

60

AUFWÄRTS

Die Maintaler Seniorenzeitung

Mit Veranstaltungshinweisen, Berichten und Informationen

I/2011

Januar /März 2011



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

AKTUELL+WICHTIG

	Seite		Seite
Viel Glück im Neuen Jahr	04		11
Frauengeschichten aus Maintal	06		13
2011	07		14
Leben in Altenheimen	08		15
Tischlein Deck Dich	10		18
Beratung VdK Dörnigheim	10		24
Ihre Rente: Rat auf eurem Weg	11		26
Die Schutzambulanz	12		
Unser Stadtleitbild	16		
Der Kulturtreff feierte	17		
50 Jahre SK59	17		
Mobi Partner im RMV	20		
Schulwegbegleiter gesucht	21		
11.Baumpflanzung im Frauenhain	24		
Maintaler Frauenwoche	26		
			
			
Heute schon geläutert ?	05		21
Wer nicht mit der Zeit geht...	09		22
			22
			23
			
			30
			31
			32
			27



Regelmäßige Veranstaltungen 27

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)
SM (Sarah Müller)

Titelbild : Klaus Klee
Satz-Layout : Karl Trauden
Ausgabe: 1 - 2011

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

VIEL GLÜCK IM NEUEN JAHR!

(AG) Diesen Wunsch haben viele gerade wieder ausgetauscht. Meist ehrlich gemeint, als Wunsch gerne angenommen ("Ein bisschen Glück kann man immer gebrauchen"). Aber- was ist das, Glück? Gibt es eine allgemein gültige Definition? Oder legt jeder selbst fest, was er darunter versteht? Gibt es nur das eine "Glück"? Oder gibt es mehrere "Glücke"? Im Englischen gibt es immerhin die Unterscheidung Luck, Pleasure und Happiness, und neuerdings den Begriff Flow.

Der Begriff Glück hat momentan in Deutschland Hochkonjunktur. Philosophen, Psychologen, Hirnforscher, Kabarettisten und Ökonomen ringen um Definitionen. Ratgeberbücher überschwemmen den Markt. Ein solches Interesse weist meist auf Problemlagen hin. Gibt es in unserer Gesellschaft einen Mangel an Glück? Oder haben wir übersteigerte Glückserwartungen?

Statistisch gesehen sind die Deutschen Mittelmaß im Glücklichen sein. Auf einer Skala der 22 untersuchten europäischen Länder steht die Bundesrepublik vor Spanien und Großbritannien auf Platz elf. Die Spitzenplätze nehmen Dänemark und die Schweiz ein.

Deutschland, eines der reichsten Länder der Welt, mit nur mäßig glücklichen Menschen? Geld scheint also nicht die wichtigste Bedingung fürs Glücksgefühl zu sein. Allerdings ist auch die Vorstellung von zwar armen, aber glücklichen Menschen (etwa in der 3. Welt) falsch. Wo es ums bloße Überleben geht, stellt sich die Frage nach Glück erst gar nicht. Geld, oder, besser gesagt, eine gute Ausstattung mit Materiellem, gibt eine gute Basis ab, sich den Glücksbelangen mehr widmen zu können. Die Variante, dass das Streben nach immer größerem Reichtum auf Kosten der anderen Lebensbereiche geht und somit letztendlich unglücklich macht, sei hier nur kurz erwähnt.

Zurück zur Frage, was unter Glück zu verstehen ist. So machen sich die Autoren daran, verschiedene Arten des Glücks auseinander zu halten. Da werden Lebensbereiche benannt, die fürs Glücklichen werden wichtig sind: die Gemeinschaft (Freunde, Familie), Gesundheit, Tätigkeiten und Interessen. Sie gelten allgemein als die großen Quellen des Glücks.

Daneben finden sich noch andere Unterscheidungen. So das "Glück des Zufalls". Man kann es nicht willentlich herbeiführen. Lediglich offen kann man dafür sein: für glücklich machende Begegnungen, Erfahrungen, Erlebnisse.

Dann gibt es noch das "Wohlfühlglück", im Englischen Happiness. In den USA hat das Recht auf Erstreben von Happiness sogar Einzug gehalten in die amerikanische Unabhängigkeitserklärung. Dieses Glück, das auf eine Maximierung von Lust und eine Minimierung von Schmerz gerichtet ist, scheint dem Glücksverständnis unserer modernen Spaß- und Spielgesellschaft am meisten zu entsprechen. Es ist "machbar": ein gutes Essen, Sport, eine Reise oder ein anderes Event. Dieses Glück zu suchen -in Maßen- ist für die meisten sicher erstrebenswert. Allerdings ist dieses Glücksgefühl flüchtig und seine Sättigungsgrenzen werden schnell erreicht. Mehr Essen, mehr Sport, häufigeres Ausgehen- der Steigerung sind Grenzen gesetzt. Tauchen unangenehme Gefühle auf, etwa Schmerzen, Ängste, versucht man sie zu eliminieren. Menschen, die nicht "gut drauf" sind, sind in einer Wohlfühlglück-Gesellschaft nicht gefragt.

Im Buddhismus führt innere Ruhe, Achtsamkeit und Meditation zum glücklichen Leben. Psychologen empfehlen eine Art charakterliche Selbsterziehung zu Tugenden und Stärken als dauerhafte Basis des gelungenen Lebens. Für den Philosophen W. Schmid liegt das einzige dauerhafte Glück im "Glück der Fülle". Dies besteht darin, das Leben mit all seinen Widersprüchen in seiner Gesamtheit anzunehmen, es schön zu finden und zu bejahen.

Was also war gemeint mit „ Viel Glück" im neuen Jahr?

Wir fahren Sie überall hin!

Flughafentransfer

Rollstuhltransporte

Krankentransporte

Schulfahrdienst

Kurierfahrten

Fahrdienst Maintal

Inh. Faheem Ahmed

06109 707430 oder 0176 10 19 55 92

Heute schon gelärmt?

(KK) Noch nicht? Das ist wirklich sehr bedauerlich, denn einfach mal mit Lärm alles vergessen, was einem rundherum Stress bereitet, macht persönlich frei. Schnell wird sich eine gewisse Lust am Lärm einstellen, an der man dann möglichst viele teilhaben lassen will. Lärmlust gegen Alltagsfrust, das sollte das Motto sein. Wenn Sie sich auf den Geschmack bringen lassen wollen, dann sollten Sie sich unbedingt mal die Lärmbelustigung aus Maintal-Hochstadt anhören. Die "Lärmbelustigung" verbreitet Stimmung und "Lust" in Form von Musik, die in schaurig-schöner Vollendung sowie in knallig-einfallreichen Verkleidungen mit ebenso edler wie origineller Ausstrahlung dargeboten wird. Mit einer Mischung aus fetzigen Schlagersounds, allseits bekannten Evergreens bis hin zu neueren Songs bringen die 34 "Lärmer" der Truppe jeden Saal zum Kochen. Egal, ob an Karnevalssitzungen, Umzügen oder bei Maskenbällen: Die Hochstädter Lärmbelustigung treibt jeden Stimmungspegel auf den Höhepunkt.

Die recht junge Truppe fand sich in der zweiten Hälfte des Jahres 2002 zusammen und besteht aus Mitgliedern des des Humor-Musik-Verein Edelweiss (HMV), aber auch aus dem Hochstädter Posaunenchor. Eigentlich waren Auftritte in erster Linie nur für Vereinsveranstaltungen des HMV geplant, doch wie man das aus dem täglichen Leben kennt: Wer viel "lärm", bekommt viel Aufmerksamkeit. Kleine Zusatzauftritte innerhalb der Karnevalskampagne, dann größere Events - unter anderem bei der Deutschen Radball-Meisterschaft - steigerten die "(Lärm-)Lust", weiter zu machen. Schließlich beschlossen sie, die Gruppe und deren Ideen einer breiteren Masse anzubieten.

Die organisatorische Leitung übernahm ein mehrköpfiges Organisations-Team. Dieses verwaltet Anfragen für Auftritte, trifft nötige Vorbereitungen und kümmert sich mit großer Sorgfalt um "das Finanzielle". Zwei weitere Arbeitsgruppen teilen sich die beiden zentralen Bereiche, die bei den Auftritten den Namen "Lärmbelustigung" immer wieder bestätigen. Da wäre zum einen natürlich die Musikgruppe, die Ideen für neue Sounds und Potpourris zusammenträgt und dann an der Verarbeitung feilt. Sie besteht aus Vertretern aller Instrumentenstimmen, sodass bei gemeinsamen Treffen schon kräftig „musikalische Vorbelustigung“ herrscht. Die Musikgruppe kümmert sich aber auch um die Instrumentverwaltung und die Einführung von "Neulärmern". Interessant sind vor allem die imposanten Lärmbelustigungs-Kostüme.

Nachdem man sich in der „Gründungszeit“ noch von

den befreundeten Kinziggeistern Kostüme lieh, ist nun die Kostümgruppe zuständig. Die "Kostümler" überlegen sich die Präsentationsform, holen sich Unterstützung von professioneller Hand und erstellen schließlich die "Outfits. Nachdem die Kostüme in der Anfangszeit noch unter größtem Aufwand selbst entworfen und genäht wurden, bezieht die Truppe ihre Ausstattung jetzt aus der Schweiz - dem Kernland der "Guggemusik".

Das Besondere bei der Hochstädter "Lärmbelustigung" ist nicht nur, mit welcher Perfektion und welchen schillernden Verkleidungen sie Säle zum Toben bringen, sondern auch der innere Zusammenhalt der Truppe. Es gibt keinen Chorleiter, der den Taktstock schwingt. Jeder arbeitet mit seinen zur Verfügung stehenden Mitteln im Hintergrund und am Gelingen mit.



Die Hochstädter "Lärmbelustigung" ist eine Gemeinschaftsarbeit aller Mitglieder, deren starker Verbund sich natürlich auch gefühlsmäßig auf das Publikum überträgt. So wird die Nachfrage nach der jungen Gugge-Musik-Truppe stetig größer. Die Hochstädter Lärmbelustigung ist mit ihren fetzigen Klängen sogar im Frankfurter Römer, auf mehreren Fastnachtumzügen der Region und im Frankfurter Polizeipräsidium präsent.

Wenn Sie mehr über die "Lärmbelustigung" wissen wollen oder sie zu einer Festivität zwischen dem 11.11. und Aschermittwoch buchen möchten, dann informieren Sie sich auf folgender Website <http://www.laermbelustigung.de/>.

Wie? Sie denken: "Viel Lärm um nichts!?"

Es kommt auf einen Versuch an!

**Frauengeschichte und -
Geschichten aus Maintal
Von der Hexenverfolgung
bis heute: Dokumentation:
"Frauen machen sich auf
den Weg" zeigt Maintaler
Frauensicksale**

"Die Weiber solle dehaam bleiwe un ihr Strümp stobe!" das soll ein Chorsänger 1949 gesagt haben, als er erfuhr, dass in Maintal ein Frauenchor gegründet werden sollte. Lange Zeit waren die Männer in den Vereinen unter sich. So hieß es in der Satzung des 1895 in Dörnigheim gegründeten Gesangsvereins "Teutonia": "Zweck des Vereins ist die Pflege des deutschen Männergesangs".

Die Zeiten haben sich geändert. Frauen in Maintal sind seit langem auf dem Weg, und seit vielen Jahren ist ihr Schritt flott und selbstbewusst geworden.

Von der Hexenverbrennung im Mittelalter bis zur Verfolgung und Ermordung von Frauen während der NS-Zeit, von der Dienstmagd bis zur Hebamme, vom Frauenverein bis zur Frauenpolitik - das sind nur einige Stichpunkte aus der Dokumentation "Frauen machen sich auf den Weg" von Margret Schulz, die ab sofort wieder erhältlich ist. Das Buch berichtet

über Geschichte und Geschichten von Frauen in Maintal und kostet 6 €.



"Frauen machen sich auf den Weg" ist nicht nur eine spannende und interessante Lektüre für alle, die sich für die Maintaler Stadtgeschichte oder für Frauenthemen interessieren, sondern eignet sich auch besonders gut als Geschenk. Die umfangreiche Dokumentation zur Geschichte der Frauen in Maintal greift verschiedenen Themen vom Mittelalter bis in die Gegenwart auf. Sie zeigt das Leben und Arbeiten von Frauen in den vier Maintaler Stadtteilen und erzählt vom Einfluss der Frauen auf die Gesellschaft, der zum großen Teil heute noch spürbar ist. Zahlreiche Fotos illustrieren den Band.

Das Buch regt dazu an, den Beitrag Maintaler Frauen zu unserem Leben und unserer Gesellschaft



**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



zu erkennen und zu würdigen", so Bürgermeister Erhard Rohrbach. Die Frauen bekamen in der Geschichtsschreibung lange nicht den Platz, den ihr Einsatz und ihr Engagement für die Gesellschaft begründet hat. Es wurde bisher nur wenig über ihre Lebens- und Arbeitsbedingungen geschrieben, obwohl es genug spannendes Dokumentationsmaterial gab und heute noch gibt. "Aber Frauen haben eine Geschichte - auch in Maintal. Mit ihrer Dokumentation hat die Autorin Margret Schulz einen wertvollen Beitrag zu Aufarbeitung lokaler Frauengeschichte in unserer Stadt geleistet", so der Rathauschef.

Zwei Jahre lang recherchierte die Soziologin Margret Schulz in Archiven und Bibliotheken, befragte Zeitzeuginnen und Zeitzeugen und sammelte Fotos und Informationsmaterial. Das Ergebnis ist eine eindrucksvolle Beschreibung von Maintaler Frauen aus verschiedenen Epochen und ein umfangreicher Einblick in die Geschichte Maintaler Frauen", erklärt Anne Denecke, Frauenbeauftragte

der Stadt. Große Unterstützung fand Margret Schulz bei ihrer Arbeit an ihrem Buch auch bei den Maintaler Bürgerinnen und Bürgern, die zahlreiche Fotos und Dokumente aus ihrem Privatbesitz zur Verfügung stellten. Das Buch lockt neben dem Informationsgehalt also auch mit dem Wiedererkennungswert: Besonders ältere Maintalerinnen und Maintaler dürften auf den vielen alten Fotos sicher einige Bekannte oder Verwandte entdecken.

Das Buch ist für 6 € erhältlich im Frauenbüro im Rathaus Klosterhofstraße (Zimmer 130/131) und in den Stadtläden.

2011

Zum zweitausendelften Jahreswechsel brauchen wir kein Wortgedrechsel.

Denn eines ist doch sonnenklar, dieses Jahr wird wunderbar.

Wenn auch am Anfang nass und kühl, kommt dafür dann der Sommer schwül.

Im Durchschnitt passt es dann, wen wunderts, zu allen Jahren des Jahrhunderts.

Wir reden über Klimawandel, uns interessiert der Außenhandel, die Börse geht mal hoch, mal runter, die Mode wird ein wenig bunter.

Die Straßen sind bald frisch geteert, der Bürgermeister wird geehrt.

Der Stadtrat hat nicht viel zu lachen, denn er soll alles richtig machen.

Nichts ist so wie es mal war, bis auf den Fernsehkommissar und so ein paar andre Sachen, wie Hoffen, Weinen, Lieben, Lachen.

Und das Beste zweifelsfrei!

Wir sind immer noch dabei!

Nichts ist da hervorzuheben, das ganz normale Leben eben.

Nur eine Frage der Definition.

In diesem Sinn: Die Redaktion

Brigitte Rosanowitsch - Galinski



Leben in Altenheimen

(KT) Beginnen möchte ich mit zwei recht lustigem Erlebnissen. In einem Heim der Caritas, indem auch noch Nonnen tätig sind, stand ich im großem Speisesaal. Die Heimleiterin erkläre mir gerade, daß die Kinder vom benachbarten Kinderheim täglich zum Mittagessen kommen. Dann kamen sie auch



schon. Etwa zwanzig Kinder im Alter von 4 - 6 Jahren stürmten den Saal und wurden von einer Nonne in Empfang genommen. Jedes Kind nahm seinen gewohnten Platz ein. Einige der Kinder hatten Comichefte mit ET- dem Außerirdischen. in Händen.

Sagte eine Nonne zu einem kleinen Bub: „Du glaubst doch nicht etwa an Außerirdische?“ Darauf das pfiffige Kerlchen „aber, Schwester, das tun Sie doch auch!“ Alle Umstehenden mußten herzlich lachen.

Es gehört zum Alltag im Heim, dass das Personal aus Höflichkeit anklopft, bevor man ein Zimmer betritt. Da dies dann auch einmal aus Zeitgründen anders läuft -kommt es zu dieser Situation.

Ein junger Pfleger betritt das Zimmer und steht vor einer Bewohnerin von stolzen 93 Jahren, die nackt aus dem Bad kommt.

Diese schreckt zusammen und stammelt: „O Gott, o Gott ist mir dies peinlich, ich habe nicht einmal meine Zähne an.“

Meist besuchte ich die Einrichtungen in Begleitung meines kleinen Hundes. Bei dem Besuch eines Dementenbereichs trafen wir eine Dame in einem Liegewagen. Die PDL erzählte, diese Dame sei erst seit kurzem im Haus und überhaupt nicht ansprechbar. Als diese jedoch den Hund sah liefen die Tränen und als ich ihr den Hund auf den Schoß setzte, sprach sie die ersten Worte: „Bist Du hübsch“. Zufällig kam die Tochter der Dame hinzu, und wir erfuhren, dass diese zu Hause einen Hund hatte und diesen sehr vermißte. Die Tochter versprach, ab sofort die Mutter nur noch mit Hund zu besuchen.

Hausgerätecenter Maintal

Frank Haegner e.K.



T 06109/5029810

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

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

Taurusstraße 29 • 63477 Maintal-Bischofsheim

(KK) Weihnachten und Sylvester sind vorbei, und die Narrenkappe kann endlich wieder herausgeholt werden. Wolf-Dieter war so um den 11.11. zwar schon einmal zur Hochform aufgelaufen als er mithalf, das diesjährige Prinzenpaar zu küren. Seitdem haben sich aber die Leberwerte wieder normalisiert. Dafür ist jetzt wegen der Feiertage der Cholesterinspiegel etwas hoch. Zur närrischen Zeit ist allerdings absolute Fitness gefragt, wenn man mit den jungen Leuten mithalten will, die jetzt im Verein das Sagen haben.

Wolf-Dieter bezeichnet sich selbst gern als karnevalistisches Urgestein. Ohne ihn läuft im Verein angeblich nichts! Seine Erfahrung bezüglich Tradition hält er, für gefragt und beim Thema Fortschritt versucht er noch mitzureden. Schade, dass sich sein früheres Stammpublikum kaum mehr sehen lässt und allenfalls noch die Seniorensitzung besucht. "Die konnten über die alten Witze noch herzlich lachen", meint er und schwelgt für einen Moment in Erinnerungen. Eigentlich wollte er sehr gern auf den diesjährigen Fastnachtssitzungen noch einmal auftreten, so zum Abschied und mit allem Drum und Dran. Es war aber kein Programmplatz mehr frei und Kampfkandidaturen liegen ihm nun mal nicht - ihm, dem wahren Entertainer.

Mit einem Platz im Elferrat kann er sich auch nicht anfreunden, denn dort sitzen seiner Meinung nach nur die, die man für andere Sachen nicht gebrauchen kann. Das ist natürlich nicht wahr, und das weiß er selbstverständlich. Dort sitzen natürlich auch verdiente Leute! Vor allen Dingen aber Leute, die der Verein verdient oder zumindest braucht - manche nur wegen des Geldes. Nein - das ist nicht sein Ding! Der Kontakt zum recht jugendlichen ersten Vorsitzenden führt zur Bitte, er als alter Haudegen des Vereins sei prädestiniert, die Ehrengäste zu begrüßen und auf ihre Plätze zu begleiten. Und in der Pause sei seine Präsenz während des traditionell üblichen Sektempfanges gefragt, weil er als Vorsitzender sich um Wichtigeres kümmern müsse. Innerlich leicht verletzt lehnte das Wolf-Dieter natürlich ab - er der wahre Entertainer! Doch in ihm reifte eine Idee. "Wie wäre es denn, wenn ich während des Sektempfanges der Ehrengäste und Politiker mein Akkordeon auspacke und ein altes Couplet vortrage?", fragte er seinen schon wieder auf dem Sprung befindlichen Vorsitzenden. "Das musst Du aber völlig auswendig vortragen und für einen Notenständer ist ebenfalls kein Platz! Wenn das gewährleistet ist, dann - meinetwegen!" Meinetwegen! Was für eine Formulierung!? Eigentlich ist die gerade aufkeimende Lust schon wieder verflogen, als der Vorsitzende noch nachschiebt: "Denk´ dran - höchstens 5 Minuten!"

Wolf-Dieter ist nun zu allem entschlossen, denn er wird es denen zeigen, die ihn schon aufs Altenteil abschieben wollen. Vier Wochen lang lernte er den Text des Couplets auswendig und kämpfte mit dem Akkordeon. Dann probte er den Gesang - besser

Wer nicht mit der Zeit geht...

gesagt, die Tonlage, die den größten Erfolg versprach. Passte die Dur zum Gesang, klemmte die Begleitung auf dem Akkordeon und umgekehrt. Irgendwie ging das früher besser! In der Zwischenzeit hatte er bereits so eine Art Ankündigung unters Volk gestreut, die natürlich ganz unterschiedlich aufgenommen wurde. Die Skala der Reaktionen reichte je nachdem, ob er dabei anwesend war oder nicht, von skeptisch über erfreut bis sarkastisch. Ja, sogar Mitleid war bei einigen herauszuhören gegenüber ihm - dem wahren Entertainer.

Am Tag der ersten Sitzung war er vor allen anderen Akteuren vor Ort und ging nochmals seinen Text durch. Die innere Anspannung wuchs. Klasse! Noch einmal Lampenfieber! Nun zog es ihn zum Eingang, wo auch die ersten Ehrengäste eintrafen und er konnte sich den Hinweis auf eine ganz besondere Attraktion während der Pause nicht verkneifen, während er den Bürgermeister mitsamt seiner Begleitung auf ihren Platz geleitete. Wer sonst sollte das auch machen?

Während die erste Halbzeit der Sitzung lief, wollte er noch etwas frische Luft schnappen. Als er die Tür des Hinterausganges öffnete, klemmte vermeintlich der Riegel. In Wirklichkeit lag es am Brandsicherheitsverschluss. Mit einem Ruck öffnete er die Tür, wobei er sich drei Finger der linken Hand einklemmte. Mit schmerzverzerrtem Gesicht kam er gerade noch rechtzeitig zum Sektempfang, drei dicke Pflaster über den geklemmten Fingern. Damit war das Couplet gestorben. Völlig enttäuscht begab er sich zu einer Gruppe Ehrengäste, von denen er sich Mitgefühl erhoffte - ihm dem wahren Entertainer. Dabei schnappte er gerade noch den ernüchternden Satz auf: "Wer nicht mit der Zeit geht, muss mit der Zeit gehen!"

"Tischlein Deck Dich"

In Zusammenarbeit mit der Evangelischen Kirchengemeinde in Dörnigheim wird eine tägliche Mittagstisch-Tafel für bedürftige Kinder im Jugendzentrum in der Hermann-Löns-Strasse durchgeführt..

Ab Oktober 2009 haben wir zweimal die Woche 3 - 5 Kinder verköstigt, wobei auch schon sehr schnell die Probleme sichtbar wurden. Die Kinder waren eine abwechslungsreiche und gesunde Ernährung (u.a. Gemüse) nicht gewöhnt und konnten auch zunächst nicht längere Zeit still an einem Platz gemeinsam verbringen. Ab Januar 2010 wurde dann dieser Mittagstisch umfangreich erweitert; er wird nun täglich angeboten und es nehmen nun regelmäßig zehn Kinder der Grundschulklassen zwei bis vier teil, wobei zur Zeit auch noch eine Warteliste von fünf Kindern existiert. Die Verdopplung der Teilnehmerzahl brachte zunächst die gleichen Probleme wie vorher: Durcheinander und Eingewöhnung.

Mit dem warmen täglichen Essen ist den Kindern jedoch nicht alleine geholfen. Es wurde sehr schnell klar, und die Bitten der Kinder machten es deutlich: eine Hausaufgabenhilfe ist erforderlich. Ein Sozialarbeiter und ein Zivildienstleistender betreuen die Kinder jeweils täglich in der Zeit von 12 bis 14 Uhr.

„Spielend Deutsch lernen“

Den beiden Betreuern fiel bei der Hausaufgabenbetreuung auf, dass doch bei einigen Kindern des Mittagstisches die Deutschkenntnisse bei weitem nicht ausreichend seien. Ergänzende Rücksprachen mit den betroffenen Schulleitern bestätigten dies. So begannen wir in den vergangenen Sommerferien mit einem Deutschunterricht im Jugendzentrum für deutsche und ausländische Grundschul Kinder. Hier konnten auch Kinder angemeldet werden, die nicht am Mittagstisch teilnehmen. In zwei Ferienwochen wurden von einer von uns engagierten Pädagogin die Kinder zwei Wochen lang täglich für drei Stunden unterrichtet. Ein Zivildienstleistender stand ebenfalls zur Verfügung, damit neben dem Unterricht auch das spielerische Element in den Pausen nicht zu kurz kam. Auch ein kleiner Snack wurde dank der Bürgerhilfe täglich gereicht.

Aufgrund der großen Nachfrage werden wir nun in kommenden jeweiligen Schulferien bis zunächst zum Ende des Jahres 2011 diesen Deutschunterricht

anbieten. Der im Oktober 2010 durchgeführte Ferienunterricht war voll belegt. Und auch die Anmeldung für den Kurs Anfang Januar 2011 lassen eine ausgelastete Belegung erwarten. Mehr als um acht Grundschul Kinder kann sich eine Pädagogin leider nicht intensiv bemühen.

Dem Wunsch einzelner Eltern von teilnehmenden Kindern des Mittagstisches entsprechend steht die mit uns zusammenarbeitende Pädagogin einmal die Woche für zwei Stunden zusätzlich bei der Hausaufgabenbetreuung zur Verfügung. Es geht darum gezielt Lücken aufzuspüren und mit entsprechendem Einsatz für Abhilfe zu sorgen.

Diese beiden obigen Projekte sind mit Hilfe externer Sponsoren bis zum Ende des Kalenderjahres 2011 gesichert. Für eine Fortsetzung dieses unseres Erachtens wichtigen Beitrages zur Integration von Kindern aus sozial schwachen Familien, meist mit Migrationshintergrund, bitten wir die Leser/innen doch zu prüfen, ob Sie unsere Projekte "Tischlein Deck Dich" und "Spielend Deutsch lernen" zukünftig finanziell unterstützen können. Dies, damit wir eine vernünftige Planung über das Jahresende hinaus leisten können. Der VdK Ortsverband Dörnigheim ist froh und dankbar für jeden finanziellen Beitrag. Dieser gewährleistet, dass den betroffenen Kindern auch wirklich direkt geholfen werden kann. Jeder gespendete Euro fließt ohne Verwaltungsaufwand in voller Höhe in die beiden Projekte. Eine Spendenquittung wird selbstverständlich auch übermittelt. Wer also ein Herz für arme Kinder in Maintal hat, kann gerne einen Spendenbeitrag auf das Konto des VdK Dörnigheim, Sonderkonto "Kinder", Kontonummer 53 01 07 81 bei der Sparkasse Hanau, Bankleitzahl 506 500 23, überweisen.

Beratung des VdK-Dörnigheim Montags im Stadtladen

Wenn sich das Leben plötzlich durch Krankheit, Behinderung oder auch Alter verändert, wird oftmals nach Auskunfts- oder Beratungsstellen gesucht. Jeden Montag von 10:00 - 12:00 Uhr stehen hierfür die ehrenamtlichen Mitarbeiter des VdK Ortsverbandes Dörnigheim im Stadtladen auf der Berliener Strasse den Maintaler Bürgern zur Verfügung. Hier werden die Anliegen der Mitbürger ernst genommen, man hört zu, nimmt sich Zeit und sucht gemeinsam nach Wegen der Hilfe oder auch der Vermittlung. Gern wird der erforderliche Antrag für die Versorgungsämter ausgefüllt oder man hilft bei dem Schriftwechsel mit Ämtern, Behörden oder Krankenkassen. Meist wird eine Lösungsmöglichkeit zur Bewältigung des täglichen Lebens gefunden. Der Beratungsdienst steht nicht nur für die VdK-Mitglieder zur Verfügung, auch Nichtmitgliedern wird hier kostenlos die Beratung angeboten.

Glücksbringer



(AG) Manche Menschen verlassen sich nicht auf simple Glückswünsche. Sie beziehen Hoffnung und Zuversicht aus einem Gegenstand, dem sie eine gewisse Zauberkraft oder Magie zuschreiben: einem Talisman oder Amulett.

Während der Talisman das Glück anziehen soll, soll das Amulett Schaden abwehren. Dem Talisman wird oft eine eigene Energie zugesprochen.

Besonders in der Esoterik-Szene wird Steinen die unterschiedlichste Wirkung nachgesagt. Für die meisten Sorgen und Nöte gibt es den entsprechenden Stein. Das Amulett findet sich beispielsweise bei muslimischen Frauen in Form des Anhängers „Hand der Fatima“ als Schutz. Im Orient besitzen viele Menschen ein blaues Glasauge, das den so genannten „Bösen Blick“, der Unglück bringe, bannen helfen soll.

Viele der Glücksbringer und Abzeichen sind bis heute religiöser Natur. Zwar trennt die christliche Kirche schon seit dem 4. Jahrhundert säuberlich zwischen heidnischer und christlicher Magie. Die christliche bestand hauptsächlich in der Verehrung der Reliquien. Im Mittelalter durften Talismane und Amulette benutzt werden, um Dämonen auszutreiben und Krankheiten zu heilen, wenn sie von der Kirche geweiht worden waren. Auch heute verschwimmt manchmal noch die Grenze zwischen Glauben und Aberglauben. So vertrauen Menschen auf die heilende Kraft des Wassers aus Lourdes. Andere rufen den Heiligen Antonius an, wenn sie etwas verloren haben. Oder Figuren des Heiligen Christopherus hängen im Auto, zum Schutz vor Unfällen. Diese Gegenstände, so kirchliche Vertreter, seien Zeichen, die auf ein Größeres verweisen und anzeigen, dass man sich unter den Schutz Gottes stelle. In der evangelischen Kirche spielen bekanntermaßen Heilige, Reliquien oder geweihte Gegenstände keine Rolle.

P.S.: Als ich neulich ein an der Hauswand hängendes Hufeisen zurechtrückte, so dass das "Glück" nicht mehr nach unten hinausfallen konnte, kam ich mir vor wie in folgendem Witz:

Ein Mensch hat ein Hufeisen über der Tür hängen. Fragt ein Bekannter. Bist Du denn abergläubig? Sagt der andere: „Nein, aber es soll auch helfen, wenn man nicht dran glaubt!“

Ihre Rente Rat auf kurzem Weg

Ehrenamtliche soziale Arbeit für Bürgerinnen und Bürger leistet Dieter Mönch schon lange, seit 15 Jahren bis 2002 Sozialbezirksvorsteher in Bergen-Enkheim und jetzt seit Dezember 1999 auch als ehrenamtlicher Versichertenberater der Deutschen Rentenversicherung Bund in Berlin. Er ist damit einer von etwa 2.600 Versichertenberatern in Deutschland, 12 davon in Frankfurt am Main. Sie werden auf 6 Jahre von der Vertreterversammlung der Deutschen Rentenversicherung Bund gewählt.

"Welche Aufgabe hat ein Versichertenberater?", werden einige fragen. Die wichtigste Aufgabe: Hilfestellung bei dem Antrag auf Rente, sei es Alters-, Erwerbsminderungs- oder Hinterbliebenenrente für alle Rentenversicherungen. Schon jeder 3. Rentenantrag wird heute über einen Versichertenberater gestellt. Aber nicht nur diese Aufgabe wird wahrgenommen, sondern auch vorher bereits, also für 40- und 50jährige Arbeitnehmer/-innen, die Kontenklärung für die spätere Rente, um frühzeitig Unklarheiten über Beschäftigungszeiten zu beseitigen. Nur so kann aber auch eine ergänzende Altersversorgung begleitend sinnvoll geplant werden, was ja in Zukunft immer wichtiger wird.

Hinzu kommen weitere Aufgaben wie Auskünfte, Beratung und Beschaffung fehlender Unterlagen in allen Rentenfragen und bei Rehabilitationsmaßnahmen, aber auch das Meldeverfahren zur Krankenversicherung der Rentner.

Sehr wichtig aber ist: Versichertenberater leisten ihre Arbeit ehrenamtlich und kostenlos für den Versicherten und sie sind zur Verschwiegenheit verpflichtet. Durch regelmäßige fachliche Schulungen sind Versichertenberater immer auf dem neuesten Kenntnisstand auf dem schwierigen Gebiet des Rentenrechts.

Der Versichertenberater Dieter Mönch führt seine öffentlichen Sprechstunden in der Regel jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat in Räumen in der Verwaltungsstelle Marktstr.30 im Frankfurter Stadtteil Bergen durch, jeweils in der Zeit von 09.00 bis 12.00 und 14.00 bis 18.00 Uhr. Damit ergänzt er auch in enger Abstimmung mit der Stadt Frankfurt am Main das Angebot des Bürgeramts im Stadtteil Bergen-Enkheim.

Auch Versicherte aus dem Main-Kinzig-Kreis und dem Wetteraukreis werden selbstverständlich in dieser Sprechstunde gerne beraten.

Es wird aber eine Terminvereinbarung zur Vermeidung von Wartezeiten dringend empfohlen (Tel. 06109 31225). In Sonderfällen, insbesondere für behinderte oder schwerkranke Versicherte kann ein Hausbesuch vereinbart werden.

Die Schutzambulanz

(UP) Am 24.06.2010 fand an der Fachhochschule Fulda eine Tagung mit dem Thema „Gewalt gegen Pflegebedürftigen - Erkennen und Vermeiden“ statt. Dieses sensible Thema ist sowohl im stationären, als auch im ambulanten Bereich präsent. Darum hat sich die Fuldaer Fachhochschule neben ihrem Forschungsnetzwerk - Gesundheit - Zahnmedizin - Ernährung und Pflege, ein weiteres bundesweit einmaliges neues Forschungsprojekt, das vom Land Hessen finanziert wird, ausgewählt:

Gewaltprävention für Ältere - „Die Schutzambulanz“

Zusammen mit dem städtischen Gesundheitsamt und der Heimaufsicht, die die gesetzlichen Aufgaben haben, wurde eine Zentrale für ältere Menschen eingerichtet (auch im Internet abzurufen), denen Gewalt angetan wurde. Sie können hier anonym Hilfe bekommen. Die Aufgaben dieser Schutzambulanz bestehen aus

„Hinschauen - Feststellen (Spurensuche) Dokumentation und Helfen“.

Neben der beratenden Unterstützung wird auch eine Weitervermittlung zur Information rechtlicher Belange und anwaltlicher Beistand rund um die Uhr angeboten. Diese Hilfen sind kostenfrei und unterliegen selbstverständlich der Schweigepflicht. Sowohl die Ursachen und Risikofaktoren, warum Gewalt ausgeübt wird und wie sich diese darstellt, als auch was dagegen unternommen werden kann, wurde bei dieser Tagung aufgezeigt.

Im stationären Bereich sind schlecht ausgebildete und mit mangelnder Erfahrung tätige Mitarbeiter, unzureichend qualifizierte Heim- und Pflegeleitung, erschöpftes und überlastetes Personal durch zu wenig Personalbestand, sowie schlechte Bezahlung oft Ausgangspunkte zur Gewalt.

Während im häuslichen Bereich oft der Altersabstand, die Schwerstbedürftigkeit, die Übernahme der Pflege und deren Belastung, Alkohol und gewaltgeprägte Familienstrukturen die Auslöser für Gewalt sind.

Wie wird nun Gewalt im häuslichen Bereich definiert? Demütigungen, Aggressivität, Beschimpfung, Kritik, Missachtung, Liebesentzug, Schweigen, Veränderungen von räumlicher Nähe (Umzug),

Freiheitsentzug, unzureichende Hilfe im täglichen Alltag, Nichtbeachten persönlicher und religiöser Belange, Forderungen von Testamentsänderungen, sexueller Missbrauch, finanzielle Ausbeutung und vieles mehr.

Im stationären Bereich äußert sich Gewalt im Schlagen, Treten, Schubsen, Kneifen, hart Zupacken, an den Ohren oder Haaren ziehen, pflegebedürftige Personen in unbequemen Positionen halten, Fixieren, Festbinden, unsachgemäße Unterstützung bei der Mobilität, Sitz- und Liegepositionen, die erforderlich sind, nicht vornehmen, Sprachprobleme (Pflegepersonal oft Migranten), unbedachte Wortwahl (Oma statt Frau), falsche Berechnung von Leistungen, Rezeptkosten von Privatkunden manipulieren, Zwang zu Spenden und Trinkgeldern, Zugang zu Testamentsänderungen, Missachtung der Persönlichkeit (Anklopfen an der Tür) und der Schamgrenze (Pflege durch nicht gleichgeschlechtliche Person) und auch sexueller Missbrauch. Aber auch der bauliche Zustand der Einrichtungen zählt hierzu: Keine Einzelzimmer, ungünstige Lichtverhältnisse und Lichtspiegelungen, schlecht ausgerüstete Bäder oder Zimmer ohne WC und Bad, zu enge Zimmer.

Was kann man nun dagegen tun? Die Öffentlichkeit ist zu sensibilisieren und aufzuklären. Vor allem Dingen müssten die Angehörigen Information über Beratungs- und Hilfsangebote bekommen. Ein Beschwerdemanagement für Bewohner und Angehörige muss benannt werden. Dazu zählen Betreuer und Mitarbeiter dienstlicher Stellen wie Gesundheitsamt, Sozialamt, Heimaufsicht und eventuell die Polizei. Qualifiziertes Personal muss die erforderliche Pflege der zu Pflegenden sicherstellen. Die Freizeit der zu Pflegenden zu erhalten und die Lebensqualität zu sichern, ist das oberste Gebot in der Pflege und muss unser aller Aufgabe in Zukunft sein. Wie dürfen aber auch nicht vergessen, dass es auch in beiden Bereichen Gewalt von den zu Pflegenden am Pflegepersonal gibt und diese die Schutzambulanz anrufen können.

Sie können sich im Internet über die Schutzambulanz Fulda informieren:

<http://www.fh-fulda.de/index.php?id=8377>

oder
telefonisch bei Frau M. Sc.
Kerstin Krüger
0661-9640 616
(Hochschule Fulda)

Freundschaft

Wenn einer schlecht von Deinen Freunde spricht
Und scheint er noch so ehrlich, glaub ihm nicht.
Und spricht die Welt von Deinem Freunde schlecht,
mißtrau' der Welt und gib dem Freunde recht.
Nur wer so innig seine Freunde liebt,
ist wert, dass ihm der Himmel Freunde gibt.

(RS) Dieses Gedicht von Friedrich von Bodenstedt, das natürlich noch mehr Strophen hat, beeindruckt und beschäftigt mich schon sehr lange. Ich überlegte, wie entsteht Freundschaft und was erwartet man von seiner Freundin (seinem Freund)?

Freundschaft entsteht zunächst aus Sympathie und dem Gefühl, sich mit der Freundin (oder dem Freund) wohlfühlen. Man lernt sich vielleicht schon während der Schulzeit kennen. Später kann man Freunde beim Studium, im Berufsleben oder in einem Verein, in der Nachbarschaft oder im Urlaub finden. Gemeinsame Interessen sollten vorhanden sein. Sie sind auch Voraussetzung dafür, dass man sich öfter trifft und dadurch besser kennen lernt.

Mit meiner ältesten Freundin bin ich schon fast 50 Jahre zusammen. Wir wohnen leider ca. 250 km voneinander entfernt und sehen uns daher sehr selten. Aber wenn wir Kontakt miteinander haben, dann ist ganz schnell die alte Vertrautheit wieder da. Ein Telefonat kann da auch mal 1 bis 2 Stunden dauern. Da wird natürlich sehr viel Persönliches erzählt. Man weiß ja, es wird nicht umgehend an andere Leute weiter gesagt.

Meine "Busenfreundin" habe ich im Sportverein getroffen. Das ist jetzt etwa 30 Jahre her. Es entstand im Laufe der Zeit eine Freundschaft, die ich nicht mehr missen möchte. Inzwischen können wir uns aus verschiedenen Gründen nicht mehr so oft treffen, wir wissen aber, dass wir stets füreinander da sind. Regelmäßige Telefonate sind sehr wichtig für uns.

Für Kinder sind Freundschaften sehr wichtig, vor allem in der heutigen Zeit, in der Kinder nicht mehr viele Geschwister haben. Im gemeinsamen Spiel lernen sie den Umgang miteinander, sich durchzusetzen aber auch mal nachzugeben. Kinderfreundschaften sind oft von kurzer Dauer, bedingt durch Umzug, Schulwechsel oder anderes. Wenn Kinderfreundschaften aber ein ganzes Leben halten, werden sie als etwas Besonderes gesehen und das sind sie auch.

Freunde kann man auch noch im Alter finden. Oft mag man den neuen Bekannten, fühlt sich in seiner Nähe wohl und denkt im Moment gar nicht an Freundschaft. Durch gemeinsame Erlebnisse z.B. Theater- oder Kinobesuche, Spaziergänge oder in einem Verein oder gibt es immer neue Berührungspunkte und plötzlich stellt man freudig überrascht fest, es hat sich still und leise eine

Freundschaft entwickelt.

Freundschaft muss - wenn sie nicht verkümmern soll - gepflegt werden. Man sollte den Kontakt nicht längere Zeit ruhen lassen. Schon ein Anruf oder evtl. eine E-Mail können genügen, eine Verabredung zu treffen oder sich einfach nur mal zu melden. Freundschaft ist auf Dauer nur möglich, wenn auch die gleiche "Wellenlänge" vorhanden ist. Man muss auch zuhören können und im Notfall präsent sein. Freundschaft beruht immer auf Gegenseitigkeit und das ist auch gut so.

Vor kurzem habe ich gelesen "Nur Freunde helfen, das verschüttete Wasser zu sammeln". Da kann ich aus vollem Herzen zustimmen, denn wenn wirklich mal etwas schief gegangen ist, sind echte Freunde da und helfen. Ich habe schon oft mit meiner Freundin Probleme besprochen und teilweise gelöst oder wir haben einen Lösungsansatz gefunden. Man sagt: "Bist Du in Not, sind auch Deine Freunde tot!" Das ist nach meiner Erfahrung so nicht ganz richtig. Im Notfall oder im Krankheitsfall erkennt man aber sehr schnell, wer zu den richtigen Freunden gehört.



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

Seit 7 Jahren



HERRENSALON MAIDORN
Inh. Wolfgang Maidorn
Rosenstraße 10
63477 Maintal-Hochstadt
Telefon 061 81/43 11 15
Öffnungszeiten:
Dienstag-Freitag 8-12 und 14-20 Uhr
Samstag geschlossen

Seit über 35 Jahren

Muskeltraining für ein aufrechtes Leben

(RG) Ungefähr vierhundert Muskeln halten und tragen unseren Körper ein Leben lang. Damit sich die Muskeln entwickeln und bis ins hohe Alter ihre Kraft erhalten, ist es notwendig, sie regelmäßig zu trainieren. Sonst verliert der Mensch zwischen seinem dritten und achten Lebensjahrzehnt etwa ein Drittel seiner Kraft. An die Stelle von Muskeln treten dann Fett- und Bindegewebe, wodurch der Körper an Gewicht zunimmt. Dieses Mehr an Körpergewicht muss dann von der geringer gewordenen Muskelmasse getragen werden. Dieser Umstand wird von den Betroffenen als sogenannte Alterserscheinung wahrgenommen und durchaus als Problem erkannt.

In unseren Köpfen wird Alter oft immer noch gleichgesetzt mit körperlicher Schwäche, Unsicherheit beim Gehen und Schwierigkeiten die Einkäufe zu tragen. Dazu gehört auch das Bild von alten Menschen, die auf der Bank sitzen und sich schonen, die Angst davor haben die Straße allein zu überqueren, die schon vor ein paar Treppenstufen kapitulieren.

Doch soweit muss es gar nicht kommen. Jeder kann seine Muskeln kräftigen. Auch im fortgeschrittenen Alter kann man damit beginnen. Ebenso nach überstandenen Krankheiten, die einen ans Bett gefesselt und geschwächt haben. Für ein Krafttraining ist es nie zu spät. Oder, um es provokativ zu sagen: Schonen Sie sich nicht zu Tode. Zwei Maintalerinnen, die beide seit mehreren Jahren erfolgreich Krafttraining betreiben, können diesen Satz nur bestätigen.

"Ich bin durch die Hölle gegangen, konnte nicht mehr laufen, geschweige denn eine Treppe hochsteigen" Frau Storck ist der beste Beweis dafür, dass sich Krafttraining unter Aufsicht von gut geschultem Personal lohnt. Die heute Vierundsiebzehnjährige hat eine Odyssee durch Arztpraxen hinter sich, bei der sie immer nur zu hören bekam, sie solle sich schonen und ansonsten sei da leider nichts zu machen. Sie litt unter starker Osteoporose, Bindegewebsschwäche und am Ende unter Muskelschwund. Bis sie, beinahe schon an den Rollstuhl gebunden, endlich an einen engagierten Arzt geriet, der ihr empfahl, mit sanften Krafttraining zu beginnen, um ihre

Muskulatur wieder aufzubauen. "Das war am Anfang natürlich wahnsinnig schmerzhaft, doch es hat sich gelohnt." Heute kann sie wieder laufen und Treppen steigen, sie hat eine bewundernswerte gerade Haltung und genügend Kraft, sich um ihren Mann und ihren Haushalt zu kümmern.

Frau Hein konnte nach einer Bandscheibenoperation kaum noch laufen, jeder Schritt war eine Tortur. Auch sie kam über Umwege zum Krafttraining, das sie seitdem zwei- bis dreimal in der Woche aufsucht. Heute kann sie wieder gut laufen und ist durch den Erfolg zu der Überzeugung gelangt, das jeder etwas für sich tun kann.

Beide Frauen haben es mit Disziplin und Beharrlichkeit geschafft, ihren Muskelapparat wieder aufzubauen und dadurch wieder Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit erhalten. "Es ist wichtig, die Verantwortung für sich, seine Gesundheit, seinen Körper und damit auch für seinen Geist zu übernehmen, denn von allein passiert gar nichts", davon sind heute beide überzeugt.

Jeder älter werdende Mensch hat zwei Möglichkeiten. Entweder er fügt sich in sein vermeintliches Schicksal und nimmt hin, dass er alt und eben gebrechlich wird, oder er setzt sich mit seiner Situation auseinander und arbeitet mit und für seinen Körper. Dann wird er auch alt, aber er bleibt kräftig, behält einen Körper, der ihn aufrecht durchs Leben trägt. Auch wenn Sie, liebe Leser und Leserinnen, bisher immer eine Ausrede hatten, warum sie im Augenblick für Sport keine Zeit, keine Gelegenheit oder wenn sie ehrlich waren, keine Lust hatten, denken sie jetzt einmal drüber nach, ob es Ihnen nicht besser gefallen würde, wenn sie wieder mehr Kraft und Beweglichkeit hätten, dadurch die Anforderungen des Alltags leichter meistern könnten und am Ende, als Belohnung sozusagen, bei einem Blick in den Spiegel feststellen würden, dass sie, trotz des Alters, in dem Sie sich gerade befinden, immer noch gut aussehen. Außer Disziplin gehört nicht allzu viel dazu. Eine bequeme Sporthose und ein T-Shirt genügen, um die Übungen durchzuführen. Bei der Wahl des Sportstudios oder des Vereins, in dem sie zukünftig trainieren wollen, seien sie kritisch. Sie brauchen gut geschultes Personal und ein auf Sie abgestimmtes Trainingsprogramm. Wenn Sie unsicher sind, sprechen Sie mit ihrem Arzt, wenn das Studio mit einem Arzt zusammenarbeitet, umso besser. Haben Sie keine Scheu und bleiben Sie am Ball. Nehmen Sie sich zwei- bis dreimal in der Woche je eine Stunde Zeit. Ihr Körper wird es ihnen danken.

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

Party Vorbereitungen

(RG) „So, Hannelore, die Weihnachtskugeln sind alle fein säuberlich verpackt, die Christbaumkerzen in der Schatulle. Jetzt bringe ich die Sachen in den Keller. Den Weihnachtsbaum stelle ich zu den Mülltonnen. Morgen werden die vertrockneten Bäume von der Jugendfeuerwehr abgeholt. Dann ist Weihnachten erst einmal vorbei.“ Aufatmend lässt sich Karl-Heinz in den Sessel fallen.

„Prima, Schatz, hast du auch dran gedacht, den Umschlag für die jungen Leute an den Baum zu hängen?“

„Na klar, die brauchen schließlich auch jeden Cent.“

„Karl-Heinz, wenn du im Keller bist, sieh doch gleich mal nach, wie die Girlanden vom letzten Jahr aussehen. Ich meine, wir hätten da unten auch noch was von dem Tischfeuerwerk und Konfetti. Ach, und ein paar Pappnasen und bunte Hütchen müssten auch noch da sein. Bring die Faschings Sachen am besten gleich mal mit nach oben. Dann können wir die gleich mal durchsehen und aufschreiben was noch fehlt.“

„Kannst du mir mal verraten, was du damit willst?“

„Na was wohl. Ich mache mir Gedanken über unsere Fastnachtsparty. Es ist doch schon bald wieder soweit.“

„Ach nee, Hannelore, vom Feiern habe ich einstweilen genug. Weihnachten, Silvester, also ich meine das reicht fürs erste.“ Karl-Heinz sieht nicht sehr glücklich aus.

„Schatz, du hast voriges Jahr selbst gesagt, wie langweilig Fastnacht vorm Fernseher ist. Da hab ich mir gedacht, wir laden uns Gäste ein und feiern zusammen.“

„Ich hatte gemeint, auf die Faschingsfeierlei könnten wir in unserem Alter ganz verzichten.“

„So hab ich das aber nicht verstanden. Außerdem, Karl-Heinz, seit wann sind wir alt? So wie du dich manchmal beim Fußball aufführst, bist du noch ziemlich jung.“

„Na ja,“ Karl-Heinz verzieht das Gesicht zu einem gequälten Lächeln.

„Ich habe mir auch schon ein Motto für den Abend ausgedacht.“

„Wieso ein Motto, Fastnacht, ist Fastnacht.“

„Ei, damit alle wissen, was sie anziehen sollen und außerdem gibt es dann was Typisches zu essen.“

„Ich zieh nichts Besonderes an.“

„Schatz, jetzt mach doch nicht so ein Theater. Am Ende machts dir dann ja doch Spass, wenn du dich als Torero verkleidest.“

„Ich, als Torero?“ Karl-Heinz sieht seine Frau fassungslos an.

„Ja, mein Schatz. Du brauchst gar nicht viel zum Verkleiden. Du ziehst einfach eine rote Weste an und dann binden wir dir eine rote Schärpe um deinen Bauch. Fertig ist der Torero.“

„Also, ich weiß nicht.“

„Ich mach dann noch ein paar von diesen leckeren Tapas, die kann man gut vorbereiten und dann am Abend kalt essen. Da müssen wir nicht großartig den Tisch decken. Und jeder kann essen, wann er will.“

„Gibts auch was zu trinken?“

„Na klar, ich dachte wir machen diese spanische Rotweinbowle.“

„Du meinst Sangria? Die mach ich. Für sowas bin ich Spezialist. Dann ist es auch besser, wenn wir zu Hause feiern, die schmeckt mir nämlich ausgesprochen gut.“ Karl-Heinz zwinkert seiner Frau zu. „Da hat unser Besuch aber Pech, wenn er mit dem Auto kommt. Aber Wasser soll ja sehr gesund sein.“

„Schatz, wir sollten uns auch Gedanken um die Musik machen. Irgendwie müssen wir unsere Gäste ja in Tanzstimmung bringen.“

„Tanzstimmung?“

„Sicher, eine Fastnachtsparty, auf der nicht getanzt wird, ist für mich keine richtige Party“

„Aber ich tanz nur, wenn du dich als feurige Spanierin verkleidest.“

„Natürlich, mein Schatz, ich freu mich doch jetzt schon drauf, wenn du als spanischer Stierkämpfer in die Tanzarena trittst.“

„Unser Stadtleitbild“

Broschüre wurde im November 2010 veröffentlicht

(KW) Im November 2010 wurde anlässlich einer Dankeschön-Veranstaltung für alle am Prozess aktiv beteiligten Bürgerinnen und Bürger die Broschüre "Unser Stadtleitbild" präsentiert.

In dieser Broschüre sind die Ergebnisse des bisherigen Stadtleitbildprozesses zusammengefasst. Es finden sich darin die Stärken, Schwächen und Ziele der jeweiligen Arbeitsgruppen zu den Themen "Wohnen, Stadtgestaltung, Umwelt und Verkehr", "Wirtschaft und Einzelhandel", "Soziales, Familien, Kinder, Jugend, Senioren und Gesundheit" sowie "Freizeit, Sport, Kultur, Bildung, Integration und Prävention". Des Weiteren sind zwölf Leitprojekte benannt und beschrieben, die aus den vielen Ideen des Stadtleitprozesses ausgewählt wurden und nun vorrangig umgesetzt werden sollen. Die meisten die-

ser Leitprojekte sind bereits von engagierten Bürgerinnen und Bürgern mit Unterstützung der Verwaltung in Angriff genommen worden. Mit der Veröffentlichung der Broschüre ist im Grunde nur die Vorarbeit abgeschlossen. Die eigentlichen Veränderungen in unserer Stadt können und sollen nun auf der Basis des entwickelten Stadtleitbildes erfolgen. Dazu sind immer wieder Bürgerinnen und Bürger wichtig, die sich einbringen und engagieren möchten. Wer also Lust hat seine Stadt mit zu gestalten und in einem der Leitprojekte mitarbeiten möchte, kann sich an die neu eingerichtete Anlaufstelle für bürgerschaftliches Engagement wenden. Ansprechpartnerinnen sind Eva Essig, Telefon: 06181/400 339 und Silvia Krüglger, Telefon: 06181/400 345.

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

Der Kulturtreff feierte seinen Jahresabschluss

Es ist schon Tradition geworden, dass der letzte Kulturtreff des Jahres im Saal der Gaststätte Strohl in Hochstadt stattfindet. Im Jahre 2010 fand diese Veranstaltung am 22. November statt. Fast 90 Teilnehmer waren gekommen, um gemeinsam den Jahresabschluss zu feiern. Man saß gemütlich bei Kaffee und Kuchen zusammen, hörte vorweihnachtliche Musik, lauschte besinnlichen Vorträgen und amüsierte sich köstlich über einen Sketsch zum Thema "Aschenputtel", der von fünf Damen und einem Herrn gespielt wurde. Und wie in jedem Jahr hatte die Leiterin des Kulturtreffs, Maria Kalms, ein Quiz unter dem Thema: "Lustige Märchen" zusammen gestellt. Die Teilnehmer/innen waren konzentriert bei der Sache und viele schafften es doch tatsächlich, alle Fragen richtig zu beantworten.

Vielleicht versuchen Sie, liebe Leserin, lieber Leser, es auch einmal mit dem folgenden Quiz

:

1. Stolpernde Leichenträger erwecken Scheintote zum Leben
2. Chirurgischer Eingriff rettet Menschenleben
3. Beherztes Quartett verjagt Gammler
4. Sexbombe behindert Rheinschiffahrt
5. Tierquälerei führt zur Ehe
6. Gefiederte Helfer ermöglichen Ballbesuch
7. Entlarvter Kidnapper verflucht sich selbst
8. Dürres Holz täuscht entmenschte Rentnerin
9. Suche Arbeitskraft, welche fleißig ist
10. Liebhaber erreicht Geliebte über Strickleiter

Zum Abschluss der Veranstaltung stellte sich bei den Teilnehmer/innen ein bisschen Wehmut ein, denn dieser Kulturtreff war der letzte unter der Leitung von Maria Kalms, die nach 17 Jahren dieses Amt abgibt. Doch neben der Wehmut stellte sich die Freude ein, dass die Veranstaltung unter neuer Leitung ab Januar weitergeht. Ein Team von fünf Damen wird den Kulturtreff übernehmen und wir wünschen dem neuen Leitungsteam ganz viel Glück.

Lösung Seite 21

M. Kalms



SK59



Der SK59 hat kürzlich sein 50-jähriges Jubiläum im würdigen Rahmen mit Bürgermeister Rohrbach und in Begleitung von Presse und Hessischem Schachverband sowie mit vielen Gästen gefeiert. Das Gründungslokal des Schachklubs ist die Dorfschänke in Bischofsheim, aber das Spiellokal befindet sich im Bürgerhaus Bischofsheim (Altenraum/Seiteneingang).

Dort treffen sich die Spieler und Mannschaften dienstags ab 20 Uhr bis max. 24 Uhr (für Senioren) und freitags ab 18 Uhr bis 20 Uhr (für Jugendliche und Schüler).

Der Verein würde es begrüßen, wenn sich parallel

zu seinen wöchentlichen Trainings-Aktivitäten eine Senioren-Ecke entwickeln könnte und zwar von älteren Interessenten mit geringen oder gar keinen Kenntnissen am königlichen Spiel. Der SK59 bietet sachkundliche Betreuung zum Erlernen des Spiels in gemütlicher Umgebung eines typischen Schachverein-Ambientes an.

Interessenten mögen sich bitte an folgende Adressen des Vereins wenden:

Rolf-D. Klar Am Tränkgarten 16 Tel. 06109/62973
Egon Walzer Am Bornberg 9 Tel. 06109/67895

Das Geheimnis des kanarischen Kaninchens

"Wo ist der Rollbraten?"

"Wie, wo ist der Rollbraten? Hast Du den noch nicht draußen?"

"Würde ich fragen, wenn er hier draußen wäre? Die ersten Gäste kommen schon, also bring ihn raus bitte."

"Ach du Schreck, den können wir nicht mehr nehmen, Horst, den können wir auf keinen Fall nehmen!"

"Warum nicht?"

"Weil er schwarz ist, verbrannt ist, zu Kohle geworden!"

"Mario, wie konnte das, verdammt noch mal, passieren? Mach zu, lass dir was einfallen, wir brauchen Ersatz. Spätestens in einer Stunde ist hier die Hölle los."

"Ja, ja, o.k., o.k., mir wird schon was einfallen."

Die Autos lassen den Kies auf dem Parkplatz knirschen, die Damen bleiben mit ihren Absätzen darin stecken, der eine oder andere undamenhafte Fluch ist zu hören. Ein schriller Schrei übertönt das Schlagen der Autotüren. Herr Meyer lässt vor Schreck den Schlüssel fallen. Als er sich danach bücken will, knallt sein Kopf gegen das Auto. "Das fängt ja gut an. Hast du das eben auch gehört?" "Ja, habe ich. Irgendwie war das ein undefinierbares Geräusch, wie das Quietschen einer rostigen Schaukel oder so. Es riecht auch so komisch. Lass mich mal sehen." Frau Meyer betrachtet sich den Kopf ihres Mannes. "Glück gehabt, es ist alles in Ordnung. Komm, mein Schatz, wir gehen langsam rein, es sieht aus als hätten wir freie Platzwahl, der halbe Parkplatz ist noch leer. Ich würde gerne am Fenster sitzen mit Blick in den Garten und vorher in Ruhe ein Glas Sekt mit dir trinken. Schließlich haben wir was zu feiern."

"Jetzt guck dir die an, wie die sich beeilen. Als ob sie ausgehungert wären. Eleganter Mann, ich wünschte mir, du hättest auch deinen dunklen Anzug angezogen." Barbara mustert ihren Mann von oben bis unten. "Ist schließlich nicht irgendein Lokal hier." Herbert macht ein zweifelndes Gesicht. "Du immer mit deinen Superköchen. Dabei riecht das hier draußen wie vor einer Räucherbude. Ich will was Anständiges auf dem Teller haben. Hoffentlich haben

die hier Bier vom Fass. Hast du das quietschende Geräusch eben gehört? Hat fast so unangenehm wie der Bohrer beim Zahnarzt geklungen".

Im Eingangsbereich wird es lebhaft als zwei Kinder vor ihrem atemlosen Vater eintreffen. "Jetzt macht langsam, die Mama ist noch nicht da. Wer von euch hat eben so geschrien? Lass das bitte. Nina, wo bleibst du denn auch so lange?" "Ich bin ja schon da. Hast du das da draußen auch gerochen? Am besten setzen wir uns da hinten in die Ecke, da haben wir einen guten Überblick." "Aber da ist das Essen so weit weg, wir wollen lieber hier vorne bleiben." "Na, schön, wenn ihr euch mal einig seid, nehmen wir eben den Tisch hier."

Inzwischen sind die kleinen, kalten Appetitanreger auf der langen Tafel aufgebaut, grüner Spargelsalat steht neben Carpaccio vom Rind, Räucherlachs mit Meerrettichsahne ist neben Avokadocreme platziert. Bestimmt kann man gar nicht alles probieren, was da noch alles so Verlockendes angeboten wird. Die Suppentöpfe stehen dampfend daneben, es riecht nach getrüffelter Kartoffelsuppe und mit frischem Basilikum bestreuter Suppe von Tomaten. Und erst die Hauptgänge! Frische Gemüse, knackige Salate, Safranreis, Rosmarinkartoffeln und als Krönung gebratene Keule vom Salzwiesenslamm. Mit einem "tata tata, hier kommt das "kanarische Kaninchen," bringt Mario eine große Platte mit einer nach Kräutern und Oliven duftenden Kaninchenkreation.

Das Buffet ist eröffnet und die Gäste lassen sich nicht zweimal bitten.

Während die Erwachsenen sich zunächst den Vorspeisen und Suppen widmen, belagern die Kinder gleich die Ecke mit den Desserts.

"Erinnerst du dich, damals auf Teneriffa, als du diesen starken Sonnenbrand hattest und aussahst wie eine reife Tomate, gab es auch Kaninchen "kanarisch". Herr Meyer lächelt seine Frau an, "damals, das sind bis heute genau zwanzig Jahre, dass wir uns kennengelernt haben. Als ob die hier gewusst hätten, dass wir heute unseren Kennlerntag feiern." "Ganz egal, es schmeckt jedenfalls genau so gut, wie an unserem ersten Abend", Frau Meyer strahlt ihren Mann an.

"Wenn du mich nur auch mal so ansehen würdest, wie der Mann da hinten am Fenster seine Frau

ansieht", Barbara seufzt einmal tief auf und versucht ein Lächeln, "wäre das nicht schön"?

"Die sind bestimmt nicht verheiratet, so wie die sich zurecht gemacht haben. Dieses Kaninchen schmeckt übrigens lecker. So was solltest du auch mal kochen", Herbert nimmt einen Schluck von seinem Bier und damit ist das Thema für ihn erledigt.

"Kinder, wollt ihr nicht auch ein Stück von diesem Kaninchen versuchen, das schmeckt wirklich ganz ausgezeichnet"

"Ich esse keine toten Tiere".

"Ich auch nicht, ich auch nicht, Schokoladenpudding ist viel besser, außerdem musste dafür keiner sterben"!

"Ach, Nina, lass sie, aus der Phase wachsen sie auch wieder raus, bis es soweit ist, lassen wir es uns eben alleine schmecken".

"Du hast recht, es ist schon toll, wie saftig und aromatisch so ein Kaninchen sein kann. Die können hier wirklich kochen."

Wohin die Blicke der beiden Köche auch sehen, alle Gäste machen einen zufriedenen Eindruck. Die Tischgespräche sind lebhaft, die Gesichter leicht gerötet, der Herr, der einzige, der sich ein Bier bestellt hat, knabbert die Kaninchenknochen ab und leckt sich genüsslich die Fingerspitzen. Das Paar am Fenster ist so ins Gespräch vertieft, dass sie schon eine ganze Weile vor ihren Desserttellern sitzen und sie immer noch nicht angerührt haben. Nachdem die Kinder sämtliche Nachspeisen probiert haben, wurde die Schokoladenmousse zum Favoriten erkoren, weil "Schokoladenpudding macht die Mama auch ganz prima".

Der Kaffee wird mit hausgemachtem Teegebäck serviert und schließt den Sonntags-Brunch ab. So nach und nach verlassen die Gäste das Restaurant, nicht ohne sich einen Hausprospekt mit den Terminen fürs nächste halbe Jahr mitzunehmen, denn "Es hat ganz wunderbar geschmeckt, wir kommen bestimmt wieder".

Auf dem Parkplatz sind vergnügte Stimmen zu hören, bevor die Autotüren zuklappen, einer nach dem anderen wegfährt und plötzlich wieder Ruhe einkehrt.

"Du Mario, dein "kanarisches Kaninchen" war der Renner. Warum hast du das vorher noch nie gemacht? Sag mal, wo hast du das eigentlich so schnell hergekriegt? Ich kann mich nicht erinnern, ein Kaninchen gekauft zu haben."

"Och, hmm, weißt du Horst, das war ganz hinten im Kühlhaus. Ich habs zufällig gesehen und es musste ja schnell gehen. Ich hab halt gedacht, das könnte so klappen, hat es dann ja auch, besser als erwartet. Guck mal, da kommt unser Nachbar."

"Hallo ihr zwei Superköche, ich habe eben auf dem Parkplatz eure Gäste belauscht. Ist von diesem "kanarischen Kaninchen" noch was übrig, das muss sensationell gut geschmeckt haben. - Übrigens, ich suche den ganzen Tag schon nach meiner Katze, habt ihr die vielleicht gesehen?"

Das Rezept

„Kanarisches Kaninchen auf meine Art“

Man braucht:

- 1 Kaninchen mit Innereien
- 2 Rosmarinzweige, 12 Thymianzweige, frische Lorbeerblätter
- Salz, Pfeffer

ein paar dünn geschnittene Scheiben luftgetrockneten Schinken

Artischockenherzen (wenn aus dem Glas, dann ungesäuerte)

- Getrocknete Tomaten (mindestens 10 bis 20)
- Schwarze Oliven
- 1 Chilischote,
- Knoblauchzehen nach Wunsch
- Olivenöl

und nun wird der Backofen auf 200 Grad vorgeheizt. Die Bauchhöhle des Kaninchens wird mit der Hälfte der Kräuter gefüllt, gesalzen und gepfeffert, dann wird der Schinken um das Kaninchen und das ganze auf ein Blech gelegt. Tomaten, Oliven, Chilischote und Knoblauchzehen werden in Streifen geschnitten, dann wird alles, zusammen mit den restlichen Kräutern um das Kaninchen gelegt, mit Olivenöl übergossen und kommt für ungefähr eine Stunde in den Backofen.

Einfach ein knuspriges Weißbrot dazu - lecker!

Getränke-Abholmarkt * Getränke-Lieferdienst

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

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

Veranstaltungsort Treffpunkt

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

 **Getränke Lanio**

63477 Maintal - Dörnigheim im Industriegebiet Mitte
Hanschelstraße 16 - 20 - Telefon 06381-491818
seit 1957

Kein Schleppe und kein Plagen, einfach Getränke Lanio fragen.

MobiPartner im Rhein-Main- Verkehrsverbund

Seit beinahe einem Jahr gibt es eine wachsende Zahl von MobiPartnern im Rhein-Main-Verkehrsverbund. Auch in Maintal sind zwei Herren mit dieser Aufgabe aktiv.

RMV-MobiPartner sind Ratgeber und Ansprechpartner für Seniorinnen und Senioren, die gerne öfter Bus und Bahn nutzen möchten, sich aber nicht so richtig trauen, weil sie sich nicht auskennen. Sie unterstützen beispielsweise dabei, die richtige Verbindung zu finden, die richtige Fahrkarte zu kaufen oder an der richtigen Stelle umzusteigen. Eventuell begleiten sie auch eine erste Fahrt zum Kennenlernen von Bussen und Bahnen.

Im ganzen RMV-Gebiet gibt es jetzt ungefähr 40 RMV-MobiPartner. Unsere erste vorsichtige Bilanz ist positiv. Ältere Menschen haben Erfahrungen mit öffentlichen Verkehrsmitteln gesammelt, die ohne Unterstützung der MobiPartner diesen Schritt nicht getan hätten. Beachtlich ist auch das große Engagement und die Leidenschaft für die Sache, die wir beobachten.

Auch die beiden Maintaler MobiPartner Herr Holland und Herr Brückner berichten von positiven Erfahrungen. Dazu nutzt Herr Holland seine

langjährigen Kontakte in der Seniorenarbeit. "Viele von mir angesprochene Menschen sind überrascht über das Angebot und freuen sich darüber", erläutert er. Herr Brückner berichtet von ganz konkreter Hilfe in schwierigen Situationen: "Bei meinen Fahrten mit Bussen und Bahnen kann ich oft Reisende unterstützen, die mit den Fahrkartenautomaten nicht zurecht kommen".

Herrn Holland erreichen Sie telefonisch unter 06109/62514. Herrn Brückner erreichen Sie sowohl telefonisch, als auch per E-Mail: 06181/4283832, K.H.Brueckner@t-online.de.

Wenn Sie sich eine solche Aufgabe auch für sich gut vorstellen können, dann wenden Sie sich gerne direkt an Herrn Rabe unter der Telefonnummer 069/27307-442 oder mobipartner@rmv.de. Herr Rabe steht Ihnen bei Interesse auch für weitere Auskünfte zum Thema RMV-MobiPartner zur Verfügung.



Herr Holland



Herr Brückner

Maintaler Gardinen-Service

GARDINEN WÄSCH - SERVICE

Inklusive ab- und aufhängen in Ihrer Gardine zum günstigen Festpreis



Arbeitsweg 2-4 - 63437 Maintal-Bödingen

Telefon (06181) 40000 - Fax (06181) 40000

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

Internet: www.gardinen-waesch-service.de

Gardinen - Wäsche - Aufhängen - Abhängen

Laundry - Textiles - Installation - Disassembly

Schulwegbegleiter für Vorlaufkurskinder gesucht

Zurzeit besuchen 7 Kinder im letzten Kindergartenjahr mehrmals die Woche für zwei Schulstunden den Vorlaufkurs der Fritz-Schubert-Schule in Maintal-Hochstadt. Ziel ist es, die Deutschkenntnisse der Kinder zu verbessern und ihnen so einen erfolgreichen Schulstart zu ermöglichen. Die Eltern der Vorlaufkurskinder sind zum großen Teil berufstätig und können ihre Kinder morgens nur in die Schule bringen, für den Weg zum Kindergarten nach dem Vorlaufkurs benötigen sie Unterstützung. Nach einem Aufruf im Maintal Tagesanzeiger im letzten Herbst haben sich dankenswerterweise zwei Hochstädter Seniorinnen bereit erklärt, als Schulwegbegleiterinnen ehrenamtlich tätig zu werden. Sie begleiten einige der Kinder abwechselnd viermal in der Woche in die Kindertagesstätte Ahornweg in Hochstadt. Die Schule ist sehr froh und dankbar über die zuverlässige und nette Hilfe, denn die Kinder können den Schulweg nicht alleine zurücklegen.

Zur Unterstützung und Entlastung der beiden Damen würde die Schule sich freuen, wenn sich weitere Schulwegbegleiterinnen und Schulwegbegleiter ehrenamtlich bereit erklären würden, die Kinder in den Kindergarten zu begleiten.

Abholzeiten an der Grundschule sind Montag, Dienstag, Mittwoch und Freitag jeweils um 9.20 Uhr. Weitere Informationen erhalten Sie in der Fritz-Schubert-Schule bei Rektorin Maria Schlör-Konken, Telefon 06181/431950, in der Kindertagesstätte Ahornweg bei der Leiterin Marion Wagner, Telefon 06181/431635 oder im Seniorenoffice Maintal bei Eberhard Seipp, Telefon 06181/400471.

Eine Altersfrage

Die alte Dame mit dem Krückstock,
was hat sie alles über sich ergehen lassen!
Arbeitsbeschaffungsmaßnahmen,
Brandbomben, Rentenformeln,
"Unterwerfung unter die Zwangsvollstreckung"
(hört sich schlimmer an als es ist,
hat der Notar gesagt, als er den Zwicker abnahm),
noch dazu die vielen Kindstauen,
Rohrbrüche und Beerdigungen.

Wie sie uns zuzwinkert
Aus ihren kornblumenblauen Augen!
Ihr entzückendes Lächeln,
wo es nur herkommt?
Das weiß der Himmel.

Hans Magnus Enzensberger



„Treffpunkt 76“ im Deutschen Roten Kreuz Maintal.

Bereits seit 34 Jahren besteht der "Treffpunkt 76" im Deutschen Roten Kreuz, Ortsverein Maintal. Wer sich isoliert fühlt und gerne nette Menschen kennen lernen möchte, wer sich mit seiner Handarbeit nicht alleine zu Hause hinsetzen möchte, wer viel Zeit, aber keine Verwendung dafür hat, wer Anregungen sucht, der ist im "Treffpunkt 76" eine Organisation für Senioren im Deutschen Roten Kreuz, Ortsverein Maintal, genau richtig. Die 13 Damen der Handarbeitsgruppe treffen sich jeden Donnerstag von 13.30 Uhr bis 16.00 Uhr in der Rettungswache in Maintal-Dörnigheim Berliner Straße 29, häkeln und stricken für das SOS Kinderdorf in Moosburg sowie für ein Seniorenstift und ein Mädchenheim in Esztergom. Weitere Informationen erhalten Sie unter winfried.george@drk-maintal.de

Lösung von Seite 17

Antworten:

1. Schneewittchen 2. Rotkäppchen 3. Bremer Stadtmusikanten 4. Loreley 5. Froschkönig
6. Aschenputtel 7. Rumpelstilzchen 8. Hänsel und Gretel 9. Frau Holle 10. Rapunzel

Loriot als Dank für unsere Ehrenamtler

Zahlreiche Ehrenamtler/Innen engagieren sich seit Jahren hoch motiviert und zuverlässig in den DRK-Seniorenzentren Maintal-Bischofsheim und Dörnigheim. Sie sind aus dem Alltag der Bewohnerinnen und Bewohner nicht mehr wegzu-denken - sei es als individuelle Besuchs-BetreuerInnen oder auch als Veranstalter von Gruppenangeboten - und sie werden sowohl von den BewohnerInnen als auch den MitarbeiterInnen und der Leitung beider Seniorenheime hoch geschätzt.

Nicht nur eine Selbstverständlichkeit, sondern ein echtes Anliegen ist es deshalb, beiden "Kleeblättern", Ihnen für die allseits gute und vertrauensvolle Zusammenarbeit jedes Jahr in besonderer Form zu danken. So wurden zum Jahresabschluß 2010 die 35 EhrenamtlerInnen der beiden Maintaler DRK-Seniorenzentren Mitte November gemeinsam zu einem ganz besonderen "Danke schön" in Bischofsheim eingeladen.



Auf einen Sektempfang im Foyer folgte die äußerst amüsante Lesung "Ach was" mit Highlights des großen Humoristen LORIOT, gekonnt gespielt und gelesen von dem Schauspieler und Regisseur Volker Kühn aus Hannover.



In der Pause konnten sich die Lachmuskeln des Publikums dann erst einmal bei einem großen Büffet erholen.



Auch der zweite Teil der Lesung beanspruchte das Zwerchfell und der anhaltende Schlußapplaus ließ an dem Erfolg des fröhlichen Abends keinen Zweifel.

Zusätzliche Betreuungsleistungen

Stattet man als Angehöriger oder Besucher den DRK-Seniorenzentren Maintal einen Besuch ab, so kann man mehrmals unter der Woche fröhlichen Gesang von BewohnerInnen vernehmen, sie beim Basteln, Gedächtnistraining oder sogar beim Kuchenbacken beobachten. Zur kompetenten Anleitung und Begleitung wurden besonders qualifizierte MitarbeiterInnen zusätzlich eingestellt. Sie leiten die Gruppen- und Einzelbetreuungen und fördern Spaß und Freude am Raten, Rätseln, Malen und Basteln, am Kochen und Backen, bei Bewegungsübungen und Spaziergängen und vielem mehr.

Diese zusätzlichen Betreuungsangebote wurden durch die Finanzierung über die Pflegekassen mit dem Inkrafttreten des Pflegeweiterentwicklungsgesetzes zum 01.07.2008 ermöglicht. Menschen, die in Folge dementieller Erkrankungen an einer erheblich eingeschränkten Alltagskompetenz leiden, sollen damit Unterstützung zu einer verbesserten Gestaltung ihres Alltags erhalten.

Seit Anfang 2009 bieten die DRK-Seniorenzentren Maintal ihren BewohnerInnen diese zusätzlichen Betreuungsangebote mit Aktivierung, Zuwendung, Mobilisation, Beschäftigung, Kommunikation und Alltagshandeln an. Ziel ist es hierbei, durch das Einbinden in die Gemeinschaft bzw. Gruppe oder auch durch Einzelbetreuung Isolations- und Vereinsamungstendenzen vorzubeugen sowie noch vorhandene Fähigkeiten und Fertigkeiten zu erhal-

ten oder zu fördern.
Wie gerne die BewohnerInnen dabei sind, zeigen die beigefügten Bilder:



die mittlerweile doch etwas abgenutzte Sitzgruppe nicht nur erneuert, sondern sogar erweitert werden.



Nun laden nicht nur zwei bequeme kirschrote Sofas zum Platz nehmen ein, zusätzlich wurde eine noch eine kleine Sitzecke mit zwei gemütlichen Ohrensesseln geschaffen. Durch die Ergänzung mit einem wohnlichen Vertiko mit Wandspiegel und einer stilvollen Pendeluhr, die dezent jede Stunde anschlägt, ist eine einladende Wohnzimmeratmosphäre entstanden.



Seit dem finden sich dort bereits am frühen Morgen immer Bewohner und Gäste zum gemeinsamen Plaudern oder Zeitung lesen ein und auch die zum offenen Mittagstisch kommenden Mieter und Gäste verweilen gerne in der Sitzgruppe.

Gemütliches "Kleeblatt"-Foyer

In stilvollem, gemütlichen Gewand präsentiert sich seit neuerem der Eingangsbereich des DRK Seniorenzentrums Maintal-Bischofsheim seinen Bewohnern, Besuchern und Gästen. Nach 10 Jahren konnte dank finanzieller Unterstützung des Fördervereins "Freunde und Förderer des DRK Seniorenzentrums Kleeblatt in Maintal e.V." im Foyer

Mittlerweile hat sich das Foyer zu solch einem intensiv genutzten Ort der Begegnung und Unterhaltung entwickelt, daß zu manchen Zeiten alle Plätze restlos besetzt sind und leicht ein drittes Sofa zu "füllen" wäre. Manch einer verbringt sogar fast jeden Tag mehrere Stunden Tag dort - von hier aus läßt sich schließlich auch das Kommen und Gehen trefflichst beobachten. Die positive Resonanz auf die neue Einrichtung ist gleichzeitig ein ausdrucksvoller Dank an den Förderverein und seine Mitglieder, ohne deren Mitgliedsbeiträge und großzügige Spenden dieser ansprechende Treffpunkt nicht entstanden wäre.

Sonntag, 13. März, 14:00 Uhr
11. Baumpflanzung im Frauenhain

Würdigung ehrenamtlich tätiger Frauen aus Maintal mit einem hauptamtlichen Vertreter des Magistrates am Dörnigheimer Mainufer (Leinpfad/ In der Mainaue)

Veranstalterinnen: Frauenbeirat und Frauenbüro der Stadt Maintal

Der Gedenkstein am Eingang des Frauenhain mit folgender Inschrift:



Wir begannen im Jahr des Ehrenamtes 2001 den Maintaler Frauenhain anzupflanzen für die, die nicht in der "ersten Reihe" stehen, aber für das Zusammenleben Unverzichtbares ehrenamtlich leist(et)en. Alljährlich werden zum Internationalen Frauentag am 8. März ergänzende Linden für ehrenamtlich aktive Frauen gesetzt.

Was wäre die Gesellschaft ohne ehrenamtliche Helferinnen?

Ohne all jene Menschen die sich unentgeltlich für andere einsetzen, sei es im Verein, bei der Kirche, in der Familie oder bei Hilfsorganisationen?

Das Ehrenamt ist für unsere Gesellschaft von großer Bedeutung. Gerade Frauen engagieren sich überdurchschnittlich oft im sozialen, sportlichen oder kirchlichen Bereich.

Die Baumpflanzaktion und die Gestaltung des Frauenhains am Dörnigheimer Mainufer soll ein Dankeschön an all diese Frauen sein, verbunden mit dem Wunsch, dass viele ihrem Beispiel folgen. Für jede der geehrten Frauen wurde eine Linde gepflanzt. Die Bäume sind in Form einer Spirale eingesetzt. Daraus wird ein Platz der Erinnerung und der Begegnung.

Auf Goethes Spuren durch Frankfurt von Sachsenhausen bis Rödelheim

4 Goetheführungen des Seniorenoffice
Maintal mit Ingeborg Richter, M.A.

In diesem Jahr hatten die Maintaler Gelegenheit, in der warmen Jahreszeit mit dem Seniorenoffice Maintal an 4 Führungen teilzunehmen, die "Auf Goethes Spuren durch Frankfurt" führten. Im Mai besichtigten sie das Willemerhäuschen und den Goetheturm. Im Juni machten sie einen Rundgang vom Römerberg zum Goetheplatz mit anschließender Besichtigung des Goethehauses. Im August wurde die Führung im Kaisersaal des Römer mit anschließender Schifffahrt zur Gerbermühle wiederholt. Im September erfolgte ein Rundgang durch den Brentanopark mit darauf folgender Besichtigung des Brentanomuseums. Danach wurden noch die Grabstätten von Goethes Eltern auf dem ehemaligen Peters-Kirchhof besucht. Alle Ausflüge wurden mit öffentlichen Verkehrsmitteln durchgeführt. Die Besichtigung des Goethehauses und des Brentanomuseums erfolgte mit einer örtlichen Führung.



Im Willemerhäuschen, einem klassizistischen Gartenhäuschen auf dem Mühlberg in Frankfurt-Sachsenhausen hatte Goethe die Bekanntschaft mit Marianne von Willemer gemacht. Beim Goetheturm

auf dem Sachsenhäuser Berg handelt es sich um Deutschlands höchsten Holzturm, ca. 150 m von der Stelle des nicht mehr existierenden ersten Goetheturms entfernt, von dort wo Goethe auf seinen Spaziergängen nach Offenbach und zur Gerbermühle rastete. Viel über Goethes Leben erfuhren die Teilnehmer auf dem Weg vom Römerberg zum Goethedenkmal, das seit 2007 wieder auf dem Goetheplatz steht, wo es 1844 ursprünglich aufgestellt worden war. Im Goethehaus am Großen Hirschgraben 23 hat Goethe bis 1775 gewohnt, bis er nach Weimar ging.

Im Kaisersaal mit den 52 Bildnissen deutscher Kaiser, die von 33 Künstlern geschaffen wurden, stammen 4 Bildnisse von dem aus Ansbach stammenden Maler Karl Georg Ballenberger. Er war ein Kenner der gotischen Ornamentik und der Trachten des Mittelalters. Er hat Konrad I. von Franken (911-918) gemalt, Ludwig IV., den Bayern (1314-1347), Günther von Schwarzburg (1349) nach dessen Grabplatte im Frankfurter Dom und Ruprecht von der Pfalz (1400 - 1410). Im Kaisersaal erfuhren die Teilnehmer auch einiges über Goethe, z.B. aus "Dichtung und Wahrheit", wie er anlässlich der Krönung von Kaiser Josef II. 1764 den Römerberg erlebt hat. In der Gerbermühle hat Goethe am 28. August 1815 zusammen mit Marianne von Willemer seinen 66. Geburtstag gefeiert. Im Brentanopark in Frankfurt-Rödelheim befindet sich der sogenannte Goethetempel. Es handelt sich aber um eine ehemalige Voliere, die Georg Brentano in ein luxuriöses



Bad hat umbauen lassen mit einer Wanne aus Carrara-Marmor. Goethe war vermutlich an dem Entwurf des Gebäudes beteiligt. Das Brentanomuseum befindet sich im Petrihäuschen, einem klassizistischen Schweizerhaus. Dort steht Deutschlands ältester Gingobaum, der 1750 gepflanzt wurde und der Goethe zu seinem Gedicht Gingo biloba angeregt haben soll. Gegenüber dem

Seniorengerechte Beratung



Schiller-Apotheke

Apotheker Matthias Schmidt

Mozartstrasse 16

63477 Maintal

Telefon 06181 491300

Telefax 06109 491300

Brentanopark befindet sich der Solmser Schloßpark mit einem Modell des kriegszerstörten Solmser Schlosses. Das Grab von Goethes Mutter im Textorschen Familiengrab befindet sich auf dem heutigen Liebfrauenschulhof (ehemaliger Peterskirchhof). Goethes Vater wurde in der Grabstätte der Familie Walter auf dem ehemaligen Peterskirchhof beigesetzt.

Alle Führungen fanden bei gutem Wetter statt und die Teilnehmer kehrten innerlich bereichert und in guter Stimmung nach Maintal zurück.

Bericht von Ingeborg Richter, M.A., 74 Jahre alt, die als Stadtführerin des Seniorenoffice Maintal Führungen "Auf Goethes Spuren durch Frankfurt" durchführt. Sie hat die Ausflüge organisiert und vorbereitet.

**Ich stimme mit der
Mathematik nicht überein.
Ich meine, dass die Summe
von Nullen eine gefährliche
Zahl ist.**

Stanislaw Jerzy Lec



7. Maintaler Frauenwochen 4. bis 25. März 2011

Vorläufiges Programm

Freitag, 4. März
Weltgebetstag
Chile - Motto: Wie viele Brote habt ihr?
Hochstadt,
Ev. Gemeindezentrum, Am Wallgraben 4
Wachenbuchen,
Ev. Gemeindehaus, Kilianstädter Str.1a
Bischofsheim,
Ev. Kirche, Alt Bischofsheim
Dörnigheim,
Kath. Kirche Allerheiligen, Eichendorffstr.

Sonntag, 13. März, 14:00 Uhr
11. Baumpflanzung im Frauenhain
Würdigung ehrenamtlich tätiger Frauen aus Maintal
mit einem hauptamtlichen Vertreter des Magistrates
am Dörnigheimer Mainufer (Leinpfad/ In der
Mainaue)

Dienstag, 15. März, 18.30 bis 20.30 Uhr
"Frauen leben länger - aber wovon?" mit Petra Lotz
- Deutsche Rentenversicherung -
Wie Frauen fürs Alter vorsorgen können.
Stadtteilzentrum B -heim, Dörnigheimer Weg 25

Dienstag, 22. März, 18 Uhr
Informationsveranstaltung zum Thema Mammografie -
Screening organisiert von der Frauenselbsthilfe nach Krebs.
e.V. Referent: Herr Dr. Klaus-Peter Riester, abends DRK, Berliner Str.

Freitag, 25. März
Equal Pay Day
Veranstalterinnen: Frauenbeirat und Frauenbüro
der Stadt Maintal

Kontakt:
Frauenbeauftragte der Stadt Maintal
Klosterhofstr. 4-6, 63477 Maintal-Hochstadt, Tel.:
06181/ 400-233, E-Mail: frauenbuero@maintal.de

Leserzuschrift

Der Mensch wird von Gott beauftragt:

Der Mensch erhält einen Auftrag an dem Garten. Er darf nicht fauler Nutznießer der Gaben Gottes sein. Das gilt selbst für Rentner, die an sich schon ihre Lebensleistung erbracht haben. Aber solange einer noch etwas tun kann, dann sollte er seine Gaben auch einsetzen. Für Manche ergibt sich ja richtig ein Bruch, wenn sie in den Ruhestand gehen, weil sie denken, nichts mehr leisten zu können oder zu dürfen. Aber ohne die viele ehrenamtliche Arbeit vieler Rentner würde die Gesellschaft nicht mehr funktionieren, denken wir nur an die Vereine oder die Tafel der Bürgerhilfe. Ein Rentner ist endlich frei, das zu tun, was ihm Spaß macht. Er ist wirtschaftlich abgesichert und muss nicht mehr nur wegen des Broterwerbs irgendeine Arbeit tun. Da kann er seine Gaben doch gern zum Wohl der Allgemeinheit einbringen.

Peter Heckert

Muss das sein ?

Am Sonntag, den 21.11.2010 21 Uhr.musste ich dringend ein Medikament aus der Apotheke haben. In Bischofsheim schnell zur Apotheke, Glaubte ich!

Die nächste diensthabende Apotheke war in Schöneck-Kiliansstädten. Wie soll ein älterer Mensch um diese Zeit dahin kommen? Mit dem TAXI? Kostet etwa 50 EURO. Oder ?
KT

SUDOKO

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

Lösung von Seite 31

Regelmäßige Veranstaltungen

Kulturtreff

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

24. Januar 2011
28. Februar 2011
28. März 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:

03.01.2011 17.01.2011
07.02.2011 21.02.2011
07.03.2011 21.03.2011

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:

19. Januar 2011
16. Februar 2011
16. März 2011
13. April 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.

13.01.2011 27.01.2011
10.02.2011 24.02.2011
10.03.2011 24.03.2011

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

06.01.2011 20.01.2011
03.02.2011 17.02.2011
03.03.2011 17.03.2011
31.03.2011

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:

10.01.2011 24.01.2011
07.02.2011 21.02.2011
07.03.2011 21.03.2011

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 6. Januar, 3. Februar und 3. März 2011

19. Februar 2011 - 14:30 Uhr
Jahreshauptversammlung im Zeichen des Faschings; Evangelisches Gemeindezentrum, Berliner Str. 58

27.03.2011 14:30 Uhr
"Die Fledermaus" - Oper Frankfurt

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 22. Januar, 19. Februar und am 26. März 2011.

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

17. März 2011 Busfahrt nach Speyer mit Besuch der Seaworld und des Technikmuseums. Weitere Informationen bei Ute Römer, Telefon 06109/717598 und bei Karl Werner Fuhrmann, Telefon 06109/61623

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 20. Januar, am 17. Februar und am 17. März 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 Kleeberg. Informationen über die behandelten Themen können der Tagespresse entnommen werden.

Die Termine sind:

11.01.2011	01.02.2011
15.02.2011	01.03.2011
15.03.2011	05.04.2011

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.

Die Tanzteeetermine im Winter und Frühjahr 2011:

2. Februar 2011
16. März 2011
20. April 2011

Faschingssitzungen für Seniorinnen und Senioren

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

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

Die Termine sind:

20.2.2011	Bürgerhaus Hochstadt
27.2.2011	Bürgerhaus Wachenbuchen
06.3.2011	August-Roth-Halle, Dörnigheim

Wanderungen

Seit dem Jahr 2001 bietet das Senioren-Office im Sommerhalbjahr Radtouren an. Das ehrenamtliche Radtourenteam bietet im Winterhalbjahr regelmäßig Wanderungen an. Folgende Touren sind im ersten Quartal 2011 geplant:

13.01.2011	Rund um Ilbenstadt
25.01.2011	Stadtwald Frankfurt
09.02.2011	Buchberg
24.02.2011	Chur-Franken
15.03.2011	Maintalwanderung
30.03.2011	Bergstraße

Änderungen vorbehalten!

Im Anschluss an die vorletzte Wanderung am 15. März findet das Jahrestreffen der Wandergruppe in der Neckarstraße 9, 1. Stock, statt. Neben Kaffee und Kuchen wird eine Bildershow über die Wanderungen geboten.

Zum Erreichen des Ausgangspunktes der Wanderung werden Fahrgemeinschaften gebildet oder es wird der ÖPNV genutzt.

Genaue Informationen über diese Wanderungen können im SeniorenOffice erfragt werden. Die Touren werden auch in der Presse bekanntgemacht und auf der Internetseite www.seniorenaktiv.maintal.de

Städtetouren

Die Städtetouren des SeniorenOffice Maintal finden sechs Mal jährlich immer freitags statt, wobei jedes Fahrtziel zweimal angefahren wird. Das Tagesprogramm ist bei beiden Touren das gleiche.

Die erste Städtetour des Jahres 2011 führt am 25. März und am 8. April in die rheinhessische Stadt Alzey. Es wird wie immer ein interessantes Tagesprogramm mit einer historischen Stadtführung "Das schönste von Alzey" und der Besichtigung des Alzeyer Stadtmuseum geboten. Die Mittagseinkehr ist in einem gemütlichen Restaurant.

Die Karten erhalten Sie am 22. Februar 2011.

Weitere Informationen im SeniorenOffice, dort können Sie sich auch auf den Verteiler setzen lassen um regelmäßig über die Städtetouren informiert zu werden.

Stand zum Redaktionsschluss der Senioren-zeitung "60 aufwärts", Änderungen vorbehalten.



Zu Recht finden.

Wir zeigen Ihnen den Weg durch den
Paragrafen-Dschungel.



Sozialverband VdK
Ortsverband Dörnigheim

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

Unser Leitbild:

Wir lassen keinen allein!

Für uns ist jeder wichtig!



Wichtige Adressen in Maintal

Selbsthilfegruppen

Diabetiker-Treff Maintal-Dörnigheim

Ansprechperson:
Matthias Schmidt 06181/491300

Diabetiker-Treff Maintal-Bischofsheim

Ansprechpartner:
Iris Stubenrauch 06109/64417

Frauenselbsthilfe nach Krebs e.V.

Ansprechpersonen der Gruppe in Maintal:
Nieves Schwierzeck 06181/493820
Doris Wirz 06109/68282
Ursula Neumeier 06181/47896

Parkinsonstammtisch Maintal

Ansprechpersonen:
Horst Andes 06181/2946887
horst.andes@gmx.de
Hans Hiesberger 06181/432262
hans@hiesberger.de
Internetadresse: www.parkinsonstammtisch.de

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

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 Aufwandsbeteiligung

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.

VdK Bischofsheim

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

VdK Dörnigheim

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

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

VdK Hochstadt

Vors. Wilhelm Lapp
Fahrgasse 8, 63477 Maintal
06181 / 441205

www.vdk.de/ov-hochstadt

VdK Wachenbuchen

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

Arbeiterwohlfahrt

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

Wichtige Rufnummern in den Stadtteilen

Seniorenbeirat der Stadt Maintal

Bischofsheim

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

Dörnigheim

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

Hochstadt

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

Wachenbuchen

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

SUDOKU

Lösung Seite 26

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

Maintaler Altencclubs

Bischofsheim

Rentnerbund Bischofsheim
Heinz Schlosser 06181/ 43 12 42

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

Besuchsdienst der evangelischen Kirchengemeinde
Ulrike Holscher 06109/ 6 26 40

CDU Senioren-Union
Wolf-Rüdiger Fritz 06109/ 6 15 51

Dörnigheim

Treffpunkt 76 im DRK Maintal
Vorstand 06181/ 49 10 28

Maxi-Club
Jutta Schleip 06181/ 49 10 31

Kath. Kirchengemeinde Allerheiligen
Hedwig Drolshagen 06181/ 43 13 03

Kath. Kirchengemeinde Maria Königin
Wir über 60, Gemeindebüro,
Telefon 06181/ 49 13 02

Besuchsdienst der evangelischen Kirchengemeinde
Uta Eigner 06181/ 49 4205

SPD-Seniorengruppe
Elli Henkel 06181/ 4 61 07

Hochstadt

Fröhliche Senioren
Ursula Pohl 06181/ 4 6 695

Wachenbuchen

Rentnerclub Wachenbuchen
Erich Büchling 06181/87919

Evangelische Kirchengemeinde
Chr. Biermann-Müller 06181 /8 37 92

Im Notfall – Im Notfall – Im Notfall

Polizei – Notruf	110
Feuerwehr/Rettungsstelle, Notarzt und Rettungszentrale	112
Störungsstelle MWG, für Strom und Gas	06181/9410699
Störungsstelle Kreiswerke, für Wasser	06183/2232
Krankentransporte	06181/19222
Polizeistation Maintal	06181/43020
Ökumenische Telefonseelsorge (für Anrufer kostenfrei)	0800/1110111 und 0800/1110222
Stadtverwaltung Maintal, Zentrale	06181/400-0
Mobile Soziale Hilfsdienste (MSHD), Bettina Kolod, Neckarstr. 9, Maintal-Dörnigheim	06181/400-467 06181/400-468
Seniorenberatung, Renate Gundert-Buch	06181/400-367
Kathleen Wendler	06181/400-452
SeniorenOffice Maintal, Eberhard Seipp	06181/400-471
Edith Reichwein	06181/400-472
Büro für Frauenfragen, Frauenbeauftragte, Frau Denecke	06181/400-233
Behindertenbeauftragte Norbert und Monika Klein	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