

60

AUFWÄRTS

Die Maintaler Seniorenzeitung

Mit Veranstaltungshinweisen, Berichten und Informationen

II/2009

Mai, Juni, Juli, August



Mit dem Fahrrad
durch Wald und Flur

DR. MARKUS HÖB & KOLLEGEN



ZAHNÄRZTE

ORALCHIRURGIE · IMPLANTOLOGIE · PARODONTOLOGIE · KINDERZAHNHEILKUNDE

**„Ihr Ansprechpartner
für gesundes Zahnfleisch und feste Zähne in jedem Alter!“**

- ausführliche Beratung
- altersorientierte Behandlung
- individuelle Prophylaxe

Unsere Sprechzeiten: Mo - Fr von 7:00 – 21:00 Uhr
Sa von 8:00 – 14:00 Uhr

Parkmöglichkeiten direkt vor der Praxis.
Unsere Praxis befindet sich im Erdgeschoss und ist rollstuhlgerecht.

BRÜDER-GRIMM-STRASSE 17 - 63477 MAINTAL - TEL.: 06181/499169 - FAX.: 06181/499170
WWW.ZAHNARZT-MAINTAL.DE

Internet - Adressen

www.maintal-forum.de
Forum für Bürger der Stadt

www.maintal.de
Homepage der Stadt

www.frag-mutti.de
Antworten auf viele Fragen

www.Klaus-Klee.de/Graukoepfe.htm
Satirische Homepage

www.camingolo.de
Wandern - Freizeitgestaltung

„Sag nicht alles, was du weißt, aber
wisse immer, was du sagst.“

Matthias Claudius

Inhaltsverzeichnis

2	Inhaltsverzeichnis
3	Vorwort Impressum
4	Demenzkranke - Schulung e. Kommune
6	Seniorensicherheitsberater
7	Viel mehr als ein Einbruch
8	Senioren-gymnastik Bischofsheim
9	Abturnender Witwenflirt
10	Deutscher Seniorentag 2009
11	Rätsel
12	Es ist nie zu spät
13	Fit sein ist eigentlich ganz einfach
14	Rentner in Ost und West
15	Süßwasserperlen
16	Urlaubsvorbereitung
18	Entlastungsangebot für Angehörige
19	Wieviel E darf's den sein
20	Bezahlbare(re) Haushaltshilfen
21	Wo bleibt der Tag
22	Feldpostbriefe
24	Tagespflege entlastet....
26	Förderverein Kleeblatt
27	Maintal's letzter Tante Emma Laden
28	Termine - Adressen
30	Wichtige Adressen in Maintal
32	Notfallnummern

Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser,

es ist Mai und Sie erfreuen sich hoffentlich am frischen neuen Grün und an den bunten Farben, die den Sommer bereits erahnen lassen.

Wir befinden uns in der Zeit des Jahres, die geradezu dazu auffordert, die gute Stube zu verlassen, um sich an Wärme und Sonne zu erfreuen. Setzen Sie spätestens jetzt auf sportliche Aktivitäten in freier Natur, die Ihr Herz und den Kreislauf in Schwung bringen. Nach einem flotten Spaziergang oder einer Runde im Freibad werden Sie sich nicht nur wohler fühlen, sondern Sie können auch stolz auf sich sein, wenn Sie Ihren "inneren Schweinehund" erfolgreich besiegt haben. Der Eisbecher oder Ihr Nachmittagskaffee mit Kuchen oder Torte werden dann automatisch zum Genuss ohne Reue.

Vergessen Sie nicht, einen Ihrem Hauttyp entsprechenden Sonnenschutz aufzutragen, wenn Sie sich längere Zeit in der Sonne aufhalten möchten, um zum Beispiel die Maintaler Seniorenzeitung zu lesen. In dieser Ausgabe wer

den wieder ganz unterschiedliche Themen behandelt, mit denen die Redaktion Sie informieren und unterhalten will. Unter anderem haben wir uns vorgenommen, Ihnen in loser Folge etwas über die Zusammensetzung moderner Lebensmittel zu berichten, was es Ihnen erleichtern soll, die Zutatenlisten auf den Verpackungen leichter zu durchschauen.

Ein anderes Thema, über das Sie in den nächsten Ausgaben lesen können, beschäftigt sich mit einem Teil der deutschen Vergangenheit, das sich jenseits von Schuldfragen dem ganz persönlichen Schicksal von Zeitzeugen widmet.

Wir wünschen Ihnen unbeschwerte Sommertage und freuen uns darauf, Sie in der nächsten Ausgabe wieder begrüßen zu können,

Ihre Redaktion

60 AUFWÄRTS

Impressum

Herausgeber:

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

ViSdP. Eberhard Seipp
SeniorenOffice der Stadt Maintal
Neckarstr. 9 62477 Maintal
Telefon 06181 400-471 und 06181 400-472

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)
RG(Britgitte Rosanowitsch-Galinski)

Ausgabe: 2 - 2009
Auflage: 2.500 Exemplare
Druck. Metronom Verlags-und Werbe-GmbH
Heusenstamm

Namentlich gekennzeichnete Artikel geben nicht unbedingt die Meinung der gesamten Redaktion wieder. Die Redaktion behält sich bei eventuell eingesandten Manuskripten das 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 !

Alleinlebende Demenzkranke - Schulung einer Kommune

(Gu-Bu) Alleinlebende Demenzkranke erzählen.....

„ Ich hätte gerne, dass die Leute den Begriff kennen und die Bevölkerung über die Krankheit Bescheid weiß, über Alzheimer!“

Herr A., 58 Jahre

„ Ich will nicht raus aus meinem Haus und in ein Altersheim ziehen, solange ich es schaffe. Das ist mir eben vertraut, irgendwie hängen ja auch Erinnerungen dran. Es gibt aber auch Tage, da sag ich mir abends: Mensch, heute hast du kein Wort gesprochen. Da frage ich mich: warum stehe ich überhaupt noch auf?“

Frau B., 70 Jahre

Quelle: Schulungsflyer der Deutschen Alzheimer Gesellschaft 2009

Der demographische Wandel, der sich in unserer Gesellschaft vollzieht, stellt die Gesellschaft vor immer neue Herausforderungen.

Immer mehr Menschen erkranken in Deutschland an Demenz. Diejenigen von ihnen, die alleine leben, sind oft besonders stark betroffen, können ihren Alltag nicht mehr - oder nur mit Mühe - bewältigen und leben ständig in und mit der Angst, weil sie nicht wissen, was mit ihnen passiert. Bislang gibt es in Deutschland nur vereinzelt Unterstützungsmodelle für alleinlebende Demenzkranke, aber das Interesse an Konzepten ist groß. Die Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V. hat daher die Unterstützung für die Zielgruppe der alleinlebenden Demenzkranken zu einem Schwerpunkt gemacht. Das Projekt "Alleinlebende Demenzkranke - Schulung einer Kommune" wird

noch stärker in die Öffentlichkeit bringen", erklärt Renate Gundert-Buch, die die Workshops gemeinsam mit Kathleen Wendler, Bettina Kolod, Réka Nitschke und Erich Münz vom Fachbereich Soziales der Stadt Maintal organisiert und durchgeführt hat. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Fachbereichs Soziales setzen sich bereits seit mehreren Jahren intensiv mit dem Thema Demenz und den Bedürfnissen der Betroffenen auseinander. "Wir freuen uns, dass wir ergänzend zu dieser Arbeit jetzt das Konzept der Deutschen Alzheimer Gesellschaft auch nach Maintal holen konnten und so die Chance haben, das Netzwerk für Menschen mit Demenz in unserer Stadt noch stärker zu erweitern", so Erich Münz, Leiter des Fachbereichs Soziales. Bislang gibt es in Deutschland nur vereinzelt spezialisierte Unterstützungsmodelle für allein lebende Demenzkranke. Allein lebend meint in diesem Zusammenhang Menschen mit Demenz, die alleine in ihrem Haushalt sind und entweder keine Angehörigen haben oder Angehörige, die nicht im selben Haushalt wohnen und sich aus unterschiedlichen Gründen nicht oder nur eingeschränkt um die Erkrankten kümmern können.

"Allein lebende Demenzkranke sind besonders schwer zu erreichen. Durch fehlende Wahrnehmung krankheitsbedingter Defizite suchen sie häufig keine Hilfe, sondern versuchen so lange wie möglich, ihren Alltag alleine zu meistern," so Bettina Kolod, Leiterin des Mobilen Sozialen Hilfsdienstes der Stadt Maintal. Oft wird das soziale Umfeld erst dann aufmerksam, wenn die Krankheit bereits fortgeschritten ist und die Betroffenen sich und andere gefährden, indem sie zum Beispiel die Wohnung verlassen, ohne wieder zurück zu finden, oder beim Kochen den Herd anlassen.

"Gerade dieses alltägliche soziale Umfeld, die Nachbarn, die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Stadtläden oder die Stadtpolizistinnen und Stadtpolizisten sind wichtige Adressaten, denen auffallen kann, dass jemand sich verändert hat, verwirrt ist und möglicherweise Hilfe braucht", berichtet Kathleen Wendler.



Zielsetzung des Projektes ist es, diese Berufsgruppen zu sensibilisieren und zu schulen um schwierige Situationen mit Ängsten, Sorgen und Wünschen besser bewältigen zu können. Im kommenden Jahr sollen noch mehr Berufsgruppen im Maintaler Stadtgebiet geschult werden.

ALLES MAL ZWEI

(KT) Nun gibt es schon einige Jahre den EURO aber noch heute rechne ich jeden Preis in DM um und bringe damit Andere und mich zur Verzweiflung. Aber ich finde das ganz selbstverständlich; schließlich bin ich mit diesem System aufgewachsen und verbinde mit einer Zahl einen bestimmten Wert. 50 ct legt man auf den Toilettenteller, mit 10 € beteiligt man sich an einem gemeinsamen Geschenk für Kollegen , aber wenn man aus Gewohnheit gerade noch so 50 € für etwas schönes ausgibt.. und einem dann erst klar wird, dass das ja den doppelten Wert hat und man gerade 100 DM losgeworden ist?

Dann bekomme ich Gewissensbisse und frage mich , hättest Du früher dafür DM 100 bezahlt ? Ich glaube nicht.

Aber wie durcheinander mich dieses zwanghafte "Mal-2-Nehmen" bringt, wurde mir erst letztens klar, als ich auf dem Weg in den Urlaub auf der Autobahn das Schild "Emden 83 Km" sah und spontan dachte:

"Oh, noch 166 km, dann kommst Du heute wohl doch nicht pünktlich" - da hast Du Dich aber gewaltig vertrödelt



Norbert Worret e.K. Fachapotheker für Offizinpharmazie

Im Dienste Ihrer Gesundheit

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



Official Partner



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

Gut.

Für Maintal.



Filiale Bischofsheim Alt Bischofsheim 4 Telefon 06109 7265-10 E-Mail: bischofsheim@sparkasse-hanau.de
Filiale Dörnigheim Kennedystraße 60 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

Senioren-sicherheitsberater informieren.

Die Sicherheitsberater befassen sich mit der Wohnungs- oder Haustür. Haben Sie ihre Türen richtig gesichert, sind viele Einbrecher schon abgeschreckt. Ob Zusatzschloss mit Sperrbügel, Sicherheitsschließblech, Schutzbeschlag oder Profilzylinder, dies sind nur einige effektive Sicherungsmethoden um den Zugang zu Haus oder Wohnung zu erschweren. Aber auch beim Verlassen der Wohnung oder des Hauses, sollte man immer die Tür abschließen, nicht nur zuziehen.

Andere Schwachstellen im Haus und Wohnung sind Fenster, Balkon- oder Terrassentüren. Ein abschließbarer Griff an Fenster und Türen erschwert einem Einbrecher schon die Arbeit. Noch mehr Tipps zur Sicherheit in ihrem Haus oder ihrer Wohnung, geben ihnen gerne die Sicherheitsberater der Stadt Maintal. Sollten wir ihr Interesse geweckt haben, wir kommen gerne in die Maintaler Altenklubs und zeigen ihnen wie mit Kleinen Veränderungen die Sicherheit in ihrem Umfeld verbessert werden kann.

Erste Kontakte können sie über das Seniorenoffice Tel.-Nr.06181 400471 aufnehmen. Die Sicherheitsberater werden dann einen Termin

mit ihnen vereinbaren.

Wir die Sicherheitsberater

Frau Ursula Pohl, Tel. 06181/46695

Frau Uta Eigner, Tel. 06181/494205

Herr Wolfgang Holland, Tel. 06109/62514

Herr Wilfried Krebs, Tel. 06109/61157

Herr Günter Maker, Tel. 06181/47201

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

Ein Mensch meint,
gläubig wie ein Kind,
dass alle Menschen Menschen
sind.

(Eugen Roth)

Viel mehr als ein Einbruch

(UP) - Ich wollte schöne Feiertage bei meinen Kindern und Enkelkindern verbringen und war zu ihnen gefahren. Alle Haustüren und Rollläden waren verschlossen und ich glaubte, mein Haus sei gesichert. Auch die Bewegungsmelder außerhalb des Hauses waren aktiviert. Innerhalb des Hauses gehen verschiedene Zeitschaltuhren zu verschiedenen Zeiten an und aus. Das sollte doch genügen! Doch, wie es sich herausstellte, das Alles nützte nichts. Am folgenden Morgen - nach der Ankunft bei meinen Lieben - wurde ich um 10 Uhr benachrichtigt, dass ich nach Hause kommen soll, man habe in mein Haus eingebrochen.

Voller Angst und verzweifelter Erwartung fuhr ich zurück. Nachdem ich mich auf der Polizeistation gemeldet hatte und dort die ersten näheren Informationen erfahren hatte, fuhr ich zu meinem Haus. Mit brutaler Gewalt und mit einem Brecheisen war die Haustür aus dem Mauerrahmen herausgebrochen worden. Das Riegelschloss und das Sicherheitsschloss widerstanden dem Versuch, wurden aber durch den Versuch zerstört. Auch die Zwischentür wurde so aus dem Rahmen gebrochen, dass die Tür und der Rahmen ebenso erneuert werden mussten, wie die Haustür.

Ein aufmerksamer Nachbar, der wusste, dass ich fortgefahren war, hatte im Vorübergehen die offene Haustür bemerkt. Als er ins Haus hineinrief, wurde der Einbrecher gestört. Da er zuerst ins Obergeschoss gegangen war und dort die Schlafräume sowie ein Sideboard im Flur durchwühlt hatte, konnte er nur wenige Gegenstände rauben. Leider waren aber bei den entwendeten Schmuckstücken einige für mich sehr wertvolle Erinnerungsstücke meiner lieben Eltern. Auch alte technische Geräte, wie zum Beispiel ein 8-mm-Filmprojektor, nahm er mit.

Gestörte Privatsphäre

Es ist zwar schmerzlich, die genannten Dinge zu verlieren, aber das Überschreiten der Grenzen der Privatsphäre belastet einem mehr und brennt sich ins Gedächtnis ein. Auch hatte eine ungebetene Person in meinen Dingen herumgewühlt. Sie hatte sich unerlaubt Zugang zu meinem privaten Lebensbereich verschafft und mein persönliches Umfeld mit seiner sowie der späteren Anwesenheit weiterer Personen, wie Nachbarn, Polizei und Neugierigen verletzt und im gewissen Sinne bloß gestellt. Wie ich lebe und wie es in meinen vier Wänden aussieht, geht schließlich nur mich persönlich etwas an. Jetzt werden womöglich

Eindrücke öffentlich breitgetreten und durch unbewusste Redereien wird bei mir - der Betroffenen - eine tiefe Wunde in die Persönlichkeit geschlagen. Stets habe ich das Gefühl, dass der Schutz des eigenen Heimes durchbrochen und zerstört ist.

Angst und Unsicherheit ist allgegenwärtig

Die Angst begleitet einem jetzt, wenn man sein Haus verlässt und sei es nur zum Einkaufen. Mit Bauschmerzen öffnet man beim Zurückkehren die Haustür und man fragt sich verschreckt, was einem jetzt wohl erwartet. Ist wieder ein Fremder im Haus? Wenn man nachts durch Geräusche aufschreckt, liegt man stocksteif im Bett und hofft, dass es kein Einbrecher ist.

Neben all den psychischen Problemen kommen auch noch die Verhandlungen mit den Versicherungen hinzu, die sich um die Schadensregulierung winden. Man braucht viel Kraft und zahlreiche gute Gespräche, um all dies zu verkraften. Gut, wenn viele liebe Menschen, die einem nahe stehen, helfen, die Ängste und die Unsicherheit zu überwinden.

Ihnen, liebe Leser, wünsche ich, dass Sie nie in diese Lage kommen.

www.Camigolo.de - Die interaktive Plattform rund um Ausflugstipps

Seit 01.01.2009 ist die neue Internetplattform Camigolo.de verfügbar. Camigolo.de ist eine neue Suchmaschine und Kommunikationsplattform für individuelle Ausflugstipps. Ob Groß oder Klein, Jung oder Alt bei Camigolo wird jeder schnell fündig. Und jeder kann mitmachen! Und dies ohne jede Kosten!

Wer schon im Internet Erkundigungen über ein spezielles Ausflugsziel einholen wollte, wird es vielleicht selbst schon festgestellt haben: - zwar liefert eine Suchanfrage möglicherweise zahlreiche Treffer - allerdings sind diese nur verstreut zu finden und zudem meist unstrukturiert. Für brauchbare Erfahrungsberichte müssen relevante Foren erst einmal gefunden und dann mühsam durchsucht werden.

Dieser Umstand soll sich mit www.Camigolo.de nun ändern. Camigolo hat es sich zur Aufgabe gemacht, diese Informationen und Vorschläge auf einer Plattform zu sammeln und zu standardisieren. Auf diese Weise wird das Suchen und Finden von Ausflugstipps schnell und so bequem wie möglich gemacht.

Jeder auf Camigolo kann seine Tipps eingeben. So können User aus der gleichen Umgebung Tipps und Erfahrungen miteinander austauschen.

Senioren-gymnastik Bischofsheim hat freie Plätze

Seit mehr als 10 Jahren gibt es sie schon, die Senioren-gymnastik der Stadt Maintal in Dörnigheim und Bischofsheim. Im vergangenen Sommer wechselte die Leitung der beiden Gruppen in Bischofsheim und auch der regelmäßige Termin wurde von Mittwoch auf den Donnerstag verlegt.

Claudia Stiller, die neue Leiterin, teilt nun mit, dass für beide Gymnastikgruppen weitere Teilnehmerinnen und Teilnehmer willkommen sind. Die Übungsstunden dauern jeweils 60 Minuten und umfassen Mobilisation für Gelenke, Atemübungen, leichte Herz-Kreislauf-Gymnastik, Koordinations- und Balanceübungen, "Gehirnjogging", Beckenbodengymnastik, Übungen zu Sturzprophylaxe, Dehn- und Entspannungsübungen.

Der Stundenverlauf wechselt hierbei zwischen Übungen im Stand und Sitzen, wobei auch immer auf die Tagesform der Teilnehmer geachtet und entsprechend gearbeitet wird. Als unterstützende Hilfsmittel wird derzeit auf Kirschkernsäckchen und Frisbeescheiben zurückgegriffen. In Zukunft werden noch Therabänder und Softbälle das Repertoire vergrößern. Um die Herz-Kreislauf-Gymnastik besser steuern zu können, wird entsprechend altersspezifische Musik verwendet. Zwischen den einzelnen Stundenteilen ist auch immer die Möglichkeit gegeben entsprechende Fragen zu stellen. Diese werden dann entweder sofort in der Gruppe oder zu einem späteren Zeitpunkt beantwortet. Es finden KEINE Übungen auf dem Boden statt.

Frau Stiller hat die erforderlichen Ausbildungen,

die sie zur Kursleitung qualifizieren und kann auf eine entsprechende Erfahrung aus dem TV 1887 Hochstadt e.V. zurück blicken. Bei der Stadt Maintal ist sie keine Unbekannte, hat sie doch für das SeniorenOffice mehrere Nordic-Walking-Kurse in angeboten. Die Senioren-gymnastik in Bischofsheim findet regelmäßig am Donnerstag, Gruppe 1 um 9.15 Uhr und Gruppe 2 um 10.30 Uhr, im Feuerwehrgerätehaus Bischofsheim, 1. Stock, statt.

Bei weiteren Fragen wenden Sie sich bitte an das SeniorenOffice, Telefon 06181/400471 oder direkt an Claudia Stiller 06181/46919.

Hörempfehlung

(AG) Zwei Gesundheitssendungen im Radio finde ich informativ und gut gemacht:

- "Das Gesundheitsgespräch", Bayern 2, samstags von 12.05 bis 13 Uhr. UKW-Sendefrequenz 88,4

Die Internistin Dr. Marianne Koch stellt jeweils ein Gesundheitsthema vor, nimmt äußerst kompetent Stellung und beantwortet sehr einfühlsam Hörerfragen.

Dabei geht es generell um die Schwerpunkte Prävention (Wie verändere ich mein Leben?), Körperwissen (Wie funktioniert das Wunderwerk Körper?) und Krankheitsbilder. Schulmedizin und Naturheilkunde kommen dabei zu Wort.

- "Sprechstunde", Deutschlandfunk, dienstags von 10.10 bis 11.30. UKW-Sendefrequenz Hanau 92,4; Ffm 97,6

Mit jeweils einem hochqualifizierten Mediziner wird ein Schwerpunktthema besprochen. Hörerfragen werden beantwortet.

Hausgerätecenter Maintal Frank Haegner e.K.

Über 50 Großgeräte in unserer Ausstellung



☎ 06109 / 5 02 98 10

- Markengeräte günstig
Siemens · Bosch · Neff · Miele · Liebherr
- Neuküchen / Küchenmodernisierung
- Ersatzteile / Kundendienst für alle Fabrikate
- Staubsaugertüten / Kleingeräte / Batterien
- Kostenlose Parkplätze

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

Taunusstraße 29 · 63477 Maintal-Bischofsheim

Abturnender Witwenflirt

(KK) - Haben Sie schon einmal versucht, einer Witwe einen gutgemeinten Flirt anzutragen?

Nein? - Dann haben Sie etwas versäumt!

Natürlich meine ich nicht einen Flirt im Trauerjahr, sondern danach - auch wenn die Witwen selbst die Länge des Trauerjahres bestimmen können. Manche Männer sind ja bereits lang vor ihrem Tod gestorben - zumindest für die etwas hibbelige jetzige Witwe, was natürlich die Intensität der Trauer etwas abmildert. Hier kann die Lust vorzeitig wieder übermächtig werden und die erotische Wirkung schwarzer Wäsche wahre Wunder wirken. Und wer schon einmal einen erotischen Moment unter Krokodilstränen mit tröstendem Vorspiel erlebte, wird wissen, was gemeint ist.

Nun gibt es aber auch unvergessene Ehemänner, die heute noch als tote Messlatten fungieren - eine Funktion, die sie sich weder ausgesucht noch gewünscht haben. Sie würden heute noch ihre Messlatten mit sich herum tragen, wenn sie noch unter uns wären und das jetzt nicht ihre Witwe machen würde, weil sie immer noch nichts Besseres gefunden hat. Dabei geht von manchen Witwen das deutliche Signal aus, dass sie es noch einmal wagen würden, einen Mann zu verehren - vielleicht sogar noch etwas mehr, wenn er denn in die alte Schablone passen würde.

So kommt es hin und wieder zu unheimlich erotischen Momenten, wenn sich die Erfahrung eines Frauenlebens mit dem Interesse eines weltoffenen Mannes kreuzen. Es kann zu heftigen Flirts kommen, bei denen man sogar die vermeintliche Konkurrenz wegbeißt, um dann im entscheidenden Moment plötzlich von den Qualitäten des Verflissenen zu schwärmen.

Das Erotische der vermeintlichen Herausforderung verliert sich allerdings schnell, wenn alle vom Verehrer exemplarisch vorgetragenen eigenen Leistungen von den Fähigkeiten des Unvergessenen übertrumpft werden. So ganz im Unterbewusstsein erahnt der Flirtpartner, dass er wohl besser seine Hose anlässt, wenn es zum Höhepunkt der latent spürbaren Partnersuche der immer noch attraktiven Witwe kommen sollte. Wer weiß, welcher Vergleich ihn da erwarten würde...!? Der endgültige Abturner ist allerdings, wenn es heißt, man solle doch mal in dieses oder jenes Kleidungsstück des Verstorbenen schlüpfen, weil man ja fast die gleiche Figur habe. Das gleiche dann schon einer Art Wiederauferstehung von den

Toten, wenn sich der erhoffte Effekt einstellen würde. Im Schlafanzug, dem Morgenmantel, der noch nagelneuen Unterwäsche und anderen Kleidungsstücken müsste man dann noch ein lustiges "mein Hartmut war noch etwas schlanker" hinnehmen oder gar ein "so gefällst du mir!"

Merken Sie, wie es jetzt in der Magengrube kitzelt? Keine Frau würde in die vergleichbaren Kleidungsstücke der möglichen Vorgängerin schlüpfen, ihr Parfum aufbrauchen oder gar Restbestände anderer Frauensachen übernehmen, um dem neuen Galan zu gefallen. Wer will schon in die Rolle der lebenden Kopie eines oder einer Verstorbenen schlüpfen?

Darum, liebe Witwen und Witwer im besten Graukopfalter, überlegt es Euch gut, ob Ihr wirklich einen neuen Lebenspartner oder eine Partnerin sucht, die eine echte Chance haben, Euer neuer Lebensmittelpunkt zu werden. Wenn das Vergangene nicht zu toppen ist - was ja vorkommen soll - , dann gebt unechte Gefühle auf, denn Ihr seid für immer vergeben. Solange Eure Schränke noch voller Erinnerungen in allen Kleidergrößen sind und Ihr Euch mit den Hobby-Reliquien Eures ehemaligen Partners umgibt, solange seid Ihr nicht wirklich frei.

Besser haben es da die Lebenslustigen, die nach vorn blicken. Sie räumen konsequent auf und reduzieren ihr Umfeld auf die eigene Person. Es macht sie wieder attraktiv, weil sie sich schnell wieder neu auf das Leben einstellen, verleiht eine späte Frische und sendet attraktive Signale aus. Mancher und Manche findet auch wieder eine alte Liebe, die neu entflammt. Grauköpfe, denen das passiert, erkennt man an ihrem permanenten Strahlen, frischer Bräune und an ihrer lockeren Art. Vergleiche mit der Vergangenheit würden da erheblich stören.

Schade,
das die meisten aufhören
zu rudern,
wenn sie ans
Ruder
gekommen sind.

Alfred Polgar

9. Deutscher Seniorentag 2009

"Alter leben - Verantwortung übernehmen"

Die Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen (BAGSO) veranstaltet alle drei Jahre den Deutschen Seniorentag in einem anderen Bundesland. Als Dachverband mit ihren 101 Mitgliedsverbänden (Stand Januar 2009) vertritt die BAGSO ca. 13 Mio. ältere Menschen.

Der 9. Deutsche Seniorentag findet vom 8. - 10. Juni in der Messestadt Leipzig statt. Die Veranstaltung wird vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend und dem sächsischen Sozialministerium und auch von der Stadt Leipzig aktiv unterstützt. Der vorherige Seniorentag fand in Köln statt, wo sich rund 17.000 Besucherinnen und Besucher beteiligt haben.

Die Schirmherrschaft über den 9. Deutschen Seniorentag hat Bundeskanzlerin Angela Merkel persönlich übernommen.

Der 9. Deutsche Seniorentag bietet Veranstaltungen mit bundespolitischer Prominenz, ganztägige Foren zu Grundsatzfragen des Älterwerdens sowie Workshops zu speziellen Themenbereichen. Im Congress Center und der Messehalle 2 mit unterschiedlichen Veranstaltungen und der begleitenden Ausstellung SenNova wird eine Vielzahl interessanter Informationen gegeben. Im Einzelnen finden Sie folgende Angebote am Eröffnungstag,

8. Juni (Montag): die Festveranstaltung mit der Bundeskanzlerin Angela Merkel ein ökumenischer Gottesdienst in der Thomanerkirche mit musikalischer Begleitung des Thomanerchors.
50 Workshops zum Mitdenken, Mitdiskutieren und Mitmachen

Am 9. Juni (Dienstag) stehen acht Foren zu Themen des Älterwerdens im Zentrum der Veranstaltung:

- A. Alter mit Engagement leben
- B. Alter in finanzieller Sicherheit leben
- C. Alter selbst bestimmt und umsorgt leben
- D. Alter mit beruflicher Erfahrung leben
- E. Alter selbstständig leben
- F. Alter aktiv leben - körperlich und geistig bewegt bleiben
- G. Alter im Dialog der Generationen leben
- H. Alter schöpferisch leben

Den Abschluss des zweiten Tages bildet ein Podiumsgespräch zum Thema "Infrastruktur für eine alternde Gesellschaft" mit Bundesverkehrsminister Wolfgang Tiefensee

Am 10. Juni (Mittwoch) geht der Deutsche Seniorentag zu Ende mit

1. dem Talk in Leipzig "Sozialpolitik ohne Generationenvertrag" mit Bundesgesundheitsministerin Ulla Schmidt
2. der Fortsetzung der verschiedenen Workshops
3. dem Abschlusskonzert des Polizeiorchesters Sachsen

Die Ausstellung SenNova mit Beteiligung der BAGSO Mitgliedsverbände, Firmen mit neuesten Trends für die Generationen 50+ und speziellen Thementagen begleitet den 9. Deutschen Seniorentag.

Auf der SenNova werden Produkte und Dienstleistungen präsentiert, die sich durch ein besonderes Maß an Qualität, Komfort und Serviceleistungen auszeichnen. Zusätzlich geben die Stände der BAGSO-Organisationen und weiterer Verbände einen Überblick über die vielfältigen Formen und Möglichkeiten des Engagements.

Die thematischen Schwerpunkte des SenNova sind:

- 8. Juni Engagement:
gemeinsam - stark - erfahren
- 9. Juni
Wohnen:
sicher - komfortabel - individuell
- 10. Juni Gesundheit:
informiert - aktiv - bewusst

„Die Menschen haben gelernt wie Vögel zu fliegen und wie Fische zu schwimmen, aber sie haben nie die einfache Kunst der Brüderlichkeit gelernt.“

Martin Luther King

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!

Auflösung Seite 12

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

Meine Lieblingsinternetseite

Ist es Ihnen nicht auch schon mal so gegangen? Sie sind auf der Suche nach einem interessanten Buch, aber es ist nicht mehr lieferbar. Vielleicht fanden Sie den Autor interessant und wollten mehr von ihm lesen. Oder es handelt sich um ein Buch, das Sie mal hatten und das, irgendwie, keiner weiß genau wie, abhanden gekommen ist. Früher musste man einige Antiquariate abklappern und wurde vielleicht mit viel Glück fündig.

Heute, in den Zeiten des Internets ist da vieles einfacher geworden. Über das Zentralverzeichnis antiquarischer Bücher www.zvab.com hat man Zugriff auf die dort verzeichneten Bücher von mehr als 4.000 Antiquariaten im deutschsprachigen Raum. Mittlerweile ist das ZVAB der weltweit größte Online-Anbieter für deutschsprachige antiquarische Bücher.

Die Datenbank bietet tagesaktuell vorwiegend deutsch- und englischsprachige Bücher, aber auch Noten, Landkarten oder Grafiken, Wertpapiere, Schallplatten oder Hörbücher. Kunden können ohne Anmeldung online bequem nach verschiedenen Kriterien wie Autor, Titel oder Sachgebiet die Angebote der Mitgliedsantiquariate durchsuchen, vergleichen und bestellen. Verschiedene Such- und Sortierkriterien, Titel, Sprache, Medium, Erscheinungsjahr, Preis oder Neuzugänge helfen beim Stöbern in den Schatztruhen der Mitgliedsantiquariate in aller Welt.

Maintaler Gardinen-Service

GARDINEN -WASCH - SERVICE
inklusive ab- und aufhängen Ihrer
Gardinen zum günstigen Festpreis

Gardinenwäscherei
Lamellenreinigung
Raumgestaltung



Johannesweg 2-4 • 63477 Maintal-Dörnigheim
Telefon (06181) 46888 • Fax (06181) 46880

E-Mail: info@maintaler-gardinenservice.de
Internet: www.maintaler-gardinenservice.de

Gardinen • Rollos • Faltstores • Jalousien
Lamellen • Tapeten • Bodenbeläge • Möbelstoffe

Es ist nie zu spät !

(KT) Als ich 60 Jahre alt wurde wollte ich nicht mehr rauchen und zählte mir alle Fakten, die dafür sprachen, im Geiste auf. Nach 40 Jahren und 2-3 Schachteln Zigaretten pro Tag habe ich es endlich geschafft: Ich bin Ex-Raucher.

Ich möchte Ihnen kurz sagen, wie ich es gemacht habe.(zur Nachahmung empfohlen).

Ich glaube, man kann das Rauchen nicht aus Willenskraft aufgeben, sondern nur aus Überzeugung. Nur wenn begriffen hat, dass das Rauchen keine Vorteile hat, sondern nur Nachteile, dann schafft man es spielend (!) aufzuhören. Dann gilt der Satz "**Einfach nicht mehr Rauchen**".

Aber ganz allein schafft man es leider auch nicht - irgendeine anonyme Unterstützung braucht man. Verwandte oder Freunde sind nicht die richtigen Hilfen, denn die Angst, es beim ersten oder zweiten Anlauf nicht zu schaffen und dann zum Gespött zu werden, ist einfach zu groß.

Mein Helfer waren die folgenden Zeilen - die ich zu Papier brachte - sie immer bei mir trug und so oft als möglich las. - diese Zeilen waren mein Helfer !

Ich brauche KEIN Nikotinpflaster und keine Tabletten. Es gibt nämlich überhaupt keine körperlichen Entzugerscheinungen! Oder hatte ich schon mal gemerkt, dass es mir Schmerzen bereitet wenn ich längere keine Zigarette geraucht haben? **Nein.**

Bin ich in der Nacht nie aufgestanden weil mich die Sucht quälte ! **Nein !**

Wachte ich morgens panisch auf, weil ich 8 Stunden nicht mehr geraucht haben? **Nein,** Unerträglich war es, wenn ich tagsüber 8 Stunden nicht rauchen konnte dann war ich nahe an der Panik.

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

Das einzige was ich fühlte war ein Verlangen. Ich bin überzeugt, dass dies primär kein körperliches Verlangen ist, sondern aus meinem Kopf kam. Ich muss einfach nur das Verlangen aus meinem Kopf verbannen .



Einfach so. Auch ohne Hilfsmittel!

Wenn mein Kopf schläft, habe ich kein Verlangen! Ich nahm auch nicht an Gewicht zu.

Nur vom Essen nimmt der Mensch zu - nicht vom Nichtrauchen. Ich war einfach nur noch süchtig nach der nächsten Zigarette und dies machte mich zum ewigen Sklaven. Mein Hirn hat leider gelernt, dass Rauchen gut ist. Wie? Ganz einfach: Jedes mal, wenn ich eine Zigarette anzündete, spürte ich Erleichterung und Ausgeglichenheit. In diesem Moment lernt das Gehirn: Zigarette anzünden = gut!

Diese Konditionierung (Lernverknüpfung) festigte sich mit jeder Zigarette. Es gibt keine Schule und keine andere Gehirnwäsche, die z.B. 20-60 mal am Tag und das über Jahre hinweg, eine einzige Aussage so regelmäßig und so unzählig oft einhämmern.

Ich habe diese Gehirnwäsche umgestellt und meinem Gehirn eingehämmert - ich fühle mich ohne Zigarette besser.

Das hat geklappt - seit 20 Jahren rühre ich keine Zigarette mehr an.



Fit sein ist eigentlich ganz einfach

(RG)Ist es Ihnen auch schon passiert? Das Aufstehen fällt schwer und es dauert eine Zeit, bis sich alle Glieder wieder mehr oder weniger reibungslos bewegen lassen. Es sticht und kracht in den Gelenken und die Bemerkungen der lieben Zeitgenossen gipfeln in dem Spruch "Sei froh! Solange dir was weh tut lebst du noch."

Bei mir waren die Schmerzen irgendwann so groß, dass ich in der Hoffnung auf ein Zaubermittel zum Arzt ging. Der hörte sich geduldig die Beschreibung meiner Beschwerden an, untersuchte, klopfte mit einem Hämmerchen gegen mein Knie, bewegte meine Beine, beugte meinen Rücken nach vorne, hinten, zu den Seiten, hob meine Arme über den Kopf, ließ sie wieder fallen, schickte mich zum Röntgen und zur MRT. Und was glauben Sie, kam dabei heraus? "Also," sprach er und machte ein ernstes Gesicht, "es handelt sich bei ihnen um gewisse Abnutzungerscheinungen und da und dort sind Ablagerungen zu erkennen. Genau genommen ein ihrem Alter entsprechender normaler Befund." Aha, jetzt wusste ich Bescheid. Obwohl mir jede Bewegung weh tat, war ich medizinisch betrachtet, kerngesund. "Ich würde ihnen empfehlen regelmäßig Sport zu treiben, insbesondere Muskel- und Bewegungstraining, am besten unter fachkundiger Anleitung eines Trainers. Im Sportverein oder im Fitnessstudio sind sie sicher gut aufgehoben." Und damit war ich aus der Sprechstunde entlassen.

Nun stellen Sie sich das vor. Ich sollte mich in meinem Alter, die Zwanzig hatte ich seit ein paar Jahrzehnten hinter mir, und mit meiner Figur, die sich in eben dieser Zeit auch nicht zu ihrem Vorteil verändert hatte, im Sportdress unter die Leute wagen. Es dauerte eine Weile, die Schmerzen wurden unterdessen auch nicht besser, bis ich mich traute zunächst telefonisch bei den unterschiedlichen Institutionen nach Lösungsmöglichkeiten für mein Problem nachzufragen. Überraschenderweise lachte mich niemand aus. Im Gegenteil, mir wurde versichert, dass weder mein Alter, noch mein Gewicht ein Hindernis darstellten. Es sei nur wichtig, überhaupt den Anfang zu finden und zu einem abgesprochenen Termin zum Probetraining zu erscheinen. Die Kleiderfrage war auch schnell geklärt: Turnschuhe, leichte Baumwollhose und T-Shirt.

Ich entschied mich für ein Fitness-Studio, nahm meinen Mut zusammen und ging hin. Und siehe da, es war ganz unkompliziert. Der Trainer machte mit mir so eine Art Bestandsaufnahme, ließ mich einige Übungen an den Trainingsgeräten aus-

führen, die die Bauch- und Rückenmuskulatur stärken sollen und er stellte mir mein persönliches Trainingsprogramm zusammen. "So," sagte er zum Schluss, "wenn sie es schaffen drei Mal in der Woche zu kommen, werden sie schon bald einen ersten Erfolg spüren."

Am nächsten Tag hatte ich natürlich Muskelkater, trotzdem blieb ich dabei. Seitdem gehe ich regel-



mäßig ins Sportstudio um mein Sportprogramm durchzuführen. Was am Anfang schwierig war, macht mir heute viel Spaß. Schon nach ein paar Wochen verringerten sich meine Schmerzen spürbar, heute sind sie fast nicht mehr vorhanden. Beweglichkeit und Körperbalance sind zurückgekehrt und ich fühle mich wohl in meiner Haut. Inzwischen nehme ich auch an Gruppentrainingsstunden teil. Im Augenblick ist Yoga mein Favorit, was zu einer besonderen Körperwahrnehmung führt. Ein unerwarteter aber wunderbarer Nebeneffekt hat sich auch eingestellt. Ich bin zwar nach wie vor nicht gertenschlank, aber mein Körper ist durch das regelmäßige Training wieder fest geworden und ich sehe auch in einem Sommerkleid wieder richtig gut aus.

Um es kurz zu machen. Aus meiner eigenen Erfahrung heraus kann ich sagen: Bewegung macht Spaß und tut gut. Vielleicht probieren Sie es auch einmal. Ich wünsche Ihnen dabei Erfolg und viel Freude.

**Ich habe ein einfaches Rezept, um fit zu bleiben -
Ich laufe jeden Tag Amok gegen mich selbst.**

Hildegard Knef, 28.12.1925 dt. Schauspielerin, Chansonsängerin und Autorin

Lebenslang lernen Das Seniorenstudium

(AG) An deutschen Universitäten ist die Zahl der Studenten, die über 60 sind, in den vergangenen Jahren rasant gestiegen.

Einige Universitäten öffnen einfach Teile ihrer regulären Veranstaltungen für Ältere. Dagegen bieten Frankfurt, Mainz und Ulm Lehrveranstaltungen speziell für Senioren an. Mit den Anforderungen eines regulären Studiums haben Senioren nichts zu tun. Prüfungsrelevante Studienleistungen, Abschlussprüfungen u.ä. finden nicht statt. Referate und andere Beiträge sind freiwillig und werden nicht benotet. Man studiert also "just for fun".

Kritisch diskutiert wird seit einiger Zeit, ob es den älteren Menschen gerecht wird, wenn sie in den Veranstaltungen weitgehend nur zuhören. An der Seniorenuni Ulm hat man das Modell des "forschenden Lernens" entwickelt. In Arbeitsgruppen suchen dort die Seniorenstudenten mit wissenschaftlichen Methoden Antworten auf sie interessierende Fragen und werden dabei wissenschaftlich unterstützt.

Auch in Frankfurt gibt es ansatzweise Veranstaltungen dieser Art. Die Frankfurter U3L (Universität des 3. Lebensalters) besteht seit 27 Jahren. Im vergangenen Wintersemester waren 2972 Senioren als Studenten angemeldet.

Das nächste Semester, das belegt werden kann, ist das Wintersemester 2009/2010. Wenn die Gebühren stabil bleiben, beträgt die Semestergebühr 100 €. Jeder über 50 kann dort studieren, ein bestimmter Bildungsabschluss, wie z. B. das Abitur, ist nicht erforderlich.

Philosophie, Geschichte und Kunstgeschichte sind Lieblingsfächer der Senioren. Ein weiterer Scherpunkt der U3L ist die Gerontologie, das Fachgebiet, das die Alterungsvorgänge des Menschen unter vielen Aspekten erforscht.

Eine 75-Jährige über ihr Studium: Die Themen rund ums Altern interessieren sie, und "dass die U3L meinen Alltag strukturiert und bereichert."
www.u3l.uni-frankfurt.de

PS: Es gibt auch schon Uni-Vorlesungen im Internet. 180 Professoren amerikanischer Elite-Universitäten stellen ausgewählte Vorlesungen als Video-Mitschnitt für jedermann zugänglich ins Netz. Dies ist also kein spezielles Angebot für Senioren. Internet-Adresse: academicearth.org

Rentner in Ost und West lassen sich nicht gegeneinander ausspielen!

Gegenüberstellung der Rentenbezüge ist und bleibt Halbwahrheit

Erst "beuten die Alten die Jungen aus". Nun sind es die Rentnerinnen und Rentner in Ostdeutschland, die angeblich "mehr Rente" bekommen als die im Westen der Republik. "Das schlichte Gegenüberstellen der Einkünfte aus der Gesetzlichen Rentenversicherung ist und bleibt eine Halbwahrheit", so der BAGSO-Vorsitzende, ehemalige Bundestagsabgeordnete und langjährige Vorsitzende der Enquêtekommision "Demographischer Wandel" des Deutschen Bundestages, Walter Link. "Die Rentnerinnen und Rentner in den alten und neuen Ländern lassen sich nicht gegeneinander ausspielen. Im

In der Ausgabe der Bild-Zeitung vom heutigen Tag (18.3.2009) werden zwei Rentnerpaare verglichen: Das Ehepaar G. aus Halle (Sachsen-Anhalt) erhält zusammen 1.872 Euro aus der Gesetzlichen Rentenversicherung, das Ehepaar K. aus dem nordrhein-westfälischen Bönen 1.370 Euro. Nur zwischen den Zeilen wird deutlich, dass das Ehepaar K. mietfrei im eigenen Haus wohnt, das Ehepaar G. in einer 53 qm großen Mietwohnung. Tatsache ist, dass der aktuelle Rentenwert Ost weiterhin 12 % niedriger liegt als der Rentenwert West. Das Ehepaar G. (Halle) würde also bei gleicher Arbeitsbiografie im Westen rund 2.100 Euro bekommen, das Ehepaar K. (Bönen) im Osten nur etwa 1.200 Euro.

Richtig ist, dass die Rentenzahlungen aus der Gesetzlichen Rentenversicherung im Osten höher sind als im Westen. Bei den Frauen ist das auf die im Durchschnitt längeren Erwerbsbiografien zurückzuführen; im Westen ist ein Rentenanspruch von 180 Euro (wie bei Frau K. aus Bönen) keine Seltenheit.

Bei den Männern liegt es vor allem daran, dass zu den Ost-Rentnern viele Akademiker wie Ärzte oder Rechtsanwälte zählen; im Westen erhalten diese Berufsgruppen in der Regel keine Leistungen aus der Gesetzlichen Rentenversicherung, sondern aus speziellen Versorgungswerken.

Betont werden muss auch, dass 90 % der Seniorinnen und Senioren in Ostdeutschland ihre Alterseinkünfte ausschließlich aus der Gesetzlichen Rentenversicherung beziehen. In Westdeutschland erhalten viele Rentnerinnen und Rentner zusätzlich Betriebsrenten und deutlich mehr ältere Menschen in Westdeutschland wohnen mietfrei im Eigentum als in den neuen Bundesländern. BAGSO e.V.

Süßwasserperlen

(AG) Nachdenklich spielte sie mit dem schmalen Perlenarmbändchen, das sie am linken Arm trug. Wenn es sprechen könnte, dachte sie könnte es eine Geschichte erzählen: meine Geschichte.

Ihre Gedanken wandten sich zurück, durchwanderten die Monate bis zum letzten Frühsommer. Ein üblicher Tag: Aufstehen nach einer durchwachsenen Nacht, ein appetitloses Frühstück; den Zettel schreiben: Das muss ich heute erledigen. Sie war vergesslich für die alltäglichen Belange geworden. Einkaufen gehen. Kurzer Gruß zu den plaudernden Nachbarinnen. Zu müde. Zeitung lesen? Ach, Nachrichten aus einem anderen Jammertal. Die Schmerzen im Rücken. Hatte sie früher nie gehabt. Friedhof, Grab gießen- auf morgen verschoben. Der Anruf der Freundin, die weit weg in ein Altenheim gezogen war. Alle ließen sie allein.

Beim Aufräumen war ihr dann die Perlenkette zerissen. Die Kette aus Süßwasserperlen, die sie zum 18. Geburtstag geschenkt bekommen hatte. Alles geht kaputt, alles in Scherben.

Zögernd sammelte sie die kleinen Perlen auf. Als Kette hatten sie in ihrer Gesamtheit gewirkt. Jetzt erst nahm sie die einzelnen wahr. Keine war wie die andere. Farblich changierten sie von braun über gold bis grünlich. Auch von der Form her hatte die Natur jede anders gestaltet. Vorsichtig ließ sie die Perlen durch ihre Finger gleiten. Ja, damals, da war jeder Tag anders gewesen. Abwechslungsreich, überraschend, köstlich. Das Leben ein buntes Kaleidoskop, Neugierde und Lebenslust hatten sie erfüllt.

Bohnen (oder waren es Kieselsteine?) erzählt, die sie bei sich trug. Jedes Mal, wenn ihr etwas Angenehmes passierte, ließ sie eine davon von der rechten in die linke Jackentasche gleiten, wie zum Beweis.

Sie hatte damals über die Geschichte der Freundin gelächelt. Jetzt wurde sie nachdenklich. Sie wählte einige der schönsten Perlen aus und steckte sie in ihre rechte Jackentasche. Mal sehen, ob es noch Dinge in ihrem Leben für die linke Tasche gab.

Anfangs waren die Perlen oft rechts liegen geblieben. Dann hatte sie es sich zur Gewohnheit gemacht, abends den Tag noch einmal an sich vorbeiziehen zu lassen mit allen Erlebnissen. Da hatte dann doch die eine und die andere Perle die Seite wechseln müssen. Ein Lächeln, ein Gespräch, eine Pflanze der Nachbarin, der wieder aufgenommene Kontakt zur Schulfreundin, ein wunderschö-

ner Sonnenuntergang...

So war sie allmählich aufmerksamer geworden. Aus dem Ritual mit den Perlen wurde ein Spiel. Sie spielte wieder!

Eines Tages hatte sie ein elastisches Band gekauft, einen Teil der Süßwasserperlen darauf gefädelt, bis sie ein Armband ergaben.

Nachdenklich lächelnd spielte sie mit dem schmalen Perlenarmbändchen.

Witz des Monats

In der Schule fragt die Lehrerin, was ein Trauerfall ist.

Sagt der erste Schüler: "Wenn ich meine Geldbörse verliere!"

"Nein" sagt die Lehrerin, "das nennt man einen Verlust!"

Sagt der nächste Schüler: "Wenn ein Loch in unserm Dach ist, und es hereinregnet!"

"Nein" sagt die Lehrerin wieder, "das nennt man einen Schaden!"

Sagt der dritte Schüler: "Wenn ein Politiker sterben würde!"

"Richtig" sagt die Lehrerin, "das wäre ein Trauerfall, und kein Schaden und kein Verlust!"



**Ihr Partner in Sachen Gesundheit
Wir helfen Ihnen gerne weiter!**



**Hans Walter Gepperth
Waldstrasse 1
63477 Maintal
Tel. 06109 76 21 43
Fax. 06109 76 21 44**

Urlaubsvorbereitung

(RG)"Schatz, wohin wollen wir eigentlich dieses Jahr in Urlaub fahren?" Hannelore hört auf in ihrer Zeitung zu blättern und sieht ihren Mann erwartungsvoll an.

"Also, wenn du mich fragst, bleiben wir zu Hause. Ich müsste endlich mal den Keller aufräumen, kein Mensch weiß, was da alles steht. Außerdem muss der Efeu geschnitten werden, man sieht ja nichts mehr, der wächst schon überall zum Fenster rein. Und du schreist doch um Hilfe, wenn die Spinnen im Wohnzimmer sitzen."

"Wie bitte, du willst zu Hause bleiben? Wie stellst du dir das denn vor?"

"Wie soll ich mir das schon vorstellen? Wir fahren dieses Jahr einfach nicht weg."

"Karl-Heinz, ich bitte dich, das ist nicht dein Ernst" "Kannst du mir mal erklären, warum du unbedingt verreisen willst? Wir haben doch alles hier. Das ganze Jahr mache ich nichts anderes als das Haus nach deinen Wünschen zu renovieren, damit du deine Freundinnen einladen kannst. Ich versteh sowieso nicht, warum wir wegen denen immer was Neues haben müssen. Aber Hauptsache, du bist glücklich."

"Eben, deshalb müssen wir uns überlegen, was wir machen wollen. In den schönsten Wochen des Jahres können wir doch nicht zu Hause sitzen."

"Ich kann das"

"Nein Schatz das können wir nicht machen. Stell dir vor, Müllers fliegen nach Maurizius."

"Die Müller weiß nicht mal wo das ist. Wenn's nicht draufstehen würde, würde die noch ins falsche Flugzeug einsteigen."

"Und Herr Kaiser fliegt mit Gattin nach Kanada."

"Von mir aus kann er mitsamt seiner Gattin da auch bleiben, mir fehlen die bestimmt nicht."

"Jetzt sei doch nicht so eklig, das sind so nette Leute. Außerdem sind die gut bekannt mit dem Schneider vom Gemeindeamt. Der ist da zuständig für die Pässe. Und bestimmt kann der Kaiser mit dem Schneider reden, dass der unbürokratisch unsere Pässe verlängert."

"Wieso soll der unsere Pässe verlängern, wenn wir daheim bleiben?"

"Weil die nicht mehr gültig sind und das dauert sonst mindestens vier Wochen, bis wir den Stempel kriegen."

"Hannelore, ich will mich nicht wiederholen, aber wir brauchen keine Pässe, wenn wir zu Hause bleiben." "

"Wenn wir uns aber entscheiden würden zum Beispiel in die Dom Rep zu fliegen, dann brauchen wir Pässe."

"Wohin?"

"Ach, Karl-Heinz, in die Dominikanische Republik."

"Wie kommst du denn jetzt darauf? Ich habe dir

doch gesagt, der Keller muss aufgeräumt werden. Und der Efeu muss...."

"Ich habe gehört was du gesagt hast. Aber das kann doch nicht dein Ernst sein, die kostbarsten Wochen des Jahres im Keller zuzubringen. Außerdem hab ich mir schon einen neuen Bikini gekauft. Der alte war schon ziemlich ausgeleiert. Und gestern im Ausverkauf hatte ich Glück. Das Kleid von dem ich dir letzte Woche erzählt habe, war gerade runtergesetzt worden und da habe ich gleich zwei gekauft und ein Paar weiße Sandalen. In dem Club kann ich schließlich nicht nackt rumlaufen. Für dich hab ich übrigens auch eingekauft, damit du wenigstens im Urlaub ein anständiges T-Shirt anhast. Man muss sich ja schämen, wie du manchmal rum läufst."

"Hannelore, von welchem Club redest du eigentlich?"

"Na, von dem Club Sunparadise auf der Dom Rep. Da wird's dir bestimmt gut gefallen, da gibt es alles was das Herz begehrt, vom Swimmingpool angefangen, da kannst du jeden morgen Gymnastik machen, außerdem haben die ein Frühstücksbuffet vom Feinsten und Mittags und Abends gibt es Essen im Speisesaal mit Bedienung, legere Kleidung ist üblich, du musst dich gar nicht großartig anziehen und jeden Abend ist großes Unterhaltungsprogramm unter Palmen."

"Ich will keine Gymnastik machen, weder in deinem Urlaubsclub, noch sonst wo. Ich will zu Hause bleiben und den Keller aufräumen."

"Schatz, das ist nicht lustig. Ich hab Renate und Gerhard schon gefragt, ob sie mitfahren, damit du Gesellschaft hast. Einmal im Jahr musst du dich schließlich auch mal erholen, von mir ganz zu schweigen. Die sind begeistert und wenn wir zu viert fahren, bekommen wir zwanzig Prozent Rabatt und wenn wir "all inclusive" nehmen noch mal 10 Prozent. Dagegen kann man wirklich nichts sagen."

"Hannelore, ich brauch im Urlaub keine Gesellschaft. Du reichst mir völlig."

"Ach, Karl-Heinz, das hast du jetzt aber lieb gesagt. Wir können uns doch jederzeit zurückziehen, wenn du das willst. Wir haben ein eigens Zimmer mit Bad, sogar mit Meerblick"

"Du willst da wirklich hin, Schatz?"

"Ja Schatz, mit dir geh ich überall hin."

„Wer einen Fehler gemacht hat und ihn nicht korrigiert, begeht einen zweiten.“

Konfuzius

Die automatische Telefon-Seelsorge

(KT) Der neue Pfarrer hatte eine Nottelefonnummer eingerichtet und für seine Schäfchen immer da zu sein.

Als Tina den lieben Pfarrer anrief, mitten in der Nacht, bewarf dessen Mann sie bereits mit allen verfügbaren Gegenständen des Schlafzimmers und zerschnitt glaubte Tina - ihr neues, im Schrank hängendes Kleid mit der Schere, weil Tina ihm etwas "Unfreundliches" in einem ganz und gar "lieblosen Ton" gesagt hatte.

Tina war ob des Ausrastens ihres jungen Manns erschreckt und griff zum Telefonhörer, um den Pfarrer um ambulanten, schnellen Rat zu fragen.

Nach der Wahl der Notfallnummer ertönte die Stimme seiner jungen Sekretärin auf dem Telefonbeantworter :

" Wenn Sie deutsch sprechen, drücken sie die Taste 1,

wenn Sie zu unseren Kirchgemeinde gehören, die Taste 2,

wenn Sie Trost brauchen, drücken Sie die Taste 3,

bei familiären und ehelichen Problemen, die Taste 4...."

Nach dem Drücken der Tasten 1, 2 und 4 ertönte die Stimme wieder : "Formulieren Sie bitte Ihr Anliegen !"

Als Tina ihr Problem formuliert hatte, ertönte die Stimme nochmals:
"Bitte warten,Ihr Problem wird analysiert und eine Antwort wird vorbereitet!"

Es erklang nun fünf Minuten lang beruhigende Musik... Dann ertönte die Stimme nochmals :

" Ihr Problem wurde nicht verstanden, bitte wiederholen Sie Ihr Anliegen !"

Das machte Tina nicht, sondern sie unterbrach die Telefonverbindung, weil sich die Lage im Schlafzimmer unterdessen entspannt hatte, Tina's Ehemann war eingeschlafen.

Man hilft den Menschen nicht,
wenn man etwas für sie tut,
was sie selbst tun können.

Abraham Lincoln

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

Keine Zukunft vermag gutzumachen,

was Du in der Gegenwart versäumst.

Albert Schweitzer

**Seniorengerechte
Beratung**



Schiller-Apotheke

Apotheker Matthias Schmidt

Mozartstrass 16

63477 Maintal

Telefon 06181 491300

Telefax 06109 491300

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

Entlastungsangebot für pflegende Angehörige

In Maintal werden Menschen, die Hilfe im Alltag benötigen, "SOwieDAheim" betreut.

Viele Menschen haben den Wunsch, solange wie möglich in ihrer gewohnten Umgebung zu bleiben, auch wenn sie Unterstützung brauchen. Angehörige und professionelle Dienste helfen ihnen dabei.

Um den Angehörigen, die ja oft "rund-um-die Uhr" eingespannt sind, etwas "freie Zeit" zu verschaffen, gibt es in Maintal jetzt ein neues zusätzliches Angebot.

In einem privaten Haus werden von 10.00 bis 15.30 Uhr hilfebedürftige Menschen als Gäste empfangen. Dabei sind auch Menschen mit Demenz willkommen. Die Gastgeberin und eine zweite Betreuungsperson sorgen nicht nur für "Essen und Trinken", sondern auch für eine Tagesgestaltung, die den noch vorhandenen Fähigkeiten und den Interessen der Gäste entspricht.

Gemeinsames Singen, über vergangene Zeiten sprechen, sich "Bälle zu werfen", Kartenspielen, Spaziergehen oder auch bei der Essensvorbereitung mithelfen.....all dies ist möglich.

Für die Gäste bringt das Erleben der Stimmung in der kleinen Gruppe einen Aufschwung mit sich. In der familiären Atmosphäre entwickeln sich oft freundschaftliche Beziehungen. Die Angehörigen können sich da gut vertreten fühlen.

Die Gastgeberinnen und Betreuungspersonen sind geschult und von einem Fachgremium anerkannt worden. Sie werden unterstützt von einer Fachkraft des Projektes SOwieDAheim.

Wichtig ist auch bei ihnen der Spaß an ihrer Tätigkeit: "Für mich ist das, auch wenn es manchmal anstrengend ist, ein sehr schöner Tag!"

Die Kosten werden größtenteils von der Pflegekasse übernommen. Auch wenn keine Pflegestufe vor-

liegt, können bei einer beginnenden Demenz "zusätzliche Betreuungsleistungen" in Anspruch genommen werden.

Das Angebot kann an einem oder an mehreren Tagen genutzt werden.

Wer Interesse an dieser Betreuung hat, kann unverbindlich einen Probetag vereinbaren.

Weiteres erfahren Sie von Gabriele Karadeniz, Projekt SOwieDAheim, bei der Leitstelle für ältere Bürger des Main-Kinzig-Kreises.

Tel 06051- 851 8278.

Hier kann sich auch jeder informieren, der gerne als Gastgeberin oder zweite Betreuungsperson in diesem Modellprojekt der Pflegekassen mitarbeiten möchte.



- Erholung
- Begegnung
- Gesundheit

Fragen Sie nach den aktuellen Angeboten für VdK-Mitglieder und beachten Sie unsere Anzeigen in der VdK-Zeitung

Haus am Landgrafenteich gGmbH

Roland-Krug-Straße 15 • 63667 Bad Salzhausen
Telefon 06043-801-0 • Telefax 06043 - 801-400
info@haus.am.landgrafenteich.de
www.haus-am-landgrafenteich.de

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

VdK-Ortsverband Dörnigheim
Wingertstrasse 174 - 63477 Maintal
Info-Telefon : 06181-46895 - Fax : 06181-498987

Wieviel E darf's denn sein?

(AG) Erraten Sie das Lebensmittel, dem folgende Stoffe zugefügt sind:

E223, E471, E621, E627, E631, E330, E339, E331, E340

Richtig, es ist eine gängige Tütensuppe.

Bei dem Angeführten handelt es sich um gesetzlich zugelassene Zusatzstoffe. Laut Gesetz müssen auf verpackten Lebensmitteln alle darin enthaltenen Zutaten deklariert werden. Das gilt auch für die Zusatzstoffe. Bei ihnen wird entweder ihre Funktion oder die entsprechende E-Nummer aufgeführt, also zum Beispiel "Trennmittel Natriumcarbonat" oder "Trennmittel E500".

Die obigen Tütensuppen-E-Nummern entsprechen den Funktionen Antioxidationsmittel, Emulgator, Geschmacksverstärker, Säuerungsmittel, Schmelzsalze, Stabilisator.

20 solcher Funktionsklassen mit 340 Zusatzstoffen mit entsprechenden E-Nummern sind derzeit europaweit für Lebensmittel zugelassen.

Warum diese Flut an Zusätzen?

Schon immer versuchten die Menschen, Einfluss auf die Eigenschaften ihrer Lebensmittel zu nehmen. Besonders wichtig war es, deren Haltbarkeit zu verlängern. Zucker, Salz und Rauch erfüllten diesen Zweck lange Zeit.

Heute verändern vielfältige natürlich und künstlich hergestellte Stoffe unsere Lebensmittel. Im Kleingedruckten auf der Verpackung von verarbeiteten und konservierten Lebensmitteln sind sie aufgelistet.

Warum sind diese Zusatzstoffe bei Herstellern so beliebt? Weil sie (fast) alles können. Sie machen haltbar, färben, beeinflussen den Geschmack und das Aussehen, verhindern das Ranzigwerden von Fett, ermöglichen Streichfähigkeit, machen Wasser schneidbar, säuern, süßen, verhindern das Verfärben und und und.... Und: Sie machen die Herstellung der Produkte billiger.

Bonbons in tollen Knallfarben, Salz, das nicht klumpt, Salami, auch noch nach Tagen zum Anbeißen rosig, Schokopudding, der die Form behält: untrügliche Zeichen, dass "E's" im Spiel sind.

Bei der Wurstherstellung sorgen sie dafür, dass aus wenig Fleisch viel Wurst werden kann. Das teure Fleisch wird dabei durch Fett, Schwarte, Wasser und Geschmacksverstärker ersetzt - und kaum jemand merkt es.

Ein weiteres Beispiel: Viele verpackte Wurstsorten enthalten mehr Vitamin C als Äpfel, in der Zutatenliste deklariert als "Antioxidationsmittel Ascorbinsäure" (oder: E300). Dies wird der Wurst beigefügt, um zu verhindern, dass das enthaltene Fett ranzig wird.

Es ließen sich noch viele erstaunliche Beispiele für

den Einsatz von Zusatzstoffen nennen.

Sollen Zusatzstoffe also in Bausch und Bogen verdammt werden?

Darum geht es in diesem Beitrag nicht. Ziel ist, möglichst aufgeklärt frei entscheiden zu können, was man wovon in welchen Mengen kauft und isst - oder auch nicht.

Festzuhalten ist: Bei verarbeiteten und konservierten Lebensmitteln werden Geschmack und Aussehen zunehmen von Substanzen aus dem Chemielabor geprägt.

Was sollte der Konsument bedenken?

- Einige der zugelassenen Substanzen stehen im Verdacht, an der Entstehung von Krankheiten beteiligt zu sein. Problematische Zusatzstoffe wie Schwefeldioxid und Sulfidverbindungen (E200 bis E228) und Benzoate sollte man eher meiden und auf andere Produkte ausweichen. Im Zweifelsfall auf den Zusatz "ohne Konservierungsstoffe" achten, damit umgeht man viele problematische Stoffe.

- Geschmacksverstärker, die helfen, das Aroma zu intensivieren oder ungewollte Geschmacksnuancen zu überdecken. Häufig verwandt wird Glutamat (E20 bis E25). Es beeinflusst die Appetitregulation im Gehirn. Viele kennen das Phänomen, eine Chipstüte bis zum letzten Rest wegfuttern zu müssen. Geschmacksverstärker fördern also das Übergewicht.

- Schätzungsweise zwei Millionen Deutsche reagieren mit allergieähnlichen Symptomen auf bestimmte Zusatzstoffe.

- Bei einseitiger Ernährung kann die Menge an Zusatzstoffen, die als nicht gesundheitsgefährdend gilt, überschritten werden. Dann lässt sich auch die Wechselwirkung der Zusatzstoffe nicht mehr kontrollieren. Man muss davon ausgehen, dass es noch etliche unbekannte Zusammenhänge gibt.

Ernährungsexperten raten deshalb, auf Zusatzstoffe weitgehend zu verzichten. Wer dies möchte, dem helfen ein paar einfache Regeln

- Je höher der Verarbeitungsgrad (Fertiggerichte, Tütensuppen, Tiefkühlpizza, Eintopfkonserven u.ä.), umso wahrscheinlicher ist eine lange Liste an Zusatzstoffen

- Verarbeitete Bio-Produkte dürfen nur wenige Zusatzstoffe enthalten.

- Vollwertige Nahrung aus frischen und naturbelassenen Produkten mit wenigen Fertigprodukten kombinieren

- Ganz frei von E-Zusätzen sind frisches Obst, Gemüse und Fleisch, außerdem Pflanzenöle, Milch, Butter, Nudeln, Kaffee und Tee.

Fortsetzung folgt: Aromastoffe- Rund 3 000 Substanzen werden bei Fertiggerichten eingesetzt.

Bezahlbare(re) Haushaltshilfen für Dörnigheim



Viele Maintaler Seniorinnen und Senioren fühlen sich mit zunehmendem Alter den Anforderungen im Haushalt einfach nicht mehr gewachsen und nehmen immer öfter Hilfe in Anspruch. Das führt - wenn es nicht unentgeltlich geschieht - mitunter zu schwarzarbeitähnlichen Situationen, die für beide Seiten teuer werden können. Die Lokale Agenda initiierte vor einigen Jahren das Projekt "Bezahlbare Haushaltshilfen", das finanziell mit EU- und Landesmitteln unterstützt wurde. Nach Ablauf der finanziellen Unterstützung gab Maintal die Versorgung mit bezahlbaren Haushaltshilfen an den Sozialen Hilfsdienst in Gelnhausen ab, der diese allerdings zu wesentlich höheren Preisen als den ehemals 10 €/Stunde anbietet.

Projekt "Helfende Hände" gestartet

Für Senioren und Behinderte in Dörnigheim, die sich diese teuren Haushaltshilfen nicht leisten können, bietet die Evangelische Kirchengemeinde Dörnigheim zusammen mit dem VdK ab dem 01.04.2009 Haushaltshilfen zum günstigen Stundensatz von 12 € an.

Der Initiator und Vorsitzende des VdK Dörnigheim Jürgen Malbrich, Pfarrer Eckhardt Sckell, Leiterin des Gemeindezentrums Jutta Schleip und VdK-Kassierer Willi Ommert unterzeichneten am 5. März 2009 den Vertrag, der die zukünftige Zusammenarbeit zwischen beiden Institutionen regelt.

Demnach stellt die Evangelische Landeskirche Kurhessen-Waldeck die Haushaltshilfen ein und rechnet auch mit den Empfängern der Leistungen. Der VdK übernimmt die Verwaltungsarbeit, während die Evangelische Kirchengemeinde die Haushaltshilfen vor Ort einstellt.

Jürgen Malbrich betonte, dass dieses Angebot

nicht in Konkurrenz zur Bürgerhilfe stehe. So werden bewusst nur Reinigungs- und Haushaltsleistungen - jedoch keine Betreuungen, Begleitungen oder Einkaufsdienstleistungen angeboten.

Da man vornehmlich Gemeindemitgliedern helfen wolle, die sehr individuelle Dienste benötigen,



werde man allerdings deren Gesamtsituation Rechnung tragen. Die schnelle Hilfe stehe im Vordergrund.

Die erforderlichen Haushaltshilfen werde man vornehmlich in der Dörnigheimer Kirchengemeinde suchen und einstellen. Bis Anfang März hätten drei Damen ihre Dienste angeboten und wurden auch eingestellt. Mit dieser unbefristeten Aktion bewiesen die Vertreter beider Institutionen, dass es durchaus Wege gibt, bezahlbare Haushaltshilfen zu niedrigeren Kosten anzubieten, wenn der Verwaltungsaufwand überschaubar ist und Träger für die Personalaufwendungen gefunden sind. Beim Start des Vorläuferprojekts sahen sich der VdK und die Evangelische Kirchengemeinde zwar noch nicht in der Lage, das Projekt in dieser Art zu begleiten. Das hat sich jedoch erfreulicherweise geändert.

Wer Interesse am Angebot hat, kann Jutta Schleip unter Telefon 06181 491031 oder direkt im Gemeindebüro in der Berliner Straße ansprechen.



Wo bleibt der Tag? Gedanken eines Rentners beim Espresso morgens um 8

Kult: Mahlwerk anstellen, Kaffeemehl anpressen, Sieb einsetzen - zuschauen, wie aus schwarzen Tropfen ein duftendes, crema-braunes Pflützchen wird. Einen Amarettino auf der Zunge, die Espressotasse in der Hand, schaue ich auf die Straße. Der Espressoschluck vermischt sich mit dem Amarettino, trinkt die Zunge: Wohlgefühl.

Von den Parkplätzen auf der gegenüberliegenden Seite eilen die letzten Autos, ihre Fahrer vor der "Kernzeit" zur Arbeit zu bringen.

Im Büro lese ich später die Mail meines jüngeren Bruders. Betreff: "Wo bleibt der Tag?" Er zählt den Stress des vergangenen Tages auf, hofft auf erfüllte Rentnertage. Rentner haben immer frei - aber wenn man ihnen etwas abverlangen möchte, haben sie nie Zeit. Ein Phänomen. Was geht da vor?

Die Aktiv-Zeit am Tage wird kürzer. Man schläft länger, ob nun am Stück oder verteilt auf Nacht- und Nachmittagschlaf. Oder man döst vor sich hin.

Man trödelt: Routinen laufen langsamer. Zum Frühstück liest man schon mal die halbe Zeitung, wo man früher nur einen Blick auf die Schlagzeilen geworfen hat. Musste man früher das Radio einfach ausmachen, weil die Arbeit anfang, kann man nun eine Sendung zu Ende hören - und schon ist der verbleibende Tag eine halbe Stunde kürzer.

Einkaufen wird stressfreier, dauert aber länger. Man grast nicht in aller Eile ab, was man braucht. Man sieht neue Angebote~ schaut genauer hin. Man trifft auf einen Mit-Rentner, plaudert zehn Minuten, wofür man früher keine Zeit hatte.

Früher hat man in der Kantine gegessen oder sich vor sonst gemachtes Essen gesetzt. Als Rentner findet man das so nicht mehr vor. Also Kochen oder dabei mithelfen. Und selbst gekochtes Essen genießt man, ob nun allein oder zweisam, langsamer.

Dann kommen das Magazin im Fernsehen und der Rest der Zeitung: Hier wird eine Internet-Seite als besonders interessant vorgestellt, dort ein Buch zu einem Thema, mit dem man sich immer schon mal etwas intensiver befassen wollte. Also bestellt man das Buch beim Buchhändler was Abholen, in anderen Büchern stöbern, vielleicht zusätzlich kaufen und später Lesen zur Folge hat. Und im Internet schaut man auf die angepriesene Webseite, 'Aras man mit dem Anklicken von ein paar Links verlängert.

Ein kleiner roter Punkt signalisiert eingegangene Mails. Bei der Arbeit hätte man sich mit einem

Lächeln über eine Mail des Bruders gefreut und ein herzliches, aber kurzes Danke geantwortet. Als Rentner liest man die Anhänge gleich, genießt den Inhalt. formuliert ein paar Gedanken, und schon ist das nächste halbe Stündchen aufgebraucht.

Ja, das Leben als Rentner ist geruhsamer, man hat und genießt die gewonnene Muße, den zweiten Gang mit dem Hund. Manches dauert länger, weil man nicht mehr so fit ist wie früher. Außerdem hat man im Bewusstsein freier Zeit rasch mal hier, mal da etwas' zugesagt ... Passt man nicht auf, hat man durch die Langsamkeit des neu gewonnenen Lebens und die zugesagten oder selbst ausgedachten Tätigkeiten neuen Stress.

Oder man sitzt den ganzen Tag leicht verträumt vor alten Briefen, alten Bildern, legt die Beine hoch und hört alte Schallplatten.

Am Abend sitzt man dann auf der Bettkante und fragt sich wie der noch arbeitsstress-geplagte Bruder, wo der Tag geblieben ist.

Aber den Gedanken kann mit einem guten Bett-Buch verscheuchen, in dem man hängen bleibt, den Blick auf die Uhr meidend, weil man ja als Rentner am nächsten Morgen ausschlafen kann. Was dann zur Folge hat, dass am folgenden Tag alles zwei Stunden später beginnt, und so ist auch der im Nu herum. irgendwie aufgebraucht, und da stellt sich schon beim Pinkeln zur Nacht die Frage ein, wo denn dieser Tag nun geblieben ist.

Man hat eben als Rentner einfach keine Zeit.

Nils C. Nagel -

Auf zweierlei sollte man sich
nie verlassen,

wenn man Böses tut,
dass es verborgen bleibt;

wenn man Gutes tut,
dass es bemerkt wird.

Ludwig Fulda

Feldpostbrief-Sammlung macht Vergangenheit greifbar

(KK) Auf so manchem Dachboden schlummern Tagebücher, Aufzeichnungen und Briefe aus einer Zeit, die jahrelang bewusst verdrängt wurde. Die Erinnerungen waren einfach zu bedrückend. Nachfahren der Betroffenen, die solche Relikte finden, arbeiten nun die Dinge auf und machen sie weltweit interessierten Lesern zugänglich. Dabei sind Hürden zu überwinden, wie das "Übersetzen" der Sütterlin-Schrift.

Mit dem Internet öffnete sich eine neue Welt der Information und der Anteilnahme, die täglich wächst. In unzähligen Berichten von Flucht und Vertreibung, von Krieg, Not und Entbehrung kommen nach über 60 Jahren Menschenschicksale ans Licht, die viele Leser generationenübergreifend berühren. Nur so sind die hohen Zugriffszahlen auf solche Websites zu erklären.

Eine dieser Seiten ist die Maintaler Website "VERMISST - Das kurze Leben des Walter Michel", die man im Internet findet unter <http://www.klee-klaus.de/vermisst.htm>.



Sie handelt von den letzten vier Lebensjahren eines jungen Mannes aus Frankfurt-Fechenheim, der mit 19 Jahren zum Militär kam und dessen Leben mit 23 Jahren in Ostpreußen zwei Monate vor Kriegsende erlosch.

Was die Lektüre so interessant macht, ist die zeitgleiche Einbettung der Briefe in die Beschreibungen der Kampfhandlungen des "Unternehmens Barbarossa", womit belegt ist, wie nahe der Front er sich stets befand.

Die Kurzbiografie wurde aus aufbereiteten Feldpostbriefen erstellt, die Walter Michel aus dem Russlandfeldzug nach Hause sandte. Er war Soldat einer Feldwerft der Luftwaffe, die während des Krieges ständig der Front in einem Abstand von 20 bis 50 km folgte. Das führte ihn vom Baltikum bis hinunter ins ukrainische Donezbecken und später wieder zurück nach Ostpreußen.

Solange es Sprit und Munition gab, war er als Mechaniker tätig und er blieb vom Erdkampf verschont. Als aber in Pillau am Kurischen Haff die letzten Flugzeuge abflogen oder verloren gingen, wurde er zu einem Verband abkommandiert, der später im Kessel von Heiligenbeil eingeschlossen war. Dort musste er in aussichtsloser Lage erstmals mit der Waffe in der Hand kämpfen. Gegen die kampferprobten Infanteristen der 3. Weißrussischen Armee, die unsere Truppenverbände von Stalingrad nach Westen und bis nach Ostpreußen zurückgetrieben hatten, hatte er vermutlich nicht den Hauch einer Chance. Beim Gehöft Groß Hoppenbruch nahe Heiligenbeil verliert sich seine Spur am 15. März 1945. Seine Eltern gaben aber bis zu ihrem Tode die Hoffnung nicht auf, ihn lebend wiederzusehen.

Die Briefe von der Front vermitteln zunächst den Eindruck, dass Walter Michel nur geringen Gefahren ausgesetzt schien. Das hat wohl damit zu tun, dass er seine Eltern nicht beunruhigen wollte. Diese wiederum rückten in ihren Briefen während der Bombenangriffe auf Frankfurt aus gleichem Grund auch nicht so ganz mit der Wahrheit heraus. Erst wenn die einschlägigen Meldungen über den Reichsrundfunk die Runde gemacht hatten, fand man beiderseits Worte, die mit der Realität nahezu im Einklang waren.

Aufbereitet wurden auch die Briefe überlebender Kameraden, die sie an seine Eltern schrieben und Auskunft über die letzten gemeinsamen Stunden gaben, sowie die Briefe der Eltern an Behörden und Institutionen, um Gewissheit über das Schicksal ihres Sohnes zu erhalten.

Am 21.10.1978 erhielt seine Mutter Margarethe Michel - 33 Jahre nach Kriegsende - Post vom Deutschen Roten Kreuz und eine Vorladung, ein Gutachten persönlich abzuholen. Dieses Gutachten, das am Ende der Internet-Dokumentation angefügt ist, galt zwar als offizielles Dokument, damit die Angehörigen den Vermissten für tot erklären lassen konnten, was sie aber nie taten. Eine zuverlässige Aussage über den Verbleib von Walter Michel gibt es bis heute nicht.

Für Leser der Seniorenzeitung, die nicht über einen Internetanschluss verfügen, möchten wir in dieser und den folgenden Ausgaben einen Einblick in Feldpostbriefe geben. Die Briefe stammen aus der Feder eines jungen Mannes, der - seiner Jugend beraubt - mit seinen Gefühlen in einer Welt fertig werden musste, die unserer heutigen Jugend - Gott sei Dank - völlig fremd ist. Es sind die Wertvorstellungen des jungen Mannes und der Umgang mit seinem Schicksal, die ihn zwingen, sich nur auf das absolut Wesentliche zu konzentrieren. Für ihn war das in erster Linie das Überleben und der Wunsch, nie verwundet zu werden. Aber auch der Wunsch, den Angehörigen in der Heimat Dinge zu schicken, die zuhause schwer oder gar nicht mehr zu erhalten waren, um dafür ein kleines Stück Heimat zurück zu erhalten - und wenn es nur ein selbstgebackener Kuchen von zuhause war.

Die großen Festtage, wie Ostern, Pfingsten, Weihnachten und Silvester, an denen ein Heimaturlaub oft nur den Verheirateten genehmigt wurde, waren für Soldaten an der Front Tage, an denen sie in Briefen ihr Herz ausschütteten und man kann die Betroffenheit und die Verbundenheit förmlich spüren, wenn man die Briefe liest, die zu diesen Anlässen geschrieben wurden. Auch ist es aus heutiger Sicht verwunderlich, dass die Briefe und die Pakete von der Front nach Hause oft nur eine Woche unterwegs waren. Auch die Sendungen aus der Heimat fanden in der gleichen Zeit ihr Ziel, obwohl die Einheiten in recht kurzen Zeitabständen verlegen mussten. Etwas ganz besonderes waren die Sendungen, die ein Kamerad auf Heimaturlaub den Angehörigen persönlich überbringen konnte. Das waren Gelegenheiten, zu denen man viel mehr erfahren konnte, als es auf dem Briefweg möglich war, denn die Zensur war nicht gegenwärtig.

Hier ist zunächst ein Brief vom Mai 1943, aus dem hervorgeht, was man so alles von der Front nach Hause schicken konnte. Auch ein Teil des Wehrsolds wurde in die Heimat geschickt, mit dem Hinweis, es gut anzulegen. Dabei handelte es sich eher um eine Geste der Zuversicht und der

Hoffnung für die Eltern, dass der Sohn mit einem guten Ausgang des Krieges rechnete.

Rüffland, 15.05.43

Liebe Eltern!

haben wegen meines kleinen Lohnes 0,45 RM am 4. d.M. nachkommen, was für alle =
bisher dank. dass die beiden offenen
Päckchen gut angekommen sind,
kann ich mich sehr freuen. Hoffentlich kommen die
anderen Pakete und der Geld gut an. Im
übrigen habe ich bereits

einmal ein Paket abgeholt.

Am 14.5. d.M. 12. Es ist darin enthalten: 12
Zigaretten, 2 Zigarren, 2 Päckchen Zerkos
(Allerdinge Leibelstein, wenn du ihn mal
einmal nicht nicht magst, kommt dir ihn
immerhin, nun

zwei Zigaretten, ein Stück Zerkos
und 10 Packungen. Hoffentlich
kommt dir die dir noch ein Paket
gut an. Gibt mir bitte die

Nummern der angekommenen
Pakete bzw. Päckchen an.

Die Sachen habe ich einmal von der
Merkmalnummer abgeholt.

Ich habe jetzt 11 davon Zigaretten
(180 Stück) gekauft, die ich natürlich
für mich behalten habe. Aber ich habe ich
einmal Leibelsteinpakete und
2 Packungen.

Bei dir gibt es für mich ein Stück.

Es geht alles in Ordnung, wenn es
einmal ein mal ist.

Es geht für mich in Ordnung

für die Eltern

In der nächsten Ausgabe folgen Einblicke in das Leben "auf Achse" quer durch Russland und die lebhaften Eindrücke, die Walter Michel nach Hause sandte.

Nichts wird so leicht für Übertreibung
gehalten
wie die Schilderung
der reinen Wahrheit.

Konrad Adenauer

TAGESPFLEGE entlastet pflegende Angehörige

(KK) - Wenn Sie es gewohnt sind, bereits anhand der Überschrift zu beurteilen, was Sie über ein Thema wissen und deshalb vielleicht weiterblättern, so weichen Sie ruhig einmal von dieser Gewohnheit ab. Wir haben das Thema Tagespflege in der Seniorenzeitung zwar schon mehrmals aufgegriffen, sind aber der Meinung, dass es wegen verschiedener Neuerungen interessant ist.

Die Tagespflege ist für die Nutzer und für pflegende Angehörige gleichermaßen interessant. Sie wird als Hilfesystem verstanden, das die Lebensqualität älter und sogar dementer Menschen erhalten kann und fördert, weil sie die Isolation verhindert oder aufbricht. Gleichzeitig werden wichtige Ressourcen reaktiviert, viele Kompetenzen bleiben erhalten. Gefördert wird das durch sich einstellende Erfolgserlebnisse.



Gleichzeitig werden pflegende Angehörige im Pflegealltag entlastet und bauen auch Schuldgefühle ab, die aus dem Zeitmangel bei der häuslichen Pflege resultieren. Sie erfahren zusätzlich Unterstützung und Beratung durch das Tagespflegepersonal.

Für wen ist die Tagespflege geeignet?

Demente und nichtdemente Senioren, die sich in den Pflegestufen 0 bis 3 befinden, werden in der Tagespflege zu möglichst homogenen Gruppen zusammengefasst, die von Montag bis Freitag von 9 - 17 Uhr betreut werden. Für den Transfer steht ein Fahrdienst zur Verfügung. Sinnvoll ist eine regelmäßige Teilnahme, auch wenn einige Senioren nur 2 oder 3 Tage in der Woche anwesend sind. Besonders hervorzuheben ist der regelmäßige Kontakt zwischen Betreuungspersonal und Angehörigen, bei dem Rückmeldungen ausgetauscht werden, die für beide Seiten wichtig sind. Erwähnenswert sind auch die sporadisch stattfindenden Kaffeestunden mit pflegenden Angehörigen, die dem gleichen Zweck dienen. Interessant werden auch die weitergehenden

Betreuungsangebote und -leistungen empfunden. Die Teilnahme an Heimveranstaltungen und die Möglichkeit, vielfältige Reha-Maßnahmen durchzuführen oder zu ortsüblichen Konditionen den Frisör oder die Fußpflege in Anspruch zu nehmen, erweitern das Spektrum der Hilfsleistungen.

Änderung bei der Kostenübernahme

Viele pflegende Angehörige schätzen bereits die Tagespflege, weil sich damit Pflege und Beruf vereinbaren lassen oder nicht mehr Berufstätige entlastet. Bisher wurde die Tagespflege im Jahresdurchschnitt nur von 1,26% der häuslich Pflegenden in Anspruch genommen. Das sind ca. 17.000 der ca. 1.358.000 Pflegebedürftigen. Der Grund lag in der bisherigen Kostenübernahmeregelung. Bis zum 20. Juni 2008 wurde die Tagespflege voll auf die Sachleistungen angerechnet und um den Anteil gekürzt, der auf die Tagespflege entfiel.

Ab dem 1. Juli 2008 sind jedoch Pflegebedürftige, die teilstationäre Pflege in Anspruch nehmen, in der Lage, noch mindestens 50% der Sachleistungen oder des Pflegegeldsatzes zu erhalten (§ 41 Abs. 4 und 5 SGB XI). Dadurch ist ein erheblicher Entlastungseffekt gegeben, der verstärkt genutzt wird. Eine weitere leistungsrechtliche Verbesserung durch das Pflege-Weiterentwicklungskonzept wirkt sich ebenfalls positiv auf die Tagespflege aus: Für Pflegebedürftige mit einem erheblichen Bedarf an allgemeiner Beaufsichtigung und Betreuung sind die zusätzlichen Betreuungsleistungen nach § 45 b SGB XI von bisher 460 Euro jährlich auf mindestens 100 Euro monatlich bzw. bei erhöhtem Betreuungsumfang auf 200 Euro monatlich aufgestockt worden (§ 45 b Abs.1 SGB IX). Pflegende Angehörige sollten sich deshalb mit ihrer Pflegekasse in Verbindung setzen, um die richtige Kombination der Leistungen zu erörtern.

Für die Tagespflege in den "Kleeblättern" des DRK in Maintal werden folgende Kosten berechnet:

PS 0	= 53,25€/Tag bzw. 1.065,00€/Monat
PS 1	= 57,17€/Tag bzw. 1.143,40€/Monat
PS 2	= 61,09€/Tag bzw. 1.221,80€/Monat
PS 3	= 64,99€/Tag bzw. 1.299,80€/Monat

Die Tagespflegegruppen bestehen aus maximal 12 Personen, denen neben dem kostenlosen Fahrdienst drei gemeinsame Mahlzeiten (auch Diät, Sondennahrung etc.), die benötigten Pflegemaßnahmen und diverse Beschäftigungsangebote zur Verfügung stehen.

Wie erfolgt die Anmeldung?

Wie in unserem Land üblich, gibt es natürlich ein Anmeldeformular, dem ein Arzt-/Medibogen, Vollmachten und ein Biografiebogen beizufügen sind. Die Senioren können zunächst einen kostenlosen Probetag in Anspruch nehmen. Ist dieser erfolgreich, so kann es zum Vertragsabschluss kommen. Musterverträge sind jederzeit einsehbar.

Haben Sie noch Fragen?

Beim DRK Maintal beraten Sie gerne:

Frau Schröter (Heimleiterin)

Tel. 06109 606-452

Frau Klomfass (Pflegedienstleiterin)

Tel. 06109 606-457

Frau Christochowitz (Sozialarbeiterin)

Tel. 06109 606-453



Erfahrungen einer Teilnehmerin an der Tagespflege

Natürlich wollte 60 AUFWÄRTS wissen, was die Teilnehmer der Tagespflege zu berichten haben. Eine Seniorin, die nun schon längere Zeit die Tagespflege nutzt, schilderte das so:

"Jeden Morgen bin ich gespannt, wie sich heute unser Kreis zusammensetzt. Einige kommen nur an bestimmten Tagen, andere die ganze Woche. Ich freue mich immer, wenn wir alle beisammen sind, denn wir kennen uns alle mit Namen und sind



mit den unterschiedlichen Situationen vertraut, in denen wir leben. Da bei fast allen gesundheitliche Beschwerden oder gar Krankheiten vorliegen, ist unser Kreis häufig dezimiert, weil wir zum Arzt oder gar ins Krankenhaus müssen. Wir drücken den Anderen dann die Daumen, dass es ihnen bald wieder gut geht. Manchmal verkleinert sich auch unser Kreis völlig unerwartet, was uns alle dann natürlich sehr traurig stimmt.



Der Tag beginnt mit dem gemeinsamen Frühstück an einem schön gedeckten Tisch. An Geburtstagen fällt der Tischschmuck natürlich besonders schön aus. Wir lassen es uns gut schmecken und nehmen gern Hilfen in Anspruch, wenn wir sie benötigen. Bei Tisch pflegen wir auch bestimmte Tischrituale, die unser Gemeinschaftsgefühl heben. Nach dem Frühstück tauschen wir uns rege über das aus, was uns besonders bewegt. Je nach Jahreszeit, bevorstehenden Festen oder einfach nur aus Lust und Laune wird dann gebastelt oder es werden Tischspiele veranstaltet. Ballübungen und Tischkegeln mag ich besonders.

Ein richtiges Fest ist das tägliche Mittag-essen. Es gibt ein komplettes Menu und alles ist frisch gekocht. Zum "Essen auf Rädern" besteht der Unterschied, dass es hier auch frische Salate und Sachen gibt, wie ich sie früher selbst gekocht habe.

Danach halten wir Mittagsruhe und wir suchen uns einen Platz, an dem wir angenehm entspannen können. In der warmen Jahreszeit können wir dazu natürlich den Garten benutzen. Beim gemeinsamen Kaffeetrinken lassen wir es uns dann wieder schmecken. So gestärkt beschäftigen wir uns nochmals in der Gruppe unter Anleitung der Betreuerinnen. Ich mache seitdem sogar Dinge, die ich früher nie gemacht habe und das Schönste: Es macht mir sogar riesigen Spaß.

Gegen 17 Uhr heißt es dann wieder, Abschied zu nehmen. Wir verbinden das stets mit dem besonderen Wunsch, dass wir uns gesund und munter wiedersehen.

Ja - so ist das in der Tagespflege!"

Und der pflegende Angehörige der Seniorin verrät uns, dass sie sich am Wochenende schon wieder auf den Montag freut, auch wenn sie gern in ihrer Wohnung lebt und dort reichlich Kontakt hat. Es läge an der guten und liebevollen Betreuung und es sei für sie halt etwas anderes, wenn man in einer Gemeinschaft lebt, die Abwechslung genießt und mit Menschen seine Zeit verbringt, die sich in ähnlichen Lebens-situationen befinden. Damit sei allen Seiten geholfen und das sei doch ein gutes Stück Lebensqualität.



Jahreshauptversammlung des Fördervereins "Kleeblätter"

Zur Jahreshauptversammlung hatten die "Freunde und Förderer der DRK-Senioren-Zentren Kleeblätter in Maintal e.V." ihre Mitglieder ins Dörnigheimer Kleeblatt geladen. Am Montag vergangener Woche berichtete der Vorstand den Mitgliedern des Fördervereins vom abgelaufenen Geschäftsjahr und den im vergangenen Jahr getätigten Investitionen. Durch die zusätzlich den DRK-Seniorenzentren zur Verfügung gestellten finanziellen Mittel konnten unter anderem weitere Spiele und Utensilien für die Beschäftigung der Bewohnerinnen und Bewohner und Weihnachtsbaumschmuck gekauft sowie zwei Ausflüge zu den Märchenfestspielen nach Hanau und auf den Lohrberg getätigt werden.

Von der Planung für das Jahr 2009, die als Hauptinvestition die Neugestaltung des Platzes vor dem Eingangsbereich des Bischofsheimer Seniorenzentrums mit Kübelpflanzen und Bänken vorsieht, zeigten sich die Anwesenden begeistert. Nicht minder war der Zuspruch für eine Begrünung des Galeriebereichs mit Schallschutzfunktion im Bischofsheimer Haus sowie der Anschaffung eines Aquariums für das Dörnigheimer Kleeblatt. Darüber hinaus möchte der Förderverein Ausflüge der Seniorinnen und Senioren in die nähere Umgebung tatkräftig unterstützen.

Bei der anschließenden Wahl wurde der Vorstand in seiner bisherigen Besetzung - Frau Karla Köllner

als erste Vorsitzende, Frau Renate Haus-Reuter als stellvertretende Vorsitzende, Frau Erika Henrich als Schriftführerin und Frau Dagmar Schmeck als Schatzmeisterin, einstimmig von den anwesenden Mitgliedern in seinem Amt wieder bestätigt.

Wer die Arbeit des Fördervereins, der es sich zur Aufgabe gestellt hat, die Altenarbeit in den DRK-Seniorenzentren, die nicht über die Pflegekassen refinanziert werden können, finanziell zu unterstützen, durch seine Mitgliedschaft oder eine Spende zu fördern, kann sich gerne an die Vorsitzende des Fördervereins, Frau Karla Köllner, unter der Telefonnummer 06181-431952, wenden.

Frühling

**Im Frühling wird man wieder jung,
fühlt einen ganz gewissen Schwung.**

**Man spürt die Welt auf neue Art,
es wird erst mal an nichts gespart.**

**Jetzt müssen neue Kleider her,
die alten passen gar nicht mehr.**

Ursächlich ist der Winterspeck!

Wie kriegt man den nur wieder weg?

**Diät und Sport das weiß ja jeder,
machen leicht wie eine Feder.**

**Rezepte werden durchgelesen,
wär` man nur konsequent gewesen,
im Herbst, im Winter, jeden Tag,
nicht Gans, nicht Ente, sondern
Quark.**

**Bevor man anfängt sich zu quälen,
kann man die neue Mode wählen.**

**Die Schnitte die sind superschick
und mit der Liebe Silberblick
sieht man die inneren Werte nun.**

**Das hat auch was mit Glück zu tun,
wenn es gelingt sich einzureden,
mein Gott was soll`s, so ist es eben.**

(RG)

Maintals letzter "Tante Emma" Laden



(KK) - Eigentlich charakterisierte der geläufige Ausdruck "Tante-Emma-Laden" früher eher Lebensmittelgeschäfte mit erweitertem Sortiment. Heute steht der Begriff für kleine Einzelhandelsgeschäfte im innerörtlichen Bereich mit einem festen Kundenstamm, in denen man ein breites und reichhaltiges Sortiment vorfindet. Diese Läden sterben langsam aus und gerade Senioren, die nicht mehr so mobil sind, um mal schnell einen Einkaufsmarkt oder Einzelhandelsgeschäfte in Hanau oder Frankfurt aufzusuchen, sind für das Angebot vor der Haustür sehr dankbar.



Auf der Suche nach einem typischen "Tante-Emma-Laden" wurde die Redaktion im Stadtteil Hochstadt fündig. Viele Leser kennen den kleinen Laden in der Bahnhofstraße 160, der von Erika Amrhein in dritter Generation geführt wird. Bekannt ist er unter dem Namen "Hans Fischer" oder - wie die alten Hochstädter sagen: "Eich gieh emol sem Fischer Hans oikaafe...".

Eigentlich ist es ein kleines Kaufhaus, denn es führt nahezu alles, was man zum Leben benötigt. Geschirr, Küchengeräte, alle kleinen Helfer des Haushalts die man anderswo mühsam sucht, Geschenkartikel, Spielwaren und Gartengeräte sind nur eine kleine Auswahl dessen, was man dort preiswert erstehen kann.

Während eines Einkaufs erlebt man zudem Dinge, die nicht ganz alltäglich sind. Da ist zunächst die liebevolle Beratung, bei der Erika Amrhein auch nicht davor zurück-schreckt, auf kostengünstigere

Lösungen hinzuweisen, wenn sie qualitativ gut und für den betreffenden Kunden einfacher zu bedienen sind. Es steht nicht der Umsatz im Vordergrund sondern die Zufriedenheit der Kunden. Auf Wunsch werden die Sachen auch als Geschenke attraktiv verpackt, selbst wenn sie sehr erschwinglich waren.

Man findet sogar Hochzeitstische. Es geht richtig familiär zu und die meisten Kunden werden mit ihrem Namen angesprochen. Das schafft Identität. Ist mal etwas nicht vorrätig oder nicht im Sortiment, so besorgt es Erika Amrhein innerhalb kürzester Zeit. So ist es nicht verwunderlich, dass das kleine Kaufhaus in der Hochstädter Altstadt gut besucht ist.

Im nächsten Jahr kann Erika Amrhein das 75-jährige Geschäfts-Jubiläum feiern. 1935 gründete Hans Fischer zusammen mit seiner Frau Maria das damals noch recht kleine Lädchen. 1953 ging es auf Annemarie Fischer über, die eine erste Erweiterung des Ladens vornahm. 1964 wurde erneut erweitert und heute ist der Laden in seiner endgültigen Größe zu bewundern. Seit dem 1. Oktober 1992 führt Erika Amrhein die Geschäfte und die Kunden sind ihrem "Fischer-Hans" in all den Jahren gern treu geblieben.

Wie es mal weiter gehen wird, ist noch unklar, denn in der Familie zeichnet sich noch keine Möglichkeit der Fortführung ab, wenn Erika Amrhein irgendwann die Geschäfte niederlegt. Kürzlich schloss erst das Hochstädter Textilgeschäft Krämer, weil es auch hier keine Perspektive zur Fortführung gab. So sterben die kleinen Fachgeschäfte und Läden wie "De Fischer Hans" langsam aus, wenn sie nicht rechtzeitig eine Renaissance erleben.



Regelmässige Veranstaltungen

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:

25. Mai 2009
29. Juni 2009

Im Juli und August findet kein Kulturtreff statt, der nächste Kulturtreff nach der Sommerpause ist am 28. September 2009.

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

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:

4. Mai 2009 18. Mai 2009
8. Juni 2009 15. Juni 2009

Im Juli und August macht der Literaturkreis seine Sommerpause.



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 Preininger und Herr Kanitz, die französische Gruppe steht unter der Leitung von Frau Brecht. Die Termine sind:

Englisch:	Französisch:
7. Mai 2009	14. Mai 2009
	28. Mai 2009
04. Juni 2009	
18. Juni 2009	25. Juni 2009
02. Juli 2009	09. Juli 2009

Danach Sommerpause bis
27. August 2009 03. September 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:

11. Mai 2009	25. Mai 2009
08. Juni 2009	22. Juni 2009
06. Juli 2009	

Danach Sommerpause bis

31. August 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.

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:

05. Mai 2009 19. Mai 2009
02. Juni 2009 16. Juni 2009

Im Juli und August findet kein Gesprächskreis statt.

Senioren-gymnastik

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

14. Mai 2009 18. Juni 2009

Im Juli und August findet kein Diabetiker-Treff statt.

Jung und Alt trifft sich...

"Jung und Alt trifft sich... in Museum und Theater", die unter diesem Motto alle zwei Monate durchgeführte Veranstaltungsreihe des SeniorenOffice lädt herzlich alle Maintaler Großeltern mit ihren Enkeln, aber auch Eltern mit ihren Kindern zu interessanten Ausflügen ein.

Am Samstag, 6. Juni 09, wird das Bioversum, das neue Naturmuseum im Jagdschloss Kranichstein bei Darmstadt besichtigt. Die Vielfalt der Natur kennen und schätzen zu lernen und zu verstehen, wie wir Menschen sie beeinflussen und verändern ist das Programm des Museums.

Am Sonntag, 6. September 09 wird die Saalburg, das wieder hergestellte Römerkastel bei Bad Homburg besucht. Dort findet der Aktionstag "Die Soldaten Roms - Waffentechnik und Alltagsleben über vier Jahrhunderte" statt. Informationen, Präsentationen und Aktionen machen das militärische Leben zur Römerzeit für Jung und Alt anschaulich und lebendig.

Rad-touren

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

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
Zur Thomashütte am 9. Juni
Zum Gut Neuhof am 24. Juni
Zum Kinzigsee am 9. Juli
Durch den Frankfurter Stadtwald zur

Oberschweinstiege am 21. Juli
· Rund um Hanau am 5. August
· Über den Frankfurter Grüngürtel (Südteil) nach Höchst am 20. August
·

Zur Fischerhütte am 2. September

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

VdK Dörnigheim

Frühstücks-Treff donnerstags um 10:00 Uhr Café im Garten Eden am 7. Mai 2009

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

7.05.2009 - 10:00 Uhr Frühstücks-Treff im Café Eden

5.06.2009 - 10:00 Uhr Ausflug in den Rheingau
2.07.2009 - 10:00 Uhr Frühstücks-Treff im Café Eden

6.08.2009 - 10:00 Uhr Frühstücks-Treff im Café Eden

Hinweis: "Bei allen Veranstaltungen sind Nichtmitglieder ebenso willkommen!"

Städtetouren

Die Städtetouren des SeniorenOffice Maintal werden von 10 Ehrenamtlichen gemeinsam geplant, vorbereitet und begleitet. Sie finden alle zwei Monate statt.

Die Fahrtziele des Sommers 2009 sind am 19. Juni und 3. Juli die oberhessische Fachwerkstadt Alsfeld und am 14. und am 28. August die alte Nassauische Residenzstadt Dillenburg. Weitere Informationen erhalten Sie im SeniorenOffice Maintal.

Wichtige Adressen in Maintal

Selbsthilfegruppen

Diabetiker-Treff Maintal-Dörnigheim

Ansprechperson:
Matthias Schmidt 06181/491300

Diabetiker-Treff Maintal-Bischofsheim

Ansprechpartner:
Iris Stubenrauch 06109/64417

Frauenselbsthilfe 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: <mailto:buengerhilfe-maintal@t-online.de>
Internet: www.buengerhilfe-maintal.de
Bürozeiten: Mo-Fr 10.00-12.00 Uhr und
Donnerstags 15.00-17.00 Uhr
Freitags von 8.30 - 11 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
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 Kathleen Wendler	06181/400-367 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 Essen auf Rädern, ASB, Frau Kipar	06181/22222 06039/800211