

60

AUFWÄRTS

Die Maintaler Seniorenzeitung

Mit Veranstaltungshinweisen, Berichten und Informationen

II/2011

April - Juni 2011



10 Jahre SeniorenOffice

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
www.maintal.de
www.klaus-kee.de/graukoepfe.htm
www.seniorenaktiv.maintal.de
www.Heimverzeichnis.de
www.seniorenzentren-maintal.de/
www.buergerhilfe-maintal.de

E-Mail Adressen

Mobile Hilfsdienste
mshd@maintal.de

Bürgerhilfe Maintal
buergerhilfe-maintal@t-online.de

Seniorenberatung der Stadt Maintal
seniorenberatung@maintal.de

SeniorenOffice Maintal
seniorenoffice@maintal.de

Büro für Frauenfragen
frauenbuero@maintal.de

Behindertenbeauftragte Monika Klein
bhbmonikaklein@web.de

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



**APOTHEKE
AM KREUZSTEIN**

Unsere Extraleistungen für Sie:

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

Fragen Sie beim Einkauf nach der Apothekenumschau

zertifiziert nach DIN EN ISO 9001-2000


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


...die Apotheke bringt's !

Inhaltsverzeichnis



	Seite		Seite
Stadtleitbildprozess	04	70 Jahre jung oder alt	06
Ehrenamt muss sich lohnen	05	Erdbeergeschichte	07
Tschüss, Sarah Müller		Wortspiel	08
Kräuter vom Balkon	10	Der Goutmet	09
Dienstleistung oder Service	15	Ordnungssinn	11
10 Jahre SeniorenOffice	16	Die abgebrochene Reise	13
Meine Reise nach Vietnam	20	Es kommt auf den Standort an	
Die Immobilienrente	22	Die Amsel	19
Neue Naturdichtung	25	Frühlingserwachen	
Demenzstunde im Rathaus	26	Die Entrümpelungsaktion	23
Bahnbegleitservice	26	Friedhofsmonolog	24



Stillen bis die Brust schmerzt	14
--------------------------------	----



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



Wichtige Adressen	30
Notfalladresse	32



Freiwilliges Engagement	12
-------------------------	----

Diese Maintaler Unternehmen unterstützen 60 Aufwärts mit einer Anzeige

Dr.Höß & Kollegen	02
Apotheke am Kreuzstein	02
Eichwaldapotheke	06
Hölz Schlosserei	06
Löwen Apotheke	07
Hausgerätecenter Maintal	08
Deutsches Rotes Kreuz Maintal	10
Herrensalom Maidorn	13
Damensalon Oliveira	15
Buchhandlung Thielemann-Kraft	15
Sparkasse Hanau	16
Getränke Lanio	18
Maintaler Getränke Service	20
Schiller Apotheke	25
Rosi Kempchen	25
VdK Maintal	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)
RS (Reinhild Schmanke)

Titelbild : Klaus Klee
Satz-Layout : Karl Trauden
Ausgabe: 2 - 2011

Auflage: 2.500 Exemplare
Druck:Metronom Verlags-und Werbe-GmbH
Dietzenbach

Stadtleitbildprozess läuft auf vollen Touren

(KK) - Der Maintaler Stadtleitbildprozess läuft inzwischen ein ganzes Jahr und viele Senioren verfolgen über die Informationen in der Lokalpresse, was bis jetzt an Ideen erarbeitet und umgesetzt wurde. Vieles ist ihnen von der Lokalen Agenda und der Zukunftswerkstatt bekannt und nur wenige Anregungen sind wirklich neu. Aber sie sind wiederbelebt und es wurden auch viele neue Personen gefunden, die sich ähnlich engagieren wie die alten Protagonisten. Vielleicht agieren sie etwas stringenter als die Männer und Frauen der Lokalen Agenda oder der Zukunftswerkstatt. Das könnte durchaus mehr Erfolg versprechen.

Die Leitprojekte der ersten Stufe lassen sich in drei Gruppen einteilen, in die,
welche Geld kosten oder
kein Geld kosten oder in die,
welche städtisches Geld sowie die
Arbeitskraft der Bürger benötigen.

Die größten Chancen haben natürlich Projekte, die ohne Geld auskommen. Wenn es ums liebe Geld geht, so müssen die Vorschläge zunächst in die Gremien und ins Parlament gelangen, das dann über deren Umsetzung entscheidet. Das gleiche gilt für alle Änderungen, die gültige Verordnungen betreffen oder zumindest tangieren.

Da so ein Bürgerbeteiligungsprozess rasch wieder verpuffen kann, trafen Magistrat und Parlament rechtzeitig haushaltstechnische Vorkehrungen, indem sie Gelder bestimmter bereits zuvor geplanter Maßnahmen Leitprojekten gleichen Inhalts zuordneten. Die Projektgruppen sind nun in die Feinplanung und die Umsetzung eingebunden. Das macht den Teilnehmern Laune und vermittelt den starken Eindruck, dass Bürgerbeteiligung einen hohen Stellenwert genießt und es motiviert die Mitglieder der Leitprojektgruppen. Dieser Prozess und Effekt ist gerade bei der Leitbildgruppe "Maintal Entrée" zu beobachten, bei der Mittel für die Umgestaltung des Busbahnhofs und dessen Umgebung dem Leitprojekt gewidmet wurden. Die Umsetzung ist gesichert.

Die Leitprojektgruppe "Radfahrer- und Fußgängerfreundliches Maintal" konnte im ersten Anlauf ebenfalls einen zählbaren Erfolg verzeichnen, da das Parlament einige Maintaler Einbahnstraßen für das Befahren mit Fahrrädern entgegen der Fahrtrichtung erlaubte. Das verschlang keine Mittel und wirkte erwartungsgemäß motivierend. Etwas

seltsam ist in diesem Zusammenhang, dass dieses Ansinnen bereits mehrmals vom Parlament begründet abgelehnt wurde und man sich fragt, was sich eigentlich geändert hat, dass man alte Beschlüsse plötzlich aufhebt. Es diente vermutlich der Motivation.

Im zweiten Schritt erarbeitete das Team "Leitlinien für die Weiterentwicklung der bestehenden und der Neuplanung von Infrastruktur", welche sich allerdings zum Teil kostenintensiv auswirken könnte. Noch sind diese Leitlinien im Stadium der breiten Diskussion. Nach deren Abschluss müssen die Politiker Farbe bekennen, ob sie diese Leitlinien in der vorgeschlagenen Form umsetzen wollen. Viele erarbeitete Punkte sind sehr sinnvoll, wenn sie auch die breite Akzeptanz der Bürger finden.

Die Projektgruppe "Wachenbuchener kaufen in Wachenbuchen ein" erstellte im ersten Schritt einen Einkaufsführer ausschließlich für Wachenbuchen. Kritiker fragten sich, warum man nicht einfach alle Wachenbuchener Gewerbetreibenden aus Datenbeständen auflistete. So logisch der Gedankengang auch ist, ein wesentlicher Effekt wäre verloren gegangen: Über die Aktion haben alle Wachenbuchener Gewerbetreibende den örtlichen Kundenkreis als potenzielle Kunden und diese die Vielfalt des örtlichen Angebots wahrgenommen. Inwieweit das die örtliche Infrastruktur stärkt, bleibt abzuwarten.

Die Leitgruppe "Mehrgenerationen-Wohnen" umfasst 20 Teilnehmer, die sich mit dem Zusammenleben mehrerer Generationen befassen. Es findet ein Austausch mit Initiatoren ähnlicher Projekte statt, um ein Konzept zu erarbeiten, für das man Investoren und spätere Nutzer begeistern könnte. Greifbare Ergebnisse werden folgen.

Das ist nur eine kleine Auswahl an Aktivitäten, die jedoch zeigen, dass es eine Vielfalt von Themenkreisen gibt, in die man sich einbringen kann. Mit Engagement und vorhandenen Sachkenntnissen können Bürgerinnen und Bürger Ideen entwickeln, die je nach Beschaffenheit auch umgesetzt werden. Zunehmende Negativerlebnisse könnten allerdings der mit viel Aufwand wiederbelebte Bürgerbeteiligung zusetzen und den Schwung nehmen. Deshalb sind Magistrat und Parlament in besonderem Maß gefragt, wenn es darum geht, den Prozess nach Kräften zu unterstützen.

Ehrenamt muss sich "lohnen"

2011 ist das "Europäische Jahr des Ehrenamtes" und beginnt mit einer skandalösen Nachricht von der Bundesregierung: Die Aufwandsentschädigung für Ehrenamtliche, die arbeitslos sind, soll als Einkommen auf Hartz-IV angerechnet werden.

In der aktuellen Diskussion rund um das Thema Hartz-IV stehen die Erhöhung des Regelsatzes um 5 Euro und das Bildungspaket für benachteiligte Kinder im Mittelpunkt. Die Änderungen bezüglich des Ehrenamtes finden jedoch kaum Aufmerksamkeit in der öffentlichen Debatte.

Der Paragraph 11a des Gesetzentwurfes sieht vor, dass die Aufwandsentschädigung oder auch die sog. Übungsleiterpauschale bei einem Ehrenamt voll auf das Einkommen langzeitarbeitsloser Menschen angerechnet werden soll. Das bedeutet im Klartext: Ehrenamtliche, die Hartz-IV beziehen werden schlechter gestellt als Ehrenamtliche, die nicht arbeitslos sind. Denn den Ehrenamtlichen mit Hartz-IV-Bezug bleibt nicht viel von der Aufwandsentschädigung übrig, während andere Ehrenamtliche neben dem normalen Arbeitseinkommen auch noch die volle Aufwandsentschädigung kassieren.

Bisher durfte jede ehrenamtlich aktive Person 2100 Euro pro Jahr steuerfrei hinzuverdienen. Auch Arbeitslose, die sich ehrenamtlich engagieren, konnten bis zu 175 Euro pro Monat als Zuverdienst einbehalten. Mit dem geplanten Gesetz wird diese Regelung zu Lasten von Menschen gekippt, die sich sowieso schon in einer prekären Lebenslage befinden.

In der Stadt Maintal ist die bürgerschaftliche Beteiligung stark verbreitet und deshalb ist es wichtig über solche politische Veränderungen zu informieren. Ehrenamtliches Engagement ist eine wichtige Stütze für unsere Gesellschaft und gewinnt immer mehr an Bedeutung. Die Vereinsarbeit und das Angebot vieler Einrichtungen sind ohne das Engagement von Ehrenamtlichen nicht zu bewältigen. Eine solche politische Entscheidung wirkt da contraproduktiv und lässt eine Zwei-Klassen-Gesellschaft auch beim Ehrenamt erkennen.

Von einer Förderung des Ehrenamtes kann hier nicht gesprochen werden. Vielmehr stellt sich die Frage, ob es sich Ehrenamtliche in Zukunft zweimal überlegen werden ein Ehrenamt auszuüben. Ein Problem könnte das vor allem für Städte werden, in denen ehrenamtliche Bürgermeister tätig sind, die gleichzeitig Sozialleistungen erhalten. Aber auch andere Dienste, zum Beispiel die der Wahlhelfer, werden für viele Personen unattraktiv werden, wenn die Tätigkeit durch die Streichung von Geldern bestraft wird.

Arbeitslose Menschen, die durch ein Ehrenamt soziale Integration erfahren, werden durch dieses

unsinnige Gesetz wieder herausgedrängt. Ehrenamt muss sich auch lohnen und darf für Bürgerinnen und Bürger, die am Existenzminimum leben, nicht zu einer finanziellen Belastung werden. Ehrenamt wird auf politischer Ebene mal wieder nur unter dem finanziellen Aspekt gesehen - dass es aber ein wichtiger Beitrag für gemeinschaftliches Miteinander ist, wird hier völlig übersehen. Sehr geehrte Politiker, eine Förderung des Ehrenamtes sieht anders aus. (Sarah Müller)

Liebe Leserinnen und Leser,

ich möchte mich heute bei Ihnen verabschieden! Im April 2010 habe ich mit meinem Anerkennungsjahr im SeniorenOffice und der Seniorenberatung begonnen und bin erstaunt darüber, wie schnell die Zeit verflogen ist. Nun ist mein Berufspraktikum beendet und ich blicke mit einem guten Gefühl auf die vergangene Zeit zurück.

Im Laufe des Jahres konnte ich die Stadt Maintal besser kennenlernen und bin nach wie vor begeistert von dem Engagement, mit dem die ehrenamtlichen Frauen und Männer hier arbeiten.

Meine Befragung der Ehrenamtlichen zu den Rahmenbedingungen des Ehrenamtes bei der Stadt Maintal Ende 2010 hat gezeigt, dass das Ehrenamt in Maintal von großer Bedeutung ist. Es besteht ein vielseitiges Angebot, dass für alle Maintaler etwas zu bieten hat. Interessant ist, dass die große Mehrheit der Ehrenamtlichen weiblich ist. Die Ehrenamtlichen sind mit viel Spaß und Freude bei der Arbeit und empfinden es als wichtig, dass sie gesellschaftliche Verhältnisse mit beeinflussen können.

Es wird viel Zeit in die ehrenamtliche Tätigkeit investiert und die Ehrenämter werden zum Teil schon sehr lange geführt, dies spricht dafür, dass das Ehrenamt in Maintal als etwas sehr verbindliches wahrgenommen wird.

Ehrenamt ist für alle Bürgerinnen und Bürger offen, es schafft Netzwerke und es kommen neue Bekanntschaften hinzu. Außerdem ist es eine Möglichkeit, persönliche Erfahrungen und Kompetenzen an andere Menschen weiterzugeben. Durch das Ehrenamt werden viele neue Erfahrungen gewonnen und die Phase des Ruhestands wird zu einer erfüllten Zeit. Auf der Senioreninternetseite www.seniorenaktiv.maintal.de können Sie die Ergebnisse der Befragung nachlesen.

Ich möchte mich noch einmal bei allen Ehrenamtlichen bedanken, und bei den Maintalerinnen und Maintalern, die ich in meiner Zeit im SeniorenOffice getroffen habe,
Sarah Müller

70 Jahre alt - oder jung?

(RS) In zwei Wochen wird Anneliese 70 Jahre alt. Sie ist sehr verunsichert. Einerseits weiß sie, dass man mit 70 Jahren alt ist, andererseits fühlt sie sich noch gar nicht alt. Natürlich sieht sie nicht mehr aus, wie mit 40 Jahren, das weiß sie selber. Auf jeden Fall sehen ihre Klassenkameradinnen, die sie beim letzten Klassentreffen genau betrachtet hat, doch schon älter aus, meint sie. Denken diese vielleicht genauso über Anneliese? Wie sie das Ganze auch betrachtet, sie kommt zu keinem Ergebnis. Also wird Erich, ihr Ehemann, befragt. Der muss jetzt aber sehr vorsichtig sein und genau überlegen, was er sagt. Ein falsches Wort und der Haussegel hängt schief, weiß Erich. Er fragt erst einmal nach, ob Anneliese sich gesundheitlich denn gut fühlt. Das kann sie bestätigen, denn im letzten Urlaub vor 4 Wochen konnte sie durchaus beim Wandern mit Erich mithalten.

Die grauen Haare sieht ja auch niemand, der Friseur hat ihren natürlichen mittel-braunen Farbton genau getroffen und sogar ein paar helle Strähnen hinzugefügt. Sieht sehr gut aus, meint Erich schnell, als er in Annelieses Gesicht schaut. Anneliese ist beruhigt. Die Pfunde, die sie nach den Wechseljahren zugenommen hat die stören Erich überhaupt nicht, versichert er. Erich ist 5 Jahre älter als Anneliese und hat bisher nur heimlich darüber nachgedacht, ob Anneliese ihn noch so mag, wie er ist. Auch er hat ein paar Pfunde zugenommen.

Anneliese hat das wohl klaglos akzeptiert. Jedenfalls hat sie ihn nicht zum Abnehmen bewegen wollen. Seine Haare sind stark zurückgegangen, und sie sind überwiegend grau. Das hat Anneliese auch ohne weiteres hingenommen.

Nach einer fast schlaflosen Nacht beschließt Erich, mit seiner Anneliese über das Thema 70 Jahre alt oder jung zu sprechen. Gesagt, getan. In den 2 Stunden, die nun folgen, stellen beide fest, dass es Ihnen eigentlich ganz gut geht. Seit sie beide Rentner sind, haben sie sehr schöne Urlaube verbracht. Sie gehen gemeinsam zum Kegeln, Erich spielt noch Tennis und Anneliese geht regelmäßig zur Gymnastik. Einmal in der Woche gehen sie schwimmen und in die Sauna. Wichtig sind für sie auch Treffen mit den Kindern, Enkeln und Freunden. Die Enkel sind schon erwachsen, und Anneliese hofft, dass sie bald Urgroßmutter wird. Enkelin Jasmin hat vor einem Jahr geheiratet, da wäre die Möglichkeit ja nicht ausgeschlossen....

Natürlich können beide nicht mehr alles machen, was sie früher gemacht haben, Sie sind ihrem Schicksal aber sehr dankbar, dass es ihnen noch so gut geht. Im Freundeskreis der beiden sieht es teilweise nicht so gut aus. Da gibt es "typische" Alterskrankheiten, wie Bluthochdruck, Diabetes, Arthrose, Osteoporose, Rheuma, Kreislaufbeschwerden usw. Erich und Anneliese beschließen, sich bei Ihrem langjährigen Hausarzt gründlich untersuchen zu lassen. Alle zwei Jahre werden solche Untersuchungen ja (noch) von den Krankenkassen bezahlt. Bis dahin wollen sie, wie bisher, gesund essen, viel trinken (natürlich Wasser) und ihre sportlichen Aktivitäten fortführen.



Ihr Partner in Sachen Gesundheit
Wir helfen Ihnen gerne weiter!

**Eichwald
Apotheke**

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

HÖLZ Schlüssel und
Sicherheitstechnik
Schlosserei

Ihr Fachgeschäft für vorbeugenden Einbruchschutz

*Rundum-
Sicherheit für Wohnung,
Haus und Betrieb*

Spessartstraße 17 · 63477 Maintal-Bischofsheim
Tel. 06109/7633-0 · Fax 06109/7633-33
www.hoelz.de

Erdbeergeschichte



in
Kürze

(RG) Bald ist es wieder so weit. In langen Reihen wachsen auf Strohunterlagen die kleinen grünen Pflänzchen kräftig heran, die zarten, weißen Blüten, verstecken sich hin und wieder unter den Blättern, ganz so, als wollten sie die Früchte nur für sich wachsen und reifen lassen. Doch es wird ihnen nicht gelingen. Viel zu lecker sind die roten Früchtchen, viele Interessenten stehen im Wettstreit darum, bei der Ernte Erster zu sein. Doch zuvor muss die Sonne scheinen, damit sich die rote Farbe und vor allem auch die aromatische Süße entwickeln können.

Die Erdbeere ist eine der beliebtesten Früchte, 2,7 kg isst jeder Deutsche im Durchschnitt jedes Jahr. Erdbeeren sind nicht nur lecker, sie sind auch gesund. Sie enthalten mehr Vitamin C als Zitronen und Orangen, außerdem Folsäure, Zink, Kupfer, Eisen, Kalium, Mangan und sekundäre Pflanzenstoffe. All diese Inhaltsstoffe wirken positiv auf unse-

ren Körper. Mit nur 35 kcal auf 100g sind sie außerdem wahre Schlankmacher.

Am Anfang war die Walderdbeere. Sie war so begehrt, dass man versuchte, Anbaumethoden zu entwickeln, um die Früchte zu vergrößern und damit die Ernteerträge zu erhöhen. Doch alle Versuche, die Walderdbeere zu einer Kulturpflanze zu entwickeln, schlugen fehl. Der Durchbruch kam erst so um 1600, als französische Auswanderer entlang des kanadischen Sankt-Lorenz-Stromes die sogenannte "Amerikanische Scharlacherdbeere" und etwas später englische Siedler in Virginia eine weitere Form der Scharlacherdbeere entdeckten. Diese Sorten erfüllten die Voraussetzungen, die Erdbeere zu kultivieren. Die Erdbeerezüchter entwickelten fortan neue Sorten und Anbaumethoden. Bereits im Jahre 1820 waren den Züchtern rund siebzig Sorten bekannt, mit unterschiedlichen Boden- und Klimaansprüchen, die sich außerdem in Aussehen und Geschmack unterschieden.

Doch die traditionellen, geschmacksintensiven Arten verschwinden und man trifft heutzutage meistens auf Sorten, die den Bedürfnissen der Erzeuger und es Handels entsprechen. Die Früchte sind groß und ansehnlich und können ohne weiteres längere Transportwege und mehrere Tage Lagerung unbeschadet überstehen. Doch das Aroma erinnert leider nur allzu oft an gefärbtes Wasser.

Manchmal hat man Glück und findet auf den Feldern zum Selberpflücken wunderbar duftende und gut schmeckende Früchte. Oder auf dem Markt Stände von Bauern aus der Region, die die Erdbeeren auf den Feldern reifen lassen, sie vorsichtig ernten und transportieren.



Norbert Worret e.K. Fachapotheker für Offizinpharmazie

Im Dienste Ihrer Gesundheit

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



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

Die reifen Früchte wollen wie eine Primadonna behandelt werden. Niemals dürfen sie mit einem harten Wasserstrahl abgebraust werden. Sie werden nur kurz in kaltes Wasser getaucht und dann am besten mit einem Tuch trocken getupft. Erst dann werden Blätter und Stielansätze entfernt. Wenn sie nicht gleich verzehrt werden, können sie für kurze Zeit nebeneinander auf einem Teller zugedeckt im Gemüsefach aufbewahrt werden. Damit sie nicht weich werden und vorzeitig ihren Saft verlieren, ist es am besten, sie erst kurz vor dem Servieren zu zuckern.

Aber Erdbeeren sind mehr als nur Obst. Man sagt ihnen durchaus auch eine aphrodisierende Wirkung nach. Schuld daran ist das Zink. Zusammen mit Schokolade und Chilli soll es unschlagbar sein und Lust auf mehr machen. Zumindest mehr Lust auf Erdbeeren.

Andererseits sind Erdbeeren in der christlichen Mythologie Maria geweiht und ein Symbol für Keuschheit, also alles andere als ein Aphrodisiakum. Wie auch immer. Es gibt viele Zubereitungsarten für die süßen Früchte. Ein klassischer Begleiter ist Schlagsahne. Erdbeeren schmecken aber auch als Eis, Creme, als Basis einer Sommerbowle oder im Obstsalat.

Eine nicht ganz alltägliche Variante ist die Kombination mit Spargel, der ja zur gleichen Zeit geerntet wird und in bester Qualität auf dem Markt zu finden ist.

Erdbeer-Spargel-Salat für 2 Personen

400 g weißen und grünen Spargel
 200 g Erdbeeren
 1- 2 EL Himbeeressig
 3- 4 EL Sonnenblumenöl
 Salz, Pfeffer
 1 EL gehackte Petersilie

Den geschälten und knapp gegarten Spargel in Stücke, die Erdbeeren in Scheiben schneiden. Mit der Marinade aus Essig und Öl vermischen, abschmecken und mit der gehackten Petersilie bestreuen.

Lecker !

Wortspiel

(KT) Nach vielen Jahren traf ich einen Schulfreund, der durch Zufall in Frankfurt zu tun hatte.

Gemeinsam gingen wir in ein Restaurant und dann entwickelte sich der folgende Dialog.

„Wie geht es Dir gesundheitlich „

„Hervorragend , ich habe mit 50 eine Altenpflegerin geheiratet die mich bestens fit hält“

„Bei mir ist es umgekehrt - ich pflege die Alte“

Hausgerätecenter Maintal
Frank Haegner e.K.

Über 60 Einzelgeräte in unserer Ausstellung

☎ 06109/5029810

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

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

Taunusstraße 29 • 63477 Maintal-Bischofsheim

Der Gourmet!



KT) Ein Albtraum: Freds Schwiegereltern in spe haben sich bei ihm zum Essen angesagt. Und besonders der Schwiegervater "Eugène" ist beim Essen so kritisch wie ein Testesser von "Gault Millau". Egal, in welchem Restaurant Fred und Gäste je gegessen haben, immer kam zum Schluss Kritik: "Das Gemüse hätte frischer sein müssen, das Fleisch war nicht zart genug, hier hat ein bisschen von diesem oder jenem gefehlt!" Und Fred habe überhaupt keine Ahnung vom Kochen...

Nach tagelangem Grübeln findet Fred einen Prospekt im Briefkasten vom Supermarkt. Russische Woche! Vom Tüten-Borschtsch bis zum "Gorbatschow-Wodka" ist dort alles im Angebot. Das bringt Fred auf eine gute Idee:

1. Fred kocht bei dieser Einladung nur russische Gerichte, die "Eugène" nicht kennt!
2. Fred lädt einen ganzen Tisch voller Gäste ein, dann ist Eugène zudem abgelenkt!
3. Fred legt das Essen auf eine halbe Stunde später als üblich fest - denn Hunger ist der beste Koch!

Einen Tag vor dem Essen ruft Freds "Schwiegermutter" an: "Soll ich kommen, um Dir beim Kochen zu helfen?" Im Grunde will sie natürlich nur neue Rezepte abgucken. "Danke nein," antwortete Fred, "Ich muss erst mal einkaufen gehen!"

Auch Fred schaut auf die Uhr. 16 Uhr, jetzt wird es ernst! Eine Stunde später ist Fred mit einer Wagenladung Fertigfutter zurück.

Sonntag. Die Gäste kommen. Das Wasser kocht. Aufgeregt schüttet Fred die Tüten-Suppe in das heiße Wasser. Gleich wird man Fred als Koch-Dilettanten outen! Statt dessen hört Fred "herrlich" und "großartig" als Komplimente für die Suppe.

Auch die Blini-Fertigmischung findet reißenden Absatz. Fred kommt garnicht so schnell mit der kleinen Pfanne nach, wie die Servierplatte leer wird. Vielleicht hätte Fred doch eine zweite kleine Pfanne mitnehmen sollen?

Von der Stroganoff-Tüten-Soße ist Fred allerdings

schwer enttäuscht. Die schmeckt nach überhaupt nichts, sieht undefinierbar rosig-blass aus und wirkt sämig. Was hat Fred im Kühlschrank, um sie aufzupeppen? "Chinapaste" aus der Tube, womit mein Freund normalerweise seinen "Couscous (nordafrikanischer Eintopf) würzt?

Oh je, das war ein Tick zu viel, die Soße ist nun viel zu scharf! Also schnell den Rest Sahne rein! Andächtige Stille kommt aus dem Esszimmer. Bedeutet das, dass es den Gästen schmeckt oder würzt jeder das Hauptgericht rasch runter, um es hinter sich zu bringen? Fred riskiert einen Blick ins Esszimmer - alle Teller sind leer!

Letzter Gang. Das Dessert. Aber jetzt wird es wirklich schwierig! Für die Dessertcreme hat Fred die Zutaten in der Hektik falsch zusammengerührt und obwohl sie bereits stundenlang im Kühlschrank stehen, denkt die Masse garicht daran, fest zu werden. Wie wird aus einem flüssigen ein fester Körper? Als Eis! Die Charlottka kommt in die Tiefkühltruhe. Aber wie lange dauert es, bis die Masse gefroren ist? Armenischer Brandy soll die Warte-Zeit überbrücken...

Nach etlichen Runden und waschechten Trinksprüchen ist der Kuchen endlich eine Eistorte. Soll Fred gestehen, dass die Charlotte eigentlich wie eine Mousse sein sollte? Aber das "Klack-Klack" auf den Tellern klingt so lustig, dass Fred auch ohne Brandy mitlachen kann...

Der "Tschai" bildet schließlich den Abschluss des Essens, dann treten alle den Heimweg an. Fred schielt nach "Eugène". Kommt jetzt die Kritik? Nein, nicht die Spur! Er umarmt Fred und sagt, dass sei das beste Essen, dass er jemals genossen hat! Fred kann es nichtfassen: Der selbst ernannte "Gourmet" kann Tüten-Essen nicht von frisch Gekochtem unterscheiden...

Meine Kräuter vom Balkon

(AG) Es gibt für mich viele Gründe, das vor uns liegende Frühjahr herbeizusehen. So freue ich mich auch auf meine Balkonkräuter. Zwar habe ich einen Garten, aber Kräuter auf dem Balkon (es könnte natürlich auch das Fensterbrett sein) finde ich äußerst praktisch. Sie machen kreatives und spontanes Würzen möglich. Außerdem ist so größtmögliche Frische garantiert. Ich verwende gute Erde, um eine Schadstoffbelastung der Pflanzen zu vermeiden.

Mein Balkonkraut Nummer eins ist die Petersilie. Damit liege ich ganz im Trend: Was für die asiatische Küche Koriander ist, ist für die mitteleuropäische Petersilie. Da ich sie häufig verwende, bepflanze ich immer einen ganzen Kasten. Ich bevorzuge glatte Petersilie, weil sie aromatischer ist. Man kann sie aus Samen ziehen, muss dann aber mit 6 Wochen Wartezeit rechnen. Ich mache es mir leichter und kaufe sie als vorgezogene Pflanze beim Bio-Bauern. Die Wurzeln treiben im nächsten Jahr wieder aus, da Petersilie zweijährig ist.

Annähernd häufig nutze ich Schnittlauch. Es ist winterhart und mehrjährig und wächst im Frühjahr als eines der ersten Kräuter. Zirka 2 cm über dem Boden geerntet, wächst es immer wieder nach. Man darf die Pflanze nicht komplett abschneiden, sonst stirbt sie.

Für die Topfbepflanzung auf dem Balkon eignen sich viele Kräuter. Ich richte mich ganz nach unseren Vorlieben. Einer meiner Lieblinge ist Rucola. Früher war sie als Rauke bei uns wohlbekannt, geriet dann aber in Vergessenheit. Nun ist sie seit einigen Jahren über die italienische Küche wieder zurückgekehrt. Eigentlich eine Salatpflanze, verwende ich sie wegen ihres intensiven Geschmacks meistens als würzige Beigabe zu Gemüse und Salaten. Auch diese Pflanze ist mehrjährig und äußerst robust; schon Anfang Februar kamen dieses Jahr die gezähnten Blättchen wieder zum Vorschein.

Viele Kräuter mögen einen sonnigen Platz und benötigen leicht alkalische Erde, wie sie die handelsübliche Blumenerde bietet. Regelmäßiges Gießen ist angesagt, aber keine Staunässe. Kräuter, die aus dem Süden stammen, wie Thymian, Majoran und Oregano, kommen sogar einige Zeit ohne Wasser aus. Während Gartenkräuter zurückhaltend gedüngt werden sollen, gedeihen Kräuter im Topf besser bei monatlicher Düngung. Hornspäne oder Blumendünger können verwendet werden.

Nun freue ich mich auf das frische Basilikum an den Pasta-Gerichten und die vielen würzigen Kräuter an den Salaten. Vitamin- und Mineralstoffpillen brauche ich jetzt nicht mehr. Und mein Balkon wird wunderbar duften und, um einen Lavendelbusch bereichert, mediterranes Flair annehmen.

Deutsches Rotes Kreuz

Wohnen und Pflege im Alter in Maintal gGmbH

Die DRK-Seniorenzentren des Kreisverbandes Hanau bieten als Hebelblatt in Maintal alten und pflegebedürftigen Menschen ein breites Unterstützungsspektrum.

Unser Stammhaus liegt im Stadtteil Bischofshelm und verfügt über 46 vollstationäre Plätze, 8 Kurzzeit- sowie 12 Tagespflege-Plätze. Im Februar 2007 wurde im Stadtteil Dörnighelm unsere zweite Einrichtung eröffnet. Hier bieten wir 74 vollstationäre Pflegeplätze in freundlichen Einzelzimmern mit eigenem Duschbad. In 6 Wohnbereichen mit je 9 Plätzen finden pflegebedürftige Seniorinnen und Senioren ein neues Zuhause, in zwei weiteren Wohngruppen werden ausschließlich an Demenz erkrankte Menschen aufgenommen.

Bedarfsorientierte Pflege und Betreuung und die Zufriedenheit unserer Bewohnerinnen und Bewohner stehen im Mittelpunkt unserer Arbeit. Lebensqualität und Lebensfreude sind hierbei das Ziel. Ein vielfältiges Angebot an Betreuung und Beschäftigung orientiert sich an den Bedürfnissen und Fähigkeiten der Bewohnerinnen und Bewohner. So entsteht Geselligkeit und gemeinsames Erleben. Wichtig ist aber nicht nur das Angebot in unserem Haus, sondern die Öffnung nach außen. Ein vielfältiges Leben ist ausdrücklich erwünscht.

Deutsches Rotes Kreuz
Wohnen und Pflege im Alter in Maintal gGmbH

Am Frauenstück 3
63477 Maintal
Tel.: 06109-6063

Eichendorffstraße 7
63477 Maintal
Tel.: 06181-906090

Ordnungssinn beiderlei Geschlechts

(KK) - Frauen lästern gern über so manche Verhaltensweise von uns Männern. Dazu gehört leider auch unser Ordnungssinn, der sie stört. So muss ich mir immer wieder anhören, dass ich verschiedene Sachen nicht sofort wegräume, nur weil sie glaubt, dass ich sie nicht mehr brauche. Heute will ich mal erklären, was Sache ist.

Jede Arbeit braucht ihre Vorbereitung, die Durchführung und ihr systematisches Ende. Ich benutze zum Beispiel das System "Explosionszeichnung". Das heißt, ich anordne alle benötigten Werkzeuge und Gegenstände vor Ort systematisch und im Halbkreis um mich herum an, damit ich auf einen Griff den richtigen Gegenstand in Händen halte. Kommt eine Zeichnung hinzu, so wird diese gut sichtbar ausgebreitet. Das mag durchaus etwas störend für Unbeteiligte sein, ist aber ein Muss für jeden Routinier. Ist eine Arbeit oder ein Vorgang beendet oder abgeschlossen, so folgt die Phase der Inbetriebnahme beziehungsweise der Erprobung. Wer jetzt bereits alles wieder weggeräumt hat, macht einen schweren Fehler, weil bei kleinen Korrekturen wieder alle Werkzeuge und Materialien herangeholt und erneut systematisch im Halbkreis angeordnet werden müssen. Einfühlsame Frauen verstehen das jedoch leider nicht, wenn Inbetriebnahmen oder Testphasen mehrere Tage dauern. Das läuft ihrem angeborenen Ordnungssinn zuwider.

Manche Frauen haben nun die dumme Angewohnheit, eigenmächtig und in einem unbeobachteten Moment Werkzeuge und Materialien zusammen zu packen und mitten auf der Werkbank ihres Mannes abzulegen. Kommen innerhalb weniger Wochen mehrere dieser Aktionen zusammen, können Sie sich vorstellen, wie es dann in dieser Werkstatt aussieht. Es wäre ja noch zu ertragen, wenn es die Frauen dabei belassen würden. Irgendwann kommt jedoch der Satz: "In deiner Werkstatt sieht es vielleicht aus! Da müsstest du auch mal wieder aufräumen!"

Das gleiche dachte ich zwar auch schon, aber ich bestimme gern selbst, wann ich aufräume. Heute komme ich aber nicht dazu, weil wieder irgendeine Lampe kaputt ist. Schnell suche ich aus dem Berg der übereinandergeschichteten Werkzeug- und Teilesets LötKolben, Seitenschneider und Schraubenzieher heraus, bewaffe mich mit Lötzinn, dem Alaunstein, einem Stück Kabel sowie zwei Klemmen und eile zum Ort, an dem die Reparatur stattfinden soll. Dann ordne ich Teile und Werkzeuge in einer Art Explosionszeichnung... - Sie wissen schon... - und beginne mit der Reparatur.

"Prima machst du das. Wenn ich dich nicht hätte...!"

„Du musst aber noch zum Metzger und auf die Post“, bekomme ich zu hören. Ich unterbreche die Arbeit, weil die Post gleich schließt und erledige den Eilauftrag. Als ich wiederkomme, fiel mir gleich die Tischdecke und die Blumenvase auf. Raten Sie mal, wo Werkzeug und Material waren? Genau! Im Keller und ebenso schön abgelegt wie zuvor alle anderen Sortimente. Mal ehrlich: So kann man doch nicht arbeiten!?

Dabei konnte ich noch froh sein, dass das Sortiment diesmal so umfangreich war, dass es in keiner Schublade Platz hatte. Das ist nämlich eine andere Ordnungsvariante, die mich zur Weißglut treibt. Jeder hat in Schränken bestimmte Schubladen. Je nach Inhalt und Aufräumungsgrad kann so eine Schublade auch mal "Kruschel-Schublade" heißen. Oft ist das die oberste Schublade eines Küchentisches oder einer Kommode. Was dort geschieht, besteht praktisch aus zwei Handbewegungen: Schublade auf und rein damit! Mehrmalige Schubvorgänge mischen den Inhalt kräftig durch und fertig ist die Unordnung. Es ist auch hier nur eine Frage der Zeit, wann es heißt: "Du musst auch mal wieder deine Kruschel-Schublade aufräumen! Ich finde darin gar nichts mehr!" Haben Sie es bemerkt? Sie sucht etwas in meiner Kruschel-Schublade, der Schublade, in der das schnelle Notfallbesteck für eilige Reparaturen und so Dinge wie Uhu, Tesafilm, Feuerzeug, Kerzen, die Taschenlampe und andere Hilfsmittel auf ihren raschen Einsatz warten. Sie ist jedoch zu klein für das Sortiment LötKolben, Seitenschneider und Schraubenzieher, Lötzinn, Alaunstein, ein Stück Kabel sowie zwei Klemmen! Die sind deshalb schon wieder auf der Werkbank.

Heimwerker, Männer, Leidensgenossen!
Wie kann man sich nur erfolgreich gegen diese Willkürhandlungen wehren?

Lassen Sie das Telefon ruhig läuten,
dann kommen Sie schnell dahinter,
dass wichtige Anrufe
wiederholt werden

Freiwilliges Engagement im DRK-Seniorenzentrum Dörnigheim

Im Alter gibt es Situationen, in denen das Verbleiben in den eigenen vier Wänden zu schwierig wird. Ein Umzug in ein Altenpflegeheim erscheint als eine Option. Für viele Menschen ist jedoch die Vorstellung, in ein Altenpflegeheim zu ziehen, ein befremdlicher Gedanke. Sie haben noch nicht die Erfahrung machen können, dass in einem Altenpflegeheim das Leben nicht aufhört lebenswert zu sein. Eine Versorgung rund um die Uhr kann Sicherheit und Zuversicht geben. Das Leben in der Gemeinschaft mit anderen, in einem Altenpflegeheim, kann zu neuen Perspektiven und zu einem Miteinander führen.

Im DRK-Seniorenzentrum leben 74 Bewohnerinnen und Bewohner in kleinen Wohngruppen zusammen. Feste Bezugspersonen kümmern sich um ihre individuelle Pflege und Betreuung. Die Bewohnerinnen und Bewohner sollen sich in unserem Haus wohl fühlen und viele Möglichkeiten zur Gestaltung ihres Lebens haben. Wichtig sind uns Lebensqualität und Lebensfreude.

All die Möglichkeiten, die das Leben bietet, können erst dann möglich werden, wenn in unserem Altenpflegeheim nicht nur Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sowie Angehörige kommen, sondern auch interessierte Bürger, die das Stadtleben in unserer Haus bringen. Für diese Interessierten bietet das DRK-Seniorenzentrum seit 2010 eine besondere Möglichkeit des Engagements. In dem Projekt "Engagement unter einem guten Zeichen" werden Ehrenamtliche in die Betreuung einer Bewohnerin/eines Bewohners eingeführt, begleitet und haben die Möglichkeiten an Fortbildungen teilzunehmen.

Insbesondere Bewohnerinnen und Bewohnern mit Demenz soll durch die Besuche von Ehrenamtlichen eine Alltagsnormalität ermöglicht werden. Sie zu begleiten und zu betreuen ist eine Herausforderung. Eine Herausforderung, weil Menschen mit Demenz nicht den Vorstellungen, wie alte Menschen sein sollten, entsprechen. Sie sind anders, sie erscheinen zunächst fremd. Die Begegnung mit ihnen ist ein kleines Abenteuer, das mit einer Reise in ein fernes Land verglichen werden kann.

Dieses Bild hat sich das Projekt zu Eigen gemacht. Damit sich die Ehrenamtlichen nicht alleine fühlen, gibt es eine umfangreiche "Reise"-Begleitung. Jeder erhält eine Einführung in die Tätigkeit der Betreuung, eine kontinuierliche Unterstützung und die Möglichkeit an Fortbildungen teilzunehmen. Im Laufe des Jahres können sich Interessierte mit dem Prozess des

Alters, mit Demenz und Kommunikation mit Menschen mit Demenz auseinandersetzen und sich über die verschiedenen Möglichkeiten der Betreuung und über die Chancen des Arbeitens mit biographischen Erzählungen informieren und austauschen. Nachgedacht wird über die Bedeutung der Privatheit im Altenpflegeheim, über Fremdheit sowie Verlust und Abschied. Jederzeit kann die Palette der Themen von den Teilnehmer/innen erweitert werden. Jeder sucht sich die Themen aus, die ihn interessieren.

Es geht jedoch nicht nur um Informationen, sondern auch um den Austausch von eigenen Erlebnissen und Erfahrungen. Dabei sind Möglichkeiten des Umgangs, des Gesprächs und des aktiven Tuns ebenso Gesprächsthema, wie es die Chance gibt, sich gegenseitig zu unterstützen.

Sollten wir auch Ihr Interesse an einem ehrenamtlichen Engagement geweckt haben, können Sie gerne Herrn Andreas Esch, Sozialdienst, unter der Telefon-Nummer 06181-9060915 erreichen.



Die abgebrochene Reise

(UP) Können Sie sich, liebe Leserinnen und Leser, noch an die 50/60er Jahre erinnern? Es war die Zeit des Beat und Rock'n Roll. Die Mädchen trugen lustige Pferdeschwänze und die Buben eine Schmalzlocke im Haar. Die Kleider der Mädchen mit weitem Rock unter dem die Petticoats wippten. Die Röhrenjeans wurden im nassen Zustand angezogen, um dann enganliegend an den Beinen zu trocknen. Idole wie die Beatles, Jonny Holliday, Peter Kraus, Conny Froboess und natürlich Elvis Presley, wurden angehimmelt. Beim Tanzen durfte natürlich der berühmte Hüftschwung und Überschlag nicht fehlen. Obwohl ich zu dieser Zeit erst 13 einhalb Jahre alt war, schwärmten ich und meine ein Jahr ältere Klassenkameradin und Freundin Petra natürlich auch sehr für Elvis. Jede Bravo, die damalige Jugendzeitung, die Bilder und Berichte von Elvis brachte, wurde zerschnitten und die Bilder in einer Mappe gesammelt. In jeder Kinovorschau kreischten wir Mädels voller Freude, wenn Berichte und Bilder von Elvis erschienen. Und welche Freude herrschte erst, als wir erfuhren, dass Elvis am 01.10.1958 zum Militärdienst in Friedberg eintreffen würde. Natürlich wollte jeder dabei sein und ihn persönlich erleben. Auch bei uns Beiden bestand dieser Wunsch. Aber uns war auch klar, dass ich noch viel zu jung dafür war und von meinen Eltern kein okey bekommen würde. Also beschlossen wir erst, zum Abzug von Elvis aus Friedberg dorthin zu fahren. Wir sparten jeden Groschen unseres Taschengeldes und fieberten voller Zuversicht dem Datum des 02.03.1960 entgegen. An diesem Tag sollte Elvis seinen Dienst in Deutschland beenden und nach Amerika zurückkehren.

So setzten Petra und ich an diesem Tag die Tat nach Friedberg zu fahren in die Wirklichkeit um, damit wir Elvis persönlich sehen und ein Autogramm erhaschen konnten. Wir schwänzten die Schule, was uns schon ein bisschen Bauchweh bereitete und schlossen unsere Schulmappen in die Schließfächer des Hauptbahnhofes Kassel ein. Dann kauften wir uns eine Rückfahrkarte nach Friedberg. Voller Stolz warteten wir dann am Bahnsteig auf unseren schon vor Tagen ausgesuchten Zug. Plötzlich jedoch wurde ich von hinten umarmt und eine tiefe, mir sehr vertraute Stimme fragte mich: "Na, wohin des Weges, Ursula?" Oh je, schon mein voller Name ließ nichts Gutes erwarten. Es war mein werter Herr Papa! Jetzt war leugnen zwecklos, betroffen gaben wir unser Vorhaben auf und folgten als brave Kinder meinem Vater zu unserem Zuhause. Es folgte keine, wie

erwartete Strafpredigt, sondern ein gutes verständnisvolles Gespräch, dass uns unsere Tat und die Sorgen unserer Eltern erkenntlich machte. Nun erfuhren wir auch, wie Papa uns auf die Schliche gekommen war. Mein Onkel Adolf, Papas Bruder, der bei der Bundesbahn Zugschaffner war und uns beim Ticketkauf gesehen hatte, informierte telefonisch meinen Vater, da er schon ahnte, was wir vorhatten. Denn wir waren nicht die einzigen Jugendlichen, die nach Friedberg wollten. Uns so endete unsere Traumreise zu Elvis. Aber seine Lieder mag ich auch heute noch sehr und wenn ich sie höre, muss ich immer an das Erlebnis denken.

Es kommt auf den Standort an!

(KT) Ein Rabe sitzt im Wald auf einem Ast. Kommt ein zweiter Rabe vorbei und fragt:

„Was machst du denn da?“

„Nix, ich sitz nur da und schau blöd.“

„Klingt gut, das mach ich auch“. Und der zweite Rabe setzt sich neben den ersten auf den Ast.

Kurze Zeit später kommt ein Hase daher und sieht die beiden Raben.

„Was macht ihr denn da?“

„Nix, wir sitzen nur da und schauen blöd.“

„Das will ich auch probieren,“ sagt der Hase und hockt sich unter den Ast.

Es dauert nicht lange, da kommt ein Fuchs des Weges. Er sieht den Hasen und die beiden Raben und fragt:

„Was macht ihr denn da?“

„Nix, wir sitzen nur da und schauen blöd,“ erklärt ihm der Hase. „ha,“ meint der Fuchs und gesellt sich zum Hasen.

So hocken alle vier da, machen nix und schauen blöd, bis ein Jäger vorbeikommt und den Fuchs und den Hasen erschießt.

„Siehst, was ich immer sag,“ meint der eine Rabe zum anderen, „nix tun und blöd schauen geht nur in einer höheren Position.“



HERRENSALON MAIDORN
Inh. Wolfgang Maidorn
Rosenstraße 10
63477 Maintal-Hochstadt
Telefon 06181/431115
Sitz über 35 Jahren
Öffnungszeiten:
Dienstag-Freitag 8-12 und 14-20 Uhr
Samstag geschlossen

Stillen bis die Brust schmerzt



(KK) - (Vorsicht! Satire!) - Grauköpfe haben es mitunter schwer, sich zur richtigen Einstellung gegenüber den Kindern und den Enkeln zu entschließen. Man will einfach nicht loslassen und es scheint unglaublich wichtig zu sein, dass man fortwährend die Geschicke der schon erwachsenen Kinder nach Kräften lenkt. Das Leben hält ja auch so viele Klippen und Irrwege bereit, so dass ein umfassender Schutz für scheinbar noch unmündige und labile Sprösslinge unbedingt erforderlich ist.

Was aber, wenn die Kinder recht hell im Kopf, sexuell erlebensdurstig und allen Genüssen des Lebens gegenüber sehr aufgeschlossen sind? Egal - auch dann muss noch jedes Hindernis aus dem Weg geräumt werden. Nichts soll dem Zufall überlassen bleiben.

Ist die Ausbildung des Sprösslings gescheitert oder in einer scheinbar nie endenden Phase, kommt zur Abrundung der Probleme eine Schwangerschaft und gegebenenfalls eine Studenten-Ehe hinzu, dann ist doch klar, dass man als Eltern gebraucht wird. Kommt die Ehe nach dem ersten Kind in eine kritische Phase und ist als Ehekit ein zweites Kind unterwegs - mal ehrlich: Welcher Graukopf kann da als Elternteil ruhig zusehen? Da muss man doch helfend eingreifen.

Stillen - bis die Brust schmerzt, so könnte man die meist von den Müttern ausgehenden Unterstützungshandlungen umschreiben. Väter handeln gegenüber Töchtern allerdings meist ähnlich. Komischerweise werden Söhne in solchen Situationen oft ihrem Schicksal überlassen.

Wie stillt man aber Erwachsene?

Opa nimmt sich zunächst erst einmal der Enkel an, denn er hat ja auch unglaublich viel an Wissen und Lebenserfahrung zu bieten. Oft auch die, dass man bei den eigenen Kindern etwas falsch machte und man das nun an der nächsten Generation wieder gut machen möchte. Opa war ja auch - als er Vater wurde - noch nicht so erfahren wie heute und hat mächtig dazugelernt. Das Enkelkind soll natürlich all das erreichen, was Opa nicht erreichen konnte. So

werden manchmal aus Enkeln vermeintliche Wunderkinder und deren Entwicklung verläuft zunächst prächtig, bis man merkt, dass aus den lieben Enkeln kleine, egozentrische Klugscheißerchen wurden, die überall mitreden - nur in der Schule nicht. Dort hat sie inzwischen die Realität eingeholt, sie schwächeln und werden zu Außenseitern.

Die Eltern dieser Enkelchen gelangen in die Obhut von Grauköpfchen. Dabei können sie sich in manchen Fällen zu wahren Parasiten entwickeln, wenn sie das permanente Entgegenkommen und die Aufopferung schamlos ausnutzen. Volle Einkaufswagen, die man selbst nicht zu bezahlen braucht, Neueinkleidungen der Kinder zum Null-Tarif, übernommene Kosten für talentfördernde Zusatzausbildungen und die als völlig selbstverständlich empfundene sonntägliche Familienspeisung werden als angemessene „Subvention“ in Anspruch genommen. Reißt irgendwann das kräftig überdehnte Band und die Quellen versiegen, dann stellt sich oft bei den Nutznießern Unverständnis ein. Die Schuldfrage ist allerdings klar: Die Grauköpfe verhalten sich plötzlich anders, also sind sie die Schuldigen!

Wenn kräftig subventionierte Traum-Ehen platzen und der Spross mit seinen Nachkömmlingen vor der Tür steht, dann erkennen die Grauköpfe mitunter, was ihre permanente Einmischung und Unterstützung anrichtete. Sie verhinderte, dass sich eine junge Familie so entwickeln konnte, dass sie stabil funktioniert und sich auch die Enkel relativ normal und altersgerecht entwickeln konnten. Dieser Zustand der Erkenntnis weicht jedoch ganz schnell dem chronischen Helfersyndrom und es kommt zu einer Neuauflage mit vorhersehbarem Ausgang.

Welche Erkenntnis wäre richtig?

Sie, liebe Leser, haben es erkannt und ich auch, wahrscheinlich auch viele andere Leser. Die direkt Betroffenen erkennen das gewöhnlich jedoch zuletzt. Der Grund dafür ist einfach: Es wird sinnbildlich fortwährend gestillt, bis die Brust schmerzt!

Auf der Strecke bleiben die Enkel, die aus ihren gemachten Erfahrungen falsche Schlüsse fürs weitere Leben ziehen. Nicht selten endet das beim Kinder-Psychologen. Heranwachsende werden zu Sonderlingen und gehen schon früh eigene Wege die in bedenkliche Richtungen führen. Tragisch, wenn es soweit kommt! Dann nennt man das „Schicksal“.

Hauptsache ist jedoch, dass jeder Erwachsene so ganz für sich alles richtig machte, denn man will ja für seine Nachkommen immer nur das Beste!

Dienstleistung oder Service

(KT) Das Wort Dienstleistung wird oft und gern zitiert. Für eine vermeintliche, besondere und vor allem kundenfreundliche Leistung, steht heute das Wort Service (Kundendienst).

Im Hightechgewerbe (Spitzentechnologie) besteht dieser Kundendienst hauptsächlich in Auskünften über Telefon und Internet. Wird die angegebene, Nummer angewählt, landet man zunächst in einer musikunterlegten Warteschleife und eine Stimme vom Band verkündet: "Bitte warten". Die nächste tonlose Stimme fragt nach dem Problem: haben Sie Problem "A", wählen Sie nach dem Ton die 01, haben Sie Problem "B" wählen sie die 02 usw. Erreichen Sie dann endlich Ihren Servicemann, haben Sie nur selten die Hilfe die Sie erwarten.

Bei den verpackten Möbeln und Hausgeräten, die der Paketservice an der Haustür abliefern, liegen natürlich auch Gebrauchsanweisungen für Betrieb und Montage. Nach den umständlichen und oft fehlerhaften Anweisungen, 8-sprachig natürlich, soll der Käufer nun die Teile selbst zu einem funktionsfähigen Stück zusammensetzen. Als besonderer Service liegt ein passendes Spezialwerkzeug mit in der aufwendigen Verpackung. Später muss beides entsorgt werden.

Unter den Begriff "Serviceleistung" fallen auch alle Kassenautomaten, an denen man auf komplizierten Fingerdruckwegen eine Einlass- oder Fahrkarte erhält (Ticket), nach dem Einwurf des entsprechenden Bargeldes oder mit einer Kreditkarte. Ein grober Fehler wäre es diesem Kassenautomaten, sofern er intakt ist, in Eile gegenüber zu treten. Zeit und Geduld ist hier angesagt.

Einziger Automat mit freundlicher Einstellung ist der Geldspender in den Servicecentern der Banken. Der zuckt nicht mit dem Display, sofern er nicht von bösen Buben manipuliert worden ist. und zahlt auch noch Euroscheine aus, wenn Ihr Konto dies erlaubt.

Natürlich gibt es auch noch echte Dienstleister in unserer Zeit.

Da sind die medizinischen Hilfsdienste, das „Essen auf Rädern“, Feuerwehren, Stadtreinigungen, Putzfrauen, Pannenhilfen, Pflege-



dienste und mehr. Hier merkt man schon den Unterschied in der Schreibweise, nicht Service, sondern Dienste oder Hilfen.

Der "Dienstmann" alten Stils, mit roter Mütze und blauer Schürze, gehört der Vergangenheit an. Im vergangenen Jahrhundert waren diese dienstbaren Geister an Bahnhöfen und Hotels anzutreffen. Gegen einen entsprechenden Obolus erledigten sie nicht nur den Gepäcktransport, auch kleine Besorgungen aller Art gehörten zu ihren Diensten. Selbst in der Kleinstadt Unna sah man bis zum Beginn des zweiten Weltkrieges am hiesigen Bahnhof mitunter Männer mit den typischen Mützen, deren Rand ein Metallband mit dem Aufdruck der "Hotel Niemeyer" oder "Hotel Strube" zierte. Die zu ihnen gehörenden leichten Gepäckkarren standen den zwei vor dem Bahnhof wartenden Taxen gegenüber. Die Geschichten um diese Männer fanden auch in Filmen immer wieder Beachtung. Der österreichische Schauspieler Hans Moser verkörperte im Film seinerzeit den idealen "Dienstmann".

Aber auch andere dienstbare Geister, wie z.B. Milchmann, Brötchenjunge, Zeitungsfrau oder Kohlenträger bestimmten den damaligen Tagesablauf. Die von Pferden gezogenen Wagen der Bäcker und Milchhändler gehörten zum Stadtbild. Die Lehrlinge und junge Kaufmannsgehilfen der Bäcker und Feinkosthändler fuhren die Waren auf einem Spezialfahrrad, mit einem großen Korb über dem Vorderrad, zur Kundschaft. Selbst der Ferkelhändler bot seine quiekende Ware, vom Fuhrwerk herab, vor der Haustür an. Die Supermärkte und die allgemeine Motorisierung haben diese Art der Dienstleistung in Vergessenheit geraten lassen.

Die heute weltweit agierende Servicebranche ist zu einem lukrativen Geschäft geworden, hat damit aber auch die Nähe und Unmittelbarkeit zu den Menschen verloren.

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

10 Jahre SeniorenOffice Maintal

Das SeniorenOffice Maintal in der Dörnigheimer Neckarstraße kann in diesem Jahr einen runden Geburtstag feiern. Seit zehn Jahren ist es "die" Informations- und Servicestelle für alle Maintaler Seniorinnen und Senioren. "Wir freuen uns sehr, dass wir uns in dieser Zeit in Maintal gut etablieren konnten und zu einer festen Adresse für ältere Menschen geworden sind", erklärt der Leiter des SeniorenOffice Eberhard Seipp. Gemeinsam mit seiner Kollegin Edith Reichwein sowie zahlreichen ehrenamtlichen Helferinnen und Helfern ist Eberhard Seipp Ansprechpartner für alle Fragen und Ideen, organisiert Veranstaltungen wie beispielsweise die beliebten Städtetouren oder den Kulturtreff und vermittelt Seniorinnen und Senioren, die in ihrem Ruhestand gerne anderen Menschen mit einem Ehrenamt Gutes tun möchten.

- Erfahrungswissen -

Die Erfahrungen und das Wissen der älteren Generation sind eine Bereicherung für unsere Gesellschaft. Das SeniorenOffice bietet deshalb interessierten Senioren die Möglichkeit der aktiven Beteiligung. Neue Aktivitäten sind jederzeit möglich. Das SeniorenOffice hat zum Ziel, Menschen zu motivieren, auch im Alter noch Ansprüche an sich selbst und die Gesellschaft zu stellen. Dies geschieht auf vielfältige Art und Weise.

Das SeniorenOffice leistet damit seinen Beitrag, das eher negative Bild vom Alter in unserer Gesellschaft zu verändern. Denn Alter bedeutet nicht automatisch krank und pflegebedürftig zu sein. Unter dem Motto Erfahrungen austauschen - Wissen vermitteln - Ideen umsetzen möchte das SeniorenOffice interessierte Seniorinnen und Senioren zur Mitarbeit gewinnen.

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

- Generationsübergreifend -

Dabei waren generationsübergreifende Projekte, bei denen sich Alt und Jung begegnen, gemeinsam etwas unternehmen und sich gegenseitig unterstützen von Anfang an ein wesentlicher Schwerpunkt. "Jung und Alt trifft sich ..." unter dieser Überschrift hat das SeniorenOffice seit seiner Gründung im Jahr 2001 interessante Fahrten für Großeltern und Enkel und alle Interessierten angeboten. Begleitet von einem Team Ehrenamtlicher werden Museen, Ausstellungen und kulturelle Veranstaltungen besucht.

In Kooperation mit der Stiftung Lesen, Mainz, wurden Vorlesepaten ausgebildet, die in Maintaler Stadtbüchereien und Kindergärten für Kinder vorlesen. Die Lesehelfer sind an Maintaler Grundschulen tätig und unterstützen dort die Schüler beim Lesen lernen. Dadurch hat sich eine fruchtbare Kooperation mit Maintaler Schulen entwickelt.

Aber Begegnungen zwischen Jung und Alt sind keine Einbahnstraße. So haben Schülerinnen und Schüler für das SeniorenOffice Handykurse und Computerlehrgänge angeboten. Kooperiert wurde dabei auch mit dem Stadtteilzentrum Bischofsheim und der Erich-Kästner-Schule, die den Computerraum zur Verfügung stellte.

- Kulturell interessiert -

Seniorinnen und Senioren sind heute kulturell interessiert und geistig rege. Dem trägt das SeniorenOffice und die städtische Seniorenarbeit mit verschiedenen Aktivitäten Rechnung.

Der Kulturtreff, seit Anfang des Jahres von einem Team ehrenamtlicher Seniorinnen geführt, bietet monatlich einen Besuch einer kulturellen Veranstaltung im Rhein-Main-Gebiet. Auf dem Programm stehen Theater, Konzerte und Ausstellungen.

Literaturinteressierte treffen sich 14-tägig zum Literaturkreis um einen Blick in aktuelle literarische Werke zu werfen.

Ebenfalls einen kulturellen Hintergrund beleuchten die Städtetouren, die sehenswerte Städte im Umkreis von rund 150 km um Maintal besuchen. Historische Stadtführungen, Museen und Ausstellungen stoßen auf ein großes Interesse.

Die Fremdsprachencafes werden durch sprachlich versierte Ehrenamtliche geleitet. Die vier Konversationsgruppen treffen sich bei Kaffee, Tee und Keksen, um sich in der jeweiligen Sprache zu unterhalten. Forschungen haben mittlerweile herausgefunden, dass die Beschäftigung mit einer

Fremdsprache besser ist als jedes Gedächtnistraining.

Es gibt Fremdsprachencafés in Englisch, Französisch, Italienisch und Spanisch.

- Informativ -

Dass Seniorinnen und Senioren heute nicht zum "alten Eisen" gehören, zeigt die von der Internet-AG erstellte Senioren-Internetseite www.seniorenaktiv.maintal.de, die über die verschiedenen Aktivitäten in Maintal informiert. Daraus entstand auch die Idee zum neuen Digital-Treff, bei dem sich Seniorinnen und Senioren über auftretende Probleme mit dem eigenen Laptop austauschen und Tipps und fachkundigen Rat bekommen können. Auch die Redaktion der Seniorenzeitung "60 aufwärts" trifft sich im SeniorenOffice und erhält Unterstützung durch die städtischen Mitarbeiter des SeniorenOffice und der Seniorenberatung.

- Aktiv und fit -

Die Radtouren zählen zu den ältesten Aktivitäten des SeniorenOffice. Sie finden schon seit 10 Jahren regelmäßig im Sommerhalbjahr statt. Aus kleinen Anfängen hatte sich bald ein ambitioniertes Tourenprogramm entwickelt. Die ehrenamtlichen Rattourenleiter begleiten 14-tägig Radtouren, die von Maintal aus das ganze Rhein-Main-Gebiet erkunden.

Um im Winterhalbjahr, das sich schlecht für Radtouren eignet, nicht zu rosten, werden von November bis März Winterwanderungen angeboten, die von Radtourenteam organisiert und geleitet werden.

Ebenfalls im Winterhalbjahr treffen sich alle Tanzbegeisterten zum monatlichen Tanztee im Bürgerhaus Bischofsheim.

Senioren-gymnastikgruppen in Bischofsheim und Dörnigheim sowie eine spezielle Osteoporosegymnastik runden das vielseitige Programm ab.

- Fortbildung -

Fortbildungen und Qualifizierungen sind ein wichtiger Bestandteil der Arbeit des SeniorenOffice. So wurden Vorlesepaten in Tagesseminaren der Stiftung Lesen ausgebildet, die ersten Demenzbetreuer wurden gemeinsam mit der Alzheimer Gesellschaft Main-Kinzig geschult. Es gab ein Seminar in Gesprächsführung und eine journalistische Fortbildung für die Redaktion unserer Seniorenzeitung "60 aufwärts". Stark nachgefragt waren die Info-Veranstaltung zu Rechtsfragen im Ehrenamt, der Erste-Hilfe-Kurs und eine Einführung in das Digitale Fotografieren.



Die Seelen des Hauses

- Anlaufstelle -

Informationen zu den ehrenamtlichen Projekten erhalten Interessierte im SeniorenoOffice in der Neckarstraße 9 in Maintal-Dörnigheim. Geöffnet ist das seniorenoOffice Montag bis Freitag jeweils von 9 bis 12 Uhr. Erreichbar sind die Mitarbeiter auch telefonisch unter (06181) 400-471 oder -472 sowie per E-Mail unter SeniorenoOffice@maintal.de. Alle Termine, Gruppen und Veranstaltungen des SeniorenoOffice sind zum Nachlesen auch in der Tagespresse, in der Seniorenzeitung "60 aufwärts" und im Internet zu finden auf der Seite www.seniorenaktiv.maintal.de.



„Danke Schön“ Einladung



Die Vorleserin



Besuch im Hess.Rundfunk



Die Radler sind unterwegs

Getränke-Abholmarkt * Getränke-Lieferdienst
 Getränke frei Koffeinarm.
 Henschelstraße 16 - 20
 Mo.-Fr. 9-18 / 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
 seit 1957
 63477 Maintal - Dörnigheim im Industriegebiet Mitte
 Henschelstraße 16 - 20 - Telefon 06181-491818
 Kein Schleppen und kein Flagen, einfach Getränke Lanio fragen.

Die Amsel



Ich möchte mit der Amsel tauschen,
die in meinem Garten wohnt,
hören auf das Blätterrauschen,
wie sie, die auf den Eiern thront.

Sie sitzt ganz still, die Augen zu
und träumt von weißen, saftigen Maden.
Der Amselrich piepst immerzu,
sie träumt davon, im Teich zu baden.

Der Gatte ist ganz außer sich,
sie blinzelt nur, geh, stör mich nicht!
Der Herr Gemahl wird weinerlich.
Sie wartet auf ihr Leibgericht.

Er fliegt, was soll er denn auch machen,
hoch hinauf zum Kirchenturm.
Will sich nicht mit ihr verkrachen,
schaut aus nach einem Regenwurm.

Stolz präsentiert er seine Beute,
legt ihr den Wurm galant ins Nest,
den allerfeinsten Fang von heute,
das Beste für ein Amselfest.

Sie nimmt den Wurm in Augenschein,
das Köpfchen schräg, ja ganz kokett,
und sagt zu ihm, nun komm schon rein,
in unser Kuschelbett.

Es ist ja nur imaginär,
manchmal bei Sonnenschein,
dass ich gern eine Amsel wär
ansonsten bin ich gern - ein Schwein.
Brigitte Rosanowisch-Galinski

Frühlingserwachen



Der Frühling kommt mit voller Wucht,
das grenzt schon fast an Fahnenflucht,
wie sich der Winter dünne macht,
vom Frühjahr einfach weggelacht.
Und jeder Mann und Frauen auch,
wollen, wie`s schon immer Brauch,
draußen in der Sonne sitzen,
lachen, schwatzen und auch schwitzen.
Es weht ein zarter Frühlingshauch,
bringt süße Blumendüfte,
und die vom ersten Grillfest auch.
Die Vögel zwitschern lebensfroh,
die Menschen hören Radio,
und Motorboote tun jetzt so,
als wär der Fluss das große Meer,
und fahren lustig hin und her.
Die Bienen summen mit Gebrumm,
um die ersten Blüten rum.
Musik erschallt laut und vernehmlich
aus Nachbars neuem Cabrio.
Alle sind jetzt lebensfroh,
woll'n nicht mehr in der Stube hocken,
lassen sich sehr gern verlocken,
zum ersten Eis in der Saison,
zur Erdbeerbowle auf m Balkon.
Die Mädchen zeigen wieder Beine,
niemand bleibt nun gern alleine,
nicht nur die Bäume blühen auf,
so nimmt das Schicksal seinen Lauf.
Und dann, neun Monate später nur,
steht ein Kinderwagen auf dem Flur.
Aus jungen Männern werden Väter,
darüber reden wir dann später.
Also, es ist völlig klar,
der Frühling ist für alle da.

Warum in die Ferne schweifen?

Meine Reise nach Vietnam

(AG) Endlich im Ruhestand, wollen viele Menschen lang gehegte Reisewünsche zu Sehnsuchtsorten in Traumländern realisieren. Das war es nicht, was mich im letzten November zu meiner Reise veranlasste.

Vielmehr war es das Bedürfnis, meine persönliche Weltkarte nicht mittelalterlich an den Grenzen Europas enden zu lassen, gerade noch ein bisschen Tunesien, dann nur noch unbekanntes Land. Weder Reisereports noch Traumhotel- und Schiffs-Serien hatten diese weißen Flecken füllen können. Immer blieb die Frage: Wie leben die Menschen an anderen Enden der Welt, wie sieht ihr Alltag aus, welche Mentalität haben sie? Alles nur Varianten vom Gleichen, oder doch ganz anders? Das wollte ich in meinem Leben noch kennen lernen: Menschen aus anderen Kulturen und fremde Landschaften.

Bald stand fest: Asien war der Kontinent, der meine Neugierde am stärksten weckte. Vietnam erschien mir als fremd, fern, anders- also genau richtig. „Was willst du denn da?“ wurde ich mehrfach gefragt.

Nun ging es ans Vorbereiten: Den richtigen Reise-

veranstalter finden. Mein Sicherheitsbedürfnis, Unerfahrenheit und mein Alter hielten mich davon ab, abenteuerlustige Globetrotter- Veranstalter in die engere Wahl zu ziehen. Ich entschied mich für ein bewährtes Unternehmen, das zudem den Namen eines berühmten Asienreisenden trägt.

Impfungen mussten durchgeführt werden. Die Kleidung sollte den tropischen Temperaturen angemessen sein. Bewusst hatte ich den Monat November gewählt, den Beginn des Winters, also der regenarmen Zeit und der „niedrigen“ Temperaturen. In dem subtropischen Landesteil sind das immer noch 24 Grad, im tropischen 34.

Ich ließ mich aus Angst vor Malaria zum Kauf eines Moskitonetzes überreden. Ich benutzte es dann kein einziges Mal, da unsere Hotels alle vollklimatisiert waren und die Fenster nachts geschlossen blieben. Dann war der aufregende Tag gekommen: Non-Stop von Frankfurt nach Hanoi, natürlich in der Economy-Class (der Liegeplatz hätte 1500 € mehr gekostet). In Stützstrümpfe gezwängt, mit einer Trinkflasche, die ich mir nachts mehrfach nachfüllen ließ, ausgerüstet, auf eigenen Wunsch am Gang sit-

Maintaler Gardinen-Service

GARDINEN WASCH - SERVICE

Inklusive ab- und aufhängen in Ihrer Gardine zum günstigen Festpreis



Arbeitsweg 2-4 - 04177 Mahlsdorf-Börsigleben

Telefon (04101) 40000 - Fax (04101) 40000

E-Mail: info@maintaler-gardinenwasche.de

<http://www.maintaler-gardinenwasche.de>

Garmenten - Waschen - Einhängen - Aufhängen - Aufhängen

Laundry - Services - Gardinen - Gardinen - Gardinen

zend, geisterte ich während des zehnstündigen Fluges häufig die schmalen Gänge des Fliegers entlang- alles auf Anraten erfahrener Freunde, um der Thrombosegefahr zu entgehen.

Um sechs Uhr morgens landeten wir, wurden mittels eines Busses ins Hotel verfrachtet. Nach meiner inneren Uhr war es Mitternacht und ich zum Umfallen müde. Die Devise lautete jedoch: Aktiv sein und dann abends früh ins Bett, dann sei das Timelag am schnellsten überwunden.

Und tatsächlich fiel mit den ersten Erlebissen in Hanoi alle Schlaftrunkenheit von mir ab. Fahrradrickschas brachten uns in das 600 Jahre alte Viertel mit seinen vielen schmalen Gassen. Ein alter, spindeldünner Vietnameser trat für mich in die Pedale. Am liebsten hätte ich mich leichter gemacht oder ein Tandem zum Mitmachen gehabt. Später erfuhr ich, dass es in Vietnam keinen Ruhestand gibt, da die Renten so minimal sind, dass man davon nicht leben kann. So sah ich im ganzen Land Menschen bis ins höchste Alter alle erdenklichen Tätigkeiten ausüben. Unsere Rikscha-Fahrt dauerte zwei Stunden. Und was für Stunden! Vietnam hat das Zeitalter der Drahtesel hinter sich gelassen und befindet sich in der Epoche der motorisierten Zweiräder. Wenn man sich den Verkehr in Hanoi und den anderen Städten vorstellen will, muss man alles vergessen, was von unseren Straßen vertraut ist. Ein heillooses Chaos mit System, das wundersamerweise ohne große Unfälle funktioniert. Alle Verkehrsteilnehmer weichen immer dahin aus, wo gerade Platz ist. Tausende von Motorrädern sind unterwegs, überholen, weichen aus, umrunden sich schlangenartig. Blinker und Bremse werden durch den permanenten Einsatz lauter, schriller Hupen ersetzt. Erinnerungen an Jahrmarkt und Autoskooter wurden bei mir wach. Hier jedoch geschieht alles voller Artistik und Geschick. Ohrenbetäubender Lärm, narkotisierende Abgase, ein Übermaß an visuellen Eindrücken- schon nach einer Stunde befürchtete ich, taub zu sein, stellte dann aber beruhigt fest, dass ich den Höllenlärm noch hörte. Nur betäubt war ich. Bilder unzähliger Garküchen mit niedrigen Schemeln bis an den Straßenrand, zahlloser kleiner Geschäfte mit allen nur erdenklichen Waren, alles dicht bevölkert, zogen an mir vorbei. Der Eindruck des brodelnden, dicht gedrängten Lebens wurde durch den Baustil der vietnamesischen Häuser noch verstärkt. Sie sind zur Straße hin sehr schmal, oft nur zwei Meter breit, können aber bis zu 80 Meter tief und mehrere Stockwerke hoch sein. Der Abend wurde gekrönt mit einem vorzüglichen Acht- Gänge- Essen in einem wundervollen Lokal- alles landestypisch, nicht der internationale Einheitsstil der großen Hotels.

Zurück im Hotel verfiel ich in einen holzhammerartigen Schlaf, um nach drei Stunden wieder aufzuwachen. Ach, innere Uhr, die jetzt Nachmittag hatte! Es empfiehlt sich, für Zeiten dieser Art eine Lektüre dabei zu haben. Ich habe auf dieser Reise 100 Seiten gelesen- nur nachts!

Hanoi erfüllte meine Erwartungen ganz und gar, ich machte Bekanntschaft mit einer aufregenden, ursprünglichen, andersartigen Stadt. Wie gerne wäre ich hier noch geblieben! Aber die Reise ging weiter, zum Weltnaturerbe Halong Bucht, der "Bucht des herabsteigenden Drachen". Welch ein Kontrastprogramm. Zwei Tage und eine Nacht schipperten wir auf einer mahagonihölzernen Dschunke durch die mehr als 1500 qkm große Bucht. Die Natur hat hier eine Wunderwelt mit tausenden zuckerhutartig steil aus dem Meer aufragenden Kalksteinbergen, verborgenen Grotten und Höhlen entstehen lassen. Abends unter dem Sternenhimmel beginnt man, von Fabelwesen und Piraten zu träumen. Aber es gab auch noch die schnöde Realität. In dieser Nacht erwiesen sich meine Ohrstöpsel als wichtiges Reiseutensil, da ich die Kabine neben dem Schiffsgenerator hatte. So konnte ich einen Teil des Lärms unterdrücken. Auch gegen klappernde Klimaanlage war Oropax ein Segen.

Zudem machte ich hier zum ersten, aber nicht letzten Mal auf dieser Reise Bekanntschaft mit einem Übel, das auch als Montezumas Rache bekannt ist. Ich hatte die eingepackte Formel "Koch es, brat es, schäl es oder vergiss es" außer Acht gelassen. Da die Vietnamesen wahre Künstler beim Schmücken und Dekorieren ihrer Speisen sind, hatten zu Lotosblüten geschnitzte Karotten unser Abendessen verziert. Ich hatte mich zum Knabbern verführen lassen. Oh weh...!

Auf unserer weiteren Reise besuchten wir einige schöne buddhistische Pagoden und Tempel. Religion hat in Vietnam nicht die gleiche Wichtigkeit wie in anderen asiatischen Ländern. Das kommunistische Regime vertritt zwar offiziell den Atheismus, doch wird Religionsausübung toleriert. So existieren buddhistischer, taoistischer, konfuzianischer und katholischer Glaube friedlich nebeneinander- und die Vietnamesen machen das Beste daraus: Sie feiern die schönsten Feste der Andersgläubigen einfach mit. So sahen wir in Saigon etliche schrecklich-schöne Weihnachtsdekorationen!

Vieles gäbe es noch zu berichten. Wie wir die Zubereitung von gefüllten Palmlättern und Frühlingsrollen bei einer Familie erlernten. Apropos vietnamesische Küche! Ich komme ins Schwärmen: schmackhaft, vielfältig, Insider sagen, feiner als die chinesische. Von den Franzosen, die lange Kolonialherren waren, beeinflusst (etwas Gutes kann also sogar diese Herrschaft haben). Milchprodukte, Kaffee und knusprige Baguettes gehören zum Alltag.

Unser vietnamesischer Reiseführer entpuppte sich als ehemaliger Vietcong-Kämpfer, der für den Erhalt eines Teils des Ho Chi Minh-Pfades zuständig war. Von ihm konnte, wer wollte, viel über den Vietnam-Krieg, Napalmbomben, Entlaubungsgifte und die gesellschaftliche Entwicklung erfahren.

Ich hatte erwartet, ein noch von Kriegen und Hungersnöten gezeichnetes Volk vorzufinden. Weit

gefehlt! Vietnam ist ein junges Land. Die Menschen sind herzlich, offen und lebenslustig. Sie sind fleißig, geschäftig und erfindungsreich. Aufbruchsstimmung liegt über dem Land. Saigon, das offiziell Ho Chi Minh Stadt heißt, hat neben seinem typisch vietnamesischen Flair auch futuristisch anmutende Hochhäuser, Luxusgeschäfte und internationale Atmosphäre. Vietnam hat in den 1980er Jahren seine Perestroika gehabt, so wurde privates Unternehmertum wieder erlaubt. Das Land gehört zu den Tigerstaaten, soviel wird mir dort klar. Allerdings ist das Stadt-Land-Gefälle enorm und birgt auf lange Sicht, wie auch in anderen asiatischen Staaten, Sprengstoff.

Für den Touristen, der mit ähnlichen Erwartungen anreist wie ich, bietet das Land ganz viel. Und dabei habe ich noch gar nicht von dem Souvenir-Dorado Hoi An, dem Ressor am chinesischen Meer, dem Welterbe Mekong Delta und den benachbarten Tempelanlagen von Angkor berichtet!

Meine Reisegruppe bestand zur Hälfte aus über 60-Jährigen. Bei durchschnittlicher Gesundheit stellt die Reise auch für ältere Menschen kein Problem dar. Es gab weder Risiken noch Pannen, alles war perfekt organisiert. Allerdings wären ein paar zusätzliche Erholungstage sehr angenehm gewesen. Ich würde gerne noch einmal nach Vietnam reisen. Dann würde ich mich trauen, etwas individueller und abenteuerlicher unterwegs zu sein.



Die Immobilienrente

(AG) Vielleicht haben auch Leser der Seniorenzeitung dieses Problem: Sie verfügen über eine eher kleine Rente, besitzen aber ein schuldenfreies Eigenheim. Wie könnte nun die Rente aufgestockt werden? Wenn man im eigenen Zuhause wohnen bleiben will, kommt ein Verkauf des Hauses oft nicht in Frage.

Hier setzen die Anbieter der Immobilienrente an. In den USA weit verbreitet, ist sie in Deutschland kaum bekannt.

Sie funktioniert folgendermaßen: Während bei einer klassischen Hypothek der geliehene Betrag auf einmal ausgezahlt wird und der Kreditnehmer regelmäßig Tilgung leistet und so seine Schulden gegenüber der Bank immer mehr abnehmen, ist es bei der Immobilienrente genau umgekehrt. Der Rentner nimmt eine Hypothek auf sein Haus auf. Die wird als monatliche Rente ausgezahlt. Er muss während der Laufzeit keine Zinsen und keine Tilgung zahlen. Er bleibt Eigentümer mit garantiertem Wohnrecht.

Ein Renten-Beispiel: Ein 75-jähriger Rentner besitzt ein Immobilie im Wert von 280.000 €. Hiervon zieht die Bank alle anfallenden Kosten ab. Es bleibt eine Netto-Darlehenssumme von 190.000 €. Daraus garantiert ihm die Bank eine monatliche Rente von 368 Euro bis zum 110. Lebensjahr.

Zieht der Rentner in ein Pflegeheim oder stirbt er, dann endet der Vertrag. Nun werden die Kreditsumme und angefallene Zinsen fällig. In der Regel begleicht die Bank dies durch den Verkauf der Immobilie. Bleibt ein Restwert, steht der dem Kunden oder dessen Erben zu. Die Hypothek kann aber auch getilgt werden, dann bleibt die Immobilie im Besitz des Rentners oder seiner Erben.

Die Verbraucherzentrale empfiehlt eine solche letztendlich sehr teure Immobilienrente nur unter bestimmten Voraussetzungen. Nur, wenn man unbedingt in den eigenen vier Wänden wohnen bleiben will; wenn man keine Erben hat oder einem egal ist, wie viel Geld übrig bleibt.

Zurzeit gibt es in Deutschland noch wenige Institute, die die beschriebene Rente anbieten.

Bei Interesse sollte man sich umfassend informieren und kritisch vergleichen.

Nähere Auskünfte (wie so oft) bei der Stiftung Warentest.

Die Entrümpelungsaktion

(RG) „Schatz, es ist Frühling,“ Hannelore krempelt unternehmungslustig ihre Ärmel hoch. „Lass uns in den Keller gehen.“

„Was um alles in der Welt willst du im Frühling im Keller, jetzt, wo es im Garten endlich anfängt zu blühen?“ Karl-Heinz steht mit geschlossenen Augen am offenen Fenster und lässt sich die Sonne ins Gesicht scheinen.

„Der Keller ist eine einzige Rumpelkammer, egal was man sucht, es ist nicht zu finden. Seit Jahren wollen wir schon entrümpeln, dabei stellst du immer mehr da unten ab.“

„Ich stell nichts ab, Schatz, ich räum nur weg, was hier oben im Weg steht.“

„Mag sein, aber jetzt steht es im Keller auch im Weg. Ich hab schon bei der Firma Spahn angerufen, morgen früh wird der Sperrmüll abgeholt.“

„Wie bitte, morgen früh?“ Karl-Heinz sieht seine Frau entsetzt an. „Bis morgen früh schaffen wir das im Leben nicht.“

„Klar schaffen wir das, deshalb müssen wir ja jetzt runter gehen und anfangen.“

„Sag den Sperrmüll ab, wir setzen uns lieber raus.“

„Ach, Schatz, so schlimm ist das doch nicht. Wir stellen alles, was wir nicht mehr brauchen, vor die Tür und danach fühlen wir uns gleich viel besser.“

„Also Hannelore, ich fühl mich jetzt schon gut genug.“

„Ich hab mir gedacht, dass wir uns endlich von den alten Gartenmöbeln, die wir schon seit zwei, drei Jahren nicht mehr benutzen, trennen sollten. Dann stehen da noch allerhand Kartons. Die können wir auch unesehen wegwerfen, was da drin ist, weiß sowieso keiner mehr.“

Karl-Heinz atmet tief durch, „ich weiß ja, wenn du dir was in den Kopf gesetzt hast...“

„So, das Größte ist ja wohl erledigt, können wir jetzt endlich aufhören?“

„Ja, gleich Schatz. Jetzt guck doch mal hier stehen noch die Farbeimer. Ich krieg nicht mal mehr die Deckel auf. Ist nächste Woche nicht das Schadstoffmobil im Bauhof?“

„Hannelore, die Farbe haben wir extra aufgehoben, wenn was auszubessern ist.“

„Karl-Heinz, das meinst du jetzt aber nicht ernst, oder? Bei uns muss nichts ausgebessert werden.“

wir müssen bei nächster Gelegenheit neu streichen. Außerdem ist die alte Farbe garantiert eingetrocknet und sowieso nicht mehr zu gebrauchen. Stell die Eimer doch schon in die Garage, dann vergisst du das nächste Woche auch nicht.“

„Wenn du mich nur beschäftigen kannst,“ brummelnd bringt Karl-Heinz die alte Farbe in die Garage. Dabei stolpert er beinahe über eine Rolle Teppichboden, die sich ein wenig aufgerollt hat.

„Siehst du, wie gut es ist, dass wir hier endlich Ordnung machen. Dieses Durcheinander war viel zu gefährlich. Das fehlte noch, dass du dir die Knochen brichst.“ Hannelore lächelt ihren Mann an, „am besten, den ollen Teppich werfen wir auch gleich raus.“

„Ist dir eigentlich aufgefallen, dass der Keller fast leer ist?“ Karl-Heinz steht kopfschüttelnd mitten im Raum, wofür haben wir einen Keller, wenn er leer ist?“

„Der Keller ist nicht leer, er ist aufgeräumt. Alles was wir noch gebrauchen können, steht schön übersichtlich im Regal. Damit ist die Sucherei endlich vorbei. Du weißt doch selbst, wie es die ganze Zeit schon war. Wenn wir etwas gebraucht haben, wussten wir nicht mal mehr, dass wir es noch hatten und du hast immer wieder dieselben Sachen neu gekauft. Was glaubst du, warum wir mindestens ein Dutzend gleiche Schraubenzieher hatten?“

„Weil du mein Ordnungssystem nicht verstanden hast.“

„Dein Ordnungssystem, aha. Wirst du denn zurechtkommen, nachdem jetzt alles so übersichtlich ist?“

„Natürlich mein Schatz,“ Karl-Heinz legt grinsend den Arm um ihre Schultern. „Was hältst du davon, wenn ich morgen einen Eimer wei-ße Farbe kaufe und den Keller streiche. Ich finde, der hat es nötig.“ „Und was passiert mit der Restfarbe?“

„Die heben wir auf, für den Fall, das ausge-bessert werden muss.“

„Schatz, du bist unverbesserlich. Aber so liebe ich dich. Und nun lass uns an die frische Luft gehen. Zur Belohnung steht schon eine Erdbeerbowle im Kühlschrank.“

„Hannelore, du bist die Beste“

Friedhofsmonolog

KK - "Jetzt habe ich aber mal eine Pause verdient! Das Kannenschleppen macht einem ganz schön fertig. Man muss sich heutzutage aber was dazuverdienen, damit's reicht. Also mach ich den Gießdienst für die Verwandtschaft und für gute Bekannte. Pro Kanne nehme ich einen Euro. Für alte Leutchen, die nicht mehr können und wo's nicht reicht, 50 Cent.

Junge Leut', die von den Verstorbenen geerbt, aber keine Zeit haben, bezahlen 2 Euro. Hier schlägt bei mir der Pietäts-Darwin gnadenlos zu.

Bei manchen Gräbern schütte ich auch mal eine Kanne so drüber, wenn alles brottrocken ist. Der eine oder andere, der da liegt, hat mir auf der Kerb ja auch immer mal was spendiert.

Mit meinen vier Kannen habe ich keinen leichten Stand - zumal auf allen Friedhöfen die Kannen knapp sind. Suchst du eine Kanne, dann legst du Kilometer zurück!

Findest du Gießkannen, dann sind sie angeketet wie Schwerverbrecher.

In Dörnigheim sind die Gießkannen nicht angeketet. Da kann man so viele Kannen nehmen, wie man will. Dafür gibt es dort meistens kein Wasser!



Ich beobachte immer, wie die Leut' die Gießkannen tragen - so rein psychologisch. Weil mir mal jemand

erklärt hat, welche Bedeutung das hat.

Professionell wird eine Kanne mit der Zotte nach vorne getragen, so wie ich das mache. Das zeigt die kühle Überlegenheit in allen Situationen - also ohne Emotionen.

Ist die Zotte bei einem Mann nach vorne und nach oben gerichtet, und lässt er seinen Blick in die Runde schweifen, dann ist er gut drauf und sucht Anschluss.

Lässt er aber die trockene Zotte herunterhängen, weiß ich genau, was ich davon zu halten hab'. Meistens ist er dann auf dem Rückweg und fertig - mit dem Gießen. Bei den Frauen ist das ja ganz anders. Die Frauen tragen meistens die Zotte nach hinten. Wenn sie ganz schlecht drauf sind, hängt die Zotte sogar nach unten. Dann ist mit ihnen nichts anzufangen.

Wie das doch so eine Zotte ausdrücken kann...!

Ich setze mich mit meinen Kannen immer mal wieder hier hin - so wie jetzt. Ein Teil meiner Auftraggeber wollen das so - ich soll nur mit abgestandenem Wasser gießen.

Wenn ich auf dem neuen Hochstädter Friedhof unterwegs bin, dann frage ich mich immer, warum Maintal die höchsten Friedhofsgebühren hat. Das liegt sicher an der streng ökologischen Pflegevariante - dem naturbelassenen Friedhof mit bunt bewachsenen Wegen, Blumenwiesen, Obstbäumen und Trockengräbern. Das erinnert mich stets an das Dichterwort: "Im Herbst deckt die Natur ihr buntes Blätterkleid über die Vergänglichkeit und keine vor-eilige Hand zerstört sie und kein preußischer Ordnungssinn vermag es zurechtzurücken."

Sie - so einmal unter uns gesagt - bei meiner Gießerei stelle ich oft fest, dass Blumen, die erst in Reihe 4 gesetzt worden sind, zwei Tage später in Reihe 2 sitzen. Oder ein Blumenstößchen aus Reihe 3 urplötzlich in Reihe 5 die Köpfe hängen lässt. Wenn die Verstorbenen die Blumen nicht um Mitternacht tauschen, dann ist da was faul! Oder glauben Sie, dass in unserer Stadt Menschen leben, die Blumen klauen?

Natürlich nicht! Das sind Blumenfreunde, die genau wissen, welche Pflanze Sonne und welche Schatten verträgt und sie dementsprechend umsetzen. Hier ist auch wieder so ein Pflänzchen, das einen falschen Platz hatte! Wo ich das jetzt hinsetze, hat es wenigstens seine Ordnung, denn ich gieße ja täglich."

Einen solchen Monolog werden Sie, werte Leser, natürlich auf keinem Maintaler Friedhof hören. Das war ein Auszug aus einem Sketch der Maintaler Kabarett-Gruppe MIKROKOSMOS.

Neue Naturdichtung

Er weiß, dass es eintönig wäre
nur immer Gedichte zu machen
über die Widersprüche dieser Gesellschaft
und dass er lieber über die Tannen am Morgen
schreiben sollte.
Daher fällt ihm bald ein Gedicht ein
über den nötigen Themenwechsel
und über seinen Vorsatz
von Tannen am Morgen zu schreiben.
Aber sogar wenn er wirklich
früh genug aufsteht
um sich hinaus fahren lassen
zu den Tannen am Morgen,
fällt ihm dann etwas ein
zu ihrem Anblick und Duft?
Oder ertappt er sich bei der Fahrt
bei dem Einfall:
Wenn wir hinaus kommen
sind sie vielleicht schon gefällt
und liegen astlos auf dem zerklüfteten Sandgrund
zwischen Sägemehl, Spänen
und abgefallenen Tannennadeln
weil irgend ein Spekulant den Boden gekauft hat.
Das wäre zwar traurig
doch der Harzgeruch wäre dann stärker
und das Morgenlicht
auf den gelben gesägten Stümpfen
wäre dann heller, weil keine Baumkrone mehr
der Sonne im Wege Stünde.
Das wäre ein neuer Eindruck
selbsterlebt und sicher mehr als genug
für ein Gedicht,
das diese Gesellschaft anklagt.
Erich Fried

Seniorengerechte Beratung



Schiller-Apotheke

Apotheker Matthias Schmidt

Mozartstrasse 16

63477 Maintal

Telefon 06181 491300

Telefax 06109 491300

Mit Bewegung und Sport fit halten bis ins hohe Alter. Nutzen Sie diese Gelegenheit
im Mittelpunkt Sportcenter Maintal
(neben Hallenbad)

neue Kurse im April, immer Dienstags von 10 - 11 Uhr

Fit & Activ 50 plus

Der Lohn des regelmäßigen Übens ist nicht nur körperliche wie geistige Fitness, sondern auch die Erhöhung der Kondition und Koordination. Und ganz nebenbei können Sie die Steigerung des Wohlbefindens und Selbstwertgefühls erleben. Gehen Sie bewusst mit Ihrer Gesundheit um. Früheres Sporttreiben reicht nicht aus, um Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer und Schnelligkeit ein Leben lang gepachtet zu haben. Wenden Sie sich an Ihren Arzt. Er wird Ihnen sagen, ob und was Sie beim Sporttreiben berücksichtigen sollten.

Ich freue mich auf Sie !

Rosi Kempchen(Kursleiterin B- Lizenz Sport mit Älteren

Tel. 06101-5348970 oder 0172-6358733

Demenzsprechstunde im Rathaus Hochstadt

(KW) Die Seniorenberatung der Stadt Maintal bietet regelmäßig eine Demenzsprechstunde an. Sie findet immer mittwochs von 10 bis 12 und von 14 bis 16 Uhr im Rathaus Maintal (Klosterhofstraße 4-6, Zimmer 051 oder Zimmer 054 im Erdgeschoss) statt. In den Sprechstunden erhalten Interessierte und Angehörige Informationen über das Krankheitsbild Demenz, den richtigen Umgang mit Betroffenen, Entlastungsmöglichkeiten für Angehörige sowie über das Betreuungsangebot für Menschen mit Demenz in Maintal.

"Kein Mensch mit einer Demenz gleicht einem anderen Menschen mit Demenz. So können beispielsweise verschiedene Teile des Gehirns oder auch nur ein Teil des Gehirns beeinträchtigt sein, deshalb sind auch die Auswirkungen ganz unterschiedlich", erklärt Renate Gundert-Buch, Diplom-Sozialarbeiterin, M. Sc. und Seniorenberaterin bei der Stadt Maintal. Gemeinsam mit ihrer Kollegin und Diplom-Sozialpädagogin Kathleen Wendler beschäftigt sie sich schon seit mehreren Jahren intensiv mit dem Thema Demenz und bietet auch die Demenzsprechstunde im Rathaus Maintal an.

"Nicht zuletzt bei unserer Demenzwoche im Herbst haben wir festgestellt, dass es in Maintal einen sehr großen Informationsbedarf zu diesem Thema gibt. Mit unserer Sprechstunde gibt es ein Angebot, bei

dem Betroffene und Angehörige die Möglichkeit haben, ausführlich über ihre besondere Lagen sprechen zu können", so Renate Gundert-Buch weiter. Da jeder Mensch ganz individuell auf die Erkrankung Demenz reagiert, erleichtern das Verständnis und das Wissen rund um die Krankheit allen Beteiligten den Alltag und tragen zu einer hohen Lebenserwartung bei.

In der Maintaler Demenzsprechstunde können Angehörige neue Impulse und Anregungen im Umgang mit den Erkrankten erfahren. Ihnen können Wege aufgezeigt werden, mit psychischer und physischer Belastung besser umzugehen und auch für sich selbst zu sorgen.

"Durch eine umfassende Information wird auch der Umgang mit erkrankten Angehörigen wesentlich erleichtert, und die Betroffenen fühlen sich sicherer. Mit Angeboten wie der Demenzsprechstunde wollen wir die Familien unterstützen und ihnen das Gefühl geben, mit ihren Fragen und Sorgen nicht alleine zu sein", erklärt Kathleen Wendler abschließend.

Damit für die einzelnen Beratungsgespräche genügend Zeit vorhanden ist, bitten die beiden Demenzberaterinnen Renate Gundert-Buch und Kathleen Wendler um eine telefonische Anmeldung. Für Fragen sind sie ebenfalls telefonisch unter (06181) 400-367 oder -452 sowie per e-mail unter seniorenberatung@maintal.de erreichbar.

Bahnbegleitservice des VdK Ortsverbandes Dörnigheim

Barrierefrei werden die Bahnhöfe in Maintal noch lange nicht sein. Aber Behinderten und in ihrer Mobilität eingeschränkten Fahrgästen sollte doch geholfen werden. Was die Deutsche Bahn AG nicht zu leisten vermag, will der VdK Ortsverband im Rahmen seiner Angebote für die Bürger auf den Weg bringen.

Die Helferinnen und Helfer der "Helfenden Hände" werden sich ab März spätestens April d. J. nach internen organisatorischen Abstimmungen als Begleitservice anbieten. Alte, Kranke, Behinderte und Menschen, die sich nicht recht trauen, mit der Bahn zu fahren, können diesen VdK-Begleitservice anrufen und um Unterstützung bitten. Der Service sollte mindestens zwei Tage vor der geplanten Fahrt gebucht werden. Einer der Servicekräfte holt die betroffene Person an der Wohnung ab, läuft oder fährt mit ihr zum Bahnhof, hilft beim Fahrkartenauf,

geht mit ihr zum Bahnsteig, hilft beim Gepäck und hilft beim beschwerlichen Einsteigen in den Zug. Rollstuhlfahrer müssen jedoch außen vor bleiben, da der Bahnsteig in Richtung Frankfurt in Maintal-Ost nur über eine hohe Treppe zu erreichen ist.

Genauso andersherum: Bahnfahrergäste können nach Vereinbarung am Bahnsteig abgeholt und wieder nach Hause gebracht werden.

Und dies gilt für die Bahnhöfe Maintal Ost und Maintal West.

Dieser hilfreiche Service kann durch die Unterstützung der Stadt Maintal für alle Bürger - ob Mitglied des VdK oder auch nicht - kostenlos angeboten werden. Über die Presse wird der Beginn dieser Unterstützung für Maintaler Bürgerinnen und Bürger rechtzeitig bekanntgemacht.

Regelmäßige Veranstaltungen

Kulturtreff

Der Kulturtreff für Seniorinnen und Senioren findet einmal pro Monat montags im DRK-Seniorenzentrum Bischofsheim ("Kleeblatt") statt. Seit Anfang des Jahres wird der Kulturtreff von Marga Henschel, Stefani Reuter und Ilse Schulz geleitet.

Die beiden Gruppen treffen sich in der Cafeteria jeweils am 4. Montag des Monats. 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 am
11. April 2011
23. Mai 2011
27. Juni 2011

Weitere Informationen über den Kulturtreff erhalten Sie im SeniorenOffice Maintal.

Literaturkreis

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

Der Literaturkreis trifft sich in der Altenwohnanlage des DRK, Ascher Str. 31 in Dörnigheim um 15.00 Uhr und steht unter der Leitung von Brigitte Seuring.

Die Termine sind:

04.04.2011	18.04.2011
02.05.2011	16.05.2011
06.06.2011	20.06.2011

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:

13. April 2011
18. Mai 2011
15. Juni 2011

Fremdsprachencafé

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

Englisch

Das englische Fremdsprachencafé trifft sich 14tägig donnerstags im Besprechungsraum 1 in der Neckarstraße 9 (1. Stock) in Dörnigheim von 15.00 Uhr bis 16.30 Uhr. Die englische Gruppe wird geleitet von Carol Preininger.

07.04.2011	21.04.2011
05.05.2011	19.05.2011
16.06.2011	30.06.2011

Französisch

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

14.04.2011	28.04.2011
12.05.2011	26.05.2011
09.06.2011	07.07.2011

Spanisch

Das spanische Fremdsprachencafé trifft sich seit Februar 2010 montags 14tägig 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:

04.04.2011	18.04.2011
02.05.2011	16.05.2011
30.05.2011	27.06.2011

Italienisch

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

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 jeden ersten Donnerstag um 10:00 Uhr Café im Garten Eden, Zeppelinstr. 32 statt am 7. April, 5. Mai

26. Mai 2011, 10:00 Uhr Tagesausflug "Frankfurt zu Wasser, zu Lande und aus der Luft" (incl. Eppelwei-Express)

2. Juni 2011, 10:30 Uhr Brunch im Café im Garten Eden, Zeppelinstr. 32.

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 30. April, 21. Mai und am 25. Juni 2011.

Jeden 1. Montag im Monat ist Männerstammtisch im Restaurant Barbarossa, Dörnigheimer Weg 1.

17. Mai 2011 Busfahrt nach Aschaffenburg, dort Schifffahrt auf dem Main mit Kaffeetrinken an Bord

Vorschau:
7. Juli 2011 Busfahrt nach Wiesbaden, Fahrt mit

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

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 14. April, 19. Mai und 16. Juni 2011.

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 Gundert-Buch und Frau Wendler. Informationen über die behandelten Themen können der Tagespresse entnommen werden. Die Termine sind:
5. April, 3. Mai und 7. Juni 2011

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.

Maintaler Tanztee

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

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

Der Frühjahrs-Tanztee 2011 findet statt am 20. April 2011

Radtouren



Im Sommerhalbjahr, von April bis Oktober, bietet das SeniorenOffice regelmäßig Radtouren an. Das ehrenamtliche Radtourenteam hat die folgenden Touren geplant:

- 14.04.2011 Einrolltour zum Harressee
- 27.04.2011
Nach Höchst über den Frankfurter Grüngürtel Nord
- 10.05.2011
Nach Dietzenbach zum Aussichtsturm
- 26.05.2011 Zum Schluchthof
- 08.06.2011
Nach Rodenbach zum Italiener
- 21.06.2011
Zur Grube Messel, mit Museumsbesuch

Genauere Informationen über die Radtouren stehen im Radtourenprogramm, das in Maintal ausliegt. Sie können sich auch im SeniorenOffice erkundigen. Die Touren werden auch in der Presse bekanntgemacht und auf der Internetseite www.seniorenaktiv.maintal.de.

**Komplimente hört man gern,
aber sie tun nicht nur dem
Empfänger gut,
sondern auch Ihnen**

Städtetouren



Die Städtetouren des SeniorenOffice Maintal finden sechs Mal jährlich immer freitags statt, wobei jedes Fahrtziel zwei oder drei Mal angefahren wird. Das Tagesprogramm ist bei den Touren mit gleichem Fahrtziel identisch.

Die zweite Städtetour des Jahres 2011 führt am 6. Mai, 20. Mai und am 17. Juni in die rheinländische Stadt Andernach. Es wird wie immer ein interessantes Tagesprogramm mit Stadtführung und Besichtigungen geboten. Hervorzuheben ist die Besichtigung des höchsten Kaltwasser-Geysirs der Welt.

Die Kartenausgabe für die Städtetour nach Andernach findet am 5. April 2011 ab 8.30 Uhr im Bürgerhaus Hochstadt, in Maintal-Hochstadt, Bahnhofstraße statt.

Die dritte Städtetour dieses Jahres hat die rheinhessische Kreisstadt Bad Kreuznach zum Ziel. Neben einer einzigartigen Altstadt mit den einmaligen Brückenhäusern sind dort zwei der besterhaltenen Römermosaiken nördlich der Alpen zu sehen. Die Termine: 1. Juli und 15. Juli.

Die Kartenausgabe für die Städtetour nach Bad Kreuznach findet am 31. Mai 2011 ab 8.30 Uhr im Bürgerhaus Hochstadt, in Maintal-Hochstadt, Bahnhofstraße statt.

Es empfiehlt sich aufgrund der großen Nachfrage zeitig zur Kartenausgabe zu kommen. Weitere Informationen im SeniorenOffice, dort können Sie sich auch auf den Verteiler setzen lassen um regelmäßig informiert zu werden.

Stand zum Redaktionsschluss der Seniorenzeitung "60 aufwärts", Änderungen vorbehalten.

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

Multiple Sklerose Maintal

Ansprechperson:
Elisabeth Huhn 06181/431451

AidA (Arbeitskreis Alkohol in der Alltagswelt)

Ansprechpersonen:
Brigitte und Wolfgang Hufer 06109/379693
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
Feldberggring 39, 63477 Maintal
Krankenschwester: Erika Großkopf
Telefon: 06181 / 83249
Mitgliederbetreuung: Ursula Oehme
Telefon 06181/83163

Versehrten-Sportgemeinschaft Maintal

Vors. Dietmar Fricke
Elbestr.16a 63477 Maintal

VdK Maintal

VdK Bischofsheim

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

VdK Dörnigheim

Vors. Jürgen Malbrich
Wingertstr. 174, 63477 Maintal
06181 / 46895

www.vdk.de/ov-doernigheim
VdK-Sprechstunde immer montags von 10.00-12.00 Uhr im Stadtladen Dörnigheim.

VdK Hochstadt

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

VdK Wachenbuchen

Vors. Hans Peter Roth
Hanauer Landstr. 13, 63477 Maintal
0171/5445275
06181 6689701



Hilfestellung.

Wir lassen keinen allein!

SOZIALVERBAND
VdK - Ortsverband Dörnigheim
VERBÄNDERUNG

Montags 10:00 - 12:00 Uhr
Stadtladen Dörnigheim

Unser Leitbild:
Wir lassen keinen allein!
Für uns ist jeder wichtig!

Bürgerhilfe Maintal

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

Nahrungsquelle

Mittwochs 9.00-10.00 Uhr
Freitags 10.00-12.00 Uhr
Ausgabe von Lebensmitteln an Personen mit dem
Maintalpass gegen eine geringe Aufwandsbetei-
ligung

TextilShop für alle Bürger

Freitags 09.30-12.00 Uhr
Jeden 2. und letzten Mittwoch im Monat
14.00-17.00 Uhr
Annahme und Verkauf gut erhaltener Kleidung und
Textilien an Jedermann.

Arbeiterwohlfahrt

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



10 Jahre SeniorenOffice

Wichtige Rufnummern

Maintaler Altenclubs

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

Ursula Pohl 06181/ 4 6 695

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 0800/1110222
Stadtverwaltung Maintal, Zentrale	06181/400-0
Mobile Soziale Hilfsdienste (MSHD), Bettina Kolod, Neckarstr. 9, Maintal-Dörnigheim	06181/400-467 06181/400-468
Seniorenberatung, Renate Gundert-Buch Kathleen Wendler	06181/400-367 06181/400-452
SeniorenOffice Maintal, Eberhard Seipp Edith Reichwein	06181/400-471 06181/400-472
Büro für Frauenfragen, Frauenbeauftragte, Frau Denecke Behindertenbeauftragte Norbert und Monika Klein	06181/400-233 06109/65521
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