

# 60 AUFWÄRTS

Die Maintaler Seniorenzeitung

Mit Veranstaltungshinweisen, Berichten und Informationen

III/2010

Juli - Sept. 2010



In dieser Ausgabe

**Blickpunkt SENIORENBEIRAT** Seite 4-5

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](http://www.maintal-forum.de)  
[www.maintal.de](http://www.maintal.de)  
[www.klaus-kee.de/graukoepfe.htm](http://www.klaus-kee.de/graukoepfe.htm)  
[www.seniorenaktiv.mantal.de](http://www.seniorenaktiv.mantal.de)  
[www.Heimverzeichnis.de](http://www.Heimverzeichnis.de)  
[www.seniorenzentren-maintal.de/](http://www.seniorenzentren-maintal.de/)

## E-Mail Adressen

Mobile Hilfsdienste  
[mshd@maintal.de](mailto:mshd@maintal.de)

Seniorenberatung der Stadt Maintal  
[seniorenberatung@maintal.de](mailto:seniorenberatung@maintal.de)

SeniorenOffice Maintal  
[seniorenoffice@maintal.de](mailto:seniorenoffice@maintal.de)

Büro für Frauenfragen  
[frauenbuero@maintal.de](mailto:frauenbuero@maintal.de)

Behindertenbeauftragte Monika Klein  
[bhbmonikaklein@web.de](mailto:bhbmonikaklein@web.de)

Computerclub Maintal e.V.  
[ccm@computer-club-maintal.de](mailto: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 Apothekeumschau

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

## AKTUELL

	Seite
Seniorenbeirat der Stadt Maintal	4
Die Notfallmappe	6
Geld abheben im Krankheitsfall	6
VDK -"Mitgestalten vor Ort"	7
Vorsicht Trickdiebstahl	7
Buchbesprechung	11
Frauenselbsthilfe nach Krebs	12
Willkommengruss	13
Alles vergebens	15
Homepage der VersehrtenSportgemeinschaft	18
Der Parkesonstammtisch	18
Maintaler Frauenselbsthilfe	20
Seniorenberatung der Stadt	21
Kleingedrucktes	23
Maintaler Streuobstwiesen	25
Ein Film in Maintal	26



Eine rumreiche Geschichte	8
Ein runder Geburtstag	9



Regelmäßige Veranstaltungen	27
-----------------------------	----



	Seite
Sieben - eine Perfekte Zahl	14
Die Fremde	15
Hundertzehn werden	16
Das neue Sofe	16
Sommerliches	17
Der Strickkurs	19
Eine Pflegegeschichte	19
Als der Main noch an der Kette lag	22
Sonne, Sonnencreme und Kräutertee	24



Maibowle im Kleeblatt Dörnigheim	4
10 Jahre „Kleeblatt“ in Maintal Bischofsheim	10
Projekt im Dörnigheimer Kleeblatt	11



Wichtige Adressen	30
-------------------	----

### 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,

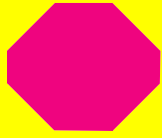
### Mitglieder der Redaktion

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)  
SM (Sarah Müller)

Ausgabe: 3 - 2010

Auflage: 2.500 Exemplare

Verlags-und Werbe-GmbH Heusenstamm  
Dietzenbach



## Informationen zu den Seniorenbeiräten

### 1. Was sind Seniorenbeiräte?

(UP) Seniorenbeiräte sind die politische Interessenvertretung älterer Menschen in den Kommunen und Ländern. Sie sind eine Notwendigkeit in Zeiten des demographischen Wandels. Gewählte oder delegierte Seniorenbeiräte sind Ansprechpartner und das Sprachrohr von etwa 1/3 unserer Bevölkerung. Sie erkunden die Interessen und Bedarfslagen älterer Menschen und sorgen dafür, dass diese auf kommunaler Ebene berücksichtigt werden. Interessenvertretungen sollen in ihrer Meinungs- und Willensbildung unabhängig von Parteien, Verbänden, Konfessionen, Regierungen und deren Institutionen sein.

### 2. Warum soll es in den Kommunen Seniorenbeiräte geben?

Seniorenbeiräte bieten älteren Menschen ab 65 Jahren die Möglichkeit der politischen Teilhabe. Sie bieten den Kommunen die Chance, die Potenziale älterer Menschen zu erkennen und zu nutzen. Seniorenbeiräte sind unabhängige Mitgestalter kommunalpolitischer Prozesse. Sie setzen sich im vorkommunalpolitischen Raum nicht nur für die Belange der Senioren, sondern auch für die aller Generationen ein: Miteinander der Generationen, Frauenbeirat, kinderfreundliche Kommune etc.. Seniorenbeiräte sollen Anhörungs-, Rede- und Vorschlagsrecht in allen Angelegenheiten, die ältere Menschen

betreffen, bei den Gemeindevertretungen haben. Insbesondere die Bereiche: Infrastruktur- und Verkehrsmaßnahmen, Sozial- und Gesundheitswesen, Altenhilfeplanung, Freizeit, Kultur und Sportangebote, sowie Bildung und Weiterbildung sind Aufgabenbereiche, welche auch von den Seniorenbeiräten abgedeckt werden. Natürlich sollten auch die Öffentlichkeitsarbeit vor Ort (Anwesenheit auf Märkten), die Pressearbeit (Seniorenzeitung), Ausstellungen und Podiumsdiskussionen wichtige Eckpunkte der Seniorenarbeit sein. Eine der wichtigsten Aufgaben aber ist das Wachen über die Einhaltung der Rechte und Würde älterer Menschen in unserer Gesellschaft.

### 3. Wie soll die kommunale Förderung für das Engagement der Seniorenbeiräte aussehen?

Die Gemeindeverwaltung, besonders die Mitarbeiter des Fachdienstes "Soziales", sind die Anlauf- und Informationsstelle für die ehrenamtlich tätigen Seniorenbeiräte. Sie ermutigen diese bei ihren Tätigkeitsfeldern, beraten, begleiten, unterstützen, fördern und qualifizieren sie. Die Hauptamtlichen wie auch den Seniorenbeiräten ist bewusst, dass die Strukturen der Hauptamtlichen nicht durch die freiwilligen Leistungen der Ehrenamtlichen zu ersetzen sind. Doch durch die gegenseitige Integration ergibt sich eine wertvolle Bereicherung in der örtlichen Seniorenarbeit.



Bereits zum vierten Mal seit Bestehen des DRK-Seniorenzentrums in Maintal-Dörnigheim kamen diese Woche die BewohnerInnen und MieterInnen zusammen, um gemeinsam das Fest „Maibowle“ zu feiern. Trotz der Eisheiligen, die den Wonnemonat Mai derzeit trüben, ließen es sich die Gäste nicht nehmen, mit Maibowle auf einen vergnüglichen Spätnachmittag anzustoßen.

Ein leckeres Spargelgericht und buntgemischte Schlager rundeten das Fest ab. Für das Erdbeerfest im Juni wünschen sich die BewohnerInnen und MieterInnen allerdings sonnigeres und wärmeres Wetter, um nach dem langen Winter endlich den schönen Gartenbereich nutzen zu können.



# Der Seniorenbeirat der Stadt Maintal

(KK) - Im Jahr 2011 wird der Seniorenbeirat neu gebildet, weshalb wir an dieser Stelle die Maintaler Senioren über den Prozess, wie der neue Seniorenbeirat zustande kommt, informieren möchten.

Der Maintaler Seniorenbeirat stellt eine demokratische Initiative zur Beteiligung älterer Menschen am politischen Geschehen dar und wurde erstmals im Jahre 1985 berufen. Mit dieser Berufung wurde die damalige Gesundheits- und Sozialhilfekommission abgelöst.

Der Seniorenbeirat ist ein wichtiges Bindeglied zwischen der Politik und älteren Menschen, die in dieser Stadt zu Hause sind. Der jetzige Seniorenbeirat ist seit 2006 im Amt und wurde vom Magistrat auf Antrag nach folgenden Kriterien berufen:

Gemischte Alterstruktur entsprechend dem Anteil der Bevölkerung  
Repräsentation aller Stadtteile  
Vertretung eines breiten Spektrums seniorenrelevanter Einrichtungen, Institutionen, Initiativen und Projekte  
Ein möglichst ausgewogenes Verhältnis von Frauen und Männern

Der Seniorenbeirat soll die Interessen der älteren Bürgerinnen und Bürger der Stadt im Stadtparlament, in den Ausschüssen und in der Öffentlichkeit aktiv vertreten. Die Arbeit des Seniorenbeirates wird tatkräftig von der städtischen Verwaltung unterstützt. Soweit die Selbstdarstellung des Gremiums und dessen Selbstverständnis.

Die Landesseniorenvertretung bemüht sich seit Jahren vergebens darum, die Seniorenbeiräte in der Hessischen Gemeindeordnung (HGO) zu verankern, damit ihnen die aktive Gestaltung innerhalb der Parlamente zugestanden wird. Leider fand sich bisher im Hessischen Parlament und in allen übrigen Bundesländern hierfür keine Mehrheit, weil man mehrheitlich die Meinung vertritt, in den Parlamenten seien alle Altersklassen vertreten, womit auch die Vertretung der Interessen von Senioren gewährleistet sei. Somit ist der Maintaler Seniorenbeirat weiterhin von der wohlwollenden politischen Kultur und der Bereitschaft abhängig, das Gremium in Entscheidungsprozesse einzubinden.

Die Amtszeit des Seniorenbeirats ist seit dem Jahr 1985 an die Legislaturperiode der Stadtverordnetenversammlung gekoppelt. Der Seniorenbeirat und die zuständige Fachabteilung denken bereits über die Modalitäten nach, zu denen der kommende Seniorenbeirat zustande kommt.

Dabei erwog man auch, den Beirat wählen zu lassen und führte entsprechende Gespräche, nach deren Erkenntnissen allerdings eine Wahl ausscheiden wird. Es sprechen nicht nur Kostengesichtspunkte, sondern auch Verfahrens- und Rechtsfragen dagegen.

Es ist kein Geheimnis, dass eine Wahl die demokratischere Form für das Verfahren wäre, weil man damit auch auf die Größe des Gremiums hätte Einfluss nehmen können. Auch wäre hiermit eine echte Bewerbung der Kandidaten einher gegangen, und diese hätten sich Wählern stellen müssen. Ohne eine Verankerung der Seniorenbeiräte in der HGO macht dieses Verfahren aber keinen Sinn. Nun sind erneut die Organisationen gefragt.

## Kompetenz und Kraft bündeln

Um für einen Fünfjahreszeitraum erneut ein leistungsfähiges und kompetentes Gremium zusammenstellen, sind die wichtigsten Einrichtungen, Institutionen und Initiativen seniorenbezogener Tätigkeit gefordert, je einen Vertreter oder eine Vertreterin zur Wahrnehmung ihrer Interessen und zur aktiven zielführenden Mitarbeit zu benennen. Aus dem nebenstehenden Artikel geht die gesamte Bandbreite der Arbeit des zukünftigen Seniorenbeirats hervor. Gerade den Herren der Schöpfung sei gesagt, dass es sich hierbei keinesfalls um ein Kaffeekränzchen, sondern um eine handfeste, teils politische Tätigkeit handelt, die man den Frauen nicht allein überlassen sollte. So sind zum Beispiel im amtierenden Gremium von 19 Mitgliedern nur 5 männlich. Ein höherer männlicher Anteil wäre also durchaus wünschenswert. Engagierte ausländische Mitbürger sind ebenfalls nicht vertreten, obwohl sie wahrscheinlich in einigen Bereichen tätig sind. Es liegt jetzt an den angesprochenen Organisationen, die richtigen Personen für die nächsten 5 Jahre auszuwählen.



## Die Notfallmappe

(AG) „Wer klug ist, sorgt vor“ - so stellt das Hessische Ministerium für Arbeit, Familie und Gesundheit die Notfallmappe vor, die von der Landesseniorenvertretung erarbeitet worden ist.

Ziel ist es, für jede Lebenslage klare Handlungsanweisungen und alle notwendigen Informationen parat zu haben. Nur so ist sichergestellt, dass im Notfall im Sinne des Betroffenen gehandelt werden kann. Die Notfallmappe umfasst folgende Rubriken:

- Persönliche Daten ( Familienmitglieder )
- Renten-Versorgung
- Krankenversicherung
- Medizinische Daten
- Gesundheitszustand
- Medikamente
- Notfall - Ausweis -Vorsorgevollmacht
- Finanzen (Konten, Verträge, Verbindlichkeiten)
- Versicherungen, Mitgliedschaften
- Checkliste für den Fall des Todes

Alle Seiten füllt man mit den persönlichen Angaben aus.

Die Notfallmappe ist in gedruckter Form erhältlich bei der Landesseniorenvertretung Hessen (lsv@t-online.de) und im Hessischen Ministerium ( publikationen@hmafg.hessen.de). Allerdings ist sie schnell nach jeder Neuauflage wieder vergriffen. Deshalb gibt es unter der Ministeriums-Adresse die Möglichkeit, die Mappe auf den PC herunterzuladen und auszufüllen. Sehr empfehlenswert!

## Geld abheben im Krankheitsfall

(AG) Die meisten Menschen hierzulande haben ein Bankkonto. Was tun, wenn man plötzlich nicht mehr in der Lage ist, darüber zu verfügen? Dann ist es gut, einen Bevollmächtigten zu haben.

Es ist selbstverständlich, dass man eine solche Vollmacht nur einer Person erteilt, der man ganz und gar vertraut. Denn der Bevollmächtigte darf die selben Geschäfte tätigen wie der Kontoinhaber: über das Guthaben verfügen, die Kreditlinie in Anspruch nehmen, EC-Karten beantragen, Schecks ausfüllen, über eventuell vorhandene Wertpapierdepots verfügen.

Es gibt die Möglichkeit, Vollmachten zu begrenzen, beispielsweise auf bestimmte Beträge oder Aufträge. Für den Fall, dass ein alter Mensch seiner Pflegeperson eine Vollmacht erteilen will, um über Geld verfügen zu können, raten Banken, ein zweites Konto einzurichten, auf das dann dieses Geld oder auch das Pflegegeld eingezahlt wird. Für dieses Konto gibt es dann keinen Überziehungskredit und keine EC-Karte.

Stirbt der Kontoinhaber, erlischt die Kontovollmacht nicht. Die Erben müssen sie gemeinsam kündigen. Die Erben sollten also über die Vollmacht informiert sein.



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

**Eichwald  
Apotheke**

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

**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

# „Mitgestalten vor Ort“

## Ehrenamtliches Engagement in einem Ortsverband des Sozialverbandes

„Wir lassen keinen allein, für uns ist jeder wichtig“ ist das Motto der derzeit aktiven 12.000 Ehrenamtler des Sozialverbandes VdK Hessen-Thüringen. Der Verband mit seinen knapp 210.000 Mitgliedern, organisiert in über 1200 Ortsverbänden, bietet vielfältige Möglichkeiten freiwilligen Engagements.

Allgemein bekannt ist der VdK durch seinen über 60-jährigen Einsatz als sozialpolitische Interessensvertretung von Menschen mit Behinderungen, sozial Benachteiligten und älteren Mitbürgern. Die Angebotspalette reicht von einem umfassenden Sozialrechtsschutz, über ganz konkrete Alltagshilfen bis hin zu informativen Veranstaltungen oder Reisen.

Die Tätigkeiten im Sozialverband VdK sind vielseitig und abwechslungsreich. Je nach Interessen und Möglichkeiten kann man sich unter anderem zum Sozialberater ausbilden lassen, eine Selbsthilfegruppe anleiten, Veranstaltungen mit organisieren oder auch ein Vorstandsamt in unserem Ortsverband besetzen und dadurch konkrete Hilfen selbst gestalten.

In unserer Stadt versucht der VdK Einfluss auf konkrete Entscheidungen, zum Beispiel zur Barrierefreiheit öffentlicher Bauten oder zur Umsetzung von Armutsberichten vor Ort. Vorstandsmitglieder sind

jeweils aktiv im Stadtleitbildprozess, in Agenda-Gruppen und im Seniorenbeirat. Auch die die regelmäßigen Sprechstunden, jeweils montags von 10:00 bis 12:00 Uhr sind eine große Hilfe für viele Mitbürgerinnen und -bürger.

Für die ehrenamtlich Aktiven bietet der VdK vielseitige Qualifizierungsmaßnahmen. Neben organisierter Weiterbildung im Verband ist der regelmäßige Austausch vor Ort von großer Bedeutung. So erleben alle, dass Helfen Spaß macht. Neben den oben genannten Betätigungsfeldern können aber auch, ganz nach regionalen Gegebenheiten, neue sinnvolle und notwendige Projekte oder Aktionen realisiert werden. Eines von vielen Beispielen hierfür ist zum Beispiel das Projekt „Helfende Hände“, wo wir in Zusammenarbeit mit der Evangelischen Kirchengemeinde Dörnigheim mobile Helfer in die Haushalte bringen, um älteren, kranken und hilfsbedürftigen Menschen in ihrer persönlichen Umgebung zu unterstützen.

Helfen Sie, zu helfen! Informationen zur ehrenamtlichen Tätigkeit erteilt Ihnen gern: Jürgen Malbrich, Vorsitzender des VdK Ortsverbandes Dörnigheim, Wingertstr. 174, 63477 Maintal, unter der Tel.-Nr. 06181/46895.

## Ältere Menschen als Opfer eines Trickdiebstahls.

Immer wieder liest man in der Zeitung oder hört in den Medien, dass wieder ältere Menschen Opfer eines Trickdiebstahls geworden sind. Meistens sind es Hochbetagte oder allein stehende Personen ab Ende siebzig.

Der Trickdiebstahl hat hauptsächlich zwei Komponenten, das Ablenkungsmanöver, oder einen verdeckten Zugriff auf das Stehlgut. Meistens wird beim Trickdiebstahl der so genannte Zetteltrick, Glas Wassertrick, Enkeltrick, Träger- und der Handwerkertrick bevorzugt.

Dabei geht es dem oder den Dieben darum, in die Wohnung zu kommen. Um das zu vermeiden sollten Sie geeignete Sicherungen an Ihren Türen haben und sie auch benutzen.

Auch an einer gesicherten Tür lassen sich ein Glas Wasser, ein Zettel und ein Kugelschreiber durchreichen. Bei Polizeibeamten/innen oder Stromableser/innen usw. an den Wohnungstüren können sie sich den Ausweis durch einen Spalt

(Kastenriegelschloss) geben lassen und gegebenenfalls durch Rückruf bei der Behörde oder Firma kontrollieren. Ist eine Tür erst einmal offen, können sie in ihre Wohnung zurückgedrängt werden und geben dem Dieb damit die Möglichkeit Mittäter in ihre Wohnung kommen zu lassen.

Sollten sie noch Fragen zur Absicherung ihrer Wohnung haben, die Sicherheitsberater der Stadt Maintal stehen ihnen gerne zur Verfügung.

Das SeniorenOffice (Tel 06181/400-471/472) hilft ihnen gerne weiter und ein Sicherheitsberater wird sich mit ihnen in Verbindung setzen. Natürlich kommen wir auch in die Altenclubs und sprechen mit ihnen über Sicherheitsfragen.

Unser Rat, wenn es klingelt sehen sie erst durch ihren Türspion wer da klingelt und öffnen sie nicht einfach die Tür. Wenn sie ein Kastenriegelschloss oder noch eine Kette haben benutzen sie es bitte.

Günter Maker.



Norbert Worret e.K. Fachapotheker für Offizinpharmazie

## Im Dienste Ihrer Gesundheit

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





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

## Rumreiche Geschichte

(KK) - Die kleine Geschichte geht zurück auf das Jahr 1846 und ereignete sich auf einem Segelschiff, das aus der neuen Welt zurück nach Deutschland segelte. Zwei Matrosen waren in Streit geraten. Der Kapitän ließ beide zur Strafe in den vorderen Laderaum einsperren. Zweimal täglich bekamen sie etwas zu essen, ansonsten waren sie sich selbst überlassen. Also durchstöberten die Beiden ihr ungewöhnliches Verlies. Am fünften Tag befasste sich einer der Beiden mit einem Fass, das fest verschnürt auf Holzfüßen lag. Beim vorsichtigen Abklopfen stellte er fest, dass das Fass randvoll war. Mit Hilfe eines alten Nagels bohrte er ein Loch in die Fasswand und steckte einen Strohhalm hinein. Als er daran sog, spürte er den Geschmack hochprozentigen Rums. Hoherfreut nahm er noch einen vollen Zug und ging wieder an seinen Platz zurück. Sein Kerkergeselle hatte eine verdammt gute Nase und kam ebenfalls ganz schnell dahinter.

In der Folgezeit lagen sie abwechselnd bäuchlings auf dem Fass, um den Rum zu genießen. Sie drehten das Fass jeden Tag etwas weiter zur Seite, um an den Inhalt zu kommen. So vergingen fünf

Wochen bis der Segler Hamburg erreichte. Da beide mehr tranken als aßen, wirkten sie angegriffen und sie kämpften immer öfter mit Übelkeit. Als die Trillerpfeife des Bootsmannes signalisierte, dass sie anlegen, verschlossen sie das Loch im Fass mit Teer und Fett, das sie aus den kalfaterten Ritzen der Bordwand gekratzt hatten. Als sich die Tür ihres Verlieses öffnete, blendete sie das Tageslicht. Etwas fiebrig und leicht zitternd standen sie da. Am Kai war inzwischen eine Kutsche vorgefahren, die offensichtlich auf etwas Besonderes wartete. Aus dem vorderen Laderaum wurde das bewusste Rum-Fass gehoben. Langsam senkte es sich auf den Wagen herab, der am Kai stand. Der Erste Offizier übergab einige Papiere, salutierte und begab sich wieder zurück an Bord. Nun wandte er sich den beiden Männern zu, denen die Kerkerhaft scheinbar nicht allzu gut getan hatte und sagte: „Ihr habt eure Haft mit dem Grafen von und zu Leutzeburg verbracht“ und lachte schallend, "das habt ihr wohl gar nicht bemerkt". Da wurde es ihnen klar, dass der Graf für die Dauer der Seereise in Rum eingelegt war und seine überführte Leiche gerade abgeholt wurde.



# Ein runder Geburtstag

KK) - Alle Jahre wieder holt uns das Alter ein und beschert uns einen Geburtstag. Mit der Zeit läppert sich das ganz schön zusammen. Auch bei Hans-Günther ist es mal wieder soweit und es ist sogar ein „runder“ Geburtstag, denn er wird siebzig Jahre alt. Übrigens - was heißt hier "alt"? "jung natürlich", meint er selbstbewusst, denn er hat sich noch so viel vorgenommen. Der Bürgermeister kommt sowieso erst mit Neunzig zum Gratulieren und es vergehen auch noch einige Jahre, bis der Posaunenchor bläst. Seine Frau Roswitha steckt schon mitten in den Geburtstagsvorbereitungen, denn das Haus wird wieder mal voll werden. Ein knappes Dutzend Kuchen hat sie gebacken und im Ofen schmoren zwei riesige Rollbraten. Das Geschirr ist frisch gespült, das Silber geputzt, die Tischdecken gebügelt und alles zusammen wartet auf die Gäste. Während Roswitha einen ganzen Stoß Servietten faltet, überkommt Hans-Günther so ein Gefühl von Jugendlichkeit, Freiheit und Abenteuer und er kündigt an, dass er jetzt mal kurz außer Haus sei. Mit einem "Denk dran! Um drei Uhr wird Kaffee getrunken" verabschiedet sie ihn.

Hans-Günther zieht die alte Lederjacke an, setzt den noch älteren Sturzhelm auf, den er einst in den 60er Zeiten am Schotten-Ring erwarb und griff zur zweigeteilten Motorradbrille mit den abgewinkelten zweigeteilten Gläsern. Ein Blick in den Spiegel verriet, dass der verwegene Gesichtsausdruck vergangener Zeiten immer noch da war. In der Garage angekommen deckte er die alte HOREX ab, das Motorrad, das zu ihm passte, wie der Deckel auf den Eimer, oder wie man so ähnlich sagt. Hans-Günther schwang sich auf den Sattel und atmete tief durch, startete, ein satter Klang erfüllte den Raum und eine Qualmwolke quoll aus der Garage. Das hatte durchaus etwas von einem Raketenstart. Als er den Motor kräftig aufheulen ließ erhöhte sich deutlich sein Puls. Endlich konnte er die Kupplung kommen lassen, bog in leichter Schräglage auf die Straße ein und entschwebte in Richtung A66 - seiner "Route 66" für Otto Normalverbraucher. Herrlich, wie die Maschine auf den "Highway" zum Hessen-Center einbog und beschleunigte, so, dass es ihn rückwärtig gegen den Sozius drückte. Nun ließ er für wenige Momente alles hinter sich, was er im Leben gemeistert hatte: Kindheit, Schule, Berufsausbildung, Militär, Arbeitsleben, Junggesellendasein, Hochzeit, Aufzucht der Kinder, Haus gebaut, über 30 Jahre Vereinsarbeit, vier Hunde überlebt, unzählige Urlaubsreisen bewältigt, in Rente gegangen, Kaffeefahrten durchstanden und fast fünfzig Jahre lang den Garten gepflegt. Heute liegt das alles hinter Hans-Günther und der Blick geht befreit nach vorne. "70 Jahre

frisch und froh - Hans-Günther, mach weiter so!", das war das Credo des Tages, das er auf den Lippen hatte. Kurz vor dem Ende seiner persönlichen Route 66 stellte sich ein Klackern im Motor ein und im Spiegel sah er, dass er eine Qualmwolke hinter sich her zog. Die alte Dame ist wohl in die Jahre gekommen und der Motor will nicht mehr. Nach hundert Metern ging nichts mehr. Der Jubilar ahnte, dass ihm heute die kleine Werkzeugtasche unter dem Motorradsitz nicht weiterhelfen wird, denn wenn es qualmt, wird es ernst. Nun hieß es „schieben“, denn man kann es ja hier nicht stehen lassen. Es sind ja auch höchstens nur 300 Meter bis zum Ende der Autobahn und zur rettenden Tankstelle. Mit 70 Lenzen sind das allerdings gefühlte 600 Meter - wenn es reicht! Er entdeckt dabei Muskel, die er seit vielen Jahren nicht mehr benutzte.

Der Tankwart meinte beim Anblick des vor ihm stehenden Gesamtkunstwerks: „Ist denn schon wieder Veteranentreffen bei Rasmussen?“ Wie deplaziert die Bemerkung war, hätte er eigentlich an der Motorradmarke erkennen können. Zumindest durfte Hans-Günther das edle Teil dort abstellen. Wie es weiter geht, würde sich irgendwie ergeben, nur heute nicht! Die Rückfahrt mit dem Bus nach Maintal empfand er irgendwie nicht adäquat und die fragenden Blicke der Mitreisenden unterstrichen das Gefühl noch zusätzlich. Also nahm er zumindest die Brille und den Helm ab.

Zuhause angekommen bereitete ihm seine Gattin einen Empfang vor, wie den eines Buben, der ohne sein Spielzeug vom Spielplatz zurück kommt. Angesichts seines Jubeltages hätten die Begrüßungsworte ruhig etwas tröstender ausfallen können. Als auch noch der dringende Rat folgte: "Wasche deine Hände und ziehe dir etwas Frisches an", war die Demütigung komplett, denn solche Worte kannte er noch von seiner Mutter - Gott habe sie selig. Für den Rest des Tages kreisten seine Gedanken nur noch um die HOREX und das Innenleben des Motors. War damit nun ein wichtiger Lebensabschnitt endgültig vorbei? An diesem Tag konnte ihn kein Geschenk und kein Mitbringsel trösten. Auch trostreiche Worte erzielten keinerlei Wirkung, weil keiner der inzwischen zahlreich erschienen Gäste auch nur die geringste Ahnung von der Bedeutung des Moments hatten. Damit war der Führerschein Klasse 1 nahezu Geschichte. Die Lederjacke mit den Fransen an den Ärmeln wird nun ebenfalls endgültig im Keller verschwinden. Hans-Günther fühlte sich plötzlich um Jahre gealtert. Ein Blick in die betagte Runde verriet, dass er in bester Gesellschaft war.

Plötzlich war seine gute Laune wieder da, denn ein alter Freund war gekommen, um ihm zu gratulieren. Als Präsent hatte er einen Gutschein mitgebracht. Raten Sie mal, für was! Einen Tandemsprung mit dem Fallschirm! Gut, dass Fransenjacke, Lederhelm und Brille noch nicht im Keller waren! Plötzlich wieder ganz jugendlich meinte Hans-Günther nur: Geil!

# Jubiläum: 10 Jahre „Kleeblatt" in Maintal-Bischofsheim

Wie schnell doch die Zeit vergeht - im Mai 2000 eröffnete das DRK-Seniorenzentrum in Maintal-Bischofsheim und kann nun auf ein erfolgreiches, positives Jahrzehnt zurückblicken. Am 14. Mai fand die offizielle Jubiläumsfeier statt mit zahlreichen Ehrengästen und Grußworten, worüber die Presse bereits ausführlich informierte.

Die Heimleiterin Frau Schröter schlug in ihrer mit großem Beifall aufgenommenen Rede einen lebendigen Bogen von der Inbetriebnahme des Hauses bis hin zu den kürzlich erworbenen, wichtigen Auszeichnungen wie die Zertifizierung nach DIN EN ISO sowie die hervorragende Benotung der Transparenzprüfung des Medizinischen Dienstes der Krankenkassen. Besondere Betonung legte sie auch auf die gelebte Philosophie des Hauses und dankte insbesondere den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern des Hauses, „die den Erfolg unserer Einrichtung ausmachen, denen es zu verdanken ist, daß ich heute sagen kann: Ja, unsere Vorstellungen und Ziele aus dem Jahr 2000 sind lebbar und wir sind auf dem richtigen Weg!"



Stefan Betz, Geschäftsführer und  
Gudrun Schröter, Heimleiterin  
DRK-Seniorenzentren Maintal

Musikalisch wurde die Feierlichkeit vierhändig von den beiden Pianisten Frau Despina Apostolou und Herr Jeferson Samsonowski Ulbrich begleitet und von den Gästen mit begeistertem Beifall aufgenommen.

Die Maintaler Bürgerinnen und Bürger waren am folgenden Tag zum „Tag der offenen Tür" eingeladen. Anlässlich des Jubiläums wurde den Besuchern ein ganz besonderes Programm mit Jahrmärkts-Attraktionen geboten.



Ein historisches Karussell drehte sich für Kinder kostenlos, beim Luftgewehr-Schießen wurde man für seine Zielsicherheit mit einer Rose belohnt und ein Stelzenläufer modellierte für Groß und Klein Luftballontiere nach Wunsch. Ein Zerrspiegel im Foyer gab den Besuchern Anlaß zu größter Heiterkeit.



Am Nachmittag begeisterte der Chor „Eintracht Bischofsheim 1874" die Besucherinnen und Besucher vierstimmig mit seinem beeindruckenden Können.



Einzig das Wetter ließ an diesem Tag etwas zu wünschen übrig. Dennoch zeigte sich, daß das Interesse am "Kleeblatt" nach wie vor ungebrochen ist: Auch diesmal waren die Führungen durch das Haus wieder restlos ausgebucht

# Projekt im Dörnigheimer Kleeblatt gestartet

Im Dörnigheimer Kleeblatt ist im Jahr 2010 ein Projekt zur Gewinnung und Begleitung von Ehrenamtlichen gestartet. Ziel dieses Projektes ist es, für einzelne Bewohner/innen, die einen besonderen Betreuungsbedarf haben und die die Kompetenzen, den Alltag alleine zu meistern, verloren haben, einen ehrenamtlichen Besuchsdienst zu organisieren.

Ein vielfältiges Angebot an Betreuung und Beschäftigung in unserem Haus orientiert sich an den Bedürfnissen und Fähigkeiten der Bewohner/innen. So entsteht Geselligkeit und gemeinsames Erleben. Wichtig ist aber nicht nur das vielfältige Angebot in unserem Haus, sondern auch die Öffnung nach außen. Unser Haus ist ein offenes Haus, in dem ein buntes Leben ausdrücklich erwünscht ist.

Viele unserer Bewohner/innen sind Maintaler und vermissen ihren Stadtteil und das Stadtteilleben. Da sie das Haus nicht mehr oder nur mit Unterstützung verlassen können, wünschen wir uns für sie, dass das Leben mit den ehrenamtlichen Mitarbeitern ins Haus kommt. In diesem Sinn findet das Projekt zur Gewinnung und Begleitung von ehrenamtlich Engagierten unter dem Motto „Bringen Sie das Stadtteilleben in unser Haus“ statt.

Ehrenamtliches Engagement ist in unserem Haus stets willkommen. Es kann die hauptamtliche Pflege und Betreuung nicht ersetzen, aber es kann den Alltag unserer Bewohner/innen bereichern. Ehrenamtliche Mitarbeiter können bei uns nach ihren persönlichen Interessen tätig werden und eigene Ideen verwirklichen.

Wir möchten gerne interessierte Menschen in unserem Haus als Ehrenamtliche begrüßen. Menschen, die älteren Personen ein Stück ihrer Zeit, beispielsweise für einen Besuch, ein Gespräch, einen Spaziergang oder ein Gruppenangebot, schenken. Schön wäre es, wenn Ehrenamtliche



durch Erzählungen aus ihren Stadtteilen die Erinnerung an Bekanntes und Gewohntes bei den Bewohner/innen wecken. Gesprächsstoff für einen gemeinsamen Dialog.

Wenn sich Maintaler Bürger für ein freiwilliges Engagement bei uns entscheiden, begleiten wir aktiv im Rahmen des diesjährigen Projektes. Von den hauptamtlichen Mitarbeitern wird das Engagement sehr geschätzt. Interessierte erwarten Einführung, Begleitung, Austausch und Schulung sowie ein offenes Ohr für Fragen und Anregungen.

Zur Kontaktaufnahme wenden Sie sich bitte an :

DRK-Seniorenzentrum Maintal-Dörnigheim

Andreas Esch

Tel: 06181-90609-15

Email: [esch@seniorenzentren-maintal.de](mailto:esch@seniorenzentren-maintal.de)

## Buchbesprechung

von Brigitte  
Seuring

### **Ines Thorn : Die Pelzhändlerin (Historischer Roman) 500 Seiten**

Frankfurt am Main im Jahre 1462. Die einzigen Menschen, die erfahren, dass die Kürschnerstochter Sibylla in einem weit entfernten Kloster verstarb, ist

ihr Vater, der bei dieser Nachricht einen tödlichen Herzinfarkt erleidet, und Martha, die Wäscherin. Diese ergreift die ihr gebotene Chance, ihre eigene Tochter Luisa, Sibylla ähnlich sehend und gleichaltrig, an deren Stelle „nach Hause“ kommen zu lassen. Die Angst, entlarvt zu werden, bleibt Luisas ständige Begleiterin, obwohl sie sich gut in ihre Rolle hineinfindet. Die Kürschnerei kann sie nur behalten, wenn sie einen Meister heiratet, trotzdem findet diese ungewöhnliche Frau Wege, ihre eigenen Vorstellungen zu realisieren. Der Erfolg, den sie damit hat, ruft natürlich Neider auf den Plan. Und als sie sich in den Arzt Isaak Kopper verliebt, gerät sie in weitere Schwierigkeiten.

Die Nähe des Schauplatzes: Römer, Liebfrauenkirche, Frankfurter Mainufer... lässt das Geschehen deutlich bekannt vor Augen stehen und mitreißen.



# Frauenselbsthilfe nach Krebs Seit dreißig Jahren in Maintal

(RG) "Ich habe mich gefühlt wie ein Vogel, der aus dem Nest gefallen ist. Ohne die Frauenselbsthilfe nach Krebs hätte ich es sicher nicht geschafft", nachdenklich, für einen kurzen Augenblick eingetaucht in Erinnerung an eine Zeit, die von Angst und Hilflosigkeit überschattet war, strahlt Doris Wirz gleich wieder Lebensfreude aus. Und dann beginnen die beiden Frauen, die mir gegenüber sitzen, von ihren Erfahrungen zu erzählen, von Gefühlen, die von Verzweiflung und Todesangst, von Hoffnung auf Genesung und dem Wunsch, das Heranwachsen ihrer Kinder begleiten zu können, aber auch von Dankbarkeit, wieder am alltäglichen Leben teilnehmen zu können, geprägt sind. In dem Augenblick, in dem die Diagnose Krebs kein Entrinnen vor der Krankheit mehr möglich macht, bricht für die Betroffenen eine Welt zusammen. Wie gut, dass es die Frauenselbsthilfe nach Krebs gibt, die von Anfang an von Krebs betroffene Frauen, aber bei Bedarf natürlich auch an Krebs erkrankte Männer, begleitet. Ursprünglich wurde die Vereinigung 1976 in Mannheim von Brustamputierten Frauen gegründet, seit April 1980 gibt es eine Gruppe in Maintal, die in diesem Jahr ihr dreißigjähriges Jubiläum feiert und seitdem hier wertvolle Arbeit geleistet hat und immer noch leistet. Zur Zeit gibt es in Maintal circa einhundert von Krebs betroffene Menschen, die mehr oder weniger regelmäßig an den Aktivitäten der Maintaler Selbsthilfegruppe teilnehmen.

Das Konzept „Krebskranke helfen Krebskranken“ hat sich erfolgreich etabliert. Das 6-Punkte-Programm umfasst die folgenden Bereiche:

1. Krebskranke werden seelisch begleitet
2. Hilfestellung zur Überwindung von Angst vor weiteren Untersuchungen und Behandlungen wird angeboten
3. Tipps zur Stärkung der Widerstandskraft werden gegeben
4. Lebensqualität soll verbessert werden
5. Information über soziale Hilfen, Versicherungs- und Schwerbehindertenrecht
6. Vertretung sozialpolitischer und gesundheitspolitischer Interessen

Die Arbeit in der Selbsthilfegruppe wird auf den Bedarf der betroffenen Person abgestimmt, denn wenn auch die Diagnose bei jedem Betroffenen Krebs heißt, sind doch die persönlichen Lebensumstände ganz unterschiedlich. Um den verschiedenen Anforderungen gerecht werden zu können, wird Weiterbildung in Patientenseminaren von Leistungsträgern wie z.B. dem Deutschen Roten Kreuz, Universitätskliniken, aber auch von Fachleuten aus den Bereichen Ernährung und Sport angeboten. Begleitung und Beratung sind die beiden Pfeiler der Gruppe Frauenselbsthilfe nach Krebs. Durch eigene Erfahrung sind die Beraterinnen sensibilisiert und wissen, worauf es im Kontakt mit neu erkrankten Menschen ankommt. Sie wissen, wie wichtig es ist zuzuhören, sie kennen die Gedanken, die für schlaflose Nächte sorgen, sie versuchen Kraft und Stärke zu vermitteln, wenn sich Partner von den Erkrankten abwenden, wenn der Lebenswille zu zerbrechen scheint. Natürlich gibt es Grenzen der Beratungskompetenz, die immer dann erreicht werden, wenn es um die richtige medizinische Therapie oder auch um juristischen Beistand geht. Die Entscheidung für oder gegen eine medizinische Maßnahme trifft der Patient immer in Zusammenarbeit mit seinem Arzt, rechtliche Fragen klärt er mit seinem Rechtsanwalt.



Hilfe nach Krebs bedeutet aber tatsächlich auch "nach" Krebs. Denn selbst, wenn die Krankheit erfolgreich behandelt wurde, heißt es trotzdem für die Betroffenen in regelmäßigen Abständen zur Nachsorge zu gehen. Spätestens dann brechen bei vielen die alten, vergessenen geglaubten Ängste wieder auf, wird die Endlichkeit des Lebens bewusst. Auch in diesen Momenten stehen die Beraterinnen der Frauenkrebshilfe zur Verfügung, denn oft stehen weder Lebenspartner, noch Kinder als Gesprächspartner zur Verfügung. In der Gruppe bilden sich intensive Freundschaften, die den Einzelnen einen Gedankenaustausch ermöglichen, der auf gemeinsamen Erfahrungen basiert.

Doch es geht bei den Gruppentreffen durchaus nicht immer traurig und nachdenklich zu. Es werden Ausflüge unternommen, Kosmetikseminare angeboten, manchmal wird auch einfach nur gemeinsam



Kaffee getrunken und „Mensch ärgere dich nicht“ gespielt. Es wird gemeinsam geweint und gelacht. Und so nach und nach lernen die Betroffenen ihr neues, wieder gewonnenes Leben zu genießen, sich jeden Tag bewusst zu machen, dass die Diagnose Krebs nicht gleichbedeutend mit Tod, sondern eine Krankheit ist, die erfolgreich bekämpft werden kann. Besonders dann, wenn sie frühzeitig erkannt wird. In diesem Zusammenhang liegt es der Vorsitzenden der Maintaler Frauenselbsthilfe nach Krebs, Frau Nieves Schwierzeck, sehr am Herzen, alle, Frauen und Männer, darauf hinzuweisen, Vorsorgeuntersuchungen im regelmäßigen Turnus wahrzunehmen. Sollte es dann irgendwann zu der gefürchteten Diagnose kommen, nicht den Kopf in den Sand zu stecken, sondern alle Hilfsangebote wahrzunehmen. Wenn die Patientin, der Patient es wünschen, steht ihnen die Frauenselbsthilfe nach Krebs von Anfang an zur Seite.

Am 26. September 2010 findet in Frankfurt der Lauf "Race for the cure" statt, eine Veranstaltung an der gesunde und Betroffene teilnehmen können. Eine Veranstaltung bei der es nicht darum geht am schnellsten von A nach B zu kommen, sondern einfach ums Dabei sein. Und wenn Sie Teilnehmer sehen, die auf ihrer pinkfarbenen Kappe eins, zwei, drei oder mehr rosa Schleifchen aufgenäht haben, wissen sie, der oder die sind im Jahr eins, zwei, drei oder mehr in ihrem "Nach-Krebs-Leben" angekommen.

Wenn Sie sich mit der "Frauenselbsthilfe nach Krebs" in Maintal in Verbindung setzen wollen, rufen Sie einfach an oder schicken Sie eine E-Mail an:

Frau Nieves Schwierzeck  
Tel. 0 6181 / 49 38 20  
nieves@schwierzeck.de

Frau Doris Wirz  
Tel. 0 61 09 / 68 82  
Ewald.wirz@freenet.de

Frau Ursula Neumeier  
Tel. 0 61 81 / 47 89 6

**HERRENSALON MAIDORN**  
Inh. Wolfgang Maidorn  
Rosenstraße 10  
63477 Maintal-Hochstadt  
Telefon 06181/43 11 15  
*Sekt über 35 Jahren*  
Öffnungszeiten:  
Dienstag-Freitag 8-12 und 14-20 Uhr  
Samstag geschlossen

# HALLO



Liebe Leserinnen und Leser,  
ich möchte mich heute bei Ihnen vorstellen und Sie alle herzlich begrüßen. Mein Name ist Sarah Müller, ich bin 27 Jahre jung und habe in diesem Jahr mein Studium der Sozialarbeit an der Fachhochschule Frankfurt erfolgreich abgeschlossen. Ursprünglich komme ich aus dem Limburger Raum, lebe aber seit Beginn meines Studiums in Frankfurt am Main.

Seit dem 1. April 2010 arbeite ich nun als Berufspraktikantin bei der Stadt Maintal im Bereich des SeniorenOffice in Dörnigheim und der Seniorenberatung in Hochstadt. Einige von Ihnen haben mich bereits persönlich im SeniorenOffice angetroffen und ich freue mich auch diejenigen von Ihnen kennenzulernen, deren Bekanntschaft ich noch nicht gemacht habe.

Von Anfang an hat mich die Arbeit mit Menschen mit Lebenserfahrung begeistert und der Generationenaustausch ist meiner Meinung nach eine wichtige Voraussetzung für das Miteinander in einer funktionierenden Gesellschaft. Bei meinem bisherigen Einblick in die vielfältigen Angebote im Bereich der ehrenamtlichen Arbeit hat mich die Bereitschaft der Maintaler Bürgerinnen und Bürger fasziniert. Angefangen bei der Hausaufgabenhilfe für Kinder und Jugendliche, den umfangreichen kulturellen Angeboten bis zu den sportlichen Aktivitäten ist für jeden etwas geboten.

Durch die ersten Kontakte mit Ihnen, liebe Seniorinnen und Senioren aus Maintal, habe ich das Gefühl, das es nicht auf das Alter ankommt, denn ihr Engagement und die Freude, die sie bei ehrenamtlichen Tätigkeiten und im Miteinander aufzeigen, sprechen für sich und erinnern mich an folgende Worte:

"Alt ist man erst dann, wenn man an der Vergangenheit mehr Freude hat als an der Zukunft" (Coco Chanel)

# Sieben - eine perfekte Zahl

( KT ) Durch Zufall fand ich ein Buch über die Zahlen und deren Bedeutung. Besonders faszinierte mich die SIEBEN und ich begann meine Recherche im Internet. Was diese zu Tage förderte, finden Sie nachfolgend:

Wer kennt sie nicht, die Märchen der Gebrüder Grimm: Siebenmeilenstiefel - die märchenhaften Stiefel, deren Träger bei jedem Schritt sieben Meilen zurücklegt - der Wolf und die sieben Geißlein, Schneewittchen hinter den sieben Bergen bei den sieben Zwergen, das tapfere Schneiderlein, das Sieben auf einen Streich erlegt. Immer wieder taucht in den Grimmschen Märchen die Siebenzahl auf, und das ist kein Zufall.

Seit Jahrtausenden ist die Sieben ein Symbol für Glück und Vollkommenheit. In fast allen Kulturkreisen besitzt die Sieben einen hohen Stellenwert. Geheime Informationen und Botschaften sind in symbolische Formen verschlüsselt.

Die Moslems wiederholen viele Gebete siebenmal, und auch im Buddhismus kehrt die Siebenzahl wieder. Das Laubhüttenfest der Juden dauert sieben Tage. Im Christen- und Judentum bietet die Sieben eine religiöse Grundlage. Die Juden übernahmen die Sieben-Tage-Woche,

Der Talmud nennt den siebten Himmel als den Ort der größten erreichbaren Glückseligkeit. Er ist der höchste der sieben Himmel. Eine Anschauung der Babylonier, die sich ursprünglich die Himmel übereinander gewölbt vorstellten, wurde im Judentum übernommen: im siebten Himmel sein.

Sieben Stufen führen zum Salomonischen Tempel, wo die Menora steht, der siebenarmige Leuchter, der für die Juden voller Symbolik steckt.

Auch die Bibel ist eine wahre Fundgrube der Zahlen-Symbolik. Die Sieben ist dabei die wichtigste Zahl. Unzählige Male wird sie im Neuen und Alten Testament erwähnt: Am siebten Tage ruhte Gott nach sechstägiger Schöpfung. Sieben Tage bleibt die Taube Noahs aus. (1.Mose) Der Pharao schaut im Traum sieben fette und sieben magere Kühe und sieben dicke und sieben dünne Ähren, diese Zahlen kündigen sieben gute und sieben schlechte Jahre an. (1.Mose 41,1-7 ; 17 - 27)

Die Mauern von Jericho fielen nicht durch einen

Krieg, sondern das Prinzip der Sieben ließ die Mauern in sich zusammenstürzen. (Josua 6) Das Buch mit den sieben Siegeln. (Offenb.5,1) Überhaupt gehört die Sieben in der Offenbarung des Johannes zu den meist genannten Zahlen.

Sieben Sakramente kennt die katholische Kirche: Taufe, Firmung, Eucharistie, Buße, Krankensalbung, Ehe und Priesterweihe.

Wir sprechen von den sieben Todsünden (Stolz, Geiz, Neid, Unkeuschheit, Zorn, Unmäßigkeit und Trägheit) und von den sieben Tugenden: Glaube, Liebe, Hoffnung, die drei theologischen Tugenden, und die vier Kardinaltugenden Klugheit, Mäßigkeit, Strenge und Gerechtigkeit.

Sieben Aussagen im Vaterunser bringen die Drei- und Vierheit besonders zum Ausdruck. Die ersten drei Bitten beziehen sich auf die Ewigkeit, die vier folgenden Bitten sprechen für den irdischen Teil.

Rom, die heilige Stadt, wurde auf sieben Hügel gebaut und die sieben Weisen aus der Frühzeit der griechischen Philosophie waren Gelehrte, zumeist Staatsmänner, auf die kurze Sprüche praktischer Lebensweisheiten zurückgeführt wurden.

Noch heute leuchten die Plejaden, auch Sieben-Gestirn genannt, am Himmel. Es sind die sieben Töchter des Atlas, die nach griechischer Sage lange vom Jäger Orion verfolgt und dann von Zeus als Sternbild an den Himmel gesetzt wurden. Die sieben Weltwunder der Antike zeugten, der Überlieferung nach, im Altertum von menschlicher Schöpfungskraft.

Es sind:

1. die ägyptischen Pyramiden
2. die hängenden Gärten der Semiramis in Babylon
3. der Tempel der Artemis in Ephesos
4. die Zeusstatue des Phidias in Olympia
5. das Mausoleum in Halikarnassos
6. der Koloß von Rhodos
7. der Leuchtturm von Alexandria auf Pharos.

Heute leben wir im Zeitalter der Aufklärung, der Atome und Computer. Für die Sieben kennen wir das römische Zahlenzeichen VII, oder schreiben einfach "7". Trotzdem, etwas Aberglaube ist noch in uns geblieben. Oder ist es doch die Magie der wunderbaren Kräfte, die in der Natur wirksam sind?

## **BUCHHANDLUNG THIELEMANN-KRAFT**

**Bahnhofstrasse 18 - 63477 Maintal-Dörnigheim**

**Telefon 06181 / 49 29 06 - Fax 06181 / 49 24 20**

**Wir besorgen Ihnen jedes lieferbare Buch - Lieferservice**

**Alle Bücher liefern wir im Stadtgebiet Maintal und Hanau kostenfrei**

Fragend schauen wir am 27. Juni zum Himmel, denn die alte Wetterregel kennen wir noch alle: regnet es an Siebenschläfer, so ist für die nächsten sieben Wochen Regen angesagt.

Und dann wären da noch die sieben Sachen des Mannes: Sex und Zigaretten

Sybille jammert über sieben Jahre Pech, die dem zerbrochenen Spiegel folgen würden, Werner schwebt nach dem verflixten siebten Jahr noch immer auf Wolke sieben im siebten Himmel und Peter Maffay geht über sieben Brücken.

Um wieder zu den Brüdern Grimm zurückzukehren: beide gehörten zu den Göttinger Sieben, jener Gruppe von Professoren, die 1837 gegen die Abschaffung der Hannoverischen Verfassung stimmte.

## Die Fremde

(KT) Die Zeiten waren nicht gut. Es war im ersten Kriegsjahr. Meine Oma hatte den Betrieb und wurde dann noch krank. Alle Familienmitglieder hatten ihre Aufgabe und meine Oma konnte nun den Haushalt nicht mehr allein bewältigen. Also bekam sie für unseren Haushalt eine Kriegsgefangene als Putzhilfe - für die damalige Zeit etwas Ungeheuerliches. Aber meine Oma schaffte es. Wie alt diese Frau war, weiß ich nicht - aus der Sicht meiner 12 Jahre uralte, also wahrscheinlich so um die 40 Jahre. Ich jedenfalls mochte sie von Anfang an nicht, obwohl sie immer nett und freundlich zu mir war. Ich war einfach zickig. Vielleicht störte mich ihr fremder Dialekt, vielleicht auch die Tatsache, daß meine Oma mir nach der Schule nicht sofort ihre volle Aufmerksamkeit schenkte. Stattdessen versuchte sie, der fremden Frau die Eingewöhnung in einer fremden Umgebung leichter zu machen, indem sie ihr bei einer Tasse Muckefuck einfach zuhörte, wenn sie über ihre Sorgen und Ängste sprach. Wie auch immer: Jetzt sollte sie auch noch an unserer Familienfeier aus Anlass eines Geburtstags teilnehmen! Jeder Geburtstag eines Familienmitglieds wurde gemeinsam begangen. Ich war empört, ließ das aber niemanden merken. Schämte ich mich vielleicht insgeheim?

Was das Geburtstagkind bekam, weiß ich heute nicht mehr. Aber die Fremde bekam von meiner Oma eine Kaffeekanne, die mein Oma irgendwo aufgetrieben hatte, einen Kochtopf und eine (vermutlich abgelegte) Strickjacke.

Noch heute sehe ich die Frau weinend an unserem Küchentisch sitzen, weinend, weil fremde Menschen sie so "reich" beschenkt hatten. Ich habe mich entsetzlich geschämt, ihr, aber auch meiner Oma gegenüber. Von da an wurde die Fremde mir eine mütterliche Freundin. Der Kontakt riß ab, als die Fremde zurück ins Lager mußte und es vergingen mehr als sechzig Jahre als plötzlich der Sohn der

Fremden von meiner Tür stand. Die Fremde war mittlerweile verstorben und sie hatte ihren Sohn gebeten, mir, sobald er dazu Gelegenheit hätte, eine Bernsteinfigur zu bringen. Ich bedauere heute, dass die Fremde, die mir schon damals Freundin war, nicht schon früher mit mir Kontakt aufgenommen hatte.

## Alles vergeblich ??

(KT) Als Hundebesitzer bin ich mehr als enttäuscht - denn alle Appelle scheinen ohne Erfolg zu sein. Die Stadt Maintal und auch wir als Redaktion dieser Zeitschrift haben die Hundebesitzer gebeten den Hundedreck ihres Freundes zu beseitigen. Bei meinen Spaziergängen stelle ich fest, viele Hundebesitzer halten sich daran. Entsorgungsbeutel werden sogar von der Stadt zur Verfügung gestellt.

Aber leider gibt es immer noch Hundebesitzer die sich nicht um den Dreck ihres Hundes kümmern und es lässt sie gleichgültig,

- \*das die Optik unserer Straßen nun wirklich nicht schön ist,**
- \*das Kinder sich infizieren und krank werden,**
- \*das andere Hunde sich infizieren und vielleicht der eigene Hund erkrankt,**
- \*das die ansässigen Bauern die Ernte nicht mehr nutzen können**
- \*und in der Stadt Überlegungen angestellt werden das Halten von Hunden zu erschweren.**

Welche Probleme können auf uns Hundebesitzer zukommen. Ich habe mich einmal kundig gemacht. Es gibt Gemeinden die statt Falschparker unvernünftige Hundebesitzer zur Kasse bitten. Es gibt Orte, in denen Hundebesitzer von der Ordnungspolizei nach dem Entsorgungsbeutel in der Tasche gefragt werden, hat man keinen kostet es 20 €. Es gibt Orte, in denen ein Haufen Dreck bis 50 € kostet. Dann gibt es die Gemeinden, die ganz einfach die Steuern erhöhen. Davon wären aber in Maintal besonders wir, die Seniorinnen und Senioren mit Hund betroffen. Deshalb meine Bitte: Sehen Sie Hundebesitzer, die den Dreck ihres Hundes liegenlassen, sprechen Sie diese an. Vielleicht hilft die direkte Ansprache wenn man sie in flagranti erwischt.

Noch einmal die Bitte an die Hundebesitzer dieser Stadt. Entsorgen Sie den Dreck Ihres Hundes - im Interesse aller Bürger und von uns, den Hundebesitzern.

# Hundertzehn werden?

(AG) Die 60- bis 70-Jährigen sind die jungen Alten, die 70 bis 80-Jährige die mittleren Alten, ab 80 ist man hochbetagt- ist diese Einteilung schon überholt? Immerhin gibt es weltweit mindestens 450.000 Menschen, die 100 Jahre alt sind. Neuerdings machen die 72 Menschen auf der Welt, die älter als 110 Jahre sind, von sich reden. Spätestens seit der Januar-Ausgabe der Zeitschrift „Wunderwelt Wissen“, in der über diese Ur-Alten berichtet wurde. Welche Gemeinsamkeiten haben diese 110-Jährigen (übrigens sind nur vier Männer darunter)? Können Menschen, die dieses biblische Alter anstreben, von ihnen lernen?

Sieben Gemeinsamkeiten, gegebenenfalls auch als Tipps zu verstehen, werden genannt.

1) Die Uralten verrichteten größtenteils früher harte körperliche Arbeit und sind bis ins hohe Alter körperlich aktiv. Also: Vermeiden Sie ein zu bequemes Leben!

2) Schmalhans ist Küchenmeister. Kalorienarme Kost scheint dem Immunsystem größere Vorteile zu verschaffen. Das sagen Ärzte, dies zeigen auch etliche Tierversuche. Gürtel enger schnallen!

3) Die Super-Alten kommen zumeist aus Gegenden mit viel Sonnenschein. Sie verbrachten von Kindesbeinen an täglich viele Stunden im Freien, allerdings geschützt durch Kopfbedeckung und Kleidung. Eine gute Botschaft: Ab in die Sonne!

4) Die meisten Ü-110-Jährigen sind religiös und beschäftigen sich mit spirituellen Dingen. Viele sind kirchlich und sozial engagiert. Leben und Sterben haben einen Sinn. Seelische Stabilität ist also wichtig.

5) Genuss darf sein! Die meisten sind keine Gesundheitsfanatiker. Etliche konsumieren täglich Alkohol. Trunkenheit und Völlerei jedoch sind verpönt. Gourmet statt Gourmand (Vielfraß).

6) In den Regionen der Welt, in denen Menschen besonders alt werden, werden Fleisch und Zucker selten verzehrt. Das erinnert an die Diskussionen hierzulande über die gesunde Mittelmeerkost, die auf Gemüse, Fisch und Olivenöl basiert.

7) Zentral scheint zu sein, dass man auch im höchsten Alter noch eine Lebensaufgabe hat. Viele Beschäftigungen kommen infrage. Wichtig ist, dass sie als sinnvoll erlebt werden.

Sie, liebe Leser, kannten Menschen, die genau so lebten und keine Methusalems geworden sind? Welchen Schluss kann man daraus ziehen? Im Juristen-Jargon gibt es die Redewendung: Eine notwendige, aber nicht hinreichende Bedingung. Also; Voraussetzung ist vermutlich die oben beschriebene Lebensweise, aber keine Garantie für den Erfolg.

Und letztendlich: Auch wenn die Genforschung das entsprechende Gen noch nicht gefunden hat, so ist es doch wahrscheinlich, dass die Gene unsere mögliche individuelle Lebensdauer festlegen. Ob wir dieses Alter tatsächlich erreichen, bestimmen wir dann durch unsere Lebensweise.

# Das neue Sofa

(RG) „Also Karl-Heinz, ich finde, dass wir uns endlich ein neues Sofa kaufen sollten.“

„Wieso, wir haben doch eins. Und ich sitze sehr gut hier drauf.“ Karl-Heinz lehnt sich zurück, legt den Arm über die Seitenlehne und rekelte sich demonstrativ.

„Ach, Schatz, jetzt guck doch mal richtig hin. Genau da, wo du immer deinen Arm hinlegst, ist der Bezug schon ganz abgenutzt und sieht ziemlich speckig aus. Und weil du jedes Mal auf derselben Stelle sitzt, hat sich inzwischen eine richtige Kuhle gebildet. Wenn sich jemand neben dich setzen will, sitzt der ganz schief.“

„Hannelore, neben mir sitzt nicht mal du. Du sitzt auch immer auf derselben Stelle auf der anderen Seite, weil du da deine Beine hoch legen kannst.“

„Eben, die andere Seite sieht auch nicht besser aus. Man schämt sich ja vor den Leuten.“

„Vor welchen Leuten?“

„Na vor denen, die uns besuchen.“

„So oft kommt das gar nicht vor. Außerdem kennen die uns alle schon mindestens so lange, wie wir unser Sofa haben.“

„Das ist es ja, Karl-Heinz.“ Hannelore setzt sich neben ihren Mann. „Du hast demnächst einen runden Geburtstag und ich habe gedacht, dass wir ganz groß feiern wollen. Hier zu Hause, mit allem Drum und Dran.“

„Dafür willst du ein neues Sofa kaufen?“

„Schatz, die modernen Sofas sind auch viel komfortabler als unser altes. Da kannst du die Sitzteile verändern, die Rückenlehnen verstellen, die Kopfstützen so einstellen, dass du ganz bequem sitzen kannst. Dann kriegst du beim Fernsehen auch keine Rückenschmerzen mehr. Wenn wir eins nehmen, bei dem man die Seitenlehnen runterklappen kann, hättest du für deinen Mittagsschlaf auch noch zusätzlichen Platz. Außerdem ist braunbeige-kariert wirklich nicht mehr modern. Zu unseren Möbeln würde ein schönes, warmes Honiggelb gut passen. Dann würde auch unser Wohnzimmer viel freundlicher aussehen.“

„Ist ja gut, Hannelore, wir machen einen Bummel durchs Möbelhaus.“

„Karl-Heinz, wie gefällt dir das gelbe Sofa da drüben?“

„Hm“



„Ich finde, das wäre das Richtige für uns. Größe, Farbe, alles genau richtig. Es hat sogar ein extra rückenfreundliches Kissen für deine Liebingssecke.“  
„Ja, das gefällt mir. Wir nehmen das Sofa und dann will ich nach Hause. Um vier fängt die Sportschau an.“

„Ja, Schatz, gleich. Wir brauchen nur noch neue Sofakissenbezüge und eine Woldecke für deine Füße. Den alten Teppich erneuern wir am besten gleich mit, der alte passt dann wirklich nicht mehr, außerdem sag ich dir schon die ganze Zeit, dass er fadenscheinig wird. Wir sollten bei der Gelegenheit auch gleich die passenden Vorhänge kaufen. Die alten halten sowieso nur noch aus Gutmütigkeit.“

„Hannelore, das kann nicht dein Ernst sein. Wir sind hier um ein Sofa zu kaufen.“

„Stimmt Schatz, aber das musst du doch einsehen, dass die Wirkung von dem neuen Sofa völlig verpufft, wenn die Accessoires nicht stimmen.“

„Die was?“

„Na, das Zubehör, das Drumherum eben. Das wäre, als ob du ein neues Auto hättest und die alten Sitze einbauen würdest.“

„Also Hannelore, so was gibt es doch gar nicht.“

„Ja eben, weil das nach nichts aussehen würde. Deshalb lass uns den Teppich und die anderen Sachen aussuchen. Wenn dann zu deinem Geburtstag alles schön aussieht, gefällt es dir bestimmt auch.“

## Sommerliches

Im schönen Sommersonnenschein  
ist niemand wirklich gern allein.  
Und wenn man dann so sitzt und schwatzt,  
die Sonnencreme vergessen hat,  
bekommt man schnell, das ist bekannt,  
’nen fürchterlichen Sonnenbrand.  
Und ohne Hut dann sicherlich,  
folgt auch noch ein Sonnenstich.  
Stark gebräunt ist nicht mehr "in",  
drum ist unterm Baldachin  
der beste Platz bei Mittagsglut.  
Das tut der Seele doppelt gut!  
Wasser und Obstsaft sind sehr wichtig,  
zwei, drei Liter täglich richtig.  
Den Saft verdünnt und niemals pur,  
ist vorteilhaft für die Figur.  
Erfrischend ist auch Kräutertee,  
und hin und wieder Eiskaffee.  
Das Wichtigste nun noch zum Schluss,  
der Sommer ist auch ein Genuss.  
Wenn Blumen blühen und Früchte reifen,  
die Spatzen von den Dächern pfeifen,  
dann ist die schönste Jahreszeit,  
voll Lebenslust und Heiterkeit.  
(BR)

# Gut.

Für Maintal.



filiale Bischofsheim Alt Bischofsheim 4 Telefon 06109 7265-10 E-Mail: bischofsheim@sparkasse-hanau.de  
filiale Dörnigheim Kennedystraße 60 Telefon 06181 94346-0 E-Mail: doernigheim@sparkasse-hanau.de  
filiale Hochstadt Hauptstraße 61 Telefon 06181 94146-0 E-Mail: hochstadt@sparkasse-hanau.de  
filiale Wachenbuchen Schulstraße 1 Telefon 06181 98169-0 E-Mail: wachenbuchen@sparkasse-hanau.de

## Homepage der Versehrtensportgemeinschaft

(pm/KK) Die Versehrten-Sportgemeinschaft Maintal hat seit einigen Wochen eine eigene Homepage und passt sich somit dem Trend der neuen Medien an. Die Seite ist im Internet unter [www.rehasport-maintal.de](http://www.rehasport-maintal.de) zu finden, Email: [info@rehasport-maintal.de](mailto:info@rehasport-maintal.de).

Außer allen Terminen zu den einzelnen Übungsveranstaltungen und der Information, wo diese stattfinden, kann man sich über den sehr großen Leistungs- und Ausbildungsstand der einzelnen Übungsleiter informieren. Weiterhin kann das Formular 56 heruntergeladen werden, das vom Hausarzt/Facharzt auszufüllen ist, wenn man Beschwerden am Stütz- und Bewegungsapparat hat, unter Diabetes oder Parkinson leidet, sonstige körperliche Einschränkungen hat oder diesen vorbeugen will.

Unter Rehabilitation versteht man die Gesamtheit aller erforderlichen Maßnahmen, um Menschen mit körperlicher, geistiger oder seelischer Behinderung bzw. drohender Behinderung zu helfen, ihre Behinderung oder deren Folgen zu überwinden, damit sie ihre Fähigkeiten und Kräfte entfalten können und ihren Platz in der Gemeinschaft ausfüllen. Heutzutage wird eine Behinderung nicht nur von Betroffenen, sondern auch von ihren Angehörigen und Freunden als krisenhaftes Ereignis gesehen. Rehabilitation wird daher auch als Anbahnung eines Lernprozesses verstanden, durch den nicht nur der Betroffene den Eintritt der Behinderung erfolgreich bewältigt, sondern auch seine Umgebung lernt, mit den spezifischen Bedürfnissen und Anforderungen seiner Lebensführung besser umzugehen.

Die VSG Maintal ist nach eigenen Angaben als einziger Verein in Maintal zertifiziert und anerkannt, den Reha-Sport für den Stütz- und Bewegungsapparat durchzuführen. Deshalb ist die VSG auch autorisierter Leistungserbringer für die Rentenversicherung Bund, um nach klinischen Reha-Maßnahmen die Nachfolgebemaßnahmen durchzuführen. Dies unterscheidet die VSG von allen anderen Sportvereinen in Maintal.

Die Übungsleiter sind vom Hessischen Behinderten- und Rehabilitations-Sportverband speziell ausgebildet, haben also einen besonderen Lehrgang für den Behindertensport absolvieren müssen.

Auf der Homepage informiert die VSG auch über Termine geselliger Veranstaltungen, wie Kaffeenachmittage, Wandertage, Grilltage oder den Jahresabschlussabend. Schauen Sie einfach mal unter [www.rehasport-maintal.de](http://www.rehasport-maintal.de) nach, es lohnt sich!

## Eine kleine Erfolgsgeschichte: Der Parkinsonstammtisch

Begonnen hatte alles im September 2006. Der seit 1998 erkrankte Horst Andes suchte in Maintal andere Parkinsonkranke über einen Artikel im Tagesanzeiger. Die Idee dabei: Gemeinsam erträgt man diese Krankheit leichter. Hans Hiesberger aus Wachenbuchen war der Erste, der sich bei Horst Andes meldete. Der Dritte im Bunde war Günther Pinkel.

Man traf sich zum ersten Mal bei Hans Hiesberger und schnell war die Idee geboren, einen Parkinsonstammtisch als lockeren Treffpunkt in Maintal einzurichten. Hans Hiesberger schlug als Treffpunkt die "Goldene Krone" in Hochstadt vor und im November 2006 traf sich zum ersten Mal eine kleine Gruppe Parkinsonkranker und auch Angehörige in der "Goldenen Krone". Die Wirtin Karin Windeler und ihr Personal unterstützten den Parkinsonstammtisch von Anfang an. Dafür an dieser Stelle ein herzliches Dankeschön.

Mittlerweile ist die Teilnehmerliste 52 Namen lang und Gisela Duchstein aus Karben pflegt diese sorgfältig mit Excel. Richtig: Beim Parkinsonstammtisch machen auch Auswärtige mit, die Maintaler sind aber mit 36 Namen auf der Liste vertreten.

Die Gruppe trifft sich an einem Mittwoch einmal im Monat. Natürlich steht die Krankheit im Mittelpunkt und die sachliche Darstellung ist allen Mitgliedern sehr wichtig. Dazu sind oft Referenten an den Stammtischtreffen anwesend.

Dr. Horst Baas, Leiter der Neurologie am Stadtkrankenhaus in Hanau und Frau Dr. Claudia Weiland von der Parkinsonambulanz in Hanau sind regelmäßig als Referenten anwesend. Der Physiotherapeut Malte Röder war schon zu einem Vortrag beim Parkinsonstammtisch genauso wie Wolfgang Busch, Arzt und Feldenkraislehrer aus Hanau sowie Daniela Kolb von der Löwenapotheke Hochstadt.

Mittlerweile haben sich einige Mitglieder zu einer Musikgruppe zusammengerufen, eine weitere Gruppe macht gemeinsam Gymnastik. Der Parkinsonstammtisch macht einmal im Jahr einen Tagesausflug und einmal im Jahr ist Gartenfest bei Hans Hiesberger. Gerade hat die Stadt Maintal den neuen Flyer des Parkinsonstammtisches gedruckt - dankeschön. Es gibt ein Fotobuch über die Aktivitäten der Gruppe und Hans Hiesberger arbeitet intensiv an seiner Filmidee. Natürlich hat die Gruppe auch eine Homepage: [www.parkinsonstammtisch.de](http://www.parkinsonstammtisch.de) Unter den Telefonnummern 06181.432262 (Hans Hiesberger) und 06181-2946887 (Horst Andes) kann man jederzeit Kontakt zum Parkinsonstammtisch aufnehmen. Auch Angehörige sind jederzeit beim Parkinsonstammtisch willkommen.

# Der Strickkurs

(RG) Vielleicht erinnern Sie sich daran, dass ich beschlossen hatte, neue Wege zu gehen, um mein Gehirn in Schwung zu halten. Ich fasste also einen Spontanentschluss und zwar genau in dem Moment, als ich in das Schaufenster eines Wollgeschäftes sah.

Bisher war es mir nie gelungen, schon in der Schule nicht, stricken zu lernen. Das lag auf keinen Fall an mangelnder Gelegenheit. Ganz im Gegenteil, Gelegenheit gab es reichlich. Es war mehr so, dass ich gewisse Vorurteile gegen Selbstgestricktes hatte, so eine Art Nachkriegsneurose. Selbst zu stricken, das hatte den Anschein von armen Leuten, die es sich nicht leisten konnten, Pullover zu kaufen. Es musste ja keiner wissen, dass es in der Tat so war. Das war einfach peinlich und Grund genug, sozusagen strickresistent zu sein.

Doch die Zeiten änderten sich, plötzlich war es "en vogue" zu stricken, Wollgeschäfte schossen wie Pilze aus dem Boden. Ein besonderes Merkmal der dort verkauften Wolle war es, dass der fertige Pullover deutlich teurer war, als manches gekaufte Stück. Inzwischen hatte ich die Strickneurose hinter mir gelassen und wollte mich bereitwillig in das "Abenteuer Stricken" stürzen. Mein Glück war es, zu diesem Zeitpunkt Kolleginnen zu haben, die stricken konnten und auch bereit waren, mir mit Rat und Tat zur Seite zu stehen. Tatsächlich wurden auch ein oder zwei Pullover fertig, hatten aber den Nachteil, dass sie nicht passten, weder mir noch sonst jemandem, den ich kannte. Das Ende vom Lied können Sie sich sicher denken. Die Stricknadeln flogen in die Ecke.

Ein paar Jahre später überkam mich der Wunsch, kreativ zu sein. Wolle, so schien mir, war dazu das geeignete Material. Die Fehlversuche von früher betrachtete ich sozusagen als Lehrgeld. Die Wollverkäuferin gab sich alle nur denkbare Mühe, ich auch, doch am Ende musste ich zugeben, das Stricken ein mir nicht gegebenes Talent ist. In einem Anfall von Einsicht, gepaart mit Ungeduld, warf ich Wolle, Stricknadeln und Strickmuster im hohen Bogen in die Mülltonne.

Seit dieser Zeit, es handelt sich ungefähr um zwanzig Jahre, habe ich nie wieder den kleinsten Strickversuch unternommen. Bis vor Kurzem. Ich wollte also neue Wege gehen um mein Gehirn zu trainieren, und das fiel mir ausgerechnet in dem Moment ein, als ich in das Schaufenster dieses Wollgeschäftes sah. Das kann doch wirklich nicht so schwer sein, alle anderen können es doch auch. Die Erinnerung an die letzten Versuche war verblasst und ich ging davon aus, dass es dieses Mal mit professioneller Hilfe klappen würde. Rein in den Laden, anmelden zum Strickkurs, das ging ruckzuck.

Zusammen mit der Kursleiterin suchte ich ein Muster aus, das angeblich auch für Anfänger leicht zu stricken sei. Wolle, Stricknadeln, Musterheft, zusammen mit den Gebühren für den Kurs hatte ich ca. hundert Euro zu bezahlen. Was dann folgte, will ich lieber abkürzen. Ich gab mir Mühe, ging auch regelmäßig hin, verstand überhaupt nichts und nun steht in der Ecke eine Tüte mit einem angefangenen Pullover, Wolle, Stricknadeln und Musterheft.

Also, ich gebe es ungern zu, aber die Sache mit den neuen Wegen hat zunächst noch nicht richtig geklappt, es sei denn, die Erkenntnis bestimmte Dinge nicht zu können, ist auch schon als gutes Ergebnis zu werten.

## Eine Pflegegeschichte

An einem Mittwoch ging es los: Wir entdeckten eine gelbe Färbung ihrer Haut. Zuerst unsicher, aber: Ja, die Haut an den Händen war leicht gelb und auch an den Füßen und unter den Augenbrauen. Vor allem waren die Finger- und Fußnägel nicht nur etwas gelb, sondern fast orange. Der Pfleger vom Pflegedienst teilte unsere Beobachtung.

Wir waren beunruhigt, vermuteten ein Problem mit der Leber oder Galle. Allerdings: ihre Augen waren weiß wie immer und auch sonst zeigte sie keinerlei Veränderung im Verhalten oder beim Appetit. Wir informierten die Arztpraxis, die Blutabnahme scheiterte, aber es gab keine Schmerzzeichen beim Druck auf Oberbauch und Galle. Weiterhin keine Verhaltensänderung, keine Färbung der Augen und weiter Appetit. Aber die Haut wurde immer gelber: erst die Hüften, dann die Beine, die Füße waren inzwischen orange.

Am nächsten Mittwoch stellten wir eigene Verfärbung der Hände fest und in der Nacht schmerzen im Oberbauch: Gelbsucht? Hepatitis? Hatten wir eine mögliche Ansteckungsgefahr unterschätzt? Dann kam der Pfleger mit einer Eingebung und sah sich die Körperpflegeprodukte genauer an: "Body Lotion" stand da groß und schwarz, darunter hellgelb und klein: "Sunshine, selbstbräunend".

Wir hatten alle einen schönen Tag und zweierlei gelernt:

Erstens: Es war richtig, unserer Beobachtung zu vertrauen und ohne Hinweise auf Schmerzen oder sonstige Einschränkungen des Wohlbefindens keine quälenden Untersuchungen ohne Interventionsziel zu veranlassen.

Zweitens: Selbstbräuner bräunt nicht, sondern färbt gelb-orange  
Bericht einer Angehörigen

## Die Maintaler Gruppe der Frauenselbsthilfe nach Krebs e.V. feiert ihr 30 jähriges Jubiläum mit einer Fahrt zur Landsgartenschau.

Anlässlich des 30. Jubiläums hat die Gruppe der Frauenselbsthilfe beschlossen, diesen Jahrestag nicht mit einem großen Festakt zu feiern. Die Teilnehmerinnen der Gruppe genossen diesen runden Geburtstag mit einer wunderschönen Fahrt zur Landesgartenschau. Am 11. Mai 2010 startet die muntere Truppe um 8.30 Uhr am Busbahnhof in Dörnigheim. Mit vielen Regenschirmen bewaffnet, die jedoch nicht zum Einsatz kamen, fuhr die Gruppe nach Bad Nauheim. Die Führung durch den Goldsteinpark war ein Erlebnis und auch die Sonne begleitete die Frauen durch die schöne Anlage.

Am Nachmittag ging es durch den Sprudelhof zum Kurpark. Dort konnten farbenprächtige Blütenwirbel aus Tulpen in mitten der alten riesigen Bäume bestaunt werden.



Mit einem kleinen Umtrunk vor der Heimreise wurde auf das 30 jährige Bestehen der Gruppe und auf die Gesundheit aller Teilnehmerinnen angestoßen.

## Maintaler Gardinen-Service

GARDINEN WASCHE - SERVICE  
Inklusive ab- und aufhänge n Ihrer  
Gardine n zum günstige n Festprei s



Ansprechweg: 9-4 - 03477 Maintal-Börngarten  
Telefon 03471-40000 - Fax 03471-40000  
E-Mail: info@maintaler-gardinenwache.de  
Internet: www.maintaler-gardinenwache.de

Wäsche-Service - Gardinen - Vorhänge - Rollläden  
Laminieren - Tapeten - Parkettarbeiten - Malerarbeiten



## Offenes Cafe in der Hacienda

(KW) An einem Tag in der Woche möchte die Hacienda die Türen für ein Cafe öffnen. In Kooperation mit dem Fachdienst Soziale Dienste - Seniorenberatung - entsteht in den kommenden Wochen das Projekt "Offenes Cafe in der Hacienda".

Es soll ein Treffpunkt und Kommunikationsort für alle Maintalerinnen und Maintaler, insbesondere für ältere und auch kranke Menschen werden. Menschen aus der Isolation zu holen und sie erfahren zu lassen, dass sie nicht allein sind, ist das Ziel für dieses Projekt. Unterschiedliche Menschen in den verschiedensten Lebenssituationen sollen miteinander in Kontakt kommen. Auch Angehörige sind an diesem Tag herzlich willkommen. Sie können sich informell zu den Themen des Alters austauschen.

Das Cafe soll immer donnerstags von 14:00 Uhr bis 17:00 Uhr öffnen. Kaffee, Kuchen und Softgetränke werden zu moderaten Preisen angeboten. In den Sommermonaten kann der sehr schöne Garten z.B. für Boule-Spiele genutzt werden. Der Garten bietet zudem einen wunderschönen Blick auf den Main. Der Eröffnungstermin für dieses "Café-Projekt" stand bis Redaktionsschluss noch nicht fest und muss daher der Tagespresse entnommen werden.

Die Hacienda ist ein Wohnheim für ältere und alte Menschen mit psychischen Erkrankungen und gehört zum Frankfurter Verein für soziale Heimstätten e.V. Die Hacienda ist beheimatet in der Wingertstraße 128 im Stadtteil Dörnigheim.

Der Fachdienst Soziale Dienste, alle freiwilligen Helferinnen und Helfer sowie die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Hacienda freuen sich auf Ihren Besuch.

## Schulungsreihe zum Thema Demenz beendet . Neue freiwillige DemenzbetreuerInnen gewonnen



(KW) In diesem Frühjahr führte der Fachdienst Soziale Dienste erneut eine Schulungsreihe für pflegende Angehörige und freiwillige DemenzbetreuerInnen durch. Die Schulung umfasste 7 Freitagvormittage und vermittelte Wissen rund

## Seniorenberatung der Stadt



um das Thema Demenz und den Umgang mit Menschen mit Demenz. Auch der Austausch zwischen den 17 SchulungsteilnehmerInnen kam nicht zu kurz. Sehr erfreulich ist, dass der Demenzbetreuung des MSHD und der Seniorenberatung nun 4 weitere freiwillige und frisch geschulte Betreuungskräfte zur Verfügung stehen und auf ihre ersten Einsätze zur Entlastung der pflegenden Angehörigen warten.

Wer eine Demenzbetreuung im häuslichen Umfeld sucht, kann sich an Frau Kolod vom MSHD, Telefon: 06181/400 467 oder an Frau Wendler von der Seniorenberatung, Telefon: 06181/400 452 wenden.

## Vorankündigung zur 4. Maintaler Demenzwoche 2010

(KW) Der Fachdienst Soziale Dienste möchte frühzeitig auf die 4. Maintaler Demenzwoche im kommenden Herbst hinweisen. Es werden wieder in der Woche vom

1.-6. November 2010 an 5 Abenden jeweils von 18.00 - 20.00 Uhr Fachvorträge zu verschiedenen Aspekten zum Thema Demenz stattfinden. Am Samstag bildet dann der "Tag der Begegnung" in der Zeit von 11.00 - 14.00 Uhr den Abschluss der Woche. Es wird wieder ein Brunch für das leibliche Wohl und künstlerische Einlagen für die gute Unterhaltung angeboten. Herzlich willkommen sind an diesem Vormittag neben allen Interessierten im Besonderen die pflegenden Familienmitglieder mit ihren erkrankten Angehörigen. Alle Veranstaltungen finden im Rathaus Hochstadt, Klosterhofstr. 4-6 im Sitzungssaal statt.

# Als im Main noch eine Kette lag...



KK - Vor 1800 schlängelte sich der Main in vielen Windungen durch die Landschaft. Es gab Untiefen, Sandbänke und andere Erschwernisse, welche die Flussschifffahrt beeinträchtigten. Auf den sogenannten Leinpfaden zogen Pferde die Lastkähne flussaufwärts, wobei sie immer wieder die Uferseiten wechseln mussten. Das Übersetzen und Neuanleinen verschlang viel Zeit. Nach jedem Hochwasser verlief die Fahrrinne anders, was zu zusätzlichen Beeinträchtigungen führte. Mit der Dampfmaschine kamen die ersten Raddampfer, welche allerdings wegen ihres Tiefganges und ihrer Breite nicht überall einsetzbar waren. In Frankfurt endete meist die Fahrt. Mitte des 19. Jahrhunderts sollten die Wasserwege mit der erforderlichen Tiefe versehen sein. Die Schifffahrt stand jedoch in Konkurrenz mit dem Ausbau des Eisenbahnnetzes, das in den gleichen unternehmerischen Händen war. Also wurde sie vernachlässigt und der Dampferbetrieb wieder eingestellt.

Mit der Gründung der Mainkette AG begann die Kettenschifffahrt auf dem Main. Am 7. August 1886 wurde der Betrieb zwischen Mainz und Bamberg mit drei Kettendampfern aufgenommen, die sich an einer armdicken Kette flussaufwärts entlang zogen. 1892 wurde die Kette bis Miltenberg verlängert. Dann übernahm die Königlich Bayerische Kettenschleppschifffahrt die Kette der Mainkette AG und baute bis zum Jahr 1912 das Netz bis Bamberg aus. Als Frankfurt mit der Kanalisierung des Mains dafür sorgte, dass die Wassertiefe der Fahrrinne auch für Schiffe mit größerem Tiefgang geeignet waren, begannen die Probleme für die Kettendampfer. Bayern zeigte ebenfalls Interesse am Ausbau der

Wasserstraße bis Aschaffenburg, die bisher um über 80% länger war als die vergleichbare Eisenbahnstrecke. Die größere Wassertiefe und Begradigungen des Flusslaufes erreichte man, indem man den Fluss aufstaute und kanalisierte. Mit dem Ausbau der Schleusensysteme wurde die Kette zunehmend zum Problem, denn Kettendampfer und Schleppkähne mussten immer wieder getrennt, geschleust und wieder angekettet werden, was zu enormen Verzögerungen führte. Mit dem Aufkommen der Dieselmotoren wurden Schiffe mit eigenen Motoren ausgerüstet, die fortan die Lastkähne zogen. Im Jahr 1938 wurde endgültig die Ära der Kettendampfer auf dem Main beendet und man entfernte das letzte Kettenstück.

Heute liegt noch ein Kettendampfer in Aschaffenburg, der vor der Verschrottung gerettet wurde. Von der "Maakuh", wie sie liebevoll genannt wurde, nutzte man viele Jahre nur noch den Schwimmkörper und anstelle des ehemaligen Ruderhauses wurde ein Lokal zusammengezimmert, das auf dem Schiff betrieben wurde. Irgendwann wurde der Schwimmkörper undicht und ein Schrotthändler kaufte die "Maakuh" auf. Er schickte das Industriedenkmal allerdings nicht in die Schrottpresse, sondern restaurierte den Schwimmkörper und das Innenleben, so dass die Technik des letzten Kettendampfers bald auf dem Trockenen besichtigt werden kann. Damit wurde ein Stück Industriegeschichte erhalten, das damals ein bedeutender Schritt darstellte. So mancher betagte Senior kann seinen Enkeln am restaurierten Objekt zeigen, was in seiner Kindheit zum Alltag auf dem Main gehörte.

# Etiketten: Kleingedrucktes kaum zu entziffern

Verbraucherzentralen  
und Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen  
starten Kundenaktion

Wer sich gesund oder kalorienarm ernähren möchte, muss wissen, was in Lebensmitteln enthalten ist. Doch insbesondere Senioren beschwerten sich immer häufiger über das Kleingedruckte auf der Verpackung: Sie können es nicht lesen. Zutatenlisten oder Mindesthaltbarkeitsdaten werden zu klein gedruckt; manchmal hilft nur eine Lupe, um sie zu entziffern. Zudem fehlt häufig der Kontrast zwischen Schrift und Hintergrund, Aufschriften sind verschwommen oder die Abstände zwischen den Buchstaben sind zu eng. Ein Wirrwarr von Zutatenlisten in 10 oder mehr Sprachen macht das Lesen noch mühsamer.

Jetzt starten die Verbraucherzentralen und die Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen (BAGSO) die Aktion "Lesbare Etiketten". Auf der Website [www.fitimalter.de](http://www.fitimalter.de) können sich Konsumenten über Produkte beschweren, deren Inhaltsstoffe nicht deutlich sichtbar oder schlecht lesbar auf der Verpackung stehen. Entsprechende Produktbeispiele werden veröffentlicht.

„Die Lösung für das Etikettenproblem kann nicht sein, nur noch mit der Lupe einkaufen zu gehen“,

sagt Ute Hantelmann von der Verbraucherzentrale Hamburg. "Wir fordern eine Mindestschriftgröße. Die wichtigen Informationen müssen konsumentenförmlicher aufgelistet werden."

Dass es geht, zeigen Positiv-Beispiele, die im Rahmen der Aktion ebenfalls an die Verbraucherzentrale Hamburg gesendet und im Internet aufgelistet werden. Die Mitmachaktion endet am 30. September 2010. Die kostenlosen Kurse "Fit im Alter", die bundesweit angeboten werden, motivieren die Seniorinnen und Senioren, sich ihren Alltag gesundheitsbewusst, aktiv und schmackhaft zu gestalten. "Voraussetzung dafür ist, dass sie wissen, was sie kaufen und ihnen keine versteckten Dickmacher untergeschoben werden, weil sie den Zucker- oder Fettgehalt nicht erkennen können", so Silke Schwartau von der Verbraucherzentrale.

Für Rückfragen zu dieser Meldung:  
Verbraucherzentrale Hamburg  
Ute Hantelmann, Silke Schwartau,  
E-Mail: [info@vzhh.de](mailto:info@vzhh.de) Ursula Lenz,  
E-Mail: [lenz@bagso.de](mailto:lenz@bagso.de)  
BAGSO e.V.



**Hausgerätecenter Maintal**  
**Frank Haegner e.K.**

Über 50 Geräte in unserer Ausstellung

☎ 06109 / 5029810

- Markengeräte günstig
- Siemens - Bosch - Miele - Liebherr
- Neuküchen / Küchenmodernisierung
- Ersatzteile / Kundendienst für alle Fabrikate
- Staubsauger / Wäschegeräte / Backöfen
- Kostenlose Parkplätze

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

Taunusstraße 29 · 63477 Maintal-Bischofsheim



# Sonne, Sonnencreme und Kräutertee

(BR) Die ersten Sonnenstrahlen lassen uns aufatmen, und es ist jedes Jahr wieder ein unbeschreiblicher Genuss, sich nach einer schier endlos scheinenden Abfolge kalter, nasser Tage von der Sonne durchwärmen zu lassen, bis sich ein Gefühl absoluter Behaglichkeit einstellt.

Doch Vorsicht! Unsere wintermüde, sonnenentwöhnte Haut nimmt es uns übel, wenn wir ihr nicht ausreichende Pflege zuteil werden lassen. Jedes Jahr sieht man sie wieder, die durch intensive Sonnenbestrahlung knallrot verbrannten Körperteile, die sich nach ein paar Tagen und schlaflos verbrachten Nächten schälen und mit etwas Glück anschließend die immer noch sehr beliebte Bräune zeigen. Dabei ist ein Sonnenbrand nicht nur schmerzhaft, sondern es kann sich, auch noch nach Jahrzehnten ein Hauttumor entwickeln. Außerdem setzen Hautalterung und Faltenbildung früher ein, als manchem Sonnenanbeter/in lieb ist.

Um Schäden vorzubeugen ist es am besten, Sie gewöhnen Ihre Haut allmählich an die Sonne. Dabei gilt der alte Spruch: "Weniger ist mehr." Genießen Sie die ersten Sonnenstrahlen im Schatten. Besonders in der Zeit zwischen 11 und 15 Uhr ist er der prallen Sonne auf jeden Fall vorzuziehen. Wenn ein Aufenthalt in der Mittagssonne nicht zu vermeiden ist, helfen ein Sonnenhut und leichte, luftdurchlässige Kleidung, die den Körper vor der Sonne schützen. Ihre Augen werden erfolgreich mit einer Sonnenbrille, deren Gläser mit UV-Schutz und der eigenen Sehstärke versehen sind, geschützt.

Wenn Sie regelmäßig Medikamente einnehmen, sprechen Sie mit Ihrem Arzt auf deren mögliche Nebenwirkung durch Sonnenbestrahlung. Auch manche Kosmetika, Parfums oder ätherische Öle können unter Sonneneinwirkung zu sonnenbrandähnlichen Hautreaktionen führen.

Doch alle Vorsichtsmaßnahmen nützen nicht viel, wenn Sie bei längerem Aufenthalt in der Sonne ohne Sonnenschutzmittel unterwegs sind. Die Wirkung der Sonnenschutzcremes setzt etwa 30 Minuten nach dem Auftragen ein. Der Lichtschutzfaktor (LSF) erlaubt Ihnen einen unbeschwerteten Aufenthalt im Freien, Ihrem individuellen Lichttyp entsprechend. Je höher der Lichtschutzfaktor, umso länger können Sie in der Sonne bleiben. Doch Vorsicht! Auch bei bewölktem Himmel ist Sonnenschutz unerlässlich. Achten Sie auf jeden Fall auf die Gebrauchsanleitung des Produktes, für das Sie sich entscheiden.

Abgesehen von allen Vorsichtsmaßnahmen die Sie vor einem Sonnenbrand schützen sollen, vergessen Sie auf gar keinen Fall immer genügend zu trinken. Der Körper verliert durch Schwitzen bei hohen Temperaturen mehr Wasser als in der kühle-

ren Jahreszeit. Geeignete Getränke um den Wasserhaushalt des Körpers im Gleichgewicht zu halten, sind Mineralwässer, Pfefferminz- und andere Kräutertees und verdünnte Obstsäfte, wie zum Beispiel Apfelschorle. (Diabetiker greifen besser nur zu Mineralwässern und Kräutertees, damit der Zuckerspiegel im Gleichgewicht bleibt.) Der Tagesbedarf an Flüssigkeit beträgt zwei bis drei Liter. Leider merkt man manchmal den Durst nicht. Am einfachsten ist es, wenn Sie sich morgens die Tagesmenge hinstellen und sie bis zum Abend austrinken.

Doch bei aller Vorsicht lädt die warme Jahreszeit Sie ein, die Fülle des Sommers mit allen Sinnen auszukosten.

**Alt ist man  
wenn Vergangenes  
wichtiger ist  
als die Zukunft !**

**Seniorengerechte**



**Schiller-Apotheke**

**Beratung**

**Apotheker Matthias Schmidt**

**Mozartstrasse 16**

**63477 Maintal**

**Telefon 06181 491300**

**Telefax 06109 491300**



(KK) - Maintal ist bekannt für seine Streuobstwiesen. Ihre Pflege ist ein besonderes Anliegen und wird von vielen Maintaler Bürgern respektiert. Eine Interessengemeinschaft und ProNatur setzen sich aktiv dafür ein. Streuobstwiesen sind eine wichtige Kulturleistung des Menschen. Über Jahrhunderte hat man aus Wildpflanzen vielfältig nutzbare sortenreiche Obstbäume herausgezüchtet. Schnitt und Veredelung wurden zu ausgefeilten Techniken. In einer zunehmend verarmten Agrarsteppe wurden Obstwiesen zu einem wichtigen Rückzugsgebiet für Steinkauz, Gartenrotschwanz, Bläuling und Knabenkraut. Die Streuobstwiesen sind damit Orte hoher Biodiversität. Ohne Schnittmaßnahmen an alternden Obstbäumen vergreisen sie frühzeitig, sind zu früh abgängig und verlieren damit ihre ökologische Funktion.



Wenn nicht rechtzeitig junge Obstbäume in die Lücken nachgepflanzt werden, wird der Fortbestand des Lebensraumes Streuobstwiesen aufs Spiel gesetzt. So muss man mitunter mit ansehen, wie Bäume niedergeschnitten und durch eine Art Brandrodung beseitigt werden, ohne dass neue Bäume gepflanzt werden. Das ist aber eher die Ausnahme. Wird die Unterwuchsnutzung als Wiese im größeren Stil eingestellt, droht Gefahr durch Verbuschung, wodurch der Lebensraum von Grund auf verändert würde. Typische Wiesenkräuter würden durch Hochstaudenarten verdrängt und besonders charakteristische Vogelarten wie der Steinkauz fänden kein ausreichendes Jagdrevier mehr vor. Die große Vielfalt von bis zu 5.000 Tier- und Pflanzenarten und die genetische Vielfalt der Obstsorten ist auf jeden Fall zu erhalten und soll wenn möglich weiter ausgebaut werden. Die Streuobstwiesen sind wegen ihres Erholungswerts nicht nur ein "weicher Standortfaktor" sondern auch Frischluftschneisen für Maintal, sie gewährleisten den Schutz des Bodens und damit auch des Wasserhaushalts, wie es der AK Streuobst seinerzeit formulierte.

## Bedeutung der Maintaler Streuobstwiesen

Für wirkungsvolle Konzepte zum Erhalt der Streuobstwiesen ist es in Zukunft nicht ausreichend, gesetzlichen Schutz anzuwenden. Über die bislang angestoßenen Projekte durch die Zoologische Gesellschaft Frankfurt, die Hessische Gesellschaft für Ornithologie und Naturschutz, den Landschaftspflegeverband des Main-Kinzig-Kreises sowie den AK Streuobst Maintal hinaus, sind folgende Maßnahmen erforderlich und aufrecht zu erhalten:

- konkrete Ansprache aller Eigentümer auf notwendige Pflegemaßnahmen
- Aufbau einer Obstbaumwiesenbörse
- Anschaffung von Spezialmaschinen zur Unterwuchspflege
- Ausweisung eines Streuobstwiesenlehrgartens und/ oder einer Projektentwicklungsfläche
- Hilfe beim Aufbau von Vermarktungsmöglichkeiten für heimisches Obst.

Leider rücken zunehmend neue Baugebiete und andere Projekte an die Streuobstwiesen heran und der eine oder andere Besitzer einer Streuobstwiese wird seine bisherige Intention der Pflege genüsslich überdenken. Das ist durchaus menschlich, denn die Pflege ist mit sehr viel Arbeit verbunden. Es bleibt zu hoffen, dass der Bestand mit dem größten Augenmaß erhalten wird und über Vernachlässigung der Pflege und strittige Beschlüsse keine "Tatsachen" geschaffen werden, die den ökologischen Wert beeinträchtigen und somit die teilweise Aufgabe des Schutzes nach sich ziehen.

**Getränke-Abholmarkt \* Getränke-Lieferdienst**

Getränke frei Koffeinraum,  
Hirschelstraße 16 - 20  
Mo.-Fr. 8-18 / Sa. 9-13.30 Uhr

Wir liefern ab einem Karton  
nach Hause oder in Ihre Firma.  
Anruf genügt: Telefon 49 18 18

**Veranstaltungsort Treffpunkt**

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

 **Getränke Lanio**

63477 Maintal - Dörnighaus im Industriegebiet Mitte  
Hirschelstraße 16 - 20 - Telefon 06381-491818  
seit 1957

**Kein Schleppen und kein Flagen, einfach Getränke Lanio fragen.**

# Die Versehrten- Sportgemeinschaft Maintal e. V. und der Parkinsonstammtisch drehen einen Film über Parkinson

Mit der Diagnose des neurologischen Arztes fallen viele neu erkrankte Parkinson Patienten in ein tiefes Loch. Diese Diagnose bedeutet für die neu erkrankten Patienten, dass sie mit dieser Krankheit leben müssen. Nach dem heutigen medizinischen Stand ist die Krankheit nicht heilbar und der Zustand des Patienten verschlechtert sich im Laufe der Zeit. Die Patienten bekommen auch oft Depressionen. Nach einem Fernsehinterview wurde die Idee geboren, eine Film zu drehen, welcher den neu erkrankten Parkinson Patienten zeigt, dass man zusätzlich durch Eigeninitiative an dem Verlauf der Krankheit selbst mitarbeiten kann .

Es ist vorgesehen, diese DVD von Maintal ausgehend bei allen neurologischen Ärzten im deutschsprachigen Raum zu hinterlegen. Für diese Idee konnten wir den Spezialisten auf dem Gebiet der Parkinsonkrankheit Herrn Priv. Doz. Dr. Horst Baas gewinnen sowie die Leiterin der Parkinsonambulanz in Hanau Frau Dr. med. Claudia Weiland. Beide Ärzte stellen sich kostenfrei zur Verfügung. Als Kameramann fungiert mit seiner vierzigjährigen Berufspraxis Herr Werner Czarnecki aus Groß-Auheim. Hier wird erstmalig ein Film gedreht, welcher die eigenen Aktivitäten in den Vordergrund stellt. Als Moderatorin ist Frau Brigitte Süßenguth vorgesehen. Die technische Leitung übernimmt Herr Eberhard Häckel aus Hochstadt. Für das Gesamtprojekt übernimmt Herr Hans Hiesberger Tel. 06181-432263 aus Wachenbuchen die Verantwortung. Der Film wird grundsätzlich so aufgebaut das zuerst von den Ärzten mithilfe von Bildmaterial die Parkinsonkrankheit sowie der Krankheitsverlauf dargestellt werden. Anschließend wird vom Klinikum Hanau ein neu erkrankter Patient mit allen damit verbundenen Problemen vorgestellt. Es folgen Filmausschnitte in denen gezeigt wird, was man noch zusätzlich zur medizinischen Therapie selbst gestalten kann Dazu werden unter anderem Ausschnitte von der Krankengymnastik im Stadtkrankenhaus Hanau, Bewegungstherapie in der Versehrten- Sportgemeinschaft Maintal e. V., autogenes Training, Muskelentspannungsübungen nach Jakobson, Erlernen der Feldenkraismethode ect. gezeigt. Anschließend werden Patienten aus Maintal und Umgebung vorgestellt, welche durch eigene Initiative die Krankheit so weit im Griff haben das sie ein fast normales Leben führen können. Es wird klargestellt wie man durch eine positive Einstellung mit neuen Hobbys beziehungsweise wieder vorhandenen Hobbys man die Krankheit lindern kann. Dabei werden Personen vorgestellt, welche trotz ihres langjährigen Leidens mit

ihren Hobbys wie zum Beispiel musizieren, Tennis spielen, Gedichte und Liedertexte schreiben, Radfahren und Waldlauf betreiben, ect vorgestellt. Diese positiv eingestellten Patienten kommen vom Parkinson Stammtisch in Hochstadt. Dieser Stammtisch ist vor vier Jahren mit sechs Personen ins Leben gerufen worden und ist zwischenzeitlich auf 53 Personen angewachsen.

Ich habe bis heute Sponsorengelder in Höhe von 5.100,-€ zur Verfügung. Mit den Dreharbeiten wurde am Mittwoch den 10. März 2010 begonnen. Für das Projekt werden noch Sponsoren gesucht.

Für weitere Informationen stehen Herr Hans Hiesberger Tel. 06181-432262, Herr Horst Andes Tel. 06181-2945887, sowie Herr Dietmar Fricke Tel. 06181-494627 zur Verfügung.

Informationen im Internet unter: [www.parkinson-film.de](http://www.parkinson-film.de) [www.parkinsonstammtisch.de](http://www.parkinsonstammtisch.de) [www.rehasport-maintal.de](http://www.rehasport-maintal.de)

Gez. Hans Hiesberger

## SUDOKO

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

Lösung von Seite 31



**DAMEN-SALON OLIVEIRA**  
 ROSENSTRASSE 10  
 63477 MAINTAL-HOCHSTADT  
 TEL. 061 81/43 11 15  
 ÖFFNUNGSZEITEN:  
 DI.-FR. 9.00 - 18.00 UHR  
 SAMSTAG 9.00 - 13.00 UHR

*Seit 7 Jahren*

# 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. Im Juli und August ist Sommerpause, weiter geht es am

13. September 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:

06.09.2010    20.09.2010

Im Juli und August ist Sommerpause

## Senioren lesen für Kinder

In der Stadtbücherei Dörnigheim finden einmal im Monat Vorlesestunden für Kinder statt. Zwei vom SeniorenOffice in Zusammenarbeit mit der Stiftung Lesen ausgebildete Vorlesepatinnen lesen mittwochs von 15:30 bis 16:30 Uhr für Kinder im Alter von 5 bis 8 Jahren. Die Teilnahme ist kostenlos, eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Die Termine:

25. August und 29. September 2010

## 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. Von Mitte Juli bis Ende August ist Sommerpause. Weiter geht es am 26. August 2010. Die englische Gruppe wird geleitet von Carol Preininger und Hans L. Kanitz.

Französisch

Die französische Gruppe steht unter der Leitung von Silvia Brecht und trifft sich donnerstags 14täglich im Besprechungsraum 2 in der Neckarstraße 9 (1. Stock) in Dörnigheim um 15.00 Uhr am  
08.07.2010  
danach Sommerpause  
02.09.2010    16.09.2010  
30.09.2010

Spanisch

Das spanische Fremdsprachencafé trifft sich seit Februar 2010 montags 14täglich um 10.30 Uhr im Stadtteilzentrum, Dörnigheimer Weg 25 in Bischofsheim und wird von Rita Esslinger und Gisela Moselewski geleitet.

Die Termine der spanischen Gruppe:  
05.07. 2010  
danach Sommerpause  
06.09.2010    20.09.2010  
04.10.2010

Italienisch

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

## Auf Goethes Spuren durch Frankfurt

### 3. Goetheführung: Kaisersaal im Römer und Gerbermühle am Freitag, 6. August 2010

Die Stadtführerin Ingeborg Richter M. A. zeigt Ihnen zunächst den Kaisersaal im Römer mit 52 Bildnissen der Kaiser, die von 768 bis 1806 das Heilige Römische Reich deutscher Nation regiert haben. Goethe hat selbst an einer der Kaiserkrönungen teilgenommen.

Nach der Mittagspause um 14.00 Uhr vom Eisernen Steg aus Fahrt mit dem Schiff zur Gerbermühle, dem Ort der Begegnung Goethes mit Marianne von Willemer. Frau Richter wird Erklärungen zur Gerbermühle abgeben. Danach Möglichkeit zum Kaffeetrinken und zu einem Spaziergang am Main.

Rückfahrt 16.30 Uhr (letzte Möglichkeit) ab Gerbermühle. Danach individuelle Rückkehr nach Maintal. Treffpunkt Gerechtigkeitsbrunnen auf dem Römerberg um 11.45 Uhr Kosten für Eintritt, Führungen und Schifffahrt: 12,50 €

### 4. Goetheführung: Brentanopark und Peterskirchhof am Freitag, 10. September 2010

Der Brentanopark gehört mit dem Goethetempel zu den verborgenen Frankfurter Goethestätten.

Ingeborg Richter lädt zu einer Führung durch den Brentanopark in Frankfurt-Rödelheim ein. Dabei ist ein Besuch des Petrihauses mit dem Brentanomuseum vorgesehen und ein Hinweis auf das Modell des Solmser Schlosses.

Im Anschluss daran wird Frau Richter auf dem Peterskirchhof in der Bleichstraße an den Grabstätten von Goethes Vater und Mutter (heute Liebfrauenschulhof) referieren.

Fahrt mit öffentlichen Verkehrsmitteln. Die Teilnehmer werden gebeten, sich eine Tageskarte für 9,35 € zu lösen. Treffpunkt U-Bahnhaltestelle Enkheim (Endstation) um 13.30 Uhr Kosten für Eintritt und Führungen: 5,00 €

Anmeldung und Bezahlung im SeniorenOffice Maintal

## Diabetiker-Treff Bischofsheim

Der Diabetiker-Treff in Bischofsheim unter der Leitung von Frau Iris Stubenrauch findet donnerstags um 19 Uhr in der Cafeteria des DRK-Seniorenzentrums (Kleeblatt), Am Frauenstück 1, statt am 16. September 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 Matthias Schmidt in der Schiller-Apotheke, Telefon 06181-491300.

## VdK Dörnigheim

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

1. Juli, 2010, 5. August 2010,
2. September 2010, 7. Oktober 2010

Mehrtagesfahrt  
Ausflug nach Trier und Luxemburg  
ab 31.08.2010

Schon vormerken: Oktoberfest

Mitgliedertreffen am 9.10.2010 um 14:30 Uhr im Evangelischen Gemeindezentrum bei einer Wurstplatte mit Programm

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 24. Juli 2010 und am 25. September 2010

Busausflug des VdK Bischofsheim  
15. Juli nach Haisterbach im Odenwald mit Traktorfahrt

Mehrtagesfahrt ins Altmühltal ab dem 29. August 2010.

Busausflug an die Mosel mit Schifffahrt am 7. Oktober 2010

Weitere Informationen bei Ute Römer, Telefon 06109/717598 und bei Karl Werner Fuhrmann, Telefon 06109/61623



## 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:

07.09.2010      21.09.2010

Im Juli und August ist Sommerpause.

## Seniorengymnastik

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

## Osteoporosegymnastik

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

## Radtouren

Im Sommerhalbjahr bietet das Senioren-Office regelmäßig Radtouren an. Das ehrenamtliche Radtoureenteam hat die folgenden Touren geplant:

01.07.2010	Zum Wartbaum
14.07.2010	Kahler See
27.07.2010	Gut NeuhoF
11.08.2010	Thomashütte
26.08.2010	Schwanheim
08.09.2010	Kinzigsee über Hohe Straße (schwer)
08.09.2010	Kinzigsee (leicht)
22.09.2010	Streuobstroute Wetterau (Südschleife)
05.10.2010	Oberschweinstiege

Genauere Informationen über die Radtouren stehen im Programmheft, das in Maintal ausliegt. Sie können sich auch im SeniorenOffice erkundigen.

## 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.

Am 13. und am 20. August 2010 besuchen wir das Kaiserbad Bad Ems mit Stadtführung und Schifffahrt auf der Lahn. Kartenausgabe ist am 13. Juli 2010.

Am 8. und am 22. Oktober ist Mannheim Fahrtziel der Städtetour, u. a. ist der Besuch der großen Stauferausstellung vorgesehen. Den Abschluss bildet ein Besuch in einem Weingut. Kartenausgabe ist am 7. September 2010.

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.



# Zu Recht finden.

Wir zeigen Ihnen den Weg durch den Paragrafen-Dschungel.



Sozialverband VdK  
Ortsverband Dörnigheim

Sprechstunden:  
Montags 10:00 – 12:00 Uhr  
Stadtladen Dörnigheim  
Berliner Strasse 31 a

Unser Leitbild:

Wir lassen keinen allein!

Für uns ist jeder wichtig!



## 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  
Doris Wirz 06109/68282  
Ursula Neumeier 06181/47896

#### Parkinsonstammtisch Maintal

Ansprechpersonen:  
Horst Andes 06181/2946887  
horst.andes@gmx.de  
Hans Hiesberger 06181/432262  
hans@hiesberger.de  
Internetadresse: [www.parkinsonstammtisch.de](http://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  
Elbeistr.16a 63477 Maintal  
Telefon 06181 494627

### Bürgerhilfe Maintal

Büro  
Neckarstr. 9, 63477 Maintal  
Telefon: 06181/438629  
Email: <mailto:buengerhilfe-maintal@t-online.de>  
Internet: [www.buengerhilfe-maintal.de](http://www.buengerhilfe-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](http://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](http://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

## SUDOKU

Lösung Seite 26

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

## Maintaler Altencclubs

### Bischofsheim

**Rentnerbund Bischofsheim**  
Heinz Schlosser 06181 43 12 42

**Kath. Kirchengemeinde St. Theresia**  
Christine Wilcke 06109 6 11 88

**Besuchsdienst der evangelischen 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
Deutsches Rotes Kreuz Seniorenzentrum Maintal-Bischofsheim:	0 61 09/6 06-3
Deutsches Rotes Kreuz Seniorenzentrum Maintal-Dörnigheim:	0 61 81/9 06 09-0