchten wir Ihnen einen Eindruck vermitteln.



Geburtstagskaffee August 2008

Großen Spaß bereitete es einigen BewohnerInnen sich selbst an der Drehorgel zu probieren. Honoriert wurde ihr Erfolg mit einem Orgeldiplom.



Gemeinsamer Adventskaffee

BewohnerInnen, Tagespflege- und Kurzeitpflege-Gäste feiern zusammen mit ihren Angehörigen den 1. Advent, romantisch unterhalten von einem echten russischen Domra-Spieler.



Zigeunerweisen März 2008

Verträumt-melancholische Melodien wurden von einem Ensemble aus der ungarischen Partnergemeinde Esztergom dargeboten.



Seidenmalerei Dezember 2008

In Kooperation mit Frau Waibler von der Hobbythek entstanden phantasievolle, weihnachtliche Fensterbilder, die nun einige Bewohnerzimmer schmücken.

Feste und Feierlichkeiten in den Kleeblättern

Bei verschiedensten Anlässen kommt man gerne zusammen, um gemeinsam zu feiern - dies gilt natürlich auch für unsere BewohnerInnen und MieterInnen. Einander Kennen lernen oder sich wieder zu treffen und miteinander fröhlich zu sein, stehen dabei im Vordergrund.

Von einigen dieser Festivitäten haben wir in den vorhergehenden Ausgaben berichtet. Auch unser Rückblick auf das Jahr 2008 zeigt, dass sich die Bewohnerinnen und Bewohner sowie die Mieterinnen und Mieter wieder allmonatlich zusammen gefunden haben, um gemeinsam einen schönen Nachmittag oder Abend zu verbringen. Sei es zum Kreppel-Kaffee im Januar, zum Grillfest im Juli oder dem Oktoberfest.

Jeweils abgestimmt auf den Anlass, schaffen eine entsprechende Tisch- und Raumdekoration den richtigen Rahmen zum Wohlfühlen. Natürlich orientieren sich auch die Speisen und Getränke immer am Thema der Feier.

Ein wesentlicher Bestandteil ist das musikalische Programm, das von Vereinen oder professionellen Musikern mit Akkordeon, Orgel oder Keyboard und Gesang dargeboten wird. Schlager, Volkslieder und Gassenhauer animieren die Gäste immer wieder zum Schunkeln oder Mitsingen animieren.



Maibowle Mai 2008

Bei leckerem Spargel und spritziger Maibowle lässt es sich gut aushalten.



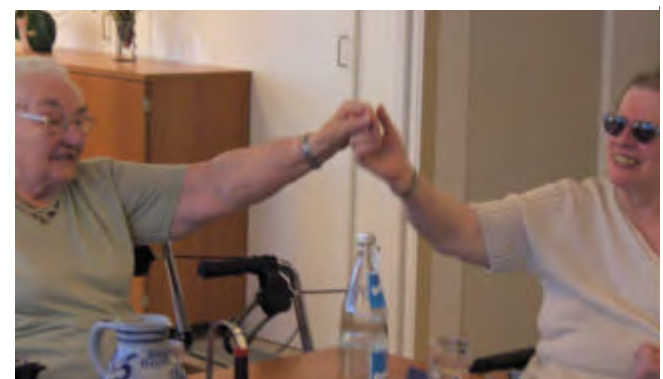
Erdbeerfest Juni 2008

So mancher Gast hat mit der Erdbeer seine Last



Grillfest Juli 2008

Der Pavillon schützt bei nicht ganz so gutem Wetter, was, wie man sieht, der Stimmung keinen Abbruch tut.



Äpplerparty September 2008

Schunkeln und Mitsingen bei Gassenhauern und Schlagern, gespielt auf dem Akkordeon.

BAGSO warnt vor Folgen des Gesundheitsfonds

Die Einführung des Gesundheitsfonds zum 1.1.2009 bedeutet die Umorganisation der Finanzierung der gesetzlichen Krankenversicherung für rund 70 Millionen gesetzlich Krankenversicherte in Deutschland. Künftig soll für alle Versicherten - unabhängig von ihrer individuellen Kassenzugehörigkeit - ein bundeseinheitlicher Beitragssatz von 15,5 % erhoben werden. Das Geld fließt in einen Fonds; von diesem erhalten die Krankenkassen für jeden ihrer Versicherten eine feste Pauschale zugewiesen. Mittels eines Verteilungsschlüssels sollen die Krankenkassen für kranke Versicherte mehr Geld bekommen als für gesunde. Für ausgesuchte 80 Krankheiten sowie je nach Alter und Geschlecht gibt es Zuschläge zur Pauschale im Rahmen eines sogenannten morbiditätsorientierten Risikostrukturausgleichs. Wenn das über den Gesundheitsfonds zugewiesene Geld nicht ausreicht, können die Kassen von ihren Mitgliedern einen Zusatzbeitrag erheben. Dieser kann bis zu 1 % des Einkommens oder maximal 8 € pro Monat betragen und muss von den Versicherten allein aufgebracht werden.

Mit Einführung des Gesundheitsfonds steigen die Beiträge zur gesetzlichen Krankenversicherung um durchschnittlich 0,6 %. Rentnerinnen und Rentner sind hiervon besonders betroffen, da sie nicht von der geplanten Reduzierung der Beiträge zur Arbeitslosenversicherung profitieren. Der Zusatzbeitrag bedeutet eine einseitige Belastung der Versicherten und damit eine weitere Aufweichung des Prinzips der paritätischen Finanzierung. Die Möglichkeit der pauschalen Beitragserhebung ist darüber hinaus eine deutliche Abkehr vom Solidarprinzip.

Die BAGSO als Dachverband von 100 Organisationen mit etwa 13 Millionen Mitgliedern warnt vor den Folgen der zusätzlichen Belastungen insbesondere für ältere Menschen. Über 40 % der Rentnerinnen und Rentner fühlen sich bereits heute durch Praxisgebühr sowie Zuzahlungen für Medikamente und Hilfsmittel stark belastet und verzichten zum Teil auf notwendige Untersuchungen und Behandlungen. Dieses ist das Ergebnis einer BAGSO-Erhebung unter rund 1.700 älteren Menschen vom November 2007.

Unverständlich ist auch, dass weder Alzheimer noch andere Demenzformen zu den festgelegten Krankheiten gehören, obwohl sie mit schon jetzt über einer Million betroffener Menschen, Tendenz steigend, zu den großen Volkskrankheiten zählen.

Die BAGSO fordert den Ausbau und die finanzielle Absicherung vorhandener Beratungsmöglichkeiten für Verbraucherinnen und Verbraucher. Statt der zu erwartenden Steigerung der Bürokratie und der zum Teil erheblich höheren wirtschaftlichen Belastung der Versicherten brauchen wir eine Steigerung der Effizienz des Gesundheitssystems. Um bereits jetzt erkennbare Fehlentwicklungen zu korrigieren, fordert die BAGSO eine zeitlich begrenzte Erprobung des Gesundheitsfonds mit wissenschaftlicher Begleitung.

Die Studie kann bei der BAGSO angefordert werden.

Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen e.V. (BAGSO)
Ursula Lenz Bonngasse 10, 53111 Bonn Tel.: 02 28 / 24 99 93 18

BUCHHANDLUNG THIELEMANN-KRAFT

Bahnhofstrasse 18 - 63477 Maintal-Dörnigheim
Telefon 06181 / 49 29 06 - Fax 06181 / 49 24 20

Wir besorgen Ihnen jedes lieferbare Buch - Lieferservice
Alle Bücher liefern wir im Stadtgebiet Maintal und Hanau kostenfrei

Ahnenforschung ein interessantes Hobby?!

(ES)Als mein Vater in den verdienten Ruhestand ging, entwickelte er ungeahnte Interessensgebiete. Er begann sich - als gelernter Zimmermann und Bauingenieur naheliegend - im Denkmalschutz zu engagieren, sanierte historische Grabsteine auf unserem Friedhof, er beteiligte sich an der Neuordnung des Bad Vilbeler Stadtarchivs und beschäftigte sich mit Ahnenforschung.

Ahnenforschung, für mich war das eher suspekt, musste doch vor einigen Jahrzehnten jeder gute Deutsche einen Ahnenpass erstellen um nachzuweisen, dass er auch von guter, arischer Rasse ist. Die Folgen sind bekannt.

Mein Vater fuhr also durch Oberhessen, um in Kirchengemeinden die alten Kirchenbücher zu wälzen, um nach Eintragungen über unsere Vorfahren Ausschau zu halten. Er lernte Gleichgesinnte kennen, was dazu führte, dass er ein in einem Vogelsbergdorf gemeinsam mit Herrn Zaminer das ganze Kirchenbuch abschrieb, so dass es jetzt in Schreibmaschinenschrift für jeden lesbar ist. Die damaligen Chronisten hatten nämlich eine Sauklaue, die sprichwörtliche, gestochen scharfe deutsche Schreibschrift wurde erst später von einem gewissen Herrn Sütterlin (1865 - 1917) erfunden.

Die Kirchenbücher waren über viele Jahrhunderte die einzigen schriftlichen Zeugnisse, die es in den vielen Dörfern Deutschlands gab. Die Pfarrer notierten alles Wesentliche im Leben unserer Vorfahren, Geburten, Kindstufen, Hochzeiten, Sterbefälle, aber auch Naturkatastrophen oder Verbrechenfälle und andere zum Teil kuriose Ereignisse.

Über unsere Vorfahren fand mein Vater eine, wie ich meine, recht interessante Geschichte heraus. Mein Urgroßvater hieß Johannes Keutzer, wurde 1845 geboren und lebte in dem kleinen Dorf Steinberg, heute ein Stadtteil von Gedern. Aus der bäuerlichen Bevölkerung des Ortes hob er sich durch seine Stellung als gräflich-stolbergischer Förster ab. Nebenbei betrieb er auch eine Gastwirtschaft und hatte sicher auch eine kleine Landwirtschaft. Er war verheiratet mit Emilie Keutzer, geborene Bach (*1847), die aus dem im hohen Vogelsberg gelegenen Flecken Eckartsborn stammte, "einem schönen und sauberen Bergdörfchen" wie meine Großmutter vermerkte. Er hatte sie in Ortenberg kennen gelernt wohin er alle 4 Wochen gehen musste, um im gräflichen Schloss Bericht zu erstatten und Weisungen abzu-

holen. Emilie Bach arbeitete dort im Hause des Pfarrers Porth als Haushälterin oder Dienstmädchen.

Johannes und Emilie Keutzer hatten zwei Kinder, die Töchter Maria (*1874) und Emma (*1880). Bei seiner Arbeit als gräflicher Förster unterlief ihm 1883 ein Fehler indem er bei einer Jagd "über die Grenze" in einen anderen gräflichen Wald schoss. Durch diesen "Jagdfrevel" sah er sich in der Situation, dass er mit einer "ehrekränkenden" Verwarnung wenn nicht mit seiner Entlassung rechnen musste. Damals war der Vogelsberg eine arme Gegend und viele Bewohner suchten ihr Glück in der Auswanderung nach Amerika.

Johannes Keutzer sah keinen anderen Weg, als 1884 auch nach Amerika auszuwandern um dort neu anzufangen. Er packte also eine große Truhe, um sich nach Amerika einzuschiffen und wollte, wenn er drüben angekommen und alles geregelt war, seine Familie nachkommen lassen.

Zur Finanzierung der Reise nahm er bei dem in Gedern ansässigen jüdischen Geschäftsmann Josef Strauss einen Kredit von 800 Gulden auf, der später durch den Verkauf seines Anwesens in Steinberg gedeckt werden sollte. Das Schiff, ein Segler, fuhr von Hamburg aus 3 bis 4 Monate. Die Männer bekamen auf der Überfahrt Skorbut und Johannes Keutzer stürzte sich kurz vor dem Ziel verzweifelt und heimwehkrank über Bord. Seine Reisetruhe kam zurück in den Vogelsberg zu seiner Familie. Die genauen Einzelheiten erfuhr die Familie aber erst zwei Jahre später von Josef Strauss, der in Gedern nicht nur als Kaufmann tätig war, sondern auch die Schiffsagentur betrieb.

Emilie Keutzer und ihre beiden Töchter standen ohne Ernährer und mit 800 Gulden Schulden da. Was tun? Meine Urgroßmutter hatte ja Kontakt zu einem jüdischen Händler Josef Strauss in Gedern, der ihr Waren vorstreckte wie Rohkaffee und Öl, die sie in ihrem Haus verkaufte. In Steinberg eröffnete sie somit einen kleinen Laden als weiteres Standbein neben der Gaststätte und der kleinen Landwirtschaft. Sie arbeitet auch auf den Äckern anderer Bauern, erntete das Getreide mit der Sichel und bekam dafür Brot für ihre Familie. Man erzählte auch, dass sie mit dem Tragkorb in den umliegenden Dörfern hausieren ging und Haushaltswaren feilbot, die sie von dem schon erwähnten jüdischen Kaufmann vorge-streckt bekam. "In fünf Jahren", so meine Großmutter in einem Brief an ihre lieben Nachkommen, "hatte sie ihre Schulden bezahlt." Die nächste Generation hatte es schon zu einem kleinen Wohlstand gebracht. Die Tochter Maria heiratete Otto Bechtold und übernahm das

Anwesen. Die Räume der Gaststätte wurden zu klein und deshalb wurde 1906 ein neues Haus gebaut. Dort wuchs meine Großmutter Emilie mit ihren Geschwistern auf. Sie lernte Fritz Seipp kennen, heiratete ihn und zog zu ihm nach Frankfurt. Etwas Merkwürdiges wurde mir noch erzählt: Wenn mein Vater Erich Seipp zu Besuch nach Steinberg kam und dort mit den Buben im Dorf spielte, war er nicht der Seipps Erich sondern der "Keutzsch Irisch", wurde also nach dem Hausnamen seiner Vorfahren genannt.



Meine Großmutter notierte 1956: "Ich bin nur ein Glied in der Kette, die weiter reicht von Generation zu Generation. In mir lebt das Blut meiner Vorfahren, ihre Wünsche, Ihre Sehnsucht leben fort in mir. Von jedem, der vor mir war, trage ich einen Teil in mir & reiche (ihn) mit meinem Leben weiter an jene, die nach mir sind. So werde ich immer weiterleben, auch wenn ich nicht mehr bin. Und dieses Wissen gibt meinem Dasein Sinn & Zweck."

Ein kluger Kopf soll mal gesagt haben, dass der, der seine Vergangenheit nicht kennt, auch die Zukunft nicht planen könne. Die Beschäftigung mit der eigenen Familiengeschichte kann recht Interessantes zu Tage fördern. Und manches kleine Alltagsproblem erscheint dann in einem ganz anderen Licht, wenn man den Alltag und die Sorgen und Nöte vergangener Generationen kennen lernt.

Aus meiner Familie gäbe es noch die eine oder andere Geschichte zu erzählen. Da gab es zum Beispiel in der Familie meiner Mutter den Afrikaforscher Georg Schweinfurth oder der päpstliche General Hermann Kanzler, aber das sind Geschichten, die ein ander' Mal erzählt werden sollen.

HÖLZ

Schlüssel und Sicherheitstechnik
Schlosserei

Ihr Fachgeschäft für vorbeugenden Einbruchschutz

Rundum-Sicherheit für Wohnung, Haus und Betrieb

Spessartstraße 17 · 63477 Maintal-Bischofsheim
Tel. 0 61 09/76 33-0 · Fax 0 61 09/76 33-33
www.hoelz.de

Ein modernes Märchen

(KT)Es war einmal ein wunderschöner, stattlicher Prinz und der fragte die zauberhafte Prinzessin: "Willst Du mich heiraten ?

Worauf diese wundervolle Person mit einem klaren und eindeutigen NEIN antwortete.

Und so lebte der Prinz und die Prinzessin danach viele viele Jahre glücklich und zufrieden. Er ging fischen, jagen, jeden Tag Golf spielen, er trank viel Bier und schlief mit jeder Frau, die er aufgabeln konnte und sie machte Karriere, hatte viele Freundinnen und schlief mit Männern, die ihr gefielen und wenn sie nicht gestorben ist so leben sie heute noch immer glücklich und zufrieden

Man macht sich durch Eigenschaften, die man hat, nie so lächerlich als durch die, welche man haben möchte

Neue Sitz- und Ruhebänke für Maintal

"Ruheinseln" für Maintaler Senioren sind ausgewählt.

Nach ausgiebigem Probesitzen auf dem Betriebshofsgelände in Maintal-Dörnigheim ist es jetzt so weit: Die Seniorinnen und Senioren in Maintal bekommen neue Ruhebänke. Auf Initiative der AG Bänke, die von der Maintaler Seniorenberatung und dem Seniorenbeirates ins Leben gerufen worden war, wurden in den vergangenen Monaten mehrere Modelle geordert und "auf Herz und Nieren" - unter anderem im Hinblick auf Sitzhöhe, Bequemlichkeit und vorhandene Aufstehhilfen - geprüft. Dabei war die Bank Nummer 2 mit 16 Stimmen die klare Favoritin,



die Bank Nummer 6 (12 Stimmen) wurde ebenfalls als geeignet angesehen.



Beide Bänke sollen nun in den nächsten Jahren von der Stadtverwaltung für das Maintaler Stadtgebiet angeschafft werden.

"Für den Innenstadtbereich wollen wir in den nächsten Monaten Zug um Zug die Modelle der Bank Nummer 2 und für die Außenbezirke die Bank Nummer 6 kaufen und an ausgewählten Standorten aufstellen", berichtet Stadtrat Ralf Sachtleber. Gerne können sich bei der Seniorenberatung der Stadt Maintal in den näch-

sten Wochen auch noch Sponsoren, Firmen oder Privatleute melden, die sich mit einer Spende beteiligen oder den Maintaler Seniorinnen und Senioren eine Bank schenken möchten. Das Aufstellen der Bänke wird der Eigenbetrieb Betriebshof übernehmen.

Bei der Test-Aktion der AG Bänke im Rahmen des Tages der Offenen Tür im Maintaler Betriebshof nutzten insgesamt 38 Personen die Gelegenheit zum Probesitzen, der größte Teil davon im Alter zwischen 60 und 70 Jahren. Die jüngste Testerin war 34 Jahre alt, die älteste 89 Jahre. Anhand eines Fragebogens hatten die Teilnehmer die Möglichkeit, jede einzelne Bank zu bewerten. Im Vorfeld der Aktion hatte die AG Bänke sich bereits Gedanken darüber gemacht, wie "altersgerechte" Sitzgelegenheiten aussehen, wie viele es in Maintal davon überhaupt gibt und wo dringend noch seniorentaugliche "Ruheinseln" benötigt werden.

"Für ältere Menschen ist es ganz wichtig, Möglichkeiten zu haben, um sich zum Beispiel bei einem Spaziergang oder bei Besorgungen auszurufen", erklärt Seniorenberaterin Renate Gundert-Buch. Anstoß für das Projekt AG Bänke von Seniorenberatung und Seniorenbeirat war dementsprechend auch die Erfahrung vieler älterer Bürgerinnen und Bürger, dass es in Maintal zu wenig geeignete Bänke im öffentlichen Raum gibt. "Ein dichtes Netz von Sitz- und Ruhemöglichkeiten ist gerade für Senioren und gehbehinderte Menschen von zentraler Bedeutung, um sich ohne Angst in der Öffentlichkeit zu bewegen und so lange wie möglich eigenständig aus dem Haus gehen zu können", so Renate Gundert-Buch. "Aus den insgesamt neun Sitz- und Ruhebänke von verschiedenen Herstellern, die von den Firmen zum Probesitzen und ausgiebigen Testen zur Verfügung gestellt wurden, haben die Maintaler Senioren nun ihre beiden Favoriten ausgewählt", erklärt Jochen Pfeifer vom Fachdienst Stadtentwicklung und Umwelt.

Wer noch Fragen hat oder das Projekt mit einer Spende unterstützen möchte, kann sich bei Renate Gundert-Buch und Kathleen Wendler von der Maintaler Seniorenberatung melden. Erreichbar sind die Mitarbeiterinnen telefonisch unter der Nummer (06181) 400-367 oder 400-452 sowie per E-Mail unter sozialdienste@maintal.de.

Wenn man Spass an eine Sache hat,
dann nimmt man sie auch ernst.

20 Jahre Koronarsportgruppe des Turnverein 1887 Hochstadt e.V.



Vor 20 Jahren war im TV Hochstadt der Breitensport eine Selbstverständlichkeit. Damals war Koronarsport (Herzsport) sowie Sport für andere Erkrankungen (Innere - Rheuma etc.) in Turn- und Sportvereinen ein Novum. Sie hessischen Behinderten- und Rehaverbände erkannten zu dieser Zeit, dass man betroffene Personen bewegen muss. So kam man auf die Idee, Herzsportgruppen zu gründen.

Die Teilnehmer dieser Gruppen sind in der Regel Menschen mit Herzerkrankungen. Dazu zählen z. B. Herzrhythmusstörungen, Herzkranzgefäßverengungen, Schäden an Herzklappen, Herzinfarkte und vieles mehr. Auch für Personen mit Hypertonie (Bluthochdruck) und Diabetes ist dieser Sport gut geeignet.

1988 hat der TV Hochstadt mit fünf Personen begonnen, diesen Herzsport anzubieten. Heute treffen sich jeweils am Montagabend 2 Gruppen zu je 17-20 Personen im Alter von Ende 40 bis Ende 80 Jahren in der Turnhalle der Fritz-Schubert-Schule in Hochstadt. In der Zeit von 18 bis 19 Uhr und von 19 bis 20 Uhr findet dann das Training statt. Der sehr gut qualifizierten Übungsleiterin Frau Elke Breitgraf aus Mühlheim, die diese Gruppen schon seit 13 Jahren begleitet, muss ein ärztliches Attest vorgelegt werden. Die Krankenkassen, die bisher je Krankheitsstärke für 2-3 Jahre die Finanzierung übernahmen, schleichen sich nun aus der Bezuschussung der Kosten. Dies bedeutet für den TV Hochstadt eine hohe finanzielle Belastung. Während der Trainingsstunden überwacht ein immer anwesender Facharzt (Kardiologe) die Sporttreibenden. Er überprüft zu Beginn der Aktivitäten der Teilnehmer ihren Blutdruck, um sicher zu gehen, dass alle Teilnehmer belastbar sind.

Dr. Gleis und dessen Gattin, Ärzte des Vinzenzkrankenhauses in Hanau, wechseln sich bei diesem Dienst ab. Sie erhalten vom Turnverein dafür eine stundenbezogene Pauschale. In ihrem Gepäck befindet sich stets eine Notfallausrüstung,

denn viele der betroffenen Turner haben eine eingesetzten "Stand" zur Erweiterung der Herzkranzgefäße. Oder sie haben einen Defibrillator, der bei extremer Gefährdung (Herzflimmern, Herzversagen) einen elektrischen Stoß auslöst, um das Herz wieder in seinen Rhythmus zu bringen. Bis heute ist es aber - Gott sei Dank - zu keinem ärztlichen Eingreifen gekommen.

Das spezielle Trainingsprogramm beinhaltet: Ausdauersport, Gymnastik, Koordinationstraining, Entspannungsübungen verschiedener Arten (Autogenes Training, behutsame Bewegungen, Traumreisen etc.), Nordic Walking und Fahrradfahren im Sommer. Auch die sozialen Kontakte, die geknüpft werden, sowie die gemeinsamen Feiern, die stattfinden, fördern das Wohlbefinden der Menschen. Dadurch erhöhen sich auch die Lebensqualitäten jedes Einzelnen. Die sportliche Betätigung führt auch dazu, dass manche Teilnehmer auch wieder in ihr Arbeitsleben eingegliedert werden können. Vor einem zu frühen Aufnehmen des Trainings warnt der Arzt aber. Erst 5 - 6 Wochen nach dem medizinischen Ereignis, sprich Herzinfarkt etc., hält er dies erst für angebracht. Auch rät er vom Schwimmen erst einmal ab, denn beim ins Wasser Steigen schießt das Blut zu schnell aus den Beinen und zu stark zum Herzen und belastet dieses dann extrem. Wenn man aber mit einem Kopfsprung ins Wasser eintaucht, umgeht man dies.

Seinen Hinweis, nicht erst mit der Bewegung anzufangen, wenn man erkrankt ist, sondern sich zu bewegen, so oft es geht, um nicht zu erkranken, sollte man beherzigen, denn eine Herzerkrankung ist eine Erkrankung für immer. Um dem entgegen zu wirken, gibt es den Koronarsport.

Den Herzsportgruppen des TV 1887 Hochstadt e.V. wünscht die Redaktion weiterhin viel Erfolg und den Teilnehmern alles Gute und viel Gesundheit.

Ansprechpartnerin beim TV Hochstadt ist die 1. Vorsitzende, Frau Ina Mechthold, Tel. 06181 46 971.

Faschingszeit = Katerzeit?

Oh Kater lass nach!

mag so mancher, besonders in der 5. Jahreszeit, stöhnen. Feiern, Alkohol, und der nächste Morgen meldet sich dann häufig mit einem ausgewachsenen Kater: zittrige Hände, flauer Magen, Brummschädel...Auch große Tierfreunde mögen diesen Kater nicht, vom damit einhergehenden Katzenjammer(der ursprünglich wohl Kotzenjammer hieß) einmal ganz abgesehen.

Warum eigentlich muss dieses nette Haustier auf Samtpfoten erhalten, wenn es um jenen jämmerlichen menschlichen Zustand geht?

Dieser Kater hat allerdings nichts mit der männlichen Katze zu tun. Der Begriff stammt aus dem studentischen Milieu des 19. Jahrhunderts. Nach ihren häufigen alkoholreichen Feiern litten die damaligen Studenten- wie sie glaubten- an einem Katarrh, einem trockenen, entzündeten Hals. Heute wissen wir, dass diese Symptome nichts mit einem wirklichen Katarrh, d.h. einer Atemwegserkrankung, zu tun hatten. Es handelte sich um alkoholbedingtes Unwohlsein, das seitdem "Kater" heißt.

Hoffentlich waren Sie noch nie in der Situation, dass Sie morgens, nach dem Aufstehen beim ersten Blick in den Spiegel, gesagt haben: Ich kenne dich zwar nicht, aber ich wasche dich trotzdem. Wenn doch, könnte es mit dem Kater und seinen Auswirkungen zusammenhängen. Wie kommt es denn zu diesem Zustand?

Immer ist ein Zuviel an Alkohol im Spiel. Dadurch wird vom Körper Schwerstarbeit verlangt. Magen, Dünndarm und Leber sind auf Hochtouren. Beim Alkoholabbau entstehen Zwischenprodukte, die zum Teil. toxisch sind und zu entsprechenden Vergiftungserscheinungen führen. Nur scheinbar haben es nun diejenigen besser, deren Leber an hohen Alkoholkonsum gewöhnt ist.

Der Arzt. " Schluss mit dem Trinken, Herr Müller!
Wenn Sie Lust auf einen Schnaps haben, essen
Sie einfach einen Apfel!"
"Großer Gott", sagt Müller, "30 Äpfel am Tag,
das ist zu viel verlangt!"

Der Arzt und Kabarettist Dr. Eckhart von Hirschhausen bringt das Problem in seinem gleichnamigen Buch so auf den Punkt: " Die Leber wächst mit ihren Aufgaben."

Otto- und Eva-Normaltrinker fühlen sich am nächsten Tag- insbesondere im Kopf- sehr schlecht. Was ist zu raten?

Steht eine feucht- fröhliche Feier bevor, kann man (ein wenig!) gegensteuern.

Trinken Sie nicht auf nüchternen Magen. Ausnahmsweise sollten Sie Ihr Figurbewusstsein ausschalten und tüchtig und fettreich futtern. Sogar Pommes mit Mayo sind jetzt richtig. Fettreiches sorgt dafür, dass der Alkohol verzögert ins Blut kommt.

Meiden Sie "schlechten Alkohol"; sog. Fuselalkohole. Warme Alkoholika(z.B. Punsch), süße (Liköre, Bowlen) und kohlesäurehaltige(Sekt, Prosecco) Getränke eher meiden, da deren Alkohol schneller ins Blut gelangt. Löschen Sie den Durst nicht mit Alkohol. Trinken Sie zusätzlich ausreichend Wasser, da der Alkohol dem Körper viel Flüssigkeit entzieht.

Übrigens schmecken in der Zwischenzeit einige alkoholfreie Biere erstaunlich gut!

Ist es aber doch passiert und man wacht mit besagtem Kater auf, kann man immer noch etwas tun. Das bekannte Katerfrühstück mit Säure, Salz und Schärfe (sauren Gurken, Salzstangen, Brühen z.B.) lindert, es hilft den Alkohol abzubauen, regt die Verdauung an und gleicht den Salzverlust etwas aus. Der klassische englische Katercocktail Bloody Mary (Wodka, Tomaten- und Zitronensaft, Worcestersauce, Salz und Pfeffer) versucht allerdings, den Teufel mit dem Beelzebub auszutreiben und ist keine Hilfe. Es sei denn, man lässt den Wodka weg.

Wenn der Kater trotzdem hartnäckig tobt, gehen Sie ein Stündchen mit ihm spazieren! Bewegung und frische Luft regen den Kreislauf an und beschleunigen so die Erholung.

Fazit: Alkohol- besser in Maßen statt in Massen!
Helau und Alaaf!(AG)

Der Polizist stoppt einen angetrunkenen Autofahrer. "Ich muss Sie auffordern, einen Alkoholtest zu machen." "Aber gern doch, Herr Wachtmeister, in welcher Kneipe fangen wir an?"

Osteoporosegymnastik

Seit 1996 gibt es sie wohl schon, die Osteoporosegymnastik der städtischen Seniorenarbeit. Anfangs traf man sich unter fachkundiger Leitung in Frankfurter Hof, nach einem Intermezzo in der Neckarstraße trifft sich die Gruppe seit längerer Zeit montags in der Maintalhalle.



Zum Jahresabschluss traf sich die Osteoporose-Gymnastikgruppe im Dörnigheimer "Café im Garten Eden"



Osteoporose ist bekannt als Knochenschwund und führt zu einem schleichenden Abbau von Knochenmark und zu Veränderungen der Knochenstruktur. Doch Osteoporose ist heute kein unabänderliches Schicksal mehr: Mit gymnastischen Übungen lässt sich vorbeugen, denn Gymnastik stärkt die Muskulatur. Übungsleiterin Martina Wollnitz übt mit den Teilnehmerinnen die einfühlsame Stärkung der Muskulatur, aber auch alltägliche Bewegungen wie Heben, Bücken und Aufstehen. Weitere Bestandteile des Kurses sind die Unterstützung und Wiederherstellung der Beweglichkeit der Rumpfmuskulatur sowie integrale Entspannungsübungen, die die Körperwahrnehmung und den Abbau von Muskelverspannungen fördern.



Teilnehmerinnen der Osteoporosegymnastik in angeregtem Gespräch mit Kursleiterin Martina Wollnitz (2. von links)

Die Osteoporosegymnastik läuft jeweils montags von 9.30 Uhr bis 11 Uhr in der Maintalhalle, Dörnigheim. Ein Kurs umfasst zehn Praxisstunden zu je 90 Minuten. Es handelt sich um eine kleine Gruppe mit maximal 20 Teilnehmerinnen, in der Regel sind 17 - 18 Teilnehmerinnen anwesend. Dadurch ist eine optimale Betreuung der Teilnehmerinnen durch die Kursleiterin gegeben. Die Übungen werden z. T. im Sitzen oder auf der Gymnastikmatte ausgeführt, als Hilfsmittel dienen z. B. Bänder, Igelbälle und ähnliches.

Natürlich ist es sinnvoll, die in den Kursstunden eingeübten Bewegungsabläufe zuhause mehrmals pro Woche zu wiederholen um gezielt der Osteoporose vorzubeugen.

Weitere Informationen über die Osteoporosegymnastik gibt Uta Eigner vom Maintaler Seniorenbeirat, Telefon 06181-434205

Regelmässige Veranstaltungen

Gesprächskreis für pflegende Angehörige

Der Gesprächskreis für pflegende Angehörige trifft sich dienstags jeweils um 18.30 Uhr im Kolleg des DRK-Seniorenzentrums (Kleeblatt) in Bischofsheim unter der Leitung von Frau Kleeberg. Informationen über die behandelten Themen können der Tagespresse entnommen werden.

Die Termine sind:

3. Februar 2009	17. Februar 2009
3. März 2009	17. März 2009
7. April 2009	21. April 2009
5. Mai 2009	19. Mai 2009

Seniorengymnastik

Die Seniorengymnastik der Stadt Maintal findet **mittwochs** in der Maintalhalle in Dörnigheim unter der Leitung von Frau Lelonek-Schmitt und **donnerstags** im Feuerwehrgerätehaus in Bischofsheim unter der Leitung von Frau Stiller statt. Es gibt jeweils zwei Gruppen, um 9.15 Uhr und um 10.30 Uhr.

Diabetiker-Treff Bischofsheim

Der Diabetiker-Treff in Bischofsheim unter der Leitung von Frau Stubenrauch findet donnerstags um 19 Uhr in der Cafeteria des DRK-Seniorenzentrums (Kleeblatt), Am Frauenstück 1, statt am

19. Februar 2009	19. März 2009
23. Mai 2009	14. Juni 2009

Wanderungen

Das Radtourenteam des SeniorenOffice bietet im Winterhalbjahr regelmäßig Wanderungen an.

12. Februar 2009	Rund um Bischofsheim
3. März 2009	Durch den Vorspessart
18. März 2009	Zur Käsmühle
1. April 2009	Zum Altkönig

Weitere Informationen erhalten Sie im SeniorenOffice Maintal, Tel. 06181/400471

Radtouren

Seit dem Jahr 2001 bietet das Senioren-Office im Sommerhalbjahr regelmäßig Radtouren an. Das ehrenamtliche Radtourenteam hat für 2009 die folgenden Touren organisiert:

Eröffnungstour durch das Enkheimer und Seckbacher Ried nach Oberrad am 22. April

Über den Frankfurter Grüngürtel (Nordteil) an der Nidda entlang nach Höchst am 7. Mai

Über Feld- und Waldwege nach Seligenstadt am 19. Mai

Zur Tannenmühle bei Obertshausen am 27. Mai

Genauere Informationen über diese und die folgenden Touren stehen im Radtouren-programmheft, das in den Maintaler Fahrradgeschäften und städtischen Einrichtungen ausliegt.

VdK Dörnigheim

28. Februar 2009 Mitglieder-Versammlung um 14:30 Uhr in der Maintal-Halle

Frühstücks-Treff donnerstags um 10:00 Uhr Café im Garten Eden am

5. März 2009,
2. April 2009 und am
7. Mai 2009

5. Juni 2009 Ausflug in den Rheingau
10:00 Uhr Abfahrt Maintalhalle

Literaturkreis

Der Literaturkreis für Seniorinnen und Senioren findet zweimal im Monat montags statt.

Der Literaturkreis trifft sich im Café des Brüder-Schönfeld-Hauses, Ascher Str. 62 in Dörnigheim um 15.00 Uhr und steht unter der Leitung von Frau Seuring.

Die Termine sind:

2. Februar 2009	16. Februar 2009
2. März 2009	16. März 2009
6. April 2009	20. April 2009
4. Mai 2009	18. Mai 2009

Kulturtreff

Der Kulturtreff für Seniorinnen und Senioren findet einmal pro Monat montags im DRK-Seniorenzentrum Bischofsheim ("Kleeblatt") statt. Die beiden Gruppen treffen sich in der Cafeteria.

Die Gruppe der Dörnigheimer und Wachenbuchener trifft sich von 15.00 bis 16.00 Uhr. Die Gruppe der Bischofsheimer und Hochstädter trifft sich von 16.15 bis 17.15 Uhr.

Die Termine sind:

23. Februar 2009
23. März 2009
27. April 2009
25. Mai 2009

Der Kulturtreff steht unter der Leitung von Maria Kalms, Telefon 06181/493441.

Tanztee

Seniorinnen und Senioren, die das Tanzbein schwingen möchten, sind am mittwochs von 14.00 Uhr bis 17.00 Uhr ins Bürgerhaus Bischofsheim eingeladen.

Der von der städtischen Seniorenarbeit angebotene Tanztee bietet stimmungsvolle Stunden für alle, die beschwingt tanzen möchten. Der Nachmittag steht unter der musikalischen Leitung von "Schmidtchen Schleicher", der mittlerweile im 18. Jahr im Bürgerhaus Bischofsheim für die Maintaler Seniorinnen und Senioren aufspielt.

Die Tanzteeetermine im Frühjahr 2009:

4. Februar 2009,
11. März 2009 und
15. April 2009

Fremdsprachencafé

Die Fremdsprachencafés des SeniorenOffice Maintal gibt es in den Sprachen Englisch, Französisch, Spanisch und Italienisch.

Das englische und das französische Fremdsprachencafé trifft sich donnerstags in 14tägigem Wechsel im Versammlungsraum in der Neckarstraße 9 (1. Stock) in Dörnigheim jeweils um 15.00 Uhr.

Die englische Gruppe wird geleitet von Frau Preiningner und Herr Kanitz, die französische Gruppe steht unter der Leitung von Frau Brecht.

Die Termine sind:

Englisch:

12. Februar 2009
26. Februar 2009
12. März 2009
26. März 2009
9. April 2009
23. April 2009
7. Mai 2009
21. Mai 2009

Französisch:

5. Februar 2009
19. Februar 2009
05. März 2009
19. März 2009
2. April 2009
16. April 2009
30. April 2009
14. Mai 2009
28. Mai 2009

Das spanische Fremdsprachencafé trifft sich montags 14tägig um 16.00 Uhr im Versammlungsraum in der Neckarstraße 9 in Dörnigheim und wird von Frau Esslinger und Frau Moselewski geleitet.

Die Termine der spanischen Gruppe:

2. Februar 2009
2. März 2009
30. März 2009
13. April 2009
11. Mai 2009
16. Februar 2009
16. März 2009
27. April 2009
25. Mai 2009

Das italienische Fremdsprachencafé trifft sich wöchentlich montags um 15 Uhr im Stadtteilzentrum Dörnigheimer Weg 25 in Bischofsheim und wird von Frau Sommer und Frau Richter geleitet.

Wichtige Adressen in Maintal

Selbsthilfegruppen

Diabetiker-Treff Maintal-Dörnigheim

Ansprechperson:
Matthias Schmidt 06181/491300

Diabetiker-Treff Maintal-Bischofsheim

Ansprechpartner:
Iris Stubenrauch 06109/64417

Frauensebsthilfe nach Krebs e.V.

Ansprechpersonen der Gruppe in Maintal:
Nieves Schwierzeck 06181/493820
Irmtraud Kilian 06181/441341
Ursula Neumeier 06181/47896

Parkinsonstammtisch Maintal

Ansprechpersonen:
Horst Andes 06181/45380
horst.andes@gmx.de
Hans Hiesberger 06181/432262
hans@hiesberger.de
Internetadresse: www.parkinsonstammtisch.de

Multiple Sklerose Maintal

Ansprechperson:
Elisabeth Huhn 06181/431451

AidA (Arbeitskreis Alkohol in der Alltagswelt)

Ansprechpersonen:
Brigitte und Wolfgang Hufer 6109/379693
info@aida@selbsthilfe.de

Freundeskreis Maintal (Selbsthilfegruppe für Alkoholgefährdete und Angehörige)

Ev. Gemeindezentrum Dörnigheim
Berliner Str. 58, 63477 Maintal
Telefon: 06181/49 32 30
(Herr Horst Schmidt)

Selbsthilfekontaktstelle Hanau (SEKOS)

Breslauer Str. 19, 63452 Hanau
Telefon: 06181/255500

Kranken Pflege Verein Wachenbuchen

Vors. Karl-Heinz Oehme
Feldbergring 39, 63477 Maintal
Krankenschwester: Erika Großkopf
Telefon: 06181 / 83249
Mitgliederbetreuung: Ursula Oehme
Telefon .06181/83163

Versehrten-Sportgemeinschaft Maintal

Vors. Dietmar Fricke
Elbestr. 16a 63477 Maintal
Telefon 06181 494627

Bürgerhilfe Maintal

Büro
Neckarstr. 9, 63477 Maintal
Telefon: 06181/438629
Email: buergerhilfe-maintal@freenet.de
Internet: www.buergerhilfe-maintal.de
Bürozeiten: Mo-Fr 10.00-12.00 Uhr und
donnerstags 15.00-17.00 Uhr

Nahrungsquelle

Mittwochs 9.00-10.00 Uhr
Freitags 9.00-11.00 Uhr
Kostenlose Ausgabe von Lebensmitteln an
Personen mit dem Maintalpass.

TextilShop für alle Bürger

Freitags 10.00-12.00 Uhr
Jeden 2. und 14.00-17.00 Uhr
letzten Mittwoch im Monat
Annahme und Verkauf gut erhaltener Kleidung
und Textilien an Jedermann.

VdK in Maintal

VdK Bischofsheim

Vors. Karl Werner Fuhrmann
Mainkurstr. 20, 63477 Maintal
06109 / 61623

VdK Dörnigheim

Vors. Jürgen Malbrich
Wingertstr. 174, 63477 Maintal
06181 / 46895
www.vdk.de/ov-doernigheim

VdK-Sprechstunde immer montags von 10.00-
12.00 Uhr im Stadtladen Dörnigheim.

VdK Hochstadt

Vors. Wilhelm Lapp
Fahrgasse 8, 63477 Maintal
06181 / 441205
www.vdk.de/ov-hochstadt

VdK Wachenbuchen

Vors. Hans Peter Roth
Hanauer Landstr. 13, 63477 Maintal
0171/5445275

Arbeiterwohlfahrt

Arbeiterwohlfahrt Maintal
Vors. Paul Semmet
Westendstr. 69 63477 Maintal
Telefon 06181 4298623

Wichtige Rufnummern in den Stadtteilen

Seniorenbeirat der Stadt Maintal

Bischofsheim

Wolfgang Holland	06109 62514
Ulrike Holscher,	06109/62640
Marianne Michler,	06109/63937
Wolfgang Streller,	06109/61716
Paul Vollprecht,	06109/63427
Christine Wilcke,	06109/61171

Dörnigheim

Hedwig Drolshagen,	06181/431303
Uta Eigner,	06181/494205
Elli Henkel,	06181/ 46107
Ruth Kaib,	06181/495096
Helga Münzfeld,	06181/45294
Gertrude Oswald,	06181/494888
Barbara Soff,	06181/45117

Hochstadt

Günter Maker,	06181/47201
Ursula Pohl,	06181/46695

Wachenbuchen

Gottfried Eisenmenger, .	06181/73994
Erika Großkopf,	06181/83249
Irmgard Kaiser,	06181/83262
Elli Wolf,	06181/83769

Maintaler Altencubs

Bischofsheim

Rentnerbund Bischofsheim	
Heinz Schlosser	06181 43 12 42
Kath. Kirchengemeinde St. Theresia	
Christine Wilcke	06109 6 11 88
Besuchsdienst derevangelischen Kirchengemeinde	
Ulrike Holscher	06109 6 26 40
CDU Senioren-Union	
Wolf-Rüdiger Fritz	06109 6 15 51

Dörnigheim

Treffpunkt 76 im DRK Maintal	
Vorstand	06181 49 10 28
Maxi-Club	
Jutta Schleip	06181 49 10 31
Kath. Kirchengemeinde Allerheiligen	
Hedwig Drolshagen	06181 43 13 03
Kath. Kirchengemeinde Maria Königin	
Wir über 60, Gemeindebüro, Telefon	06181 49 13 02
Besuchsdienst der evangelischen Kirchengemeinde	
Uta Eigner	06181 49 4205
SPD-Seniorengruppe	
Elli Henkel	06181 4 61 07

Hochstadt

Fröhliche Senioren	
Ursula Pohl	06181 4 6 695

Wachenbuchen

Rentnerclub Wachenbuchen	
Gottfried Eisenmenger	06181 49 71 34
Evangelische Kirchengemeinde	
Cr-Biermann-Müller	06182 8 37 92

Im Notfall – Im Notfall – Im Notfall

Polizei – Notruf	110
Feuerwehr/Rettungsstelle, Notarzt und Rettungszentrale	112
Störungsstelle MWG, für Strom und Gas	06181/9410699
Störungsstelle Kreiswerke, für Wasser	06183/2232
Krankentransporte	06181/19222
Polizeistation Maintal	06181/43020
Ökumenische Telefonseelsorge (für Anrufer kostenfrei)	0800/1110111 und 0800/1110222
Stadtverwaltung Maintal, Zentrale	06181/400-0
Mobile Soziale Hilfsdienste (MSHD), Bettina Kolod, Neckarstr. 9, Maintal-Dörnigheim	06181/400-467 06181/400-468
Seniorenberatung, Renate Gundert-Buch	06181/400-367
Kathleen Wendler	06181/400-452
SeniorenOffice Maintal, Eberhard Seipp Neckarstr. 9, Maintal-Dörnigheim	06181/400-471 06181/400-472
Büro für Frauenfragen, Frauenbeauftragte, Frau_Denecke Behindertenbeauftragte Norbert und Monika Klein Hospiz-Telefon Maintal, Arbeitsgemeinschaft Hospiz Hanau	06181/400-233 06109/65521 06181/400-111
Haushalts- und Familienhilfen Maintal, Hausfrauenbund Hessen e. V.	06051 470 203
Bürgerhilfe Maintal e. V. Neckarstr. 9, Maintal-Dörnigheim	06181/438629
Ärztlicher Vertretungsdienst in der Notdienstzentrale Main-Kinzig-West Innerer Ring 4, 63486 Bruchköbel	06181/75858
Leitstelle für ältere Bürger, Main-Kinzig-Kreis Informationsdienst für freie Plätze in Alten- und Pflegeheimen	06051/8516161
Aufsuchende Drogenberatung Maintal Neckarstr. 9, Maintal Dörnigheim	06181/492677
Essen auf Rädern, Hilfezentrale Hanau	06181/22222
Essen auf Rädern, ASB, Frau Kipar	06039/800211