

60

AUFWÄRTS

Die Maintaler Seniorenzeitung

Mit Veranstaltungshinweisen, Berichten und Informationen

I/2010

Januar - März



DR. MARKUS HÖG & 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.klaus-kee.de/graukoepfe.htm
Satirische Homepage

www.seniorenaktiv.mantal.de

E-Mail Adressen

Mobile Hilfsdienste
mshd@maintal.de

Seniorenberatung der Stadt Maintal
seniorenberatung@maintal.de

SeniorenOffice Maintal
seniorenoffice@maintal.de

Büro für Frauenfragen
frauenbuero@maintal.de

Behindertenbeauftragte Monika Klein
bhbmonikaklein@web.de

Computerclub Maintal e.V.
ccm@computer-club-maintal.de



**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 !

Inhaltsverzeichnis

Einfach ein Zeitungsartikel

Wieder einmal soll es sein,
ein Artikel, nicht so klein,
auch nicht lang, nicht kompliziert,
sachlich richtig konzipiert,
mit Humor, doch nicht zuviel,
wäre es doch ein Trauerspiel,
Wenn niemand drüber lachen kann,
weder jetzt, noch irgendwann,
ist er frauenfeindlich gar,
Beschwerden fast vorhersehbar,
ist politisch er korrekt,
für den Leser ganz perfekt,
steht auch für die Leserin,
eine ganze Menge drin,
spricht er einfach jeden an,
Kind und Frau und auch den Mann,
und am Ende soll er auch,
so ist es der Schreiber Brauch,
neu sein, anders als vorher,
wie soll ich sagen, inhaltsschwer,
trotzdem leicht, jedoch nicht leicht,
stundenlanges Ausprobieren,
mit den Worten zu jonglieren,
bis schlussendlich es gelingt,
den Artikel, ganz beschwingt,
per Mausklick an die Redaktion,
als elektronischen Luftballon,
der dann in der Zeitung steht,
des Lesers Freude heiß erlebt.

Brigitte Rosaniowitsch-Galinski

AKTUELL

Seite

- 4 Maintaler Demenzwoche
- 5 Info der BAGSO
- 8 Auf Goethes Spuren
- 10 Stadt Maintal sagt Danke
- 11 Rauchmelder gehören in jedes Haus
- 15 Tanztee Bischofsheim
- 15 Neuromarketing
- 18 Die letzte Ruh`
- 23 Der Krankenpflegeverein Wachenbuchen
- 24 Rentner aufgespasst
- 25 Maintaler Senioren sind online



- 12 Neuartige Textwaschmaschine
- 19 Es hört nie auf...



27 - 29 Termine



Seite

- 6 Lokales Kabarett in Maintal
- 7 Gedanken zum neuen Jahr - Leserbrief
- 9 Eine außergewöhnliche Zeitung
- 16 Fastenzeit- Zeit zu fasten
- 13 Wir machen die Fenster auf
- 13 Gute Vorsätze
- 22 Na, so ebbes / Rezept
- 26 Quiz des Kulturtreffs
- 28 Sudoka



- 21 Informationen aus dem Kleeblatt



- 30 Wichtige Adressen
- 31 Wichtige Telefonnummern
- 32 Im Notfall

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 MaintalHeusenstamm
Neckarstrasse 9 63477 Maintal
Telefon 06181 400-471 und 06181 - 400472

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,

Mitglieder der Redaktion

GuBu (Renate Gundert-Buch)
ES (Seipp) KK (Klaus Klee)
UP (Ursula Pohl) AG (Angelika Geyer)
KW (Kathleen Wendler) KT(Karl Trauden)
RG (Brigitte Rosanowitsch-Galinski)
AB (Antje Baumgart)

Ausgabe: 1 - 2010

Auflage: 2.500 Exemplare

Druck. Metronom Verlags-und Werbe-GmbH
Heusenstamm

3. Maintaler Demenzwoche ein voller Erfolg

Vom 2.-7. November fand die 3. Maintaler Demenzwoche statt. Sie wurde von den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern des Sozialen Dienstes der Stadt organisiert. Der erste Abend stand unter dem Thema „Humor in der Pflege“ und dazu hielt Frau Dr. Karin Junglas einen lebendigen und aufmunternden Vortrag. Sie brachte die prall gefüllte Maintalhalle in Dörnigheim zum Lachen und zum Mitmachen. Es



wurden Luftballons durch den Raum gewirbelt und Seifenblasen in die Luft gepustet. Karin Junglas zeigte, dass manchmal kleine Mittel ausreichen, um ein Lächeln in die Gesichter zu zaubern. Auch an den anderen Abenden war der Sitzungssaal in Hochstadt immer gut gefüllt mit pflegenden Angehörigen, ehrenamtlich Engagierten, interessierten Bürgern und professionell Pflegenden. Alle Referentinnen der Demenzwoche vermochten ihre Zuhörer praxisnah zu informieren und zum Gespräch und Austausch zu motivieren. Am Samstag, dem Tag der Begegnung konnten pflegende Angehörige und Menschen mit Demenz beim

gemeinsamen Brunch miteinander einen schönen Vormittag verleben. Ein Jongleur und Einradartist zauberte auch an diesem Abschlusstag wieder Freude in die Gesichter aller Anwesenden. „Das war die beste Demenzwoche!“, konnten die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Sozialen Dienstes am Samstag von vielen Besuchern hören. "Es wird



auch im kommenden Jahr wieder eine Demenzwoche geben und wir sind motiviert, auch dann eine Woche mit vielen kleinen Höhepunkten zu organisieren", so Erich Münz, der Fachbereichsleiter Soziales.

Für Fragen rund um das Thema Demenz stehen die Mitarbeiterinnen der städtischen Seniorenberatung Renate Gundert-Buch, Telefon: 06181/400 367 und Kathleen Wendler, Telefon: 06181/400 452 gern zur Verfügung.

Wir sehn mit Grausen ringsherum
Die Leute werden alt und dumm.
Nur wir allein in weitem Kreise,
Wir bleiben jung und werden weise.

Eugen Roth

Alt

Als ich 5 Jahre alt war,
war meine Mutter 25,
und ich fand sie sehr alt.
Als ich 25 Jahre alt war und sie 45,
fand ich sie alt.
Als ich 45 Jahre alt war, war sie 65,
und ich fand sie sehr jugendlich.
Als ich 48 Jahre alt war,
starb meine Mutter, und ich fand,
sie sei sehr jung gestorben.

Max von der Grün



Bonn, 26.10.2009

Altersarmut jetzt vorbeugen!

Offener Brief des Vorsitzenden der Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen an die Vorsitzenden der Fraktionen des 17. Deutschen Bundestages

Sehr geehrte Damen und Herren,

der seit Jahren anhaltende Wertverlust der gesetzlichen Rente wird gern mit dem Schlagwort „Generationengerechtigkeit“ begründet. Die nachfolgenden Generationen haben aber nichts davon, wenn sie selbst im Alter arm sind. Denn sie würde die Aushöhlung der Gesetzlichen Rentenversicherung am härtesten treffen.

Die beginnende 17. Legislaturperiode des Deutschen Bundestages muss dazu genutzt werden, Verlässlichkeit und Transparenz und damit Vertrauen in die gesetzliche Rentenversicherung wiederherzustellen.

In ihrer Leipziger Erklärung bekennen sich die in

der BAGSO zusammengeschlossenen 101 Seniorenverbände, die rund 13 Mio. Mitglieder in der Altersgruppe 50plus repräsentieren, zur Verantwortung der Älteren für nachfolgende Generationen: "Alle politischen, wirtschaftlichen und individuellen Entscheidungen sind darauf zu überprüfen, ob sie geeignet sind, die aktuellen Lebensbedingungen zu verbessern, ohne die Zukunftschancen künftiger Generationen zu verschlechtern."

Was Generationengerechtigkeit wirklich bedeutet - in den Sozialsystemen ebenso wie bei der Bildung oder beim Klimaschutz, das muss dringend unter Beteiligung von Vertreterinnen und Vertretern aller Altersgruppen definiert werden.

Die BAGSO und ihre Mitgliedsorganisationen haben sich, wie Sie der beiliegenden Erklärung entnehmen können, beim 9. Deutschen Seniorentag 2009 intensiv mit diesen Fragen befasst und stehen für einen Dialog zur Verfügung.

Mit freundlichen Grüßen

Walter Link
Vorsitzender

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




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



**Eichwald
Apotheke**

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

Lokales Kabarett in Maintal

(KK) Es gibt immer noch Maintaler Bürger, die noch nicht wissen, dass es seit einigen Jahren eine Maintaler Kabarettgruppe gibt. Seit dem Jahr 2005 erfreut die Truppe des Humor-Musik-Vereins "Edelweiß" mit dem Namen MIKROKOSMOS Maintaler Bürger mit spritzigem lokalem Kabarett. Drei Vorstellungen waren im Jahr 2009 bereits innerhalb weniger Stunden ausverkauft, so dass noch eine vierte Veranstaltung nötig war, um das Interesse des Publikums zu befriedigen. Was sich heute sehr selbstbewusst präsentiert, war im Jahr 2005 noch ein Experiment, das als Open Air Veranstaltung während des Hochstädter Altstadt-festes lief. Die fünf Programme, die MIKROKOSMOS seitdem ablieferte, wurden von Jahr zu Jahr politischer, ohne die Alltagssituationen der Bürger aus den Augen zu verlieren. Diese werden von der Truppe pointiert auf die Schippe genommen. So entsteht alljährlich ein bunter Strauß humorvoller und satirischer Programmpunkte, der ein breites Publikumsspektrum anspricht. Damit wuchs stetig die Zahl der Besucher.

Kabarett und Satiren erfordern ein spezielles Publikum, das mitdenkt, zwischen den Zeilen lesen kann und Kernanliegen des jeweiligen Themas erkennt. Auch muss man Realität und Spiel strikt trennen können. Immer wieder unterläuft Besuchern von Kabarettveranstaltungen oder Lesern von Satiren der Fehler, die Worte fehl zu deuten. Besonders häufig geschieht das bei Themen wie Religion, Militarismus, Rechtsradikalismus, Ausländerfeindlichkeit und Frauenthemen. Derjenige Kabarettist, der in seiner Rolle typische Äußerungen zu solchen Themen von sich gibt, wird allzu oft in die gleiche Ecke gestellt. Auch wird meistens nicht erkannt, was mit der überzogen dargestellten Szene beim Publikum bewirkt werden soll. Echtes und nachhaltiges Nachdenken wird in diesem Metier mittels Überzeichnungen bewirkt.

Kabarettisten durchmischen ihr Programm bewusst mit leichter Kost, weil eine permanente Abfolge gehaltvoller Themen für das Publikum zu anstrengend ist. Jede erzeugte Anspannung muss sich mit geeigneten Zwischennummern lösen, ehe der näch-

ste thematische Angriff erfolgt. Die Gruppe MIKROKOSMOS beherrscht das hervorragend. Das perfekte Zusammenspiel von Zeitkritik, Humor und Satire kommt gut an. Was sich dem Besucher als locker präsentiertes Programm darstellt, ist das Ergebnis umfangreicher Vorbereitung, einer hohen Disziplin, harter Arbeit und der ausgelebten Lust am Kabarett, der sich die dreizehn Akteure alljährlich hingeben.

Die Ideen und Texte stammen aus der Feder von Gruppenmitgliedern, die ihren „Stoff“ aus ihrem näheren Umfeld beziehen. So ist praktisch kaum ein Maintaler Zeitgenosse von den Beobachtungen der Kabarettisten ausgenommen und es kann sich bei nahezu jedes Thema im Programm wiederfinden. Die Kommunalpolitiker haben inzwischen ebenfalls den Reiz des lokalen Kabarett erkannt und stellen sich als Besucher mutig den entsprechenden Programmpunkten.

Hinter dem Ensemble steht eine Logistik, die sich um den Kartenverkauf, Kulissen und Requisiten, die Ausstattung, Licht, Ton und Bewirtung kümmert. Ohne sie wären diese Veranstaltungen nicht zu stemmen.

Als Aufführungsort wählte das Ensemble das Evangelische Gemeindezentrum in Hochstadt und einen Saal, in dem 120 Besucher Platz finden. Das garantiert einen guten Kontakt zum Publikum und beste Voraussetzung für Interaktionen. Wer das lokale Kabarett besucht, muss damit rechnen, in bestimmte Teile des Programms einbezogen zu werden. Wen wundert es, dass viele Besucher nach dem Besuch dieser Veranstaltungen von einem ganz besonderen Erlebnis sprechen?

Das hatte bereits zur Folge, dass etliche Karten als ganz besondere Geschenke erworben wurden und deren Nutznießer inzwischen zum Stammpublikum gehören.

Wer sich informieren möchte und einen Internetanschluss besitzt, findet Informationen zur Gruppe und zum diesjährigen Programm unter http://www.klee-klaus.de/leben_mikrokosmos_2009.htm



Gedanken zum neuen Jahr

(AB) Das Jahr 2009 ist zu Ende, ein neues Jahr beginnt - 2010. Warum wechselt ausgerechnet an diesem Termin das Jahr? Es gab und gibt viele Termine zum Jahreswechsel je nach Nation und Religion. Im Jahr 1691 setzte Papst Innozenz XII. den Neujahrstag auf den 1. Januar fest.

Ist der Jahreswechsel so wichtig? Ist es nicht ein Tag wie jeder andere - Sonnenaufgang - Sonnenuntergang? Sicher! Dennoch - wir haben wieder einen Jahreskreis durchlaufen und ein neuer Jahreskreis beginnt.

Was hat das Jahr 2009 an Ereignissen und Erfahrungen gebracht? Halten Sie Rückschau? Manchem wird das Zurückschauen schwerfallen, weil traurige oder bedrückende Ereignisse geschehen sind. Andere werden auf freudige Erlebnisse zurückblicken können. Vielleicht hatten Sie auch ein "gemischtes" Jahr oder sie meinen, es hat sich gar nichts ereignet.

Ich schaue gern zurück und erinnere mich. Besonders wichtig sind für mich die Erfahrungen, aus denen ich Neues gelernt habe, und die Begegnungen mit Menschen, die mich Neues haben erleben lassen. In der Rückschau sehe ich, was sich verändert hat und wo ich dazu gelernt habe. An mancher Niederlage und manchem Fehler bin ich gewachsen. So werde ich auch neugierig auf das, was sich in diesem neu erwachten Jahr auf tun wird.

Am Anfang des Jahres habe ich ein Ritual für mich gefunden: ich schreibe auf, was für mich im kommenden Jahr wichtig ist und was ich erreichen möchte. Diese Zettel lege ich in eine Schatulle und schaue sie mir im Laufe des Jahres immer mal an.

Auflösung von Seite 28

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

Im Frühjahr weiß ich noch, was ich geschrieben habe, auch im Sommer erinnere ich mich noch gut daran. Aber zum Ende des Jahres hin, bin ich manchmal sehr überrascht, welche Themen für mich am Anfang des Jahres wichtig waren. Manches ist für mich im Laufe des Jahres unwichtig geworden und anderes ist so aktuell, wie am Jahresbeginn.

So ist der Übertritt von einem zum nächsten Jahr eine gute Hilfe für uns Menschen, um das eigene Vorwärtskommen zu erkennen. In diesem Zusammenhang ist mir das Gedicht von Rainer Maria Rilke (1875-1926), entstanden 1899, wichtig geworden:

Ich lebe mein Leben in wachsenden Ringen,
die sich über die Dinge ziehn.
Ich werde den letzten wohl nicht vollbringen,
aber versuchen will ich ihn.

Ich kreise um Gott, den uralten Turm,
und ich kreise jahrtausendlang;
und ich weiß noch nicht:
bin ich ein Falke, ein Sturm
oder ein großer Gesang.

Leserbriefe

Zuschrift von Frau J.Kovacevic

Liebe Redaktion der Seniorenzeitung „60 Aufwärts“,

ich bin zwar noch keine 60, trotzdem erlaube ich mir Ihnen ein großes Lob auszusprechen! Hin und wieder lese ich Ihre eigentlich für alle Bürger und Altersgruppen sehr informative und vielseitige Zeitung.

Ich persönlich finde die „humorvolle Umgangssprache“ mit oft weniger lustigen Lebensphasen einfach genial! Gerade der Beitrag – Klimakterium und auch noch Vollmond – ist super gelungen! Ich musste schallend lachen, und doch ist alles korrekt beschrieben Kompliment!

Weiter so...MfG J. Kovacevic

Die Redaktion freut sich über jede Zuschrift, sei es eine lobende oder sehr kritische.

Bitte schreiben Sie an das

SeniorenOffice 63477 Maintal. Neckarstrasse 9

Auf Goethes Spuren

Herrscherbildnisse und Mühlenzauber

Die Gelegenheit, den Kaisersaal im Römer zu besuchen, eine kleine Schifffahrt auf dem Main zu unternehmen und die Gerbermühle aufzusuchen wurde im Sommer 2009 von rund 50 Maintalern an zwei Terminen wahrgenommen. Petrus war allen Teilnehmern hold, so dass sowohl am 24. Juli als auch am 7. Oktober keine Regenschirme aufgespannt werden mussten und auf dem Schiff zur Gerbermühle und zurück alle im Freien sitzen konnten.



Die zweite Gruppe vor dem Römer

Alle Teilnehmer trafen sich um 11.45 Uhr am Gerechtigkeitsbrunnen mit der Stadtführerin Ingeborg Richter M. A. Sachkundig erklärte sie den Römer, seine Fünfgiebelfront mit neugotischen Verzierungen, die insbesondere am Haus zum Römer angebracht sind wie z. B. der Balkon und das Kaiserquartett. Danach begaben sich die Maintaler in den Kaisersaal. Die größere Gruppe, die über das Römerhöfchen eingelassen wurde, konnte dort das Herkulesbrunnchen und den Treppenturm aus dem Jahr 1627 betrachten. Die kleinere Gruppe, die gleich in das Haus zum Römer hineingehen durfte, kam am barocken Portal der nicht mehr erhaltenen Kaisertreppe aus dem Jahr 1741 vorbei. Im Kaisersaal erzählte Frau Richter dessen Geschichte, berichtete über Goethes Teilnahme an der Krönung Kaiser Josephs II. 1764 anhand von "Dichtung und Wahrheit", über Goethes Anwesenheit beim alljährlich dort stattfindenden Pfeifergericht und über die Familie Goethe als Quartiergeber bei den Kaiserkrönungen. Insbesondere wies Ingeborg

Richter auf die 52 Herrscherbildnisse hin, die von 1838 bis 1853 von 33 Künstlern in idealisierendem historischem Zeitgeschmack geschaffen wurden. Sie machte die Teilnehmer unter anderem auf die vielen über den Bildnissen angebrachten romanischen und gotischen Architekturelemente aufmerksam. Auf den Bildern dominiert die Farbe Rot, mit der oft der Kaisermantel dargestellt wird. Alle Erklärungen wurden von Frau Richter mit Bildmaterial illustriert.

Auf dem Schiff, das um 14 Uhr abfuhr, wurden alle über den Lautsprecher über alles unterwegs Sehenswerte und Interessante informiert. Der Besuch der Gerbermühle stand vor allem im Zeichen der Begegnung Goethes mit Marianne von Willemer. Dort deklamierte Frau Richter das Gedicht Gingo Biloba von Goethe und sang für die kleine Gruppe das Lied „Heidenröslein“ auf einen Text von Goethe, wie es Marianne von Willemer für Goethe getan hat. Goethe hat sich an der Gerbermühle so wohl gefühlt, dass sein Wort aus dem Faust „Hier bin ich Mensch, hier darf ich's sein“ wohl dort seinen Ursprung gehabt haben könnte. Nach dem Kaffeetrinken kehrten alle in guter Stimmung, angetan von dem vielseitigen und interessanten Programm mit dem Schiff gegen 17 Uhr zum Eisernen Steg zurück.

Für 2010 ist vorgesehen ab Mai wieder verschiedene Führungen auf den Spuren Johann Wolfgang von Goethes unter der bewährten Leitung von Frau Richter anzubieten. Dabei sind außer einem Besuch des Römers und der Gerbermühle Besichtigungen des Goethehauses, der verschiedenen Goethestätten und des Brentanoparks mit dem Petrihaus geplant. Genaueres über diese Führungen wird in der Presse bekannt gegeben und kann ab März 2010 im SeniorenOffice erfragt werden (Tel. 06181/400 471).



Ein Bericht von Ingeborg Richter M. A., die 73 Jahre alt ist und als Stadtführerin des SeniorenOffice Führungen auf Goethes Spuren durch Frankfurt durchführt.

Eine außergewöhnliche Zeitung

(KK) - In dieser Ausgabe möchten wir einmal den Kollegen der HOCHSTÄDTER KREPPELZEITUNG über die Schulter schauen, die der HUMOR-MUSIK-VEREIN "Edelweiß" gegr. 1896 Hochstadt e.V. herausgibt. Diese Zeitung erscheint seit 1902 einmal jährlich am Fastnachtssamstag und wird ab 10 Uhr in Hochstadt und nachmittags auf dem Fastnachtssamstag in Dörnigheim ausgetragen.



Der Verein, der sich in der wilhelminischen Zeit gründete, hatte es darauf abgesehen, als humoristischer Verein die Politik und das Tagesgeschehen auf die Schippe zu nehmen und lehnte sich an die „Kreppelzeitung“ des Friedrich Stoltze an, die viele Jahre in Frankfurt unter diesem Namen und später unter „Frankfurter Latern“ erschien. 1902 erschien die erste Ausgabe in Hochstadt (obiges Bild), welche handschriftlich und sehr aufwändig hergestellt war. Aus den zirka 25 Exemplaren, die nur den honorigsten Bürgern vorbehalten waren, wurden im Laufe der langen Geschichte der Zeitung Auflagenstärken von 2000 Exemplaren und im Jubiläumsjahr waren es sogar 6.500 Zeitungen, die verteilt wurden.

Sieht man sich die vielen erschienenen Ausgaben an, die sich im Maintaler Stadtarchiv befinden, so ist das eine beeindruckende Reise durch die Zeit. Da die Humoristen nie ein Blatt vor den Mund nahmen, aber dennoch sensibel auf gravierende Ereignisse der Zeit reagierten, erschien die Hochstädter Kreppelzeitung während der Weltkriege nicht. Zudem musste sie während des Nationalsozialismus ihr Erscheinen sogar einstellen. Erst 1947 wurde ihr von der Besatzungsmacht die erneute Herausgabe genehmigt.

Ebenso spannend wie die Geschichte ist auch die

Entwicklung der Herstellweise der Zeitung. Viele Jahre wurden die handschriftlichen Texte an eine Druckerei gegeben, die den kompletten Satz anfertigte und druckte. In den 70er Jahren begann die Kooperation mit dem Maintal TAGESANZEIGER, der diese Arbeiten übernahm und das fertige Layout zusammen mit den Kreppelzeitungsredakteuren auf Lichttischen handwerklich zusammensetzte und druckfertig machte. Seitdem auch dort online gearbeitet wird, erstellt die Kreppelzeitungs-Redaktion die Zeitung komplett selbst und gibt nur noch eine CD an die Druckerei. Sie ist also technisch auf dem gleichen Stand wie unsere Zeitung 60 AUFWÄRTS.

Was bringt die Kreppelzeitung?

Zunächst bringt sie den Lesern viel Spaß, während sie am Fastnachtssamstag bei einer guten Tasse Kaffee und noch backwarmen Kreppeln die humoristischen und satirischen Artikel lesen. Seit vielen Jahren beginnt dann das Rätselraten, wer denn hinter den einzelnen Geschichten steckt, denn Namen werden dort nicht genannt. Dennoch befinden sich im Text kleine spitzfindige Hinweise, die hilfreich sind.

Mit der Politik und dem Zeitgeschehen gehen die Humoristen gewaltig ins Gericht, wie der letztjährige Bericht über die Planung einer Sportstätte in der grünen Mitte zeigt. Mit fingierten Anzeigen, präparierten Fotos, Karikaturen, Rätseln und Gedichten bieten die Redakteure nahezu alle Formen der Präsentation auf. Sie nennen sich seit 1902 „das Kreppelgericht“ und bleiben für die Leser anonym. Deshalb werden hier auch keine Namen genannt. Die



Redakteure sind eine kleine verschworene Gemeinschaft aller Altersklassen und jeden Geschlechts, was eine gute inhaltliche Mischung der Artikel garantiert. Die Kreppelzeitung finanziert sich durch den Straßenverkauf sowie durch Einnahmen aus der Anzeigenwerbung. Wer sich für die Hochstädter Kreppelzeitung interessiert, sollte am Fastnachtssamstag wachsam sein und sofort zugreifen, wenn sich die Gelegenheit zum Kauf bietet. Es lohnt sich!

STADT MAINTAL SAGT „DANKESCHÖN!“



Ehrenamtliche zu Fahrt mit dem Ebbelwei-Express eingeladen

Als kleines Dankeschön für die Ehrenamtlichen hatte sich der Soziale Dienst der Stadt Maintal für 2009 etwas Besonderes einfallen lassen. Die mehr als 100 Ehrenamtlichen der städtischen Seniorenarbeit waren zu einer Fahrt mit dem Ebbelwei-Express durch Maintals große Nachbarstadt Frankfurt eingeladen. Damit möglichst viele an der Fahrt teilnehmen können, wurden zwei Termine - am 30. September und 7. Oktober - angeboten. Die vielen Ehrenamtlichen in der städtischen Seniorenarbeit sind in den verschiedensten Bereichen tätig. Die Aufgabengebiete reichen von der Hausaufgabenbetreuung für Kinder mit Migrationshintergrund über gesellige Aktivitäten wie Fremdsprachencafés, Radtouren und Städtetouren bis zur Betreuung demenziell Erkrankter.

Teilnehmer der Tour durch
Frankfurt





Löwen Apotheke
Norbert Worret e.K. Fachapotheker für Offizinpharmazie

Im Dienste Ihrer Gesundheit

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



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

Die Sicherheitsberater informieren :

Rauchmelder gehören heute in jeden Haushalt.

Ein Brand in der Wohnung kann jeden treffen. Besonders gefährlich ist dabei nicht so sehr das Feuer, sondern eine Rauchvergiftung durch die dabei entstehenden Gase. Eine besondere Gefahr stellen die geruchlosen Gase Kohlenmonoxid und Kohlendioxid dar. Schon wenige Lungenfüllungen Kohlenmonoxid sind tödlich. Während des Schlafes ist der Geruchssinn deutlich eingeschränkt, daher geschehen zwei Drittel aller tödlichen Rauchgasunfälle in der Nacht. Dagegen kann man sich durch Rauchwarnmelder schützen, die über lauten Warnton besonders nachts lebensrettend sein können. Verbesserungen bei den Rauchwarnmeldern bieten heute eine Langzeitgarantie, dank einer Langzeitbatterie.

Auf folgende Hinweise bei Kauf von Rauchwarnmelder bitte achten: CE - Kennzeichnung inklusive Prüfnummer und der Angabe " EN 14604 ". (CE - Kennzeichnung ist keine Aussage über Qualität, sondern das Produkt

darf in Europa verkauft werden. Hinweise auf Qualitätskontrolle gibt das VdS - Prüfzeichen.

Rauchmelder werden an der Decke in der Raummitte montiert. In Küche, Bad, Garage, Heizungsraum sind herkömmliche Geräte ungeeignet, weil die in diesen Räumen erzeugten Dämpfe einen Fehlalarm auslösen können.

Neue Wohnungen müssen seit 2005 mit Rauchwarnmelder ausgestattet sein. Beim Altbaubestand gilt eine Nachrüstpflicht bis 2014.

G.Maker



Gut.

Für Maintal.



filiale Bischofsheim Alt Bischofsheim 4 Telefon 06109 7265-10 E-Mail: bischofsheim@sparkasse-hanau.de
filiale Dörrnigheim Kennedystraße 60 Telefon 06181 94346-0 E-Mail: doerrnigheim@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

Neuartige Textwaschmaschine

(KK) - Seit einigen Wochen ist eine Neuheit auf dem Markt, die endlich bei einem der schwerwiegendsten Probleme der schreibenden Zunft für Abhilfe schafft. Die Rede ist vom "Saubermat", der ersten voll funktionsfähigen Textwaschmaschine. Sie bewältigt mühelos die Aufbereitung und Reinigung von Texten, damit sie allgemeinverträglich, unpolitisch, geschlechtsneutral und überkonfessionell sind.

Generationen von Autoren wurden oft missverstanden oder man unterstellte ihnen bestimmte Eigenschaften, nur weil sie recht unbekümmert mit ihren Texten umgingen. Das gehört nun endgültig der Vergangenheit an.

Die Seniorenzeitung 60 AUFWÄRTS ist im Besitz eines Prototyps und hat mit dem neuartigen Gerät bereits erste Erfahrungen gesammelt, die wir den Lesern nicht vorenthalten wollen. Äußerlich ist das Gerät von normalen Waschmaschinen kaum zu unterscheiden. Auch hier gibt es die Möglichkeit, Programme zu wählen, mit denen man die Texte vorwaschen, weichspülen und schleudern kann. Neben politischem Klarspülen und einer starken ethischen Bleiche ist sogar eine geschlechtsneutrale Textglättung möglich. Auch wenn das Ergebnis stets ein Text ist, der mühelos von der Leserschaft vertrauen wird, so kann das Ergebnis mitunter sehr fad erscheinen, weil er keine Emotionen mehr erzeugt. Das wird an der inzwischen schon zum Bestandteil jeder Ausgabe gehörenden Satire deutlich, nachdem sie gewaschen wurde.

Satire vor dem Waschgang

Titel:

Wenn Frauen "ihren Mann" stehen

Wo wir in unserem Umfeld hinsehen, wir treffen immer wieder auf Frauen, die „ihren Mann stehen“, wie man so schön sagt. Nun fragen wir uns, was sie machen würden, wenn dies nicht möglich wäre, weil Männer es ihnen verwehren würden. Würden sie dann „ihre Frau“ stehen? Umgekehrt hört man nie, dass bestimmte Männer „ihre Frau“ stehen - allenthalben, dass sie nicht „ihren Mann“ stehen. Wenn unsere Bundeskanzlerin mit den Großen der Welt konferiert, steht sie „ihren Mann“, auch wenn der weit weg ist. Was sie macht ist einfach: Sie verhält sich, wie sich Männer verhalten, siegt oder verliert wie ein Mann und wird dennoch als Frau verehrt. "Seinen Mann zu stehen" ist also eine Metapher, die man auf Männer und resolute Frauen gleichermaßen anwendet. Typisch weiblich ist das jedoch nicht.



Satire nach dem Waschgang:

Titel:

Wenn starke Menschen erfolgreich sind

Wir alle profitieren vom Einsatz talentierter und erfolgreicher Mitmenschen, die sich für uns exponieren. Wessen Geschlechts sie sind, welcher Religion sie angehören und welche politische Gesinnung sie prägt, spielt dabei keine Rolle. Was zählt, ist das Ansehen und der Erfolg. Ehre, wem Ehre gebührt! Typisch menschlich ist das jedoch (leider) nicht.

Merken Sie den Unterschied?

Spüren Sie die Botschaft, die von diesen Zeilen ausgeht? Hier führt kein Mann das Wort und keine Frau. Es wird kein Unterschied mehr zwischen Geschlechtern, Religionen oder der politischen Gesinnung gemacht. Wir alle stehen zusammen und nicht nur „unseren Mann“. Zumal man gar nicht weiß, mit welchem Mann man eigentlich stets verglichen wurde. Der Versachlichungsstabilisator wirkt beeindruckend und jede Art von Botschaft ist ausgelöscht. Der Text ist allgemeinverträglich und nahezu nicht mehr angreifbar. Dennoch ist ein solcher Waschvorgang nicht mit Zensur vergleichbar.

„wir machen die Fenster auf...“



(KT) Vor einiger Zeit habe ich Ihnen von meinem vierbeinigen Freund und seinem Sohn erzählt. Dieser ist nun leider nicht alt geworden. Im letzten Jahr wurde er Diabetiker und musste täglich zweimal Insulin gespritzt bekommen. Das nahm er klaglos hin und Weihnachten der letzten Jahres wurde er von einem auf den anderen Tag blind.

Nie hätten wir geglaubt welche Lebensfreude ein blinder Hund versprüht und mit welcher Freude er mit uns seine Runden drehte. Bekannte und Freunde nannten ihn einen Fersenhund, da er nicht von meinen Füßen wich. Ein Glöckchen an der Leine zeigte ihm immer wo jemand von uns war.

Anfang September fuhren wir wie immer an die Nordsee und wie immer wälzte er sich vor Wonne und Lebensfreude auf dem Rasen vor dem Haus. Nach einer Woche Toben und vielen Spaziergängen stellte er plötzlich das Fressen und Saufen ein.

Zunächst glaubten wir, er habe sich den Magen verdorben. Am zweiten Tag mussten wir zum Tierarzt und fanden in der Stadt Norden-Norddeich einen Arzt der sofort unser Vertrauen fand. Unser Hund hatte hohes Fieber und einen extrem hohen Zuckerwert. Der Doktor gab ihm eine Spritze und meinte mitfühlend „ Vielleicht geben auch auch die Organe langsam auf“.

Der nächste Tag brachte keine Besserung. Unser Hund wurde geröntgt und das Ergebnis war ein tennisball grossen Tumor. Der Doktor und seine Schwester (ebenfalls Tierärztin) erklärten uns ausführlich ihre Diagnose und wir entschieden sofort, unser Hund sollte nicht leiden.

In einem Nebenraum bekam der Hund eine Narkosespritze und wir die Zeit uns von ihm zu verabschieden. Als das Tier schlief machten die Ärzte die Neonbeleuchtung aus und öffneten die Fenster

Unsere fragenden Blicke wurden beantwortet mit den Worten ... „damit die Seele hinausfliegen kann „

Bei meinen vielen Hunden habe ich nie einen respektvollern Abschied von einem Tier erleben dürfen.

Gute Vorsätze !!!!!!!!!!!!

(RG)Karl-Heinz, weißt Du was? Ich habe gedacht, dass es ganz gut wäre, wenn wir uns für`s neue Jahr vornehmen würden, mehr auf unsere Gesundheit zu achten.

Wieso Hannelore, bist Du krank?

Ich nicht, aber du schnaufst in letzter Zeit schon ziemlich, wenn du die Treppen hoch gehst.

Ich schnaufe nicht.

Ach, Karl-Heinz, ich höre es doch. Außerdem lässt du neuerdings den Hosenkнопf offen, weil dir deine Hosen zu eng geworden sind.

Aber nur beim Sitzen. Wahrscheinlich hast du sie zu heiß gewaschen.

Natürlich nicht. Wenn du ehrlich bist, weißt du selbst, dass du zugenommen hast. Und dagegen können wir doch was tun. Mir würde es auch nicht schaden ein paar Pfund weniger mit mir rumzutragen.

Hannelore, dass ist doch Unsinn. Ich liebe dich auch mit deinen kleinen Pölsterchen hier und da.

Karl-Heinz nimm deine Hände weg und lenk nicht ab. Ab Morgen achten wir auf die Figur.

Im Kühlschrank steht aber noch die Schwarzwälder Kirschtorte, die deine Schwester extra für uns gebacken hat.

Na gut, dann eben ab Übermorgen.

Schatz, übermorgen feiern wir fünfzigjähriges Bestehen vom Gesangsverein. Du bist auch eingeladen, das Buffet ist vom Feinsten. Nächste Woche hat Norbert Geburtstag und soviel ich weiß, hat er schon einen Tisch beim Italiener bestellt. Außerdem hatte ich die Hoffnung, dass du noch mal einen Rehbraten machst. Jetzt ist noch Wildsaison und der schmeckt so gut. Besonders, wenn du ihn machst. Wenn ich nur dran denke, läuft mir das Wasser im Mund zusammen.

Karl-Heinz, kann es sein, dass du dich drücken willst?

Niemals! Hannelore, ich bin kein Drückeberger, was denkst du von mir?

Dann müssen wir uns eben mehr bewegen. Fahrradfahren soll sehr gesund sein. Oder wie wär`s mit Nordic Walking?

Du meinst die Sache mit den zwei Stöcken?

Ja, Karl-Heinz, die meine ich.

Hannelore, hast du schon mal aus dem Fenster geguckt? Es ist Winter, es ist nass, es ist kalt, es wird früh dunkel. Das meinst du nicht wirklich!

Doch, mein Schatz, ich meine, wir müssen etwas für unsere Gesundheit tun, und das bedeutet, dass wir auf unsere Ernährung achten und Sport treiben müssen. Ich möchte dich doch noch lange an meiner Seite haben.

Ja Hannelore, wenn das so ist, dann fangen wir gleich morgen an.

Achtung Tretminen!

(KT) Als Hundebesitzer hatte ich vor Jahren das folgende Erlebnis. Mit meinem Hund machte ich die letzte Runde. Es war lausig kalt. Plötzlich blieb meine Töle stehen, hob die rechte Pfote und winselte.

Ich glaubte, er sei in einen Nagel oder Scherbe getreten, bückte mich um mit meinen Fingern zu erspüren, was geschehen war. Ich spürte es sofort, er war ich Hundekot getreten und erwartete, dass ich ihn von diesem Dreck befreie. Meine Erkenntnis, nicht einmal Hunde mögen in den Hundekot treten. Seit diesem Tag habe Ich immer zusätzlich zum Hundbeutel Gummihandschuhe in der Tasche.

Hunde sind unsere Freunde aber können wir verantworten, dass unsere Freunde Andere schädigen? Ein Sprichwort sagt „ in Hundescheisse zu treten bringt Glück " . Das ich sicher nicht bewiesen - bewiesen aber ist das Hundekot Andere schädigt.

Als Hundebesitzer hat man Verantwortung. Spielplätze sollten für Hunde tabu sein. Welches Frauchen oder Herrchen möchte, dass seine eigenen Kinder oder Enkel mit Hundekot spielen und vielleicht krank werden.

Sicher gibt es Hundebesitzer/Innen, die glauben, mit der Hundesteuer sei auch die Entfernung von Hundekot durch die Stadt zu erledigen. Da lohnt es sich einen Blick zurück zu werfen.



Seit 1830 zahlen die Berliner eine Abgabe auf das Halten von Hunden. Die Hundesteuer hat mit dem Siegeszug des Hundes als Freund und Begleiter des Menschen zu tun. Auf dem Lande wurde

und wird der Hund als Nutztier gesehen. Schoßhunde kamen im 17. Jahrhundert in Mode und wurden vom Adel gehalten - der Adel lebte in Residenzstädten.

Der Hund in der Stadt war damals eine Ausnahmeerscheinung. Immer mehr Menschen zogen in die Städte, und um der Natur nahe zu sein

SOZIALVERBAND
VdK
WESSEN THORINGEN

Wir lassen keinen allein!
Bei uns zählt jeder!

Sprechstunden: Jeden Montag von 10:00-12:00 Uhr,
Stadtladen Dörmigheim, Berliner Str. 31 a

Wir sind eine starke Gemeinschaft...

Wir sorgen für soziale Gerechtigkeit...

Wir setzen Ihre Rechte durch...

Wir bieten soziale Dienstleistungen...

Wir engagieren uns im Ehrenamt...

Sie können sicher sein:

Wir lassen keinen allein!
Für uns ist jeder wichtig!

VdK – Ortsverband Dörmigheim
Mingertstraße 174, 63477 Maintal
Info-Telefon: 06181-46895 – Fax: 06181-498987

war es der Hund der diese Sehnsucht stillte. In der Mitte des 19. Jahrhunderts gab es in Berlin mehr Hunde als heute.

Deshalb mussten die Behörden handeln, denn die Hundehaltung „nur zum Vergnügen“ barg ein Gesundheitsrisiko. Die Tollwut. Die Krankheit war mehr gefürchtet als die Pest und der Hund war schuld. Der Hundekot auf den Strassen und Plätzen und Parkanlagen nahm überhand. Das war die Geburt der Hundesteuer. Man wollte die grosse Zahl an Hunden einschränken. Die Tollwut ist heute nicht mehr das größte Problem aber die Gesundheitsgefährdung durch Hundekot ist nicht geringer geworden.

In Maintal gibt es kostenlose Hundbeutel zum Entfernen des Kots und wir Hundebesitzer/Innen sollten dies Ernst nehmen. Hunde sind unsere Freunde - Freunde legen keine Tretminen.

BUCHHANDLUNG THIELEMANN-KRAFT

Bahnhofstrasse 18 - 63477 Maintal-Dörmigheim

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

Vorsicht Neuromarketing

(AG) Der Pepsi-Test brachte es an den Tag: Versuchspersonen, die nicht wussten, ob sie Pepsi oder Coke tranken, schmeckte regelmäßig Pepsi besser. Zeigte man ihnen aber zum Getränk den Markennamen, bevorzugten sie Coke.

Hirnforscher konnten nun mit Hilfe von Magnetresonanztomographen „ein Fenster zum Hirn“ öffnen und messen, welche Hirnregionen im Versuchsverlauf aktiv waren. Ihr Fazit: Das Coke-Logo ist im Gehirn der Probanden sehr positiv besetzt und unbewusst mit guten Selbstwertgefühlen verbunden. Und das setzt die Bedeutung des besseren Geschmacks außer Kraft. Endlich hatte die Neurowissenschaft die Welt der Werbung und des Konsums erreicht: Die Stunde des Neuromarketings hatte geschlagen. Die Gedanken und Gefühle der Menschen scheinen gläsern und messbar zu werden. Das Unbewusste kann mit Hilfe der Apparatur direkt beobachtet werden. Den freien menschlichen Willen bestreiten seitdem etliche Forscher.

Die alte Erkenntnis, dass der Mensch oft anders entscheidet, als er denkt, kann nun in neue Verkaufsstrategien eingebaut werden. Da jetzt zur Verfügung steht, was unbewusst im Kopf abläuft, scheint die Beeinflussbarkeit und Manipulierbarkeit der Konsumenten grenzenlos.

Die Eckpfeiler der neuen Vermarktungskonzepte sind: Aufmerksamkeit erwecken, Gefühle wachrufen, das Produkt ins Gedächtnis einbinden und die Motivation, das heißt hier das Belohnungssystem des Menschen, aktivieren.

Was kommt da auf uns zu? Das Alter der Zielgruppe spielt zum Beispiel eine große Rolle. Um ein Produkt im Gedächtnis von jungen Menschen zu verankern, ist die beständige Wiederholung wichtig. Das ältere Gehirn dagegen arbeitet ganz anders: Neues lernen wir nicht mehr so gut. Alles, was wir früher gelernt haben, ist dagegen recht stabil im Gedächtnis verankert. Diese zurückliegenden Inhalte müssen angezapft werden, um Neues, also auch ein neues Produkt, im älteren Gehirn zu platzieren. Dort muss es dann noch emotional positiv eingebunden werden.

So sollten wir uns nicht wundern, wenn demnächst, zusammen mit einem Produkt, Jahre Zurückliegendes, alt vertraute angenehme Bilder und Geschehnisse, Oldies, ach so schöne, leider vergangene Moden und Ähnliches, an uns herangetragen wird.

Und schon werden wir zu kaufsüchtigen, nicht mehr rational handelnden, ferngesteuerten Superkonsumenten?

Ob diese Rechnung aufgeht? Kann man an der Aktivität einer Hirnregion etwa ablesen, was ein Mensch denkt? Schalten sich, wenn das so genannte Belohnungssystem aktiviert wurde, nicht noch andere Gehirnregionen ein?

Und was ist, wenn die Menschen diese Werbestrategien durchschauen?

Es besteht Hoffnung.

Tanztee Bischofsheim hat lange Tradition

Seit 20 Jahren gibt es den Tanztee im Bürgerhaus Bischofsheim. Regelmäßig treffen sich dort kontakt- und bewegungsfreudige Senioren und andere junge oder junggebliebene Menschen bei Kaffee und Kuchen zum Tanzen.

Ins Leben gerufen von engagierten Bürgern und unterstützt von der Stadt Maintal ist er inzwischen ein sehr beliebter Treff für Senioren und alle die gerne tanzen. Körperliche Fitness, sportliche Aktivität und das gemeinsame Miteinander spielen hierbei eine große Rolle. „Bewegung hält fit“, das nehmen die Tanzpaare wörtlich und bewegen sich in den bekannten Tanzrhythmen wie Rumba, Cha-Cha-Cha, Samba, aber auch zum Langsamen Walzer und Foxtrott über das Parkett der großen Tanzfläche des Bürgerhauses.

Ehrenamtliche Organisatoren und Helfer sorgen dafür, dass dieser Tanztee immer wieder zu einem unterhaltsamen Erlebnis wird. In einem stilvollem Ambiente mit schön gedeckten Tischen, schwungvoller Tanzmusik und bei Kaffee und Kuchen erleben durchschnittlich circa 100 Tanztee-Besucher einen erlebnisreichen Tanz-Nachmittag mit dem beliebten Alleinunterhalter Günther Schmidt aus Bruchköbel - besser bekannt als „Schmidtchen Schleicher“.



Das Tanztee-Team Anne Korschinek, Gisela Schnatterbeck und Wolfgang Holland freuen sich auf jeden neuen Gast, den sie im Bürgerhaus begrüßen dürfen. Schauen sie doch auch einmal herein - es wird Ihnen bestimmt gefallen.

Fastenzeit - Zeit zu fasten

(RG)Advent, Weihnachten und Silvester liegen inzwischen hinter uns. Was geblieben ist, sind die Fettpölsterchen, die sich auf mancher Hüfte breit gemacht haben. Wenn Mitte Februar der Aschermittwoch die tollen Tage beendet, heißt es für viele: Jetzt wird gefastet! Inzwischen hat sich der Slogan „Sieben Wochen ohne“ in breiten Bevölkerungsschichten etabliert. Wobei Fasten nichts mehr mit freudlosem Verzicht zu tun hat. Fasten bedeutet für die Teilnehmer an dieser Aktion vielmehr bewusstes Innehalten, Überdenken des eigenen Konsum- und Lebensstils. Vielleicht sogar in der stillen Hoffnung, bestimmte Veränderungen auf Dauer in den Alltag einzuführen. Dabei entscheidet jeder selbst, was er sieben Wochen lang entbehren möchte. Sehr häufig sind es Alkohol oder Süßigkeiten, die aus den Vorratsschränken verbannt werden. Mit der Folge, dass in den nächsten Wochen das ein oder andere Kilo wie von selbst verschwindet. Es gibt natürlich auch die Alternative, für eine bestimmte Zeitspanne, völlig auf feste Nahrung zu verzichten und sich nur mit Flüssigkeiten, wie Gemüsebrühe oder Kräutertee zu ernähren. Wichtig ist dafür auf jeden Fall eine Rücksprache mit dem Arzt. Noch besser die Begleitung durch einen erfahrenen Fastenleiter durch die Fastenzeit.

Ich habe mich im Herbst zu einer Fastenwanderwoche im Vogelsberg entschieden, die das Sport- und Freizeit Amt des Main-Kinzig-Kreises angeboten hat. Wer so etwas noch nie gemacht hat, kann sich aus den dort entstandenen Tagebuchaufzeichnungen ein Bild machen.

Freitag:

Rucksack, Thermosflasche, Wärmflasche und alles andere auch, was zur Fastenwanderung im Vogelsberg mitzubringen ist, ist gepackt. Allerdings habe ich keinen Irrigator, weiß auch gar nicht, was das ist. Wikipedia klärt mich auf: damit werden Einläufe durchgeführt. Ach herrje, ich werde mir besser keinen anschaffen. Mal sehen, ob die Heilpraktikerin, die die Fastenwilligen eine Woche lang begleiten wird, mit meinem Entschluss einverstanden ist.

Am späten Nachmittag treffen die Teilnehmer der Fastengruppe so nach und nach ein, die Quartiere werden verteilt und hier hat sich der Main-Kinzig-Kreis wirklich kein Ruhmesblatt verdient. Die Ferienwohnungen sind weder für ihn, noch für die Vogelsbergregion ein Aushängeschild. Nach heißen Diskussionen entschließen sich dann doch alle zum Bleiben. Wir treffen uns zu unserem ersten Abendessen, dass aus Birken- und Brennnesseltee besteht. Danach wird die Frage Irrigator oder nicht, zu meiner Zufriedenheit geklärt. Bittersalz geht auch. Und gleich im Anschluss daran holt sich jeder einen

Teelöffel davon bei der Fastenleiterin ab. Zumindest die, die auf einen Einlauf verzichten möchten. Die erste Nacht verläuft, je nach Wirkung der eingesetzten Mittel bei den Fastenwilligen sehr unterschiedlich.



Samstag:

Der Tag beginnt für uns um acht mit einem flotten Spaziergang zum Gederner See, der Dank einer Auseinandersetzung zwischen dem, den See besitzenden Fürsten und der Stadt Gedern eher ein Tümpel ist, seitdem der Fürst erhebliche Mengen Wasser abgeleitet hat. Der Morgensonne ist das egal, sie spiegelt sich trotzdem im Wasser und es scheint fast, als ob sie sich über unsere Morgengymnastik amüsiert. Zum Frühstück erwartet uns fast ein Buffet. Wir haben vor uns kannenweise Goldruten- und Löwenzahntee, die Nierengries vorbeugen sollen, außerdem gibt es für jeden ein Glas Molke und ein halbes Glas Pflaumensaft. Solchermaßen gestärkt bricht die Gruppe frohen Mutes zur ersten Wanderung auf. Fünfzehn Kilometer liegen vor uns, alle sind positiv gestimmt und tragen in ihrem Rucksack eine Thermosflasche mit Kräutertee, der in den kurzen Pausen unterwegs getrunken werden wird und eine Übersäuerung des Körpers verhindern soll. Um die Mittagszeit machen wir eine längere Pause und werden mit einem Teelöffel Honig und einem halben Glas Gemüsesaft verwöhnt. Ziemlich fertig kommen wir am frühen Nachmittag zurück und die meisten fallen in Tiefschlaf, zusammen mit einer Wärmflasche, die der Leber bei ihrer Arbeit helfen soll. Zum Abendessen versammeln wir uns wieder, um Gemüsebrühe, cholesterinsenkenden Tee aus grünem Hafer, Tee aus Zinnkraut und eine Portion Bittersalz, in Wasser aufgelöst, zu trinken. Der Abend ist ziemlich bald zu Ende, weil jeder eigentlich nur noch einen Wunsch hat, nämlich ins Bett zu gehen.

Sonntag:

Frühsport ist angesagt, aber ich verweigere mich. Die anderen sind fast alle dabei und behaupten hinterher, es hätte ihnen gut getan. Zum Frühstück gibt es entschlackenden Tee aus Maisbart, den Kreislauf stabilisierenden Tee von der Weißdornblüte und als Ergänzung der Molke ein halbes Glas Mangosaft. Ich fühle mich jämmerlich und möchte mich vor der heutigen Wanderung von fünfzehn Kilometern drücken, aber der strenge Blick der Fastenleiterin belehrt mich eines Besseren. „Wenn ihr heute nicht mitgeht, kriegt ihr eure Kreislaufprobleme auch nicht in den nächsten Tagen weg“, sagt sie. Also zusammenreißen und los geht's. Nach gut einem Drittel der Tagesstrecke geben einige dann doch auf und gehen zurück. Die anderen bleiben dabei und zur Belohnung gibt es zur Mittagszeit wieder ein Löffelchen Honig und ein halbes Glas Möhrensaft. Unterwegs fängt es ein wenig an zu nieseln, doch es hört gleich wieder auf und wir kommen erschöpft, aber trocken zurück. Rechtzeitig wie sich zeigt, denn am Nachmittag regnet es sich ein, während wir mit der Wärmflasche auf der Leber ein Nickerchen machen. Zum Abendessen gibt es wieder den Bittersalz-Drink, Gemüsebrühe und zur Abwechslung Pfefferminz- und Fencheltee, die beide eine allgemein beruhigende Wirkung haben sollen. Bei mir setzt die Beruhigung auch gleich ein. Statt an dem angesagten Spieleabend teilzunehmen, falle ich hundemüde ins Bett.

Montag:

Beim Frühsport lass ich mir erzählen, wie schön der gestrige Abend war. Doch bald wird das Thema gewechselt. Es ist schon erstaunlich, wie das Tabuthema Stuhlgang, wer auf welche Weise und mit Erfolg abführt, zum allgemeinen Gesprächsthema zwischen eigentlich wildfremden Menschen werden kann. Unser Teefrühstück wird heute durch Mangosaft ergänzt. Wie jeden Morgen liest die Fastenleiterin den Spruch des Tages vor, um uns mental auf den Tag einzustimmen. Na, und dann laufen wir brav die Berge hoch und runter. Selbst die Kultur kommt heute nicht zu kurz. In Hirzenhain werfen wir einen Blick in die evangelische Kirche. Leider kommen wir nicht weit, denn im Eingangsbereich werden wir von verschlossenen Glastüren gestoppt. Wir spielen Baustielraten und einigen uns auf Frühgotik. Falls ein kenntnisreicher Leser diese Frage abschließend klären kann, möge er sich bitte melden. Wir wandern weiter, freuen uns auf die nächste Pause, in der es heute ein halbes Glas Tomatensaft gibt. Wir haben wieder Glück, denn bevor der Regen einsetzt, sind wir zurück und haben bis zu unserem abendlichen Süppchen genügend Zeit, um uns um den einsetzenden Muskelkater zu kümmern.

Dienstag:

Inzwischen ist das Morgenprogramm schon Routine geworden, die Teesorten wiederholen sich.

Entweder gibt es nichts Besseres oder wir fangen an, die Reste zu verbrauchen. Heute freuen wir uns über ein zusätzliches Schlückchen Traubensaft. Trotzdem beginnt der Tag ein wenig traurig. Eine Mitfasterin hält es nicht länger aus und fährt nach Hause. Schade, denn es liegen ja nur noch zwei Tage vor uns. Es ist sagenhaft, wie viele Kochrezepte und Restaurantadressen bei der heutigen Wanderung ausgetauscht werden. Das muss auch reichen, denn selbst den späten Pflaumen, die in bequemer Reichweite an den Bäumen hängen, schenken wir natürlich keine Beachtung. Allerhöchstens unterhalten wir uns über Pflaumenkuchen, Pflaumenknödel, Pflaumenmus. Wir wandern und wandern und als wir glauben, mindestens die Hälfte der Strecke bewältigt zu haben, müssen wir zur Kenntnis nehmen, dass wir bisher nur ein Drittel geschafft haben. Ich wünsche mir eine Sänfte samt Trägern, so schwer sind meine Beine, doch es hilft nichts. Zum Trost und zur Stärkung gibt es in der Pause ein Viertelchen Saft von Roter Beete. Heute hat der Wettergott kein Einsehen mit uns. Die letzten drei Kilometer legen wir im Regen zurück. Ich kann nur noch schleichen, meine Knie- und Hüftgelenke verweigern mir den Dienst. Über das Abendessen will ich gar nicht mehr nachdenken.

Mittwoch:

Der heutige Morgenspruch, der sinngemäß sagt: „Der Kopf möchte voran gehen, doch die Seele möchte bleiben“ hat auf mich voll zugetroffen. Wenn auch nicht die Seele, hat mich doch mein Körper zum vorzeitigen Abbruch der letzten Wanderung genötigt. Ich habe den Nachmittag mit meiner Wärmflasche in der Sonne auf der Terrasse, gegenüber einer Kuhweide verbracht und wurde von dort neugierig betrachtet. Es gibt im Vogelsberg inzwischen viele dieser Weiden, auf denen Kühe mit ihren Kälbern, in Gesellschaft eines Bullen stehen. Das ist nicht nur für die Tiere schön, sondern der Anblick tut auch den Menschen gut.

Donnerstag:

Fastenbrechen ist heute Morgen das Zauberwort. Nach fünf Tagen ohne feste Nahrungsaufnahme bekommen wir das erste „richtige“ Frühstück. Vor uns steht ein Teller mit Weintrauben, einem Apfel und einer Birne. Vor dem Essen noch eine Minute Stille, länger halten wir es nicht aus. Was für ein Genuss! Dann heißt es Abschied nehmen. Aber wer weiß, vielleicht sehen wir uns bei der nächsten Fastenwanderung wieder.

F a z i t :

So eine Fastenwanderwoche ist anstrengend. Wenn aber die Gruppe, die sich zusammenfindet nett ist, und das war sie, macht es Spaß, denn alle haben das gleiche Ziel. Ach, übrigens, alle haben zwischen vier und fünf Kilo abgenommen. Wollen wir mal hoffen, dass es so bleibt.

Die letzte Ruh`

(AG) Über Tod und Sterben mag doch niemand sprechen und erst recht nichts lesen!

So wurde ich davor gewarnt, diesen Artikel zu schreiben.

Ich begann zu grübeln: Werden Tod und Sterben in unserer Gesellschaft wirklich totgeschwiegen?

Da konnte man doch in der letzten Zeit vieles von und über todkranke Menschen hören und lesen: Das sterbenskranke Enfant terrible der deutschen Kulturlandschaft, Christoph Schlingensiefel, teilte uns in seinem Buch „So schön wie hier kanns im Himmel gar nicht sein“ seine Ängste und Heimsuchungen angesichts des Todes mit. „Auch andere schwer krebserkrankte Prominente ließen die Öffentlichkeit sehr intim an ihrem Leidens- und Sterbeprozess teilhaben. Eine Britin willigte ein, dass ihre Sterbestunden live im Fernsehen übertragen wurden.

Aber bedeuten diese Beispiele wirklich, dass ein Tabu sich auflöst? Oder bemächtigen sich die Medien nur eines neuen Feldes? Auch in diesem Fall muss es doch Interessierte geben, die das lesen und sehen wollen.

Was nun bewegt mich an diesem Thema? Das Gefühl, mich damit beschäftigen zu wollen- und zu sollen. So guckt mich die Broschüre des Bundesjustizministeriums mit den Anleitungen zur Patientenverfügung auf meinem Schreibtisch jeden Tag auffordernd an: Mach sie endlich! Und manches Mal, wenn ich vom Grab meiner Eltern zurückkomme, frage ich mich: Wie wird das einmal mit mir sein, wo und wie möchte ich dereinst begraben sein? Ich habe wenig junge Verwandte, die, genau wie mein Kind, weit weg leben.

Gibt es für mich wünschenswerte Alternativen? So verfolge ich seit einiger Zeit, was zum Thema Sterben, Tod und Begräbnis zu finden ist.

Ich erfahre, dass nur noch jeder zweite Deutsche traditionell (Erd- oder Urnengrab im Reihen- oder Kaufgrab auf dem Friedhof) beerdigt werden möchte. Vor zehn Jahren waren es noch fast 90 Prozent.

Ich werde bei meinen Erkundungen mit Interessantem und Kuriosum konfrontiert. Bei einer taiwanesischen Firma kann man ein Haus für das Jenseits bestellen und bei der Innenausstattung zwischen vielen Designs wählen.

Eine andere Variante des Totenkults bietet die Schweizer Firma Algordanza an: Sie presst die Asche der Verstorbenen zu künstlichen Diamanten, ab 4000 €, je nach Karat.

Den deutschen Friedhofszwang umgehend, zumindest nach der Einäscherung, bietet die Schweizer „Oase der Ewigkeit“ die Übergabe der Urne an einen Angehörigen zur freien Verfügung mit späterer Almwiesenbestattung an. Dieses „Später“ bestimmen die Angehörigen selbst.

Man kann seinen Körper Instituten zu Forschungszwecken zur Verfügung stellen. Es gibt See- und Luftbestattungen. Wer höher hinaus will, dem wird die Weltraumbestattung angeboten. Der Tote kann in der Hoffnung auf fortschreitende medizinische Möglichkeiten eingefroren werden. Richtig preisgünstig wird es beim Feuerbestattungsdiscouter. Ein Unternehmen namens „Aadee“ (welch treffender Name) bietet im Internet Komplettpakete ab 499 € an.

Ein wenig gruselt mich schon bei einigen dieser Beispiele. Es muss doch noch andere Möglichkeiten geben! Was ist mit neuen Formen der Bestattung, von denen man gelegentlich hört?



Eine zunehmende Zahl an Menschen wählt die Rasenbestattung. Der Tote ist dann in einer Rasenfläche beerdigt, entweder anonym oder eine Tafel mit seinem Namen weist auf ihn hin.

Bei einer Baumbestattung, die Asche der Toten wird am Fuße eines Baumes beigesetzt, erinnert meist ein Namensschild an die Verstorbenen. „Friedwald“ ist wohl der bekannteste Vertreter für Bestattungen in dafür ausgewiesenen Wäldern. Baumbestattungen werden neuerdings auch von Maintaler Friedhöfen angeboten.

Ich schreibe diese Zeilen Anfang November. Von meinem Schreibtisch aus schaue ich in den Garten. Der Ginkgo steht in atemberaubend strahlendgelbem Laub und wetteifert mit dem Rotgelb der nahen Lärche. Eine mild gewordene Sonne steigert die Farbenpracht. In dem „Herbst“-Gedicht von Rilke heißt es: „Blätter fallen,..sie fallen mit verneinender Gebärde“. In diesem Moment tänzeln und segeln sie wie bunte Fallschirme durch die Luft, ein friedliches Bild. Vielleicht kommt morgen der Sturm, treibt die letzten Blätter vor sich her und leitet den Winter ein. Dann werde ich die Blätter zusammenrechnen und in Jutesäcke füllen, um meine Terrassenpflanzen vor dem Frost zu schützen.

Ein steter Kreislauf von Entstehen, Wachsen, sich Neigen, Vergehen- und wieder Entstehen, der sich so vollzieht.

Auf einmal spüre ich: Vielleicht könnte es für mich stimmig sein, in diesen Kreislauf eingebettet, die letzte Ruhestätte zu haben.

Adressen

Rathaus Maintal-Hochstadt
Standesamt/Friedhofsverwaltung
Klosterhofstraße 6
Tel: 400-409/ 416/ 414

Hier ist eine informative Broschüre erhältlich:
„Ratgeber für den Trauerfall“ Noch nicht in dem Heft zu finden sind die Baumbestattungen
Unter www.stadt-maintal.de ist die seit dem 1.1.09 geltende neue Friedhofssatzung mit allen Bestimmungen zu finden

Die bekanntesten Anbieter für naturnahe Bestattungen außerhalb von Friedhöfen sind

FriedWald GmbH
Im Leuschnerpark 3
64347 Griesheim
Tel: 06155 848-100
www.friedwald.de

Der Maintal nächstgelegene Friedwald befindet sich in Gelnhausen-Meerholz

RuheForst GmbH
www.ruheforst.de

Informatives ist auch zu erfahren bei:
Aeternitas- Verbraucherinitiative Bestattungskultur
www.aeternitas.de

Es hört nie auf

(RG) Sie treffen sich, wie fast täglich, zu ihrem Fünf - Uhr - Tee. Behaglich richten sie sich in ihrer Lieblingsecke ein, vorne am Fenster, wo man den Überblick auf Terrasse und Garten hat. Gleichzeitig ist das aber auch der beste Platz, um den Eingang im Auge zu behalten und dadurch stets über das Kommen und Gehen der Hausbewohner im Bilde zu sein.

„Schon wieder Kamillentee“, Käthe rümpft die Nase.

„Ich bin doch nicht krank.“

„Wer ist schlank?“ Else sieht ihre Freundin fragend an.

„Wann kaufst du dir endlich ein Hörgerät, damit ich nicht immer alles wiederholen muss?“

„So ein Hörgerät macht alt.“ Else macht ein beleidigtes Gesicht.

„Als ob das hier irgend jemanden interessiert.“ Kichernd rückt Käthe näher an Else ran. „Hast du schon die Neue gesehen? Die ist in Nummer hundertzwanzig eingezogen, du weißt schon, in Pauls altes Zimmer. Und sie hat alles rausgeschmissen. In so einem Gerümpel könnte sie nicht wohnen, hat sie gesagt. Mit einem Möbelwagen ist die angekommen. Das hättest du sehen müssen, was die alles mitgebracht hat. Nur vom Allerfeinsten. Möchte zu gerne wissen, wie das Zimmer jetzt aussieht.“

„Vielleicht lädt sie uns ja auf einen Kaffee ein. Dann könnten wir uns in Pauls altem Zimmer mal unauffällig umsehen. Im Grunde kann es doch nur besser geworden sein. Bei Paul war es in letzter Zeit wirklich nicht mehr schön. Weißt du, wie die Neue heißt?“ Else nippt gedankenverloren an ihrem Tee.

„Nee, weiß ich nicht. Aber ich glaube nie und nimmer, dass die uns einlädt, so vornehm, wie die tut.“ Käthe rutscht noch ein bisschen näher an Else ran. „Aber so vornehm, dass sie nicht schon damit anfängt, die Männer hier verrückt zu machen, ist sie auch wieder nicht.“

Überraschung spiegelt sich in Elses Gesicht. „Du meinst, in ihrem Alter will die noch was von den Männern?“

„Hundertprozentig will die was. Es funktioniert auch schon. Dieter will wieder eine richtige Tasse beim Frühstück haben. Eine Schnabeltasse wäre das allerletzte was er braucht, hat er ganz entrüstet gesagt. Natürlich hat er gleich gekleckert und Schwester Lotte war nicht sonderlich begeistert. Kuno fing dann damit an, dass er nicht alles vorge schnitten auf dem Teller haben will. Nun versucht er wieder mit Messer und Gabel zu essen.“

„Ist ja grauenhaft, der kann doch kaum noch den Löffel halten. Hat es die Neue auch schon bei Bernd probiert?“ Else versucht die Frage eher beiläufig klingen zu lassen.

„Bei Bernd? Na klar! Der ist doch der Einzige hier, der noch alles beieinander hat. Auf den hat sie sich sofort gestürzt. Zuckersüß war sie, ob er mal hier helfen und da halten kann und so. Eben noch, bevor ich hier runter gekommen bin, habe ich ihn gesehen.“ So ein kleines bisschen Schadenfreude kann Käthe sich nicht verkneifen und sie geht gleich noch ein wenig ins Detail. „Er hatte seinen guten Anzug an, du weißt schon, den, den er zu Weihnachten immer trägt und einen Blumenstrauß in der Hand.“

Else sieht plötzlich noch blässer aus, als sie ohnehin schon ist. „Einen Blumenstrauß" wiederholt sie leise.

„Ja, und bei hundertzwanzig hat er geklopft und ist gleich reingegangen" Käthe tut so, als ob sie Elses Erschrecken gar nicht bemerkt.

„Das glaub` ich nicht." Elses Stimme klingt plötzlich ein wenig heiser.

„Kannst du aber. Guck mal, wer da zur Tür rausgeht."

Bernd hält gerade mit großer Geste die Tür auf, damit die Neue mit ihrem Rollator bequemer durchkommt. Die beiden unterhalten sich lebhaft und der Blick, mit dem sie sich ansehen, spricht Bände.

„Die himmelt Bernd ja richtig an" Else flüstert und muss sich plötzlich mit dem Jackenärmel über die feuchten Augen wischen. „Pollenallergie" erklärt sie Käthe. „Ich geh dann mal in mein Zimmer. Wir sehen uns später beim Abendessen." Sie steht so schnell sie kann auf, geht vorsichtig einen Fuß vor den anderen setzend, den Rücken leicht gebeugt, ihren Stock immer ein Stück voraus, Richtung Ausgang. In ihrem Zimmer lässt Else sich in ihren Lieblingssessel fallen. „Da muss doch was zu machen sein. Die kann doch hier nicht einziehen und mir Bernd wegnehmen. Das wäre ja noch schöner. Was hat die schon, was ich nicht auch habe?" Energisch wischt sie sich die Tränen weg. „Mir wird schon was einfallen! Vor allem denk dran, was dir deine Mutter früher schon immer gesagt hat. Else, hat sie gesagt, das Wichtigste im Leben ist Haltung zu bewahren."

Beim Abendessen staunen die Mitbewohner nicht schlecht. Else ist kaum wiederzuerkennen. Die Haare tiptop, sie trägt sogar etwas Lippenstift und eine elegante Jacke zu einer gut sitzenden Hose. An ihrem neuen Stock mit Silberknopf kommt sie zwar langsam, doch fast aufrecht in den Speisesaal.

„Donnerwetter" entfährt es Dieter, der dabei gleich wieder einen Klecks auf die Tischdecke macht.

Else setzt sich scheinbar unbeeindruckt zu der Neuen an den Tisch. „Willkommen in unserer Mitte. Den einen oder anderen von uns haben sie ja inzwischen schon kennengelernt. Ich bin Else."

„Ich bin Agnes. Ja, mit den meisten bin ich bereits bekannt. Einige der Mitbewohner haben sich bei meinem Einzug auch ganz rührend um mich gekümmert. Es wird mir bestimmt nicht schwer fallen, mich hier einzuleben."

Else setzt, für alle sichtbar, ein strahlendes Lächeln auf, beugt sich zu Agnes rüber und zischt: „Mir ist völlig egal, ob und wie du dich hier einlebst. Ich finde, der ein oder andere hat sich bereits ein bisschen zu rührend um dich gekümmert. Meine liebe Agnes, lass deine Finger von Bernd oder bei deinem Rollator ist demnächst ganz unverhofft eine Schraube locker." Mit hoch erhobenem Kopf wechselt Else den Tisch, setzt sich mit einem Siegerlächeln neben Bernd. „Willst du mich nachher in meinem Zimmer besuchen? Ich hätte da noch einen alten Cognac, den trinkst du doch immer so gern." Dabei blinzelt sie ihm verschwörerisch zu. Bernd ist so verblüfft, dass er fast ein wenig einfältig aussieht. Und tatsächlich, er nickt.

Maintaler Gardinen-Service

GARDINEN WÄSCH - SERVICE

Inklusive ab- und aufhänge n Ihrer Gardine n zum günstige n Festpre is



Arbeitsweg 2-4 - 04177 Maintal-Böschungsbau

Telefon (04101) 40000 - Fax (04101) 40000

E-Mail: Info@maintal-gardinenwaesche.de

<http://www.maintal-gardinenwaesche.de>

Garndinen - Wäsche - Aufhängen - Einbauarbeiten

Laundry - Tapes - Roll-up - Installation

Information und Unterhaltung im Dörnigheimer Kleeblatt

Herrlicher Sonnenschein und spätsommerliche Temperaturen lockten am 30. August 2009 Bewohner, Mieter und interessierte Besucher in den Garten des DRK-Seniorenzentrums Maintal-Dörnigheim.

Anlässlich des Tages der offenen Tür waren neben den Angehörigen auch zahlreiche Maintaler und Bürger benachbarter Städte und Gemeinden ins Dörnigheimer Kleeblatt gekommen, um sich über die Angebote des Deutschen Roten Kreuzes in Maintal wie vollstationäre,

Kurzzeit- und Tagespflege sowie "Wohnen mit Service" zu informieren. Neben individuellen Beratungsgesprächen zu Pflege und Betreuung nutzten viele Besucher die Gelegenheit, sich bei Führungen durch das Seniorenzentrum von der wohnlichen Atmosphäre des Hauses zu überzeugen. Auch über die Arbeit des Fördervereins, der durch



seine finanzielle Unterstützung zahlreiche Projekte der beiden DRK-Seniorenzentren unterstützt hat, konnten sich die Gäste informieren.

Schließlich lockten gegrillte Leckereien und ein Buffet von selbstgebackenen Kuchen, das durch das ehrenamtliche Engagement von Angehörigen und den DRK-Ortvereinen zustande kam, in den schönen Garten, um gemeinsam mit den Bewohnern und Mietern einen bunten Tag zu verbringen. Unterhaltung und Abwechslung kamen nicht zu kurz: das „Hessen-Duo“ begleitete mit seinen Schlagern und Evergreens durch den Tag, während hiesige Vereine und der „Orscheler Leierkastenmann“ das Programm abrundeten. Besonders die Darbietungen der Kinder und Jugendlichen der Kindertanzgruppe des 1. Maintaler Tanzsportclubs sowie die Turngruppe „Jump“ der Freien Turnerschaft Wachenbuchen sorgten durch Tanz, Können und Akrobatik für Spaß und Erstaunen bei den Senioren.

Bunte Laternen erleuchten die Dörnigheimer Waldsiedlung

Ein großes Lagerfeuer und buntes Laternenlicht zauberten eine ansprechende Kulisse für die Sankt-Martins-Feier. Die Kinder der Kita Eichendorffstraße und die Bewohner und Mieter des DRK-Seniorenzentrums Dörnigheim waren vor den beiden Häusern in der Waldsiedlung zusammen



gekommen, um schon traditionell gemeinsam das Laternenfest zu feiern. In guter nachbarschaftlicher Manier teilten sich Jung und Alt Glühwein,

Früchtepunsch sowie die begehrten Weckmänner und bestaunten die bunten Laternen. Beim Singen der altbekannten Kinderlieder stimmten die Senioren mit ein und freuten sich über manche Erinnerung aus Kindertagen.



Angeführt von „St. Martin“ hoch zu Ross zogen die Kinder anschließend durch den angrenzenden Wald, während die Senioren die herbstliche Stimmung noch etwas auf sich wirken ließen. Ein herzliches Dankeschön von Groß und Klein gilt der benachbarten Musikschule Olbrich sowie der Feuerwehr Maintal

für ihr Engagement und die Unterstützung bei dem gelungenen Fest.

Na, so ebbes!

(KK) Der Arbeitsmarkt und andere Faktoren sorgen dafür, dass in Maintal immer mehr Menschen leben, die zugezogen sind. Sie werden - wenn sie nicht aus Hessen kommen - zwangsläufig mit der hiesigen Mundart konfrontiert, die allerlei Worte beinhaltet, die erklärungsbedürftig sind.

Eines der meistgebrauchten Worte ist das Wort „ebbes“, das als Universalflöskel verwendet wird und praktisch in jeder Situation herhalten muss.

Will man so ebbes erklären, muss man natürlich ebbes ausholen, wie zum Beispiel mit folgender Schilderung:

Lange bevor ein Mensch geboren wird, sieht man bereits ebbes und ahnt ebbes. Ist der Tag der Niederkunft gekommen, dann ist das ebbes, was man nicht vergisst. Im Krankenhaus dauert es ebbes, bis es so weit ist und man wartet ebbes. Wenn es los geht, dann presst die Mutter ebbes und

anschließend immer ebbes mehr, bis das Kind da ist. Das ist vielleicht ebbes! Wenn es schreit, dann hat es ebbes und wenn es weiter schreit, dann fehlt ihm ebbes. Dann gibt man ihm ebbes. Bald geht es in die Schule und lernt dort ebbes, denn man will ja, das es ebbes kann und ebbes wird. Dann kann es sich selbst ebbes aufbauen und sich als Partner ebbes suchen, was ebbes taugt, ebbes kann und ebbes aussieht. Ebbes später wird geheiratet. Das darf ebbes kosten, damit die Leute sehen, dass ebbes da ist und noch ebbes dazu kommt, also, dass es ebbes ist. Vergeht ebbes an Zeit, dann merkt man, dass ebbes unterwegs ist... .

Wenn Sie also als Neubürger oder als Auswärtiger auf das Wort „ebbes“ stoßen, so sollten Sie der damit verbundenen Geschichte aufmerksam folgen, damit sie nicht „ebbes“ versäumen. Erregt Sie die Geschichte, dann sagen Sie einfach „Na, so ebbes!“

Rezeptbuch

Deftige Rosenkohlsuppe für 4 Personen

Zutaten

500 gr Rosenkohl, 500 gr Kartoffel, 200 Gr pürierte Tomaten, Salz, Pfeffer, Kümmel, 2 Markknochen. 300 Gr. Hackfleisch, 100 Gr. Sahne 1 Ei, Paniermehl, Zwiebel

1. Aus den Markknochen eine Brühe kochen und würzen. Knochen entfernen.

2. Kartoffel und Rosenkohl schälen

3. In kochende Brühe die gewürfelten Kartoffel und die ganzen Rosenkohlknospen geben. Zum kochen bringen und Tomaten zugeben und 30 Minuten köcheln lassen.

4. aus Hackfleisch, Ei, Zwiebel und Paniermehl nach würzen (Pfeffer, Salz) Miniklopse machen und zugeben. Nochmals zum Kochen bringen und dann 20 Minuten köcheln lassen

5. Vom Herd nehmen und Sahne zugeben.

Guten Appetit

Hausgerätecenter Maintal
Frank Haegner e.K.

☎ 06109/5029610

- Markengeräte günstig
- Siemens • Bosch • Miele • Liebherr
- Herküchen / Küchenmodernisierung
- Ersatzteile / Kundendienst für alle Fabrikate
- Staubsaugerarten / Kältegeräte / Backöfen
- Kostenlose Parkplätze

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

Taunusstraße 29 • 63477 Maintal-Bischofsheim

Der Krankenpflegeverein Wachenbuchen

Der am 7. Mai 1951 gegründete Krankenpflegeverein Wachenbuchen ist eine „Hilfsgemeinschaft für jedermann in Krankheitsfällen“ und wohl eine einmalige Einrichtung in der Region. Der KPV, dessen Motto „Hilfe, Pflege und Geselligkeit“ lautet, ist in Maintal und Hanau-Mittelbuchen tätig. Der Sitz der Solidargemeinschaft ist in Maintal-Wachenbuchen. Ihr gehören aktuell 926 Mitglieder an. Der Jahresbeitrag beträgt sechs Euro pro Familie.

Der Verein schließt insbesondere die Versorgungslücke die zwischen Pflege-/Betreuungsbedarf und Kassenleistung besteht, und das für Mitglieder kostenlos. Der Leistungskatalog umfasst vor allem folgende Leistungen:

Kranken- und Altenpflege, wenn kein Kostenträger (Kranken-/Pflegekasse) Leistungen wie Pflegegeld, Pflegesachleistung oder häusliche Krankenpflege gewährt Stundenweise Entlastung von pflegenden Angehörigen aushaltshilfe für längstens zwei Wochen in besonderen Fällen, zum Beispiel nach einer stationären Behandlung oder einer Akuterkrankung

Kurzzeitige Betreuung erkrankter Kinder in Notfällen (maximal zwei Stunden täglich) Verleih von Hilfsmitteln wie Roll- und fahrbare Toilettenstühle sowie Gehhilfen in der Regel bis zu einem halben Jahr, auch kurzfristig und an Wochenenden sowie stundenweise Bereitstellung eines Pflegebettes bei kurzzeitigem Bedarf, beispielsweise nach Entlassung aus dem Krankenhaus: Begleitdienst für Gehbehinderte zum Friedhof Kranken- und Krankenhausbesuchsdienst

Sämtliche Betreuungs- und Besuchsdienste nehmen die drei Beisitzerinnen des KPV-Vorstandes, Petra Kalis, Erika Lotz und Ursula Oehme, wahr. Sie nahmen im vergangenen Jahr an einer siebentägigen Schulung des Fachbereichs Soziales der Stadt Maintal für ehrenamtliche Betreuungspersonen und Angehörige für Menschen mit Demenz erfolgreich teil. Durch diese Ausbildung sind sie befähigt, auch Menschen mit Demenz zu betreuen. Die Steuerung der Einsätze liegt in den Händen der Beisitzerin für Mitgliederbetreuung Ursula Oehme. Sie ist auch die Ansprechpartnerin für den Kranken- und Krankenhausbesuchsdienst sowie Begleitdienst zu den Friedhöfen.

Für rein medizinische und pflegerische Leistungen ist die ehrenamtlich für den KPV tätige Krankenschwester Erika Großkopf zuständig. In den Fällen, in denen sie nicht selbst die Versorgung eines Hilfebedürftigen - aus welchen Gründen auch immer - übernehmen kann, wird der in Wachenbuchen

ansässige Pflegedienst „Ambulante Krankenpflege Bianca Neuberger“ zu Lasten des Vereins tätig. Voraussetzung ist allerdings, dass dieser hierzu von der Krankenschwester oder einem Mitglied des geschäftsführenden Vorstandes beauftragt wird.

Den Verleih der Hilfsmittel organisiert der 2. Vorsitzende Hermann Purnhagen, vertretungsweise der Erste Vorsitzende oder die Krankenschwester des Vereins. Hervorzuheben ist, dass der KPV auch über Hilfsmittel verfügt, die in der Regel die Krankenkassen nicht zur Verfügung stellen, aber für die Benutzer den Alltag wesentlich erleichtern. Hierzu gehören beispielsweise Wohnraum- und Leichtgewichtsrollatoren (Gehhilfen).

Die KPV-Mitglieder sind im Besitz einer "KPV-Servicekarte", auf der die Namen und Telefonnummern der Personen stehen, an die man sich bei Hilfebedarf wenden kann. Neue Mitglieder erhalten sie mit der Bestätigung der Mitgliedschaft.

Auch im geselligen Bereich ist der Verein seit 2006 tätig, indem er den Mitgliedern jährlich einen Tagesausflug und eine Feier in der Adventszeit anbietet. Durch diese Angebote werden die Beziehungen der Mitglieder untereinander und zum Verein vertieft.

Wer sich über die Arbeit des Krankenpflegevereins noch umfassender informieren oder mit einer Mitgliedschaft unterstützen möchte, erhält vom 1. Vorsitzenden Karl-Heinz Oehme, Telefon (0 61 81) 8 31 63, oder von der Schriftführerin Janina Link, Telefon (0 61 81) 8 56 08, nähere Auskünfte.

Getränke-Abholmarkt * Getränke-Lieferdienst

<small>Getränke frei Koßerraus. Henschelstraße 16 • 20 Mo.-Fr. 8-18 / Sa. 9-13.30 Uhr</small>	<small>Wir liefern ab einem Karton nach Hause oder in Ihre Firma. Anruf genügt: Telefon 49 18 18</small>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

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



Getränke Lanio

63477 Maintal - Dörnigheim im Industriegebiet Mitte
Henschelstraße 16 - 20 - Telefon 06181-491818
seit 1957

Kein Schleppen und kein Plagen, einfach Getränke Lanio fragen.

Rentner bei Reisen nach Spanien - Aufgepasst

Auch in den Wintermonaten nutzt, wer noch einigermaßen mobil ist, die Gelegenheiten zu reisen. Doch aufgepasst: Rentner in Spanien dürfen nicht krank werden, da ansonsten Schwierigkeiten bei ihrer Gesundheitsversorgung vorprogrammiert sind. Insbesondere dann, wenn Arzneimittel benötigt werden, die ja während eines vorübergehenden Aufenthalts in einem anderen EU-Mitgliedstaat gegen Vorlage der Europäischen Krankenversicherungskarte kostenfrei sind.

Die Europäische Kommission hat die Regierung in Spanien Anfang 2009 in Bezug auf die Rechte der Rentner aus anderen Mitgliedstaaten ermahnt. Dort wurden Verstöße gegen die EU-Bestimmungen über Rechte der sozialen Sicherheit für Reisende in Europa Spanien festgestellt. Nach Auffassung der Kommission werden Rentner aus der EU nämlich dadurch diskriminiert, dass für sie Arzneimittel während eines vorübergehenden Aufenthalts in Spanien nicht unentgeltlich sind. Das aber ist nach Artikel 31 der Verordnung 1408/71 vorgeschrieben. Rentner dürfen nämlich während eines vorübergehenden Aufenthalts in einem anderen EU-Mitgliedstaat gegen Vorlage ihrer Europäischen Krankenversicherungskarte notwendige Gesundheitsversorgungsleistungen unter den gleichen Bedingungen wie die in dem betreffenden Land versicherten Rentner in Anspruch nehmen. Für in Spanien versicherte Rentner sind nach den dortigen gesetzlichen Bestimmungen Arzneimittel kostenlos. Rentner aus anderen EU-Mitgliedstaaten müssen dagegen eine von der Rentenversicherung ihres Herkunftslandes in spanischer Sprache ausgestellte Bescheinigung vorlegen, aus der hervorgeht, dass sie ein gesetzliches Ruhegehalt empfangen.

Darin sahen die europäischen Gesetzeshüter einen klaren Verstoß gegen das EU-Recht und eine Diskriminierung von Rentnern aus anderen EU-Ländern, die in Spanien Urlaub machen. Darüber hinaus sei diese spezielle Auflage, einen zusätzlichen Nachweis vorlegen zu müssen, nicht mit dem Prinzip der Europäischen Krankenversicherungskarte vereinbar, deren Sinn und Zweck es ist, für Reisende in Europa Verwaltungsverfahren zu vereinfachen und Bürokratie abzubauen.

Rentner sollten also vor ihrem Urlaub in Spanien beim Reiseveranstalter nachfragen, ob zusätzliche Nachweise erforderlich werden. Bei selbstorganisierten bzw. Privatreisen sollte eine Information der Krankenkasse ausreichen, ob Spanien nun endlich die erforderlichen Europäischen Vorgaben erfüllt.

Rentner sollten ohne Probleme innerhalb Europas reisen und auch mal krank werden dürfen, so der

Versichertenälteste der Deutschen Rentenversicherung Bund, Martin Fischer. In Fragen der gesetzlichen Rente berät Fischer Sie an jedem ersten Mittwoch im Monat, in der Zeit von 17:00 Uhr bis 19:00 Uhr, im Rathaus der Stadt Maintal im Zimmer 31. Im Rahmen der Sprechstunde können Sie Ihre Fragen zum Thema Rente stellen, oder zur Renten-antragstellung notwendige Unterlagen bestätigen lassen.

Für Rentenansprüche oder eine ausführliche Beratung empfiehlt Fischer aufgrund der dafür notwendigen Zeitmenge einen extra Termin am besten telefonisch unter der Rufnummer 01 72 / 69 20 508 zu vereinbaren. Da der Rentenanspruchstellung verschiedene Unterlagen beigelegt oder in Augenschein genommen werden müssen, bietet Fischer auch den Rentenantragstellern die Möglichkeit an, kostenfreie Hausbesuchstermine zu vereinbaren. Überhaupt sind die Leistungen des Versichertenberaters, der auch bisher als Versichertenältester bekannt war, kostenfrei und stellen einen Service der Deutschen Rentenversicherung Bund für alle Versicherten in der gesetzlichen Rentenversicherung dar.

Seniorengerechte



Schiller-Apotheke

Beratung

Apotheker Matthias Schmidt

Mozartstrasse 16

63477 Maintal

Telefon 06181 491300

Telefax 06109 491300

Maintaler Senioren sind online:

www.seniorenaktiv.maintal.de

„Maintaler Senioren sind aktiv und deshalb immer auf der Suche nach Betätigungsfeldern.“ Das ist die Botschaft der neuen Maintaler Homepage, die ausschließlich von aktiven Senioren betrieben und gestaltet wird. Sie haben damit ein Ehrenamt, eine Betätigung gefunden, die sie voll und ganz ausfüllt. Das wünschen sich auch viele andere Senioren.

Doch was kann man tun, wo soll man suchen, wen kann man fragen? Man erinnert sich zwar, dass in der Zeitung der vergangenen Woche ein Hinweis zu finden war. Aber diese Zeitung ist in der Zwischenzeit schon in der Papiertonne gelandet.

Aufgrund dieser Situation kamen einige Maintaler Senioren, die sich ehrenamtlich beim Maintaler SeniorenOffice engagieren, auf die Idee, eine Website zu entwickeln, die kompakt und tagesaktuell alle Aktivitäten und Hilfsangebote des SeniorenOffice enthält.

Es gab noch ein weiteres Ziel: der Web-Auftritt soll individuell und persönlich sein, also nicht nur die Aktivitäten spartanisch auflisten. Er soll „Aktiven“ die Möglichkeit bieten, Aktivitäten der einzelnen Gruppen selbst in Wort und Bild zu beschreiben. Bebilderte Berichte von zurückliegenden Veranstaltungen laden zum gemeinsamen Erinnern ein. Kurz: eine Web-Seite von Senioren für Senioren.

Dieser Aufgabe stellten sich Gerhard Fink, Werner Zahn, Rainer Moselewski, Hans-Joachim Bogasch und Eberhard Seipp. Das Ziel war gefunden und die Herkulesaufgabe konnte in Angriff genommen werden.

Die Internet-Arbeitsgruppe kreierte zunächst drei Layout-Vorschläge und den Slogan des Web-Auftritts "Senioren in Maintal, ...freiwillig aktiv" sowie die obige Internetadresse, unter der die Seite im Web zu erreichen ist.

Damit sich die Internet-Seiten mit Leben füllen, einigte man sich während der ersten gemeinsamen Diskussion im Kreis der Gruppen auf eine sinnvolle Arbeitsteilung. Die Internet-Arbeitsgruppe ist für die technische Umsetzung, Koordination und Pflege verantwortlich, die einzelnen Senioren-Gruppen liefern die Inhalte. Die IT-Abteilung der Stadt Maintal stellte die entsprechenden Ressourcen zum Betrieb des Web-Angebots bereit. In der Internet-Arbeitsgruppe ist Gerhard Fink für das Konzept, das Webdesign und die technische Realisierung verantwortlich. Werner Zahn koordiniert die Beiträge der Gruppen Städtetouren, Seniorengymnastik Dörningheim, Fröhliche Senioren, Heimatmuseum und der Vogelschutzgruppe. Rainer Moselewski ist der Ansprechpartner für die Fremdsprachencafés, den Tanztee, die Gruppe Jung & Alt sowie die

Hausaufgabenhilfe. Hans-Joachim Bogasch nahm sich der Gruppen Rad- und Wandertouren sowie der Seniorengymnastik an und Eberhard Seipp hält den Kontakt zur Seniorenzeitung und dem Kulturtreff.

Mit großem Eifer wurden von den Seniorengruppen Inhalte geschaffen und die Webseite war schon während der Entwicklungsphase für die Eingeweihten zugänglich. Jeder, der Inhalte und Bilder abgeliefert hatte, konnte sich direkt von der Internet-Umsetzung überzeugen. In einem interaktiven Prozess wurde dann so lange geändert und gefeilt, bis alle zufrieden mit "ihrem" Internet-Auftritt waren. Die Website wird zwar von Beginn an nicht perfekt sein und alle Informationen enthalten, aber sie wird wachsen und immer besser werden.



Stehend von links nach rechts: Eberhard Seipp, Hans-Joachim Bogasch, Werner Zahn
Sitzend von links nach rechts: Gerhard Fink, Rainer Moselewski

An dieser Stelle muss der lobenswerte Einsatz aller Senioren hervorgehoben werden, die dafür sorgten, dass ein attraktiver Webauftritt in einer in diesem Metier „weltmeisterlichen“ Zeit von nur ca. sechs Wochen entstand. Ein ganz besonderes Lob verdient dabei das Team um Gerhard Fink.

Es gab natürlich auch kritische Stimmen, die meinten, das brauche man nicht und "wer hat schon einen Internetanschluss".

Aber der Medienwandel beschleunigt sich und das Internet setzt sich auch bei älteren Menschen immer stärker als Informationsmedium durch. In der Gruppe der Menschen über 60 Jahre möchten inzwischen 30% nicht mehr auf das Internet als tägliche Informationsquelle verzichten; Tendenz steigend.

Wenn Sie Zeit und Lust haben, dann schauen Sie einmal bei www.seniorenaktiv.maintal.de vorbei und teilen uns Ihren Eindruck mit. Über die Seite "Kontakt" können Sie mit dem Internet-Team in Verbindung treten. Es nimmt gerne Ihre Anregungen und Anmerkungen entgegen.

Quiz des Kulturtreffs zu 60 Jahre Bundesrepublik Deutschland und 20 Jahre Fall der Berliner Mauer

Frage 1

Wann wurde die Bundesrepublik Deutschland gegründet?

- A.05. Sept. 1949
- B.15. März 1949
- C.08. Mai 1949

Frage 2:

Sie wissen alle, dass Konrad Adenauer der 1. Bundeskanzler unserer jungen Republik wurde. Wer aber wurde am 12. September 1949 als 1. Bundespräsident der Bundesrepublik Deutschland vereidigt?

- A.Gustav Heinemann
- B.Theodor Heuss
- C.Heinrich Lübke

Frage 3:

Als die erste Regierung eine Bundeshauptstadt suchte, bekam Bonn den Zuschlag. Aber wissen Sie auch, welche anderen 3 Städte Mitbewerber um die Hauptstadt waren?

- A.Kassel, Frankfurt u. Stuttgart Köln,
- B.München und Stuttgart Hamburg,
- C.Düsseldorf und Mannheim

Frage 4:

Es entsprang der Logik des kalten Krieges, dass sich aus den Besatzungszonen 2 deutsche Staaten gründeten. Da aber im Laufe der Jahre immer mehr Menschen aus der DDR in die Bundesrepublik flüchteten, riegelte die DDR ihr Gebiet mit einer Mauer und mit vielen Grenzzäunen ab. Wann wurde mit dem Bau der Berliner Mauer begonnen?

- A.20.09.1960
- B.10.05.1961
- C.13.08.1961

Frage 5:

Von Juni 1948 bis Mai 1949 blockierte die Sowjetunion den Interzonenverkehr von und nach Berlin. Die Stadt konnte während dieser Zeit nur aus der Luft von der US Air force versorgt werden. Wie nannten die Berliner die Flugzeuge, die Lebensmittel über der Stadt abwarfen?

- A.Schokoladenbomber
- B.Rosinenbomber
- C.Zuckerbomber

Frage 6:

Im Juni 1963 kam der amerikanische Präsident nach Berlin und hielt vor dem Schöneberger Rathaus seine berühmte Rede, die in dem Satz gipfelte, " ich bin ein Berliner". Wer war der amerikanische Präsident?

- A.Richard Nixon
- B.John F. Kennedy
- C.Jimmy Carter

Frage 7:

Ende der 80er Jahre zeichnete sich ab, dass die DDR vor dem wirtschaftlichen Zusammenbruch stand. Es gab immer mehr Proteste, die Menschen wollten eine Veränderung. Sie erinnern sich sicher an die Proteste in Leipzig, wo tausende von Menschen schrien: Wir sind das Volk. Und wo junge Menschen über die Prager Botschaft in den Westen ausreisen durften. Und dann fiel endlich die Mauer, aber wann fiel sie?

- A.09.Nov.89
- B.08.Sep.89
- C.10.Okt.89

Frage 8:

Am 25. Dez. 1952 startete in Deutschland das erste Fernsehprogramm. Ein Fernsehgerät kostete damals mehr als 1000 DM, aber das neue Medium brachte die Kultur ins Wohnzimmer. Und so konnten viele Deutsche die Fußballweltmeisterschaft 1954 im Fernsehen verfolgen. Und dann geschah das, was niemand vermutet hatte. Deutschland wurde unter Sepp Herberger Weltmeister. Wie ging das Endspiel Deutschland gegen Ungarn in die Geschichte ein? Als

- A.Das Wunder von Basel
- B.Das Wunder von Lengede
- C.Das Wunder von Bern

Frage 9:

Wie heißt die wohl erfolgreichste Fernsehserie der ARD, die seit 1985 ausgestrahlt wird. Sie ist jeden Sonntag zu sehen und es gab bisher 1252 Folgen.

- A.Wetten dass
- B.Die Lindenstraße
- C.Wer wird Millionär

Frage 10:

Nachdem am 03. Oktober 1990 die Wiedervereinigung der beiden deutschen Staaten vollzogen wurde, sollte Berlin die alte und neue Hauptstadt werden. Es folgte ein gigantischer Umzug von Bonn nach Berlin und 1999 war der teure Wechsel endlich vollzogen. Bevor aber der Reichstag umgebaut wurde, damit der Bundestag hier einziehen konnte, geschah etwas ganz seltsames mit dem Reichstagsgebäude. Was machte der amerikanische Künstler Christo 1995 mit dem Reichstag?

- A.Er verpackte ihn
- B.Er bemalte ihn
- C.Er ließ ihn mit Laserstrahlen anstrahlen

Auflösung:
1C - 2B - 3A - 4C - 5B - 6B - 7A - 8C
9B - 10A

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. Januar 2010
22. Februar 2010
22. März 2010

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 Brigitte Seuring.

Die Termine sind:

04. Januar 2010	18. Januar 2010
01. Februar .2010	15. Februar .2010
01. März 2010	15. März 2010

Tanztee

Die Tanzteetermine im Winter und Frühjahr 2010:

20. Januar 2010
3. Februar 2010
3. März 2010
7. April 2010



Tanzveranstaltung zum Oktoberfest
Tanztee

Fremdsprachencafé

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

Englisch

Das englische Fremdsprachencafé trifft sich ab Beginn des Jahres 2010 wöchentlich donnerstags im Besprechungsraum 1 in der Neckarstraße 9 (1. Stock) in Dörnigheim von 15.00 Uhr bis 16.30 Uhr. Die englische Gruppe wird geleitet von Carol Preininger und Hans Kanitz.



Französisch

Die französische Gruppe steht unter der Leitung von Silvia Brecht und trifft sich donnerstags 14tägig im Besprechungsraum 2 in der Neckarstraße 9 (1. Stock) in Dörnigheim um 15.00 Uhr am

07. Januar 2010	21. Januar 2010
04. Februar 2010	18. Februar .2010
04. März 2010	18. März 2010

Spanisch

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

Die Termine der spanischen Gruppe:

04. Januar 2010	18. Januar 2010
01. Februar .2010	01. März 2010
15. März 2010	29. März 2010

Am Aschermittwoch findet kein spanisches Fremdsprachencafé statt.

Italienisch

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

Faschingssitzungen für Seniorinnen und Senioren



Zu einer festen Institution im Rahmen der von der Stadt Maintal geförderten Seniorenveranstaltungen sind die Seniorenfaschingssitzungen geworden. Diese werden dankenswerterweise in den Stadtteilen Dörnigheim, Hochstadt und Wachenbuchen von den dortigen Vereinen angeboten.

Das vielseitige Programm wird von der Karneval-Gesellschaft "Käwer" Hochstadt, von der Freien Turnerschaft Wachenbuchen 1924 und von der Freien Turnerschaft 06 Dörnigheim gestaltet.

Die Termine sind:

- 17.01.2010** **Bürgerhaus Hochstadt**
- 07.02.2010** **Bürgerhaus Wachenbuchen**
- 14.02.2010** **August-Roth-Halle, Dörnigheim**

Städtetouren

Die Städtetouren des SeniorenOffice Maintal finden sechs Mal jährlich immer freitags statt, wobei jedes Fahrtziel zweimal angefahren wird.

Das Tagesprogramm ist bei beiden Touren das gleiche.

Die erste Fahrt im Jahr 2010 führt am 26. Februar und 12. März nach Braunfels mit Weilburg an der Lahn. Die Kartenausgabe für diese Tour findet am Dienstag, 26. Januar ab 9 Uhr statt.

Die zweite Städtetour besucht am 23. April und am 7. Mai die Barockstadt Amorbach im Odenwald. Die Kartenausgabe für die 2. Tour findet am Dienstag, 23. März ab 9 Uhr statt.

Bei den Kartenausgaben ist ab 8 Uhr ein Warteraum geöffnet, so dass niemand im Freien warten muss. Änderungen bleiben vorbehalten.

Weitere ausführliche Informationen über die Städtetouren erhalten Sie im SeniorenOffice.

VdK Maintal

VdK Dörnigheim

Der Frühstücks-Treff findet ein Mal im Monat donnerstags um 10:00 Uhr Café im Garten Eden statt. Die Termine:

- 7. Januar 2010 4. Februar 2010
- 4. März 2010 und 1. April 2010

Am 27. Februar 2010 findet um 14.30 Uhr die mit einer Informationsveranstaltung verbundene Jahreshauptversammlung in der Maintalhalle statt.

Bitte schon vormerken:

Am 11. Mai 2010 findet ein Tagesausflug statt, das Ziel wird noch bekannt gegeben.

Am 26. Juni 2010 wird ein Besuch der Oper "Falstaff" von Giuseppe Verdi im Hessischen Staatstheater Wiesbaden angeboten.

Weitere Informationen bei Jürgen Malbrich, Telefon 06181/46895 oder Barbara Soff, Telefon 06181/45117.

VdK Bischofsheim

Frauentreffen des VdK Bischofsheim Samstags um 14.30 Uhr im Stadtteilzentrum, Dörnigheimer Weg 25 am 23. Januar 2010, 20. Februar 2010 und am 27. März 2010.

Weitere Informationen bei Ute Römer, Telefon 06109/717598

SUDOKA

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

Auflösung Seite 7

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:

5. Januar 2010	19. Januar 2010
2. Februar 2010	16. Februar 2010
2. März 2010	16. März 2010

Senioren-gymnastik

Die Seniorengymnastik der Stadt Maintal findet mittwochs in der Maintalhalle in Dörnigheim unter der Leitung von Barbara Lelonek-Schmitt und donnerstags im Feuerwehrgerätehaus in Bischofsheim unter der Leitung von Claudia 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 Iris Stubenrauch findet donnerstags um 19 Uhr in der Cafeteria des DRK-Seniorenzentrums (Kleeblatt), Am Frauenstück 1, statt am

21. Januar 2010	18. Februar 2010
18. März 2010	

Diabetiker-Selbsthilfegruppe Dörnigheim

Die Diabetiker-Selbsthilfegruppe Dörnigheim unter der Leitung von Apotheker Matthias Schmidt gibt es seit dem 6.12.2000. Die Gruppe trifft sich donnerstags im Kolleg der Maintalhalle, Berliner Str. 64

Weitere Informationen bei Apotheker Schmidt in der Schiller-Apotheke, Telefon 06181-491300.

Osteoporosegymnastik

Die Osteoporosegymnastik der Stadt Maintal findet montags in der Maintalhalle in Dörnigheim unter der Leitung von Martina Wollnitz statt. Die Übungsstunden beginnen um 9.15 Uhr. Weitere Informationen und vorherige Anmeldung bei Uta Eigner vom Seniorenbeirat Maintal, Telefon 06181/494205

Wanderungen

Seit dem Jahr 2001 bietet das Senioren-Office im Sommerhalbjahr regelmäßig Radtouren an. Das ehrenamtliche Radtourenteam bietet im Winterhalbjahr regelmäßig Wanderungen an.

Folgende Touren sind geplant:

13. Januar 2010	Zum Buchberg hinauf
28. Januar 2010	Zur Oberschweinstiege
09. Februar 2010	Durch den Büdinger Wald
24. März 2010	Tour im Taunus
11. März 2010	Hahnenkamm im Spessart
24. März 2010	Rund um Büdingen

Genauere Informationen über diese Wanderungen können im SeniorenOffice erfragt werden.



Rund um Hochstadt



Wanderung zum Altkönig

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:mauergerhilfe-maintal@t-online.de>
Internet: www.buergerhilfe-maintal.de
Bürozeiten: Mo-Fr 10.00-12.00 Uhr und
Donnerstags 15.00-17.00 Uhr

Nahrungsquelle

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

TextilShop für alle Bürger

Freitags 08.30-11.00 Uhr
Jeden 2.und letzten Mittwoch im Monat
14.00-17,00
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
06181 6689701

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 Vollbrecht,	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

Erika Großkopf,	06181/83249
Irmgard Kaiser,	06181/83262
Elli Wolf,	06181/83769

Geschenkartikel Spielwaren

Erika Amrhein

- Hans Fischer -

Geschenke für jeden Anlass

Telefon 06181 57442

Bahnhofstraße 160
63477 Maintal- Hochstadt

Maintaler Altencclubs

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
Erich Büchling 06181/87919

Evangelische Kirchengemeinde
Chr.Biermann-Müller 06181 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	06181/400-367
Kathleen Wendler	06181/400-452
SeniorenOffice Maintal, Eberhard Seipp	06181/400-471
Edith Reichwein	06181/400-472
Büro für Frauenfragen, Frauenbeauftragte, Frau_Denecke	06181/400-233
Behindertenbeauftragte Norbert und Monika Klein	06109/65521
Hospiz-Telefon Maintal, Arbeitsgemeinschaft Hospiz Hanau	06181/400-111

Haushalts- und Familienhilfen Maintal, Hausfrauenbund Hessen e. V.	06051 470 203
Bürgerhilfe Maintal e. V. Neckarstr. 9, Maintal-Dörnigheim	06181/438629
Ärztlicher Vertretungsdienst in der Notdienstzentrale Main-Kinzig-West Innerer Ring 4, 63486 Bruchköbel	06181/75858
Leitstelle für ältere Bürger, Main-Kinzig-Kreis Informationsdienst für freie Plätze in Alten- und Pflegeheimen	06051/8516161
Aufsuchende Drogenberatung Maintal Neckarstr. 9, Maintal Dörnigheim	06181/492677
Essen auf Rädern, Hilfezentrale Hanau	06181/22222
Essen auf Rädern, ASB, Mittelhessen	0800/1921200
Kleebatt Bischofsheim	0 61 09 / 606-0
Kleblatt Dörnigheim	06181/9060915