

60

AUFWÄRTS

Die Maintaler Seniorenzeitung

Mit Veranstaltungshinweisen, Berichten und Informationen

III/2009

September - Dezember



Maintaler Stadtleitbild S. 4

Helfende Hände S. 8

Maintaler Demenzwoche 2009 S. 18

Das Stadtarchiv bittet um Hilfe S. 20



**„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 - 63077 MAINTAL - TEL.: 06181/499169 - FAX.: 06181/499170
WWW.ZAHNARZT-MAINTAL.DE

Internet - Adressen

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

www.maintal.de
Homepage der Stadt

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

E-Mail Adressen

Mobile Hilfsdienste
mshd@maintal.de

Seniorenberatung der Stadt Maintal
Seniorenberatung@maintal.de

SeniorenOffice Maintal
Seniorenoffice@maintal.de

Büro für Frauenfragen
frauenbuero@maintal.de

Behindertenbeauftragte Monika Klein
bhbmonikaklein@web.de

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

Inhaltsverzeichnis

3	Vorwort Bürgermeister Rohrbach
4	Stadtleitbild Maintal
5	Die Redaktion hat sich
6	Vollmachten und mehr
8	Helfende Hände
	Rentnerclub Wachenbuchen
9	Bluten, damit Andere leben
10	Klimakterium und auch noch Vollmond
11	Vorstellung Praktikantin SOffice
12	Unfallversicherung
13	Neue Rehagruppe der VSG
14	Mögen Sie Erdbeerjoghurt
15	Ein Hund hält fit
16	Pilates
17	Wie möchten Sie im Alter wohnen
18	Maintaler Demenzwoche 2009
19	Feldpostbriefe von Walter
20	Das Stadtarchiv bittet um Hilfe
21	Rätsel Rezept
22	Notdienst oder Notarzt
23	Besuch einer Vernissage
24	Grossmütter im Wandel der Zeit
25	Die betreuende Wohnung
26	Frauenbeauftragte - Frauenbeirat
27	VDK Kommen Sie mit zur Kultur
28-32	Termine - Adressen - Infos



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

als Ihr gerade wiedergewählter Bürgermeister der Stadt Maintal möchte ich mich an Sie, die Maintaler Seniorinnen und Senioren, wenden.

Das vielfältige ehrenamtliche Engagement in unserer Heimatstadt liegt mir besonders am Herzen. Unsere Seniorenzeitung "60 Aufwärts" ist ein gutes Beispiel für dieses uneigennützig Tätigwerden für die Gemeinschaft, denn sie wird seit mehr als zehn

Jahren von einem ehrenamtlichen Team erarbeitet und gestaltet.

Es ist dieses bürgerschaftliche und ehrenamtliche Engagement, das wir in Zukunft verstärkt fördern und erweitern möchten. Grundlage dazu ist der Stadtleitbildprozess in dem gemeinsam Vorstellungen entwickelt werden, wohin unsere Reise in Maintal in den nächsten fünf, zehn und fünfzehn Jahren geht. Ab September 2009 finden deshalb eine Reihe von Arbeitsgruppen mit unterschiedlichen Schwerpunkten statt, in denen verschiedene Bausteine für das Stadtleitbild erarbeitet werden. Ich lade Sie herzlich ein zur Mitarbeit in einer der Arbeitsgruppen. Genauer entnehmen Sie bitte dem Artikel auf Seite 4 dieses Heftes.

Was mich besonders freut ist, dass die Seniorenzeitung "60 Aufwärts" und damit das Informationsangebot für die Maintaler Seniorinnen und Senioren im kommenden Jahr ausgebaut wird. Statt dreimal jährlich wird das attraktive Blatt ab 2010 viermal jährlich erscheinen. Möglich wird dies durch das verstärkte Engagement der Zeitungsredaktion, wofür ich ihr herzlich danke.

Ich wünsche Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, gute Unterhaltung mit dieser Herbstausgabe und dem Redaktionsteam weiterhin viel Erfolg bei der Arbeit.

Erhard Rohrbach
Bürgermeister

IMPRESSUM

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

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

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

Ausgabe: 3 - 2009
Auflage: 2.500 Exemplare
Druck. Metronom Verlags-und Werbe-GmbH
Heusenstamm

Namentlich gekennzeichnete Artikel geben nicht unbedingt die Meinung der gesamten Redaktion wieder. Die Redaktion behält sich bei eventuell eingesandten Manuskripten das Recht auf Bearbeitung und Änderung vor.

**APOTHEKE
AM KREUZSTEIN**

Unsere Extraleistungen für Sie:

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

Fragen Sie beim Einkauf nach der Apothekenumschau

zertifiziert nach DIN EN ISO 9001-2000

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

...die Apotheke bringt's !

Wegweiser in die Zukunft: Maintal erarbeitet sich ein Stadtleitbild

(Gu-Bu) Weshalb braucht eine Stadt ein Leitbild? Ausgangspunkt für eine Stadtleitbild-Diskussion in Maintal sind Überlegungen, wie und wohin sich Maintal in den nächsten Jahrzehnten entwickeln wird. Mit einer möglichst großen Bürgerbeteiligung soll ein Leitbild für Maintal erarbeitet und beschlossen werden.

Wie stellen wir uns das Idealbild unserer Stadt vor? Wie soll sich Maintal in den Jahren 2020 oder 2030 präsentieren?

Nach welchen Prinzipien soll die Stadtentwicklung gestaltet werden?

Wie ist unsere Stadt im Wettbewerb der Städte und Regionen aufgestellt?

Welches Profil und welches Image hat unsere Stadt heute?

Was ist speziell für die verschiedenen Personengruppen zu berücksichtigen?

Was können wir gemeinsam dafür tun?

Auf diese und viele weitere Fragen zur Zukunft soll ein Stadtleitbild Hinweise und Antworten geben.

Unsere Stadt soll ein klares Profil bekommen:

Was als Kernkompetenzen in Maintal vorhanden ist, soll als Standortvorteil herausgearbeitet werden. Darauf soll aufgebaut werden. Das so entstehende Profil muss verbreitet und regelmäßig weiter entwickelt werden.

Wie hätten wir Maintal gerne?

Das Stadtleitbild zeichnet ein Idealbild, eine Vision: Wie hätten wir Maintal in den nächsten Jahrzehnten gerne? Das Stadtleitbild ist kein Gutachten, sondern ein Aktionsplan, der mit allen Bevölkerungsgruppen partnerschaftlich entwickelt und in regelmäßigen Abständen aktualisiert wird.

Der Unterschied zur herkömmlichen Stadtentwicklungsplanung ist, dass jetzt bei der Erarbeitung des Stadtleitbildes alle Gesellschaftsgruppen in die Erarbeitung und Umsetzung einbezogen werden.

Ein Stadtleitbild drückt Erfahrungen, Wünsche und Visionen von engagierten Menschen aus von Menschen, die unsere Stadt mit Leben füllen, die an einer Weiterentwicklung interessiert sind und die Wertevorstellungen umsetzen möchten, die im Stadtleitbild genannt werden.

Ein Stadtleitbild stellt für zukünftige politische Entscheidungen einen Orientierungsrahmen dar.

Deshalb soll er gemeinsam mit den Bürgerinnen und Bürgern entwickelt werden.

Der Stadtleitbildprozess möchte deshalb gemeinsam die Ziele für die Zukunft unserer Stadt festlegen, Projekte entwickeln und gemeinsam diese Projekte umsetzen

In Maintal soll eine neue Kultur der Zusammenarbeit zwischen Bürgergesellschaft, Politik und Verwaltung geschaffen werden.

Von den Arbeitsgruppen zum Beschluss.

In einer Auftaktveranstaltung wurden Ergebnisse der Bürgerbefragung vorgestellt.

Es folgen: **Arbeitsgruppen zu Themen und Stadtteilen. Leitbildkonzept mit Leitprojekten und Maßnahmen, erstellt durch die Arbeitsgruppen. Beschluss des Stadtleitbildes durch die Stadtverordnetenversammlung.**

Vier Themen- und vier Stadtteilgruppen

Die Arbeits- und Stadtteilgruppen (AG) treffen sich an folgenden Terminen:

AG Wirtschaft und Einzelhandel

Dienstag, 1. September 2009, und Donnerstag, 17. September 2009.

AG Soziales, Familie, Kinder, Jugend, Senioren und Gesundheit:

Donnerstag, 3. September 2009, und Dienstag, 22. September 2009.

AG Wohnen, Stadtgestaltung, Umwelt, Verkehr:

Dienstag, 15. September 2009, und Dienstag, 29. September 2009.

AG Kultur, Bildung, Integration, Prävention, Freizeit, Sport:

Montag, 07. September 2009, und Donnerstag, 24. September 2009.

AG Bischofsheim, AG Dömigheim, AG Wachenbuchen und AG Hochstadt:

1. Oktober, 6. Oktober, 27. Oktober 2009 und 29. Oktober 2009.

Ort und Uhrzeit aller Veranstaltungen werden rechtzeitig in der Presse bekanntgegeben. Alle Maintaler Bürgerinnen und Bürgern sind herzlich eingeladen, sich am Stadtleitbildprozess zu beteiligen.

Die Redaktion hat sich weitergebildet

(RG) „60 Aufwärts“ ist nicht nur der Name der Maintaler Seniorenzeitung, auch die ehrenamtlichen Redaktionsmitglieder gehören zu dieser Altersgruppe. Unser Ziel ist es, zusammen mit den jungen Mitarbeitern der Stadt Maintal, die Seniorenzeitung leserfreundlich und modern zu gestalten. Um das zu erreichen, hat Nils C. Nagel, Journalist im Unruhestand, mit uns gearbeitet.

Das Ergebnis halten Sie heute in Ihren Händen.

Wir möchten gerne unsere Leserschaft in Zukunft noch besser ansprechen und Themen aufgreifen, die Sie interessieren. Um das zu erreichen, bitten wir Sie um Ihre Hilfe.

Erzählen Sie uns etwas

Wir würden Sie gerne näher kennen lernen, etwas über Ihre Vorlieben erfahren, über Ihren Alltag, die Probleme, aber auch die Freuden, die das Leben so mit sich bringt. Ob Sie im eigenen Haushalt, in einer Wohngemeinschaft mit Familie oder Freunden oder



Von links : A.Baumgart, E.Seipp, U.Pohl,
A.Geyer, K.Klee, K.Trauden,
B.Rosanowitsch-Galinski

auch in einer Senioreneinrichtung wohnen, sicher haben Sie allerlei zu erzählen. Bestimmt können Ihre Anregungen dazu beitragen, die Zeitung noch abwechslungsreicher zu gestalten. Denn letztendlich soll die Maintaler Seniorenzeitung ein lebendiges Spektrum der hier lebenden Maintaler Senioren sein.

Wir sind gespannt auf Ihre Reaktion.

HÖLZ Schlüssel und Sicherheitstechnik
Schlosserei

Ihr Fachgeschäft für vorbeugenden Einbruchschutz

Rundum-Sicherheit für Wohnung, Haus und Betrieb

Spessartstraße 17 · 63477 Maintal-Bischofsheim
Tel. 0 61 09/76 33-0 · Fax 0 61 09/76 33-33
www.hoelz.de



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

**Eichwald
Apotheke**

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

Angst vor Vollmachten

(KK) Frau Schmidt (Der name wurde von der Redaktion geändert) ist inzwischen über 84 Jahre alt und geistig noch topfit. Das ist ein Segen, aber auch der Grund für ein trügerisches Gefühl der Sicherheit. "Solange ich noch klar im Kopf bin", sagt sie, "kann ich noch alles selbst regeln." Was ist aber, wenn sich das plötzlich infolge eines Sturzes oder aus einem anderen Grund ändert? Diese Frage verdrängt sie völlig. Die Haltung hat jedoch einen realen Hintergrund.

Misstrauen infolge schlechter Erfahrungen

Im verwandtschaftlichen Umfeld von Frau Schmidt ereignete sich ein Fall, der ihre Haltung prägte. Vor einigen Jahren finanzierte eine betagte Verwandte das Haus ihres Sohnes und es war ausgemacht, sie aufzunehmen. In diesem Zusammenhang unterschrieb sie ihrem Sohn eine Betreuungsvollmacht. Zwischen ihr und ihrer Schwiegertochter gab es dann immer wieder größere und kleinere Meinungsverschiedenheiten. Nach einer Sturzverletzung und einer Reha-Maßnahme verbrachte sie den Rest ihres Lebens in einem Altenheim, in das sie ihr Sohn überraschend eingewiesen hatte. Anschließend nahm er an ihrer Stelle seine Schwiegermutter im Haus auf.

Dieses Vorgehen wurde im gesamten Umfeld lebhaft diskutiert und diente fortan als mahnendes Beispiel. Herr Schmidt war von diesem Verhalten so stark beeinflusst, dass er seiner Frau riet, nach seinem Tod niemals eine Vollmacht zu unterschreiben. Er bedachte dabei nicht, dass er mit diesem Rat den eigenen Sohn auf die gleiche Stufe mit dem Verwandten stellte. Misstrauen war fortan fester Bestandteil in der Beziehung zum Sohn.

Nun ist Frau Schmidt Witwe und wird von ihrem Sohn betreut. Mehrere Erkrankungen, häufige Stürze und damit einhergehende Verletzungen verschlechtern permanent ihren Gesundheitszustand. Alle Stürze gingen bisher glimpflich ab und sie war stets bei vollem Bewusstsein, wenn sie behandelt wurde. Doch irgendwie tickt eine Zeitbombe.

Individuelle Betreuung ohne Autorisierung

Seitdem sie Witwe ist, übernahm ihr Sohn alle Funktionen, die bisher ihr Ehemann ausführte. Er regelt alle finanziellen Angelegenheiten, erledigt die Einkäufe, wäscht, bügelt, hilft im Haushalt, dosiert die Medikamente, organisiert die Pflege, entsorgt die Abfälle und transportiert seine Mutter, wohin sie auch immer möchte. Sie genießt also ein umfangreiches Betreuungsprogramm. Offiziell dazu autori-

siert ist ihr Sohn allerdings nicht. Die Bankvollmachten sind zwar geregelt, eine Vorsorgevollmacht zu erteilen, lehnt Frau Schmidt jedoch kategorisch ab. Die Verweigerungshaltung geht so weit, dass sie sogar eine Patientenverfügung ablehnt, obwohl diese nur das direkte Verhältnis zwischen ihr und Ärzten regelt, die im Falle ihrer absoluten Desorientierung handeln müssen. Das Misstrauen ist also völlig undifferenziert und grenzenlos und geht stets auf den Rat ihres verstorbenen Gatten zurück.

Gespräche drehen sich im Kreis

Zu vielen Gelegenheiten muss Frau Schmidt Unterschriften leisten. Bei Einlieferung ins Krankenhaus, bei Abgabe der Steuererklärung, beim Quittieren von Lieferungen und Leistungen und bei vielen anderen Anlässen ist ihre Unterschrift gefragt. Infolge ihrer Augenerkrankung und ihres Parkinsonsyndroms bereitet die Unterschrift große Mühe und ist nahezu unleserlich. Unter gewissen Voraussetzungen lässt sich aber die Unterschrift durch Zeugen als authentisch belegen. Frau Schmidt bestätigt mit ihrer Unterschrift aber auch die Richtigkeit von Angaben, obwohl sie viele Angaben infolge ihrer Augenerkrankung und mangelnden Vertrauens nur noch schwer nachvollziehen kann. Die Unterschrift wird also zur Farce. Alle bisherigen Gespräche um eine sinnvolle Vorsorgevollmacht und die Erstellung einer Patientenverfügung drehen sich im Kreis. Selbst eingeschaltete Ärzte und Sozialkräfte vermochten die feste Haltung nicht zu lösen. Wo das Vertrauen in die Mitmenschen nicht vorhanden ist, kann keine Einsicht einziehen.

Lösung der Probleme

Dieses einem Gordischen Knoten gleichende Problem kann praktisch nicht entwirrt werden, weil die ursprüngliche Bezugsperson nicht mehr da ist, um den alles bestimmenden Rat zu widerrufen. Da die Zahl der Personen, die uneingeschränktes Vertrauen genießen, recht klein ist, kann man nur der vertrauensvollsten Person die Lösung antragen. Oft bleibt dazu nur noch der Pfarrer übrig.

Lebenspartner und Personen des Vertrauens sollten sich deshalb gut überlegen, welche Schlüsse sie ziehen, wie sie eingeordnet werden und welche Ratschläge man seinem Lebenspartner mitgibt.

„Sei aufrichtig in allem, was du sagst,
aber sage um der Aufrichtigkeit willen nicht alles.“

Peter Benary (*1931),

Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung

(KK) Wer sich ernsthaft mit der Vorsorge fürs Alter befassen will, sollte sich die Druckschrift "Betreuungsrecht" des Hessischen Ministeriums der Justiz beziehungsweise des Sozialministeriums besorgen. Sie ist über das Sozialamt des Main-Kinzig-Kreises und in den Stadtläden erhältlich. Hierin findet man auf viele Fragen die passenden Antworten. Es würde den Rahmen dieses Artikels sprengen, wenn alle Tipps und Ratschläge hier aufgelistet würden. Einige wesentliche Erkenntnisse haben wir jedoch hier zusammengefasst.

Weder Ehepartner noch Kinder können Sie ohne Vollmacht gesetzlich in geschäftlichen und medizinischen Angelegenheiten vertreten. Erforderlich ist also eine rechtsgeschäftliche Vollmacht. Eine Vollmacht ermöglicht ein hohes Maß an Selbstbestimmung, wie und von wem Ihre Angelegenheiten geregelt werden sollen.

Eine "Generalvollmacht" deckt nicht die Zustimmung zu medizinischen Maßnahmen oder Heilbehandlungen ab, die lebensbedrohlich sein können, autorisiert nicht zur Unterbringung und zu freiheitsbeschränkenden Maßnahmen. Hier ist das Vormundschaftsgericht zuständig.

Vollmachten sollten generell schriftlich und klar abgefasst sein. Hierzu können auch Vordrucke verwendet werden. Ort, Datum und vollständige handschriftliche Unterschrift dürfen nicht fehlen. Die Bestätigung der Unterschrift durch einen Notar oder das Ortsgericht schafft Klarheit bezüglich Echtheit und Identität.

Für den Fall, dass die von Ihnen bevollmächtigte Person an der Ausübung der Vollmacht verhindert sein sollte, ist die Einsetzung eines Ersatzbevollmächtigten ratsam.

Die Vollmacht bewahren Sie an einem leicht zugänglichen Ort auf, den Ihr Bevollmächtigter kennt oder Sie übergeben ihm die Vollmacht mit der Maßgabe, dass sie nur in den festgelegten Fällen zum Einsatz kommt oder Sie übergeben die Vollmacht einer weiteren Vertrauensperson zur treuhänderischen Verwahrung oder Sie lassen die Vollmacht beim Zentralen Vorsorgeregister der Bundesnotarkammer registrieren oder Sie hinterlegen die Vollmacht beim Notar mit der Maßgabe, dass die bevollmächtigte Person nur gegen ein ärztliches Attest ausgehändigt wird, das belegt, dass Sie nicht mehr geschäftsfähig sind.

Vollmachten gelten im Außenverhältnis sofort nach Ausstellung und im Innenverhältnis erst, wenn exakt genannte Situationen eintreten. Der Tod des Vollmachtgebers führt nicht zum Erlöschen der Vollmacht. Wollen Sie die Vollmacht widerrufen, so müssen Sie die Vollmacht zurück verlangen.

Was passiert ohne Vollmacht?

Wenn Sie infolge eines Unfalls oder einer Erkrankung oder aufgrund nachlassender geistiger Kräfte Ihre Angelegenheiten im Alter ganz oder teilweise nicht mehr regeln können und Sie haben keine Vollmacht erteilt, kann die Bestellung eines gesetzlichen Vertreters (Betreuer) für Sie notwendig werden. Hierfür ist das Vormundschaftsgericht zuständig. Sie werden dazu auf jeden Fall vom Gericht persönlich angehört. Außerdem sind regelmäßig ärztliche Sachverständigengutachten einzuholen. Das Gericht bestellt dann einen Verfahrenspfleger. Das kann eine Ihnen nahestehende Person oder ein Rechtsanwalt sein. Auf jeden Fall wird der Aufgabenkreis des Verfahrenspflegers vom Gericht festgelegt.

Vorteilhafter ist die Betreuungsverfügung. Eine Betreuungsverfügung kann mit einer Vorsorgevollmacht verbunden werden. In der Vollmacht können Sie selbst verfügen, dass die bevollmächtigte Person auch zur Betreuung ausgewählt werden soll. Sie vermeiden damit das mit der Betreuerbestellung verbundene gerichtliche Verfahren. Solange Sie als Patient einwilligungsfähig sind, entscheiden Sie selbst nach ärztlicher Aufklärung und Beratung über alle Sie betreffende medizinischen Maßnahmen.

Die vielfach anzutreffende Angst vor Vollmachten kann mit der genannten Broschüre in allen Punkten genommen werden, wenn die Vernunft vor dem Misstrauen rangiert und der Blick offen und frei ist.

Die Broschüre verfügt neben allen wichtigen Informationen auch über gut strukturierte Formularsätze, die nur noch ausgefüllt werden müssen.

Als Peter beim Förster um eine Anstellung bat, sagte der Mann:

„Ich gebe dir eine Chance. Nimm die Axt, und fälle in dem Waldstück, das ich dir jetzt zeige, so viele Bäume wie du kannst.“

Drei Tage später stand Peter wieder vor ihm: „Na“, fragte der Förster, „wie viele Bäume hast du gefällt?“ „Alle!“ erwiderte Peter. „Alle?“

Der Förster ging hin und sah nach. In der Tat stand nicht ein einziger Baum mehr.

„Wo hast du gelernt, so gründlich und in solchem Tempo zu arbeiten?“ fragte der Förster. „In der Wüste Sahara.“ - „Aber da gibt doch überhaupt keine Bäume.“ -

„Stimmt“, sagte Peter, „jetzt nicht mehr!“

Rentnerclub Wachenbuchen

Alle 14 Tage treffen sich die Mitglieder des Rentnerclubs Wachenbuchen abwechselnd um 15 Uhr im Bürgerhaus zum miteinander Reden oder um 13 Uhr zu einem Ausflug mit dem Bus. Im Bürgerhaus geht's um das, was gerade interessiert, und um die nächste Busfahrt. Für die wird dann auch gleich das Geld eingesammelt - zwischen 10 und 13 Euro, abhängig von der Teilnehmerzahl.

Die Ziele der Ausflüge liegen im Spessart, Vogelsberg, Taunus oder auch im Odenwald und bieten eine interessante Abwechslung zum Alltag. Nachmittags kehren die Wachenbuchener Senioren zu Kaffee und Kuchen ein. Anschließend geht man spazieren und besichtigt interessante Sehenswürdigkeiten. Zum Abendessen kehrt die Gruppe in ein preiswertes Gasthaus ein. Dort sitzt man anschließend noch gemütlich beisammen. Manchmal packt dann Erich Büchling sein Schifferklavier aus und die Rentner singen zusammen bekannte Volkslieder. Gegen 21 Uhr kehrt dann die gut gelaunte Runde mit dem Bus nach Wachenbuchen zurück. Besonders attraktiv sind die Fahrten zur Faschingszeit und vor Weihnachten, die immer mit einem besonderen Programm verbunden werden.

Der Rentnerclub möchte, dass jeder unabhängig von seinem Einkommen teilnehmen kann. Deshalb beträgt der Jahresbeitrag nur 12 €. Um sein attraktives Programm bieten zu können, baut der Rentnerclub hauptsächlich auf Spenden, die von Mitgliedern zum Beispiel bei "runden" Geburtstagen kommen.

Weitere Teilnehmer sind bei den Clubnachmittagen und bei den Busfahrten willkommen. Auskünfte erteilt gerne Erich Büchling, Hessenring 29, Wachenbuchen,

Auflösung von Seite 21

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

Hilfen im Haushalt Guter Start des Projektes „Helfende Hände“

Anlaufstelle zur Vermittlung von Haushaltshilfen

Viele ältere Menschen sind auf eine Hilfe im Haushalt angewiesen. Die regelmäßige Unterstützung beim Putzen oder bei der Wäsche ist die Voraussetzung, um in der eigenen Wohnung leben zu können. Für sie gestaltet sich die Suche nach passenden Haushaltshilfen oft schwierig. Auch die Anmeldung der Arbeitskräfte ist nicht so einfach und es gilt einige Punkte zu beachten. Mit "Helfende Hände", eine Kooperation zwischen dem VdK Ortsverband Dörnigheim und der Evangelischen Kirchengemeinde Dörnigheim, wurde im März d. J. eine Initiative in Maintal gegründet, die ältere oder kranke Menschen und deren Angehörige bei der Suche und Anmeldung einer bezahlbaren Hilfskraft unterstützt.

Die mobilen Helfer des Projekts „Helfende Hände“ sind zur Stelle, wenn ältere, kranke und hilfsbedürftige Mitbürger in ihrer persönlichen vertrauten Umgebung Hilfe benötigen. Sie sind da, wenn mal ein Frühjahrsputz ansteht oder aufgeräumt werden muss. Auch häufig nach einem längeren Krankenhausaufenthalt ist noch keine Mobilität gegeben. Die gelegentlichen Hilfen rund um den Haushalt und die Wohnung sollen es den Menschen ermöglichen, weiterhin ein selbständiges Leben in ihrer eigenen Wohnung zu führen.

Drei Monate nach dem Start gibt es nun schon elf Haushalte, die regelmäßig besucht werden. Weitere Haushalte werden auf Abruf mit Hilfskräften bedient. Die Haushaltskräfte stehen Maintaler BürgerInnen in allen Ortsteilen zur Verfügung und man ist nicht an eine Konfession oder eine VdK Mitgliedschaft gebunden.

Da sich weitere Interessenten angemeldet haben, benötigen wir weitere Einsatzkräfte. Damen, die sich zu ihrem Haushaltsgeld noch eine finanzielle Aufbesserung wünschen und mobil sind, werden von den Projektleitern gesucht und gebeten, sich zu melden.

Kontakt und Information:

Evangelische Kirchengemeinde Dörnigheim, Jutta Schleip, Berliner Straße 58, 63477 Maintal, Telefon: 06181 - 49 10 31 (täglich von 8.00 - 15.00 Uhr) und

VdK Ortsverband Dörnigheim, Barbara Soff, Telefon 06181-45117 oder Jürgen Malbrich, Telefon 06181-46895.



Bluten

damit andere leben können



An sechs Terminen im Jahr lässt das Rote Kreuz Maintaler Bürger bluten. Das ist wörtlich gemeint. Und das Beste ist, dass es die Menschen freiwillig tun, damit der Blutspendedienst Hessen genug Blutkonserven vorrätig hat. Damit der Nachschub nicht ausgeht, sind die Teams in ganz Hessen unterwegs. So eine Blutspende hat einen komplizierten Ablauf. Jeder Spender muss sich anmelden und wird danach kurz ärztlich untersucht und gibt Laborproben ab.



Nun heißt es: warten auf die Blutentnahme. Wenn eine Liege frei ist geht es los und es wird pro Blutspende ein halber Liter entnommen. Deshalb heißt es danach erst mal: zehn Minuten auf einer Liege ausruhen. Und noch eine eiserne Regel gibt es bei der Blutspende: Viel trinken. Wenn

sich die Spender ausruhen, werden sie beobachtet damit, sollte es doch einmal jemandem schlecht werden, sofort Hilfe geleistet werden kann. Nachdem die Ruhezeit vorbei ist, geht es zum Imbiss. Um unseren Spendern zu zeigen wie wichtig sie sind, lassen sich die Helfer des DRK immer etwas neues Kulinarisches einfallen.

Während sich das hauptamtliche Team des Blutspendedienstes, das aus Frankfurt anreist, sich darum kümmert, dass die Blutkonserven entnommen werden, kümmern sich die ehrenamtlichen Helfer des DRK Maintal um das Wohl der Spender. Die Bereitschaft Maintal stellt das Personal für die Ruhestationen, begleitet die Spender von den Entnahmeliegen zu den Ruheliegen und kümmert sich um Nachschub von frischem Tee und Kaffee für die Spender und die Mitarbeiter des Blutspendedienstes. Fast bei jedem Blutspendetermin wird von der Bereitschaft Maintal gekocht. Tradition ist auch das Schmieren von sehr vielen Schmalzbrotten als Zwischenstärkung der Spender und der Helfer. So versorgen die Helfer pro Blutspende, die immer um 18:00 Uhr beginnt und gegen 21:00 Uhr endet, im Schnitt 120 Spender. Die Arbeit aber beginnt schon Tage vorher damit, dass die Plakate ausgehängt werden müssen. Am Tag der Blutspende muss am Nachmittag schon das Essen vorbereitet Tee gekocht, Brote geschmiert werden. So sind die Helfer gut beschäftigt. Neben der ganzen Arbeit gibt es aber immer noch Zeit auch einmal ein Schwätzchen zu halten oder zusammen etwas zu essen. Denn bei der ganzen Arbeit kommt auch die Gemeinschaft nicht zu kurz. Wir suchen übrigens noch Verstärkung für unser Blutspendeteam. Vor

allem Hilfe beim Aushängen von Plakaten und bei der Essenszubereitung wird dringend benötigt.

Da unsere Helfer derzeit alle voll berufstätig sind und teilweise nicht einmal in Maintal arbeiten, freuen wir uns auf Menschen die uns auch unter Tage helfen können. Hilfe bei den Blutspenden ist keine schwere Arbeit und wenn doch mal etwas schwer ist, dann helfen wir uns gegenseitig. Das Deutsche Rote Kreuz lebt durch die Menschen, die tätig werden. Gemeinschaft und das Füreinander wird bei uns ganz groß geschrieben.

Wenn Sie Interesse haben, dann melden Sie sich bitte bei unserem Bereitschaftsleiter unter der Telefonnummer 06181 / 495010.

Oder besuchen Sie uns Mittwochs ab 19:30 Uhr in der Berliner Straße 29

Neuer Computerkurs

Im September startet ein weiterer Kurs, bei dem Senioren den Umgang mit dem Computer lernen oder weitere Kenntnisse erwerben können. 4 Schülerinnen und Schüler werden als Lehrer diesen Kurs leiten. Sie haben ihre Kenntnisse nicht zuletzt durch den Informatikunterricht der Schule erworben. Dankenswerter Weise stellt Herr Jürgen Borta, Schulleiter der Erich-Kästner-Schule die Computerräume für diese Veranstaltung zur Verfügung. Die Schülerinnen und Schüler werden durch Frau Sabine Müller vom Stadtteilzentrum der Sozialen Stadterneuerung in ihrer Arbeit beraten.

An folgenden Terminen findet der Kurs statt:

17. September 09	15:00 - 16:30 Uhr
18. September 09	14:00 - 15:30 Uhr
24. September 09	15:00 - 16:30 Uhr
25. September 09	14:00 - 15:30 Uhr
01. September 09	15:00 - 16:30 Uhr
02. Oktober 09	14:00 - 15:30 Uhr

Der Computerkurs kostet 30,00€ Der Beitrag wird bei Kursbeginn kassiert. Sie können sich im SeniorenOffice (06181-400 471) oder im Stadtteilzentrum Bischofsheim, Dörnigheimer Weg 25 (06109-698280) anmelden.

Weitere Computer-Kurse sollen folgen. Nach den Herbstferien findet voraussichtlich der nächste Kurs statt. Informationen können Sie dann der örtlichen Presse entnehmen.

Grundsätzliche Zustimmung
ist die höflichste Form der Ablehnung.

Robert Lembke

Klimakterium und auch noch Vollmond

(KK) Es ist wieder soweit - der Morgen graut - oder sollte es besser heißen "dem Morgen graut"?

Wieder ist eine Nacht rum, in der man kaum ein Auge zumachte. Das Bett neben Herrn Graukopf ist leer, nur ein großes, etwas verrutschtes Frotteehandtuch auf dem Bettlaken und ein Schweißstuch auf dem Kissen zeugen von einem kurzen heftigen Schlaf der Angebeteten. Durch die Ritzen des Rollladens scheint ein bleiches Licht - aha - Vollmond. Ist denn schon wieder Vollmond? Wie spät ist es denn? Ein Blick auf die Uhr bestätigt, dass es noch nicht einmal 5 Uhr ist. Was ist eigentlich los?

Sanfter Durchzug signalisiert, dass wieder mal alle Fenster der Wohnung geöffnet oder gekippt sind, obwohl es nachts bereits empfindlich kühl ist. Als Graukopfmann muss man schon kerngesund sein, um mit diesen Verhältnissen fertig zu werden. Der sanfte Durchzug trägt aber auch einen verdächtigen Geruch durch die Wohnung. Kein Zweifel, es riecht nach frischem Apfelkuchen.

Apfelkuchen um 5 Uhr morgens, ein leeres Bett, ein schweißnasses Handtuch, die Wohnung hell erleuchtet und der Vollmond hoch am Himmel - etwas fehlt noch, damit es ist wie sonst. Natürlich - im Bad steht Grauköpfchen, schluckt Hormone und sieht aus, als hätte sie gerade einen Marathonlauf zurückgelegt. Männer und Frauen meines Alters kennen das - Klimakterium und dazu noch Vollmond. Eine kompakte Konstellation!

Ist einem die Partnerin bisher nur in manchen Situationen etwas fremd geworden, so häufen sich während der Wechseljahre nicht nur besagte Situationen, sondern auch die damit verbundenen neuen Eindrücke. Als etwas zugempfindlicher Graukopf hat man seine Last, Fenster und Balkontüren so im Auge zu behalten, dass die Herbststürme nicht so heftig durchs Wohnzimmer toben, während mittendrin Grauköpfchen mit einer dünnen Sommerbluse schwitzend und dampfend abstaubt. Irgendwie ist nichts mehr so, wie es mal war. Auch im kommenden Winter wird man wieder die Heizkörper kalt lassen können, Dank der ungebetenen Energiequelle, die Herrn Graukopf umgibt.

Hohe Temperaturen, die erreichen natürlich auch den Kopf und führen zudem zu völlig neuen Verhaltensweisen, die recht nervig sein können. So verdankt der Apfelkuchen, der nachts zwischen Halbdrei und Fünf Uhr entstand, seine Existenz einer seltsamen Unruhe, die nicht zu bezwingen zu sein scheint.

So einen gelungenen Kuchen feiert man vielleicht sogar mit einem Gläschen Sekt, wenn Grauköpfchen um 5 Uhr früh auf dem Balkon bei einer Zigarette

den prallen Vollmond bestaunt. Und Grauköpfchen ist mit ihrer Unruhe nicht allein. In der Nachbarschaft sieht man an vielen Stellen Licht in den Fenstern - Fenster, hinter denen Frauen ihres Alters leben. Sie schmieden bereits Pläne, wohin sie heute wieder ihre Unruhe treiben wird. Vielleicht zum Shopping oder in den Garten, um - gemessen an der Jahreszeit - viel zu früh zu beginnen, Pflanzen schweißtreibend aus der Erde zu reißen und alle möglichen Sträucher zusammen zu schneiden? Ihr Graukopf soll auf jeden Fall ihr Begleiter sein, auch wenn er heute ganz andere Pläne hat - schließlich ist er ja zuhause und hat Zeit zu haben.



Das ist wieder typisch! Immer ist man mit seinen Vorstellungen allein, wie der Tag nutzbringend anzu-gehen ist. Ein Blick in diese unruhigen Augen zeigt, dass jetzt Weitblick gefragt ist, jene Art von Ver-ständnis, die nur noch süßsauer schmeckt und auf dessen Geschmack man getrost verzichten könnte. Das sind die Momente, in denen auch die eigene Temperatur zu steigen beginnt und in denen man sich dem Partner komischerweise umso näher fühlt, je fremder er einem wird. Vielleicht, weil man die Wechseljahre ebenfalls gemeinsam und erfolgreich bewältigen möchte, wie so vieles zuvor.

So ändert man zweckmäßigerweise die eigene Kleidung, um den frostigen Temperaturen zu trotzen, arrangiert sich mit unruhigen Nächten, vertilgt Mitternachtsbackwerke und lässt sich von allerlei Kuriosum bei langsam schwindendem Vollmond überraschen, denn der Tag wird gemeinsam wirklich schön werden, wenn er anders verläuft, wie der Gestrige.

**Guten Tag,
liebe Leserin
lieber Leser,**

viele von Ihnen habe ich im SeniorenOffice bei den verschiedenen Zusammenkünften kennen gelernt. Mit anderen von Ihnen telefoniere ich, wenn Sie sich zu den vielfältigen Veranstaltungen anmelden. Nun möchte ich mich Ihnen vorstellen. Ich bin Antje Baumgart, 40 Jahre alt und nach meinem Studium der Sozialpädagogik für ein Jahr Berufspraktikantin bei der Stadt Maintal.

Von Anfang an beeindruckt mich die Vielfalt der Angebote für und mit Senioren. Nachdem ich nun Einblick habe, imponiert mir noch mehr das Engagement der vielen Ehrenamtlichen. Viele Vereine und die Kirchen widmen sich der Seniorenarbeit. Die Stadt Maintal erweitert durch das SeniorenOffice diese Angebote. Wenn Sie, liebe Leserin und lieber Leser, sich einbringen und teilnehmen, können Sie gute Gemeinschaft erleben.

Spannend sind für mich die Projekte, in denen Jung und Alt zusammenarbeiten. Ich konnte die netten Computer LehrerInnen kennen lernen und erlebe immer wieder die Geduld der BetreuerInnen der Hausaufgabenhilfe. Mein Interesse an diesen Projekten rührt aus meiner Arbeit mit Kindern und Jugendlichen als Erzieherin in meinem letzten Lebensjahrzehnt. Nun ergründe ich die Aspekte einer anderen Lebensphase. Ich bin neugierig auf diese Erfahrungen.



Donnerstags arbeite ich in der Seniorenberatung im Rathaus mit. Hier erfahre ich, dass mit Menschen in schwierigen Lebenssituationen nach Möglichkeiten der Verbesserung gesucht wird.

Sie - die Seniorinnen und Senioren der Stadt Maintal - haben verschiedene Foren zur Teilnahme und zur Teilhabe. Diese können Sie nutzen. Vielleicht begegnen wir uns demnächst auf diesem Weg. Ich freue mich darauf.

Ihre Antje Baumgart



Löwen Apotheke
Norbert Worret e.K. Fachapotheker für Offizinpharmazie

Im Dienste Ihrer Gesundheit

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

  

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

Unfallversicherung für Senioren

(AG) Ein Sturz von der Treppe, das Ausrutschen im Bad: gerade für ältere Menschen können solche Unfälle schwere Folgen haben.

Versicherungen bieten seit einigen Jahren Senioren-Unfallversicherungen an. Sie sollen helfen, wenn ältere Menschen aufgrund eines Unfalls vorübergehend Hilfe brauchen, beim Einkaufen, im Haushalt, bei der Körperpflege. Ein Beispiel: Gestürzt, Arm gebrochen, ambulant versorgt und direkt wieder nach Hause. Und nun ?

Normalerweise gibt es für einen solch kurzfristigen Notfall keine Leistung von der Krankenkasse, zumindest keine Hilfe für den Haushalt. Die Pflegeversicherung hilft dagegen nur dann, wenn jemand auf Dauer seinen Alltag nicht alleine bewältigen kann.

Herkömmliche Unfallversicherungen gewähren nach einem Unfall eine Geldleistung.

Die Unfallversicherung für Senioren vermittelt und bezahlt die notwendige Hilfskraft. (Achtung, es gibt auch Anbieter, die nur vermitteln; die Kosten müssen dann aus eigener Tasche bezahlt werden.)

Die Policen gelten ausschließlich für Unfallopfer. Ein Unfall ist ganz klar definiert:

„Es ist ein unfreiwilliges, plötzlich von außen auf den Körper einwirkendes Ereignis. Wenn ich also einen Schlaganfall erleide und deswegen bewegungsunfähig zu Hause liege, kann ich keine Leistungen aus dieser Versicherung beanspruchen. Und selbst ein Unfall in Folge eines Schlaganfalls kann bei vielen Versicherungen ausgeschlossen sein.“ Die Stiftung Warentest hat Senioren-Unfallversicherungen, die eine umfassende Hilfe für die sechs Monate nach dem Unfall garantieren, getestet. Sind sie nicht an eine zusätzliche Geldleistung gekoppelt, gibt es sie schon für unter 100 € im Jahr.

Empfehlenswert, so die Stiftung, sei die Versicherung u. U. für Menschen, die alleine leben und keine Angehörigen oder Freunde in der Nähe haben, die im Notfall für einige Zeit einspringen können.

Weitere Informationen:

www.stiftung-warentest.de oder

Geschäftsstelle Frankfurt,

Grosse Friedberger Str.13 - 17

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

Neue Rehagruppe des



Die Versehrten-Sportgemeinschaft Maintal e.V. führt seit über 35 Jahren Reha-Sport in verschiedenen Gruppen in der Maintalhalle und dem Maintalschwimmbad durch. Neu war die Idee, versuchen zu wollen, für Personen, die aus gesundheitlichen Gründen etwas außerhalb unserer Sportgemeinschaft oder anderer Sportvereine stehen, in unser Reha-Sportangebot zu integrieren. Dies führte zu Gesprächen mit Personen, die an Parkinson erkrankt sind oder an anderen neurologischen Ausfällen leiden. Ab März haben wir das neue Projekt ins Leben gerufen und montags findet in der Maintalhalle von 19.00-19.45 Uhr Reha-Sport mit dem Profil "Bewegung, Sport und Spiel für Personen mit eingeschränkter Mobilität" statt. Die an Parkinson erkrankten Personen sollten der Grundstock für die neue Gruppe sein, aber wir möchten auch Personen ansprechen, die altersbedingt nicht mehr an einem normalen Sport-Übungsbetrieb teilnehmen können.

Was ist in dieser Sportgruppe nun anders?

Die einzelnen Übungsabläufe werden erklärt und bewusst darauf hingewiesen, was mit der Übung erreicht werden soll.

Der Übungsablauf ist dem Leistungsvermögen der einzelnen Teilnehmer angepasst.

Aus diesem Grund ist die Gruppenstärke auf maximal 15 Personen beschränkt

Es finden vorwiegend Stuhlgymnastik und funktionelle Gymnastik statt.

Wir machen Haltungsschulung.

Das Gleichgewicht und der richtige Gang werden geschult.

Wir machen Übungen zur Stabilisierung von Gedächtnis und Merkfähigkeit.

Auch das Selbstbewusstsein soll gestärkt werden.

Die Übungen tragen zur Verminderung funktioneller Einschränkungen bei.

Muskelschwächen und Muskelverkürzungen sollen aufgehoben werden.

Wir wollen die Verbesserung von Kraft, Ausdauer, Flexibilität und Koordinationsfähigkeit erreichen.

Dadurch kommt es zum Abbau von Ängsten.

Es finden auch entspannende Atemübungen statt.

Vermittlung von Spaß an der Bewegung.

Wiedererlernen verlorengegangener Fähigkeiten.

Kontakte zu Gleichgesinnten knüpfen.

Um Ihnen die oben aufgeführten Maßnahmen zu verdeutlichen, möchte ich dies mit einem Beispiel tun: An Parkinson erkrankte Menschen neigen unbewusst dazu, den Oberkörper nach vorne zu beugen und engen damit den Brustkorb und die Atmung ein. Wir, die Versehrten-Sportgemeinschaft Maintal e.V., versuchen gezielt, mit Muskelübungen und Atemübungen dagegen zu steuern. Dies unterscheidet die neue Gruppe von dem normalen Reha-Sportangebot in Maintal. Bedingt durch die niedrige Gruppenstärke kann gezielt auf die jeweiligen Bedürfnisse Einzelner eingegangen werden. Alle Maintaler Bürger, die sich jetzt angesprochen fühlen, können gerne zu zwei Schnupperstunden in die Maintalhalle kommen und am Übungsbetrieb teilnehmen. Ich sehe es als selbstverständlich an, dass die Übungsleiter für Reha-Sport vom Landessportbund Hessen ausgebildet sind. Gleichzeitig sind wir auch Mitglied im Hessischen Behinderten- und rehabilitations-Sportverband in Fulda.

Für weitere Fragen steht der 1. Vorsitzende und die Übungsleiter zur Verfügung.

1. Vorsitzender Dietmar Fricke Tel. 06181-494627

Übungsleiterin Claudia Stiller Tel. 06181-46919

Übungsleiterin Martina Müller Tel. 06188-8870

Die größte Sünde ist die Erwartungslosigkeit. Die Welt wird einmal untergehen, weil sie sich vor Langeweile zu Tode gähnt. Das liegt daran, daß wir immer meinen, wir hätten schon alles hinter uns. Wir haben noch viel mehr vor uns als bereits hinter uns."

Joachim Meisner (*1933), dt. Kardinal, Erzbischof von Köln

Eine junge Frau kommt zum Frauenarzt. Der macht eine Ultraschall-Untersuchen und sagt: „ Ich gratuliere - Sie bekommen Zwillinge.“ Darauf die werdene Mutter ganz entgeistert: „ Um Himmelswillen, ich weiss aber nicht von wem das zweite Kind ist.“



Mögen Sie Erdbeer-Joghurt?

(AG) Schon beim Anblick der abgebildeten Früchte läuft Ihnen das Wasser im Mund zusammen? Sie greifen zu und kaufen den 150-Gramm-Becher Erdbeeryoghurt.

Hier die gesetzlichen Tatsachen: Der Becher muss nur 9 Gramm Früchte enthalten. Das entspricht einer halben Erdbeere.

Woher kommt der intensive Erdbeergeschmack?

Die Hersteller fügen ihren Produkten Ersatzstoffe zu. Dies können künstliche Aromen, naturidentische Aromastoffe oder so genannte natürliche Aromen sein. Etwa 20 Prozent unserer Lebensmittel sind künstlich aromatisiert: Suppen, Soßen, Fertiggerichte, Desserts, Süßigkeiten, Getränke, Limonaden und andere.

Warum werden häufig Aromastoffe zugesetzt?

Erdbeeren zum Beispiel gibt es nur begrenzt. Sie sind teuer und leicht verderblich. Durch die Aromahelfer wird ein Produkt geschaffen, das ansehnlich, haltbar und das ganze Jahr über in beliebiger Menge verfügbar ist. Der Geschmack ist immer gleich und sehr intensiv. Künstliche Aromen schmecken meistens intensiver. Unerwünschte Geschmackskomponenten werden mit ihrer Hilfe einfach überdeckt. Und einer der wichtigsten Gründe: Künstlich hergestellte Aromastoffe sind deutlich billiger als echte Aromen.

Adieu natürlicher Geschmack

Diese Befürchtung ist nicht ganz von der Hand zu weisen. Je länger man an künstliche Aromen, die oft intensiver schmecken, gewöhnt ist, desto stärker wird sich das Geschmacksempfinden verändern. Das betrifft ganz besonders Kinder, die mit derartigen Lebensmitteln aufwachsen. Aber auch ältere Menschen, deren Geschmackssinn nachlässt, können verleitet werden, dies durch künstlich aromatisiertes wettzumachen.

Kaum ein Verbraucher weiß, was er wirklich isst

Aromastoffe gelten nicht als Zusatzstoffe und haben keine E-Nummern. Sie durchlaufen kein Zulassungsverfahren. Sie müssen zwar auf dem Etikett eines Lebensmittels deklariert werden. Es reicht dort aber die Angabe "Aroma" oder "Aromen"

aus. Man erfährt so aus der Zutatenliste nichts über die Art und Anzahl der zugesetzten Aromastoffe.

Die Möglichkeit, durch Aromastoffe Geschmack zu erzeugen, führt zu solch kuriosen Dingen wie zu Hühnersuppen ohne jegliches Hühnerfleisch. Oder zu einem bekannten Sahnedessert mit Pistaziengeschmack- ohne ein Gramm Pistazien. Häufig sind auf Verpackungen Zutaten wie zum Beispiel Fleisch, Nüsse, Früchte abgebildet, nach denen das Produkt vielleicht noch schmeckt, die es aber überhaupt nicht enthält.

Gibt es Einwände gegen diese Entwicklung?

Zum einen sollte dem Konsumenten klar sein, wie Aromastoffe hergestellt werden. Äußerst irreführend ist die Bezeichnung "natürliche Aromastoffe". Denn "natürlich" heißt nur, dass die Aroma-Ersatzstoffe im weitesten Sinne pflanzlichen oder tierischen Ursprungs sein müssen. Dazu zählen beispielsweise auch Schimmelpilze, Restprodukte aus Sägewerken oder Schlachthöfen. Das beliebte Vanillearoma kann aus Holzspänen gewonnen werden, Erdbeearoma ebenfalls.

Zum Zweiten ist es wahrscheinlich, dass, längerfristig gesehen, vielen die selbst bereiteten Speisen nicht mehr schmecken, obwohl sie gesünder und preiswerter sind.

Gesundheitliche Risiken

Aromastoffe gelten als eher harmlos. Allerdings sind die Auswirkungen der meisten Industriearomen, zum Beispiel in Hinblick auf Krebs, bislang noch unerforscht.

Oft gibt es die Aromen jedoch im Kombipack mit anderen Begleitern wie Farbstoffen und Geschmacksverstärkern. Dies kann dann durchaus gesundheitsschädlich sein. Senioren, die häufig vorgefertigte Speisen aus dem Lebensmittelladen verzehren, sollten dies beachten.

Brille auf beim Lebensmittelkauf

Wer der schleichenden Abschaffung des natürlichen Geschmacks kritisch begegnen möchte, sollte die Zutatenliste auf verpackten Lebensmitteln lesen. Die Zutaten "Aromen" stehen oft am Ende der Aufzählung. Es gibt für die meisten Produkte Alternativen, die ohne zugesetzte Aromen oder Geschmacksverstärker auskommen.

Eine Forderung scheint auf jeden Fall sinnvoll: Nur wo Hühnerfleisch, Erdbeere, Tomate (zum Beispiel) drin ist, sollte auch ein Huhn oder die entsprechende Frucht auf der Verpackung abgebildet sein. Deutlich sichtbar angegeben sollte auch die Menge der jeweiligen Zutat sein.

Dazu müsste die Kennzeichnungsverordnung verändert werden. Schritte in diese Richtung gibt es zurzeit nicht. Es gibt drei Gruppen von Ersatzstoffen:

Natürliche, naturidentische und künstliche Aromen.

Künstliche Aromastoffe werden oft aus Kohle oder Erdöl gewonnen. Sie gelten als Zusatzstoffe und müssen zugelassen sein. In der Lebensmittelproduktion spielen sie kaum eine Rolle. Sie werden hauptsächlich in der Kosmetikindustrie eingesetzt.

Naturidentische Aromastoffe werden ausschließlich im chemischen Labor hergestellt. Dort versucht man, den natürlichen Geschmack chemisch zu kopieren. Da aber beispielsweise das Aroma einer Erdbeere sich aus mehr als 300 einzelnen Verbindungen zusammensetzt, kommt das naturidentische ihm bestenfalls nahe.

Natürliche Aromastoffe kommen ebenfalls aus dem Chemielabor. Natürlich bedeutet nur, dass ihre Ausgangsstoffe pflanzlicher oder tierischer Herkunft sind. Diese "natürlichen Stoffe" können Sägespäne, Fischabfälle oder Schimmelpilze sein. Mit Enzymen, Bakterien und anderen biotechnischen Verfahren werden daraus Aromen gewonnen.

Nur Bezeichnungen wie "natürliches Erdbeeraroma" oder "natürliches Vanillearoma" garantieren, dass das Aroma wirklich aus der Frucht oder der Schote gewonnen wurde.



(KT Hunde bringen Schwung und Leben in den Alltag von Senioren. Sie brauchen Zuwendung und sind treue Begleiter in allen Lebenslagen. Gerade Senioren kann ein vierbeiniger Freund ein ganz neues Lebensgefühl vermitteln: Hunde halten ihr Herrchen fit, vertreiben die Einsamkeit und helfen beim Knüpfen neuer Kontakte.

Vor allem für ältere Menschen bringen Hunde nicht nur einen sozialen, sondern auch einen gesundheitlichen Nutzen: Hundehaltung allein macht freilich noch keine bessere Fitness"

Aber: Der regelmäßige Spaziergang mit dem Hund hält auf jeden Fall fit. Hundebesitzer, die regelmäßig mit ihren Tieren Runden drehen, weisen bessere Gesundheitswerte auf",

Untersuchungen haben gezeigt, dass ältere Hundebesitzer körperlich fit und im Schnitt weniger oft krank sind als Menschen ohne Hund. Senioren, die pro Woche mindestens 10 Stunden mit ihrem Hund unterwegs sind, gehen auch schneller als Senioren ohne Hund. Wer keinen Hund hat und ebenfalls 10 Stunden in der Woche spazieren geht legt ebenfalls ein höheres Durchschnittstempo an den Tag. Der Mobilitätsvorsprung, der durch das Gehen mit dem Hund erreicht wird, ist nicht größer als der durch regelmäßiges Gehen.

Ein Hund ist aber ein wichtiger Bewegungsanreiz denn Hunde erwarten ihr Recht "Gassi zu gehen" bei jedem Wetter und auch dann, wenn es dem Frauchen oder Herrchen nicht besonders gut geht.

Hausgerätecenter Maintal

Frank Haegner e.K.



☎ 06109 / 5029610

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

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

Taurusstraße 29 • 63477 Maintal-Bischofsheim

Pilates für 50 +

Der Erfinder von Pilates war Deutscher, geboren Anfang des 20. Jahrhunderts. Vor dem 1. Weltkrieg ging es nach England und erfand Reha-Übungen für verletzte Soldaten. Später wanderte er nach Amerika aus, wo sogar Schauspieler und Berühmtheiten wie Madonna von seiner Methode profitierten.

Ich dagegen, 60 Jahre alt mit lädiertem Knie, bin Anfängerin. Zusammen mit anderen Gleichgesinnten ziehe ich seit Februar 2009 jeden Donnerstag Vormittag mit dicken Socken, Handtuch und Tennisball ausgerüstet zum Brüder-Schönfeld-Haus in Dörnigheim um unter Anleitung einer Expertin die Übungen zu lernen. Ich hatte schon mal einen Pilates-Kurs in Hochstadt belegt. Es ist natürlich viel praktischer für mich an meinem Wohnort teilzunehmen. Die junge Leiterin versteht es, uns trotz unserer Wehwechen eine Stunde lang zu motivieren. Sie bildet sich fort und hat eine langjährige Sporterfahrung.

Pilates eignet sich eigentlich für jeden (auch Männer!). Man kann von den ganz kleinen (aber ziemlich anstrengenden) Bewegungen so viel oder so wenig mitmachen wie man schafft. Eine Teilnehmerin meinte jedoch, es sei besser, bei größeren Beschwerden vorher den Hausarzt zu konsultieren. Ziel ist es, die Kern- oder Korsett Muskeln in der Körpermitte, also hauptsächlich um den Bauch herum, zu stärken. Dies kommt dem ganzen Körper, aber insbesondere dem Rücken, zugute. Es ist also

für Menschen, die viel sitzen, zum Beispiel am Schreibtisch im Büro, sehr zu empfehlen. Auch die Körperhaltung wird verbessert. Die Wirbelsäule wird durch den Aufbau der Rumpfmuskulatur gestützt. Verspannungen werden gelöst, Schmerzen gelindert. Zudem wird das Gleichgewicht trainiert. Es werden aber eigentlich alle Körperpartien bewegt - Arme, Beine, Füße und so weiter. Man fängt die Stunde mit Gleichgewichtsübungen im Stehen auf der Matte (wird gestellt) an, dann folgen andere Übungen im Stehen und / oder im Liegen mit Musikbegleitung vom Band. Wichtig ist, die Bewegungen nach Möglichkeit korrekt und kontrolliert auszuführen. Ich gebe zu, es fällt mir immer noch schwer an alles gleichzeitig zu denken, das heißt "Schulter runter, Bauch anspannen, Hüften gerade ausrichten", aber schließlich macht Übung den Meister. Ein leichter Muskelkater ist am Anfang zu erwarten. Mit der Zeit werden Gelenkigkeit und die Muskulatur gefördert.

Falls Sie sich entschließen sollten mitzumachen ist die Kursleiterin Sabine Maldener unter der Telefonnr. 06181-48375 zu erreichen. Die Kurse finden am Mittwoch abends, am Donnerstag und Freitag vormittags für Anfänger und Fortgeschrittene statt. Die Kosten betragen 3,50 € pro Stunde, ein Kurs besteht aus 10 Stunden.

Bitte daran denken, „Immer lächeln!“

Carol Preininger

Wichtige Prinzipien von Pilates

Kontrolle:

Ein wesentlicher Grundsatz des Trainings ist, die kontrollierte Ausführung aller Übungen und Bewegungen. Dadurch sollen auch die kleineren „Helfermuskeln“ gestärkt werden.

Konzentration:

Mit Hilfe von Konzentration sollen Körper und Geist in Harmonie gebracht werden. Jede Bewegung soll mental kontrolliert werden, die Aufmerksamkeit soll ganz auf den Körper gerichtet sein.

Atmung:

Bewusste Atmung spielt bei Pilates eine wichtige Rolle. Sie soll Verspannungen entgegenwirken und die Kontrolle über den Körper erhöhen. Deshalb wird die Atmung in das Zwerchfell trainiert.

Zentrierung:

Mit Zentrierung ist die Stärkung der Körpermitte gemeint, das so genannte Powerhouse, das vom Brustkorb bis zum Becken reicht und alle wichtigen Organe enthält. Die Stärkung der Powerhouse-Muskulatur kräftigt vor allem den Rücken und kann sich bei Rückenschmerzen positiv auswirken.

Entspannung:

Bewusste Entspannung soll helfen, Verspannungen aufzufinden und zu lösen. Entspannung ist bei Pilates jedoch nicht das Gegenteil von Körperspannung.

Fließende Bewegung:

Alle Übungen werden in fließenden Bewegungen ausgeführt, ohne längere Unterbrechungen. Es gibt keine abrupten isolierten Bewegungen.

Wie möchten Sie im Alter wohnen?

(AB) Haben sie sich darüber schon öfter Gedanken gemacht, weil sie demnächst pensioniert werden? Oder Fragen sie sich, was wird, wenn sie gebrechlich werden sollten?

Viele Dinge gibt es zu bedenken, um sich wohl zu fühlen, auch wenn das Alter manche Einschränkungen in der Bewegung oder der Sinne mit sich bringt. Die Wohnung wird zu groß, weil die Kinder längst ausgezogen sind. Auch für die Gartenarbeit reichen die Kräfte nicht mehr. Das Haus hat keinen Fahrstuhl. Irgendwann sind die Einkäufe zu schwer, um sie in die zweite Etage tragen zu können. Die Kinder sind der Arbeit hinterher gezogen und wohnen nicht mehr am Ort. Wer kann dann bei anstehenden Fragen und täglichen Besorgungen helfen?

Keiner hat die gleichen Belastungen im Alter. Aber wie finden sie die passende Wohnform für ihr Leben im Alter?

Diese vielfältigen Fragen stellen sich Menschen oft, wenn sie älter werden zu Recht. Ratgeber und Seniorenorganisationen raten, sich mit diesem Thema frühzeitig zu beschäftigen, wenn möglich schon, bevor sie pensioniert werden oder in Rente gehen.

Einen ersten und umfangreichen Einblick geben zwei Hefte, die von der Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen e.V. herausgegeben wurden. Beide Hefte sind im Verlag C. H. Beck erschienen und im Handel für 3,90€ erhältlich.

Ein Heft hat den Titel "Wohnen im Alter". Es werden kurz verschiedene Wohnformen im Alter vorgestellt. Umfangreich ist ein Fragenkatalog, der aufkommende Themen im Alter anspricht. Ein Kapitel bespricht ausführlich das Betreute Wohnen mit Service als eine häufig gewählte Wohnform.

Das andere Heft heißt "Das richtige Heim". Hier werden die einzelnen Heimarten vorgestellt und Tipps für die Wahl des richtigen Heims gegeben. Umfangreich werden einzelne Fragen, die für die Auswahl wichtig sind, erörtert.

Beide Hefte haben am Ende eine Checkliste abgedruckt. Diese beinhaltet die vielfältigen Aspekte für das Wohnen im Alter und ermöglichen einen Vergleich verschiedener Einrichtungen. Zudem sind in beiden Heften hilfreiche Adressen für Beratung und Information enthalten.

In den Heften werden die einzelnen Themen in gut lesbarer Sprache dargestellt, wobei besondere Tipps und beachtenswerte Hinweise speziell hervorgehoben werden.

Beide Hefte bieten einen guten Überblick zu dem jeweiligen Thema. Wer sich nicht sicher ist, wo und

wie er oder sie im Alter leben möchte oder Informationen braucht, dem seien dies Hefte empfohlen. Sie können die Fragen für sich nach Ihren Bedürfnissen beantworten und werden Anhaltspunkte finden, welche Wohnform oder welche Einrichtung am besten zu Ihnen passt.

Rat vor Ort erhalten Sie auch in der Stadt Maintal durch die Wohnberater und die Seniorenberatung.

SeniorenOffice Maintal
Telefon 06181 400471

Wir sind zu arm, um uns billige Klamotten leisten zu können

(KT) Dies sagte mir vor einigen Tagen eine ältere Frau die mir in einem Supermarkt begegnete. Diese Aussage machte mich neugierig. Bei einer Tasse Kaffee erzählte Sie.

„Als junge Familie kauften wir was uns gerade einfiel. Schuhe die uns zusagten und nicht unbedingt brauchten, Dabei nahmen wir Rückenschmerzen in Kauf.

Wir kauften Möbel die alle paar Jahre ausgewechselt wurden. Klebten Tapeten die bald unmodern wurden. Trugen die Kleidung die im Trend lag und zu jeder Saison neu sein musste. Dabei gaben wir mehr Geld aus als gut war.

Diese Tatsache wurde uns plötzlich klar und wir stellten unser Leben um.

Wir ließen Schuhe anfertigen die 10 Jahre und länger hielten. Die Rückenschmerzen waren wie weggeblasen. Bei der Bekleidung suchten wir nur das Beste aus und trugen diese seit Jahren.

Wir klebten Seidentapeten die nach 20 Jahre wie neu aussehen. Wir schafften uns massive Möbel an, die nach 30 Jahre wie neu aussehen und dann zogen mein Mann und ich Bilanz.

Wir konnten es uns einfach nicht leisten billig einzukaufen - und siehe da, plötzlich hatten wir keine Sorgen mehr, es ging uns einfach gut.“

Ich wollte Ihnen dieses Gespräch nicht vorenthalten.

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

3. Maintaler Demenzwoche startet am 2. November 2009

Informationen, Gespräche und Erfahrungsaustausch

(KW) Die Seniorenberatung und der ambulante Pflegedienst der Stadt Maintal (MSHD) organisieren im November die 3. Maintaler Demenzwoche für Betroffene, Angehörige und Interessierte. In der Zeit vom 2. bis zum 7. November finden in der Maintalhalle in Dörnigheim und im Rathaus in Hochstadt verschiedene Veranstaltungen und Vorträge statt. Auf dem Programm stehen aktuelle Informationen zum Thema Demenz sowie zu den Angeboten in Maintal. Zum Abschluss findet auch in diesem Jahr wieder ein "Tag der Begegnung" mit Brunch im Rathausfoyer statt, der besonders für Demenzkranke und ihre Angehörigen gedacht ist.

Das Programm sieht wie folgt aus:

Montag 02. November 2009

Dr. phil. Karin Junglas - Bonn, Humor in der Pflege
18.00 - 20.00 Uhr Maintalhalle Dörnigheim

Dienstag 03. November 2009

Frau Karadeniz - Vorstellung des Angebotes
SOWieDAheim in Maintal und der Tagespflege Burg
Wonnecken
18.00 - 20.00 Uhr Rathaus Hochstadt

Mittwoch 04. November 2009

Prof. Dr. Ruth Schwerdt - Ernährung bei Demenz
18.00 - 20.00 Uhr Rathaus Hochstadt

Donnerstag 05. November 2009

Fachbereich Soziales - Demenzversorgung in
Maintal
18.00 - 20.00 Uhr Rathaus Hochstadt

Freitag 06. November 2009

Dr. Maria Haas-Weber - Schmerztherapie und
Palliativversorgung bei Menschen mit Demenz
18.00 - 20.00 Uhr Rathaus Hochstadt

Samstag 07. November 2009

Tag der Begegnung mit gemeinsamen Brunch und
künstlerischen Einlagen von Chriss Breuning
(Einrad, Jonglage und Zauberei)
11.00 - 14.00 Uhr Rathaus Hochstadt



Helfende Hände



KONTAKT UND INFORMATION
Evangelische Kirchengemeinde Dörnigheim
Jutta Schliep
Berliner Straße 58 - 63477 Maintal
Telefon: 06181-491031 (Mo. bis Fr. von 8 bis 15 Uhr)
E-Mail: doernigheim@maintal-kirche.de

Die Welt ist voller Leiden,
aber auch voller Möglichkeiten
Leiden zu überwinden.

Sokrates

Fortsetzung aus der letzten Ausgabe

Feldpostbriefe von Walter

(KK) In der letzten Ausgabe kündigten wir weitere Eindrücke des Soldaten Walter Michel an, die er in Feldpostbriefen aus Russland schilderte. Wir wollen hier keine blutrünstigen Kriegserlebnisse schildern. Es sind vielmehr die Empfindungen des einfachen Soldaten, die wir interessant finden. So ist es recht ungewöhnlich, was Walter Michel trotz der äußerst heftigen Kriegshandlungen über die Stadt STALINO (heute DONEZK) im Donez-Becken schrieb.

Russland, 23.5.1943

Liebe Eltern!

Jetzt haben wir zur Zeit auf der Feldwerft etwas Ruhe. Wir haben an Pfingsten drei freie Tage zur Erholung und Ausspannung bekommen. Tage der Ruhe. Dienstfrei! Dazu gibt es auch eine Sonderverpflegung. Das, was es sonst in 10 Tagen an Verpflegung gab, gibt es in diesen 3 Tagen. Morgens kann jeder so lange schlafen, wie er will. Mittags fahren Wagen nach Stalino.

Zunächst haben wir die Stadt besichtigt. Die Stadt ist überhaupt nicht zerstört. Hier spürt man nichts vom Krieg. Nur - das einzige ist, dass jetzt Militär zu sehen ist. Die Stadt zählte im Frieden ca. 750 Tausend Einwohner. Auch jetzt ist noch sehr sehr viel Zivilbevölkerung da. Außerhalb der Stadt befinden sich die großen Fabriken und Zechen (Kohlebergwerke). Rüstungsbetriebe - wofür noch? Und überall wird feste gearbeitet.

Wenn man durch die Straßen von Stalino geht, fühlt man sich fast nicht mehr in Russland. Man könnte annehmen, man sei in einer westlichen Stadt, vielleicht wie in Frankreich. Die Stadt ist überhaupt nach westländischem Muster gebaut. Jetzt fahren wieder Straßenbahnen und Trollibusse (Elektrische Autobusse). Die Straßenbahn ist allerdings etwas veraltet, dagegen die Trollibusse neu, aus Deutschland sehr wahrscheinlich.

Man kann in Gastwirtschaften gehen, allerdings sehr teuer. Ferner sind hier für Soldaten 3 Kinos, eine "Bunte Bühne", ein Theater und eine Oper. Außerdem schöne große Anlagen, mitten in der Stadt. Am ersten Tag war ich mit ein paar Kameraden erst im Soldatenheim, dort spielte eine Kapelle und ein Ballett machte Vorführungen. Am Abend waren wir in der "Bunten Bühne". Es spielte eine K.D.F.-Gruppe. Es war sehr schön. Es wurde "Zigeunerliebe" von Franz Lehár gespielt.

Am nächsten Abend war ich in der Oper, es wurde der "Zigeunerbaron" von Johann Strauss gespielt. Ich war sehr überrascht über die wunderbare Ausstattung der Bühne und die schönen prunkvollen Kostüme. Auch das Gebäude ist innen, wie auch alle

Nebenräume gut und prunkvoll ausgebaut. Die Bühne ist sehr groß und drehbar. Das Theater wird schätzungsweise 2000 - 2500 Besucher aufnehmen. Nur eines ist schade, dass fast alles in ukrainischer Sprache gesprochen und gesungen wird. Das Theater mitsamt Ausstattung und Künstlern kann sich mit den meisten Theatern in Deutschland bestimmt messen."

Nur vier Monate später waren die Deutschen Truppen auf dem Rückzug. Die Befehle waren eindeutig und wurden von der Wehrmacht konsequent ausgeführt. Walter Michel schrieb damals nach Hause:

Russland, 18.9.1943

"...von Stalino wird nicht mehr viel stehen. Die Stadt ist heute bestimmt nur noch ein Trümmerfeld. Denn da wo wir planmäßig zurückgehen, steht nichts mehr. Nicht einmal ein einzelnes Haus. Nichts wie Schutt findet man mehr. Nur ödes totes Land, das dem Feind auch gar nichts mehr nützen kann."

Es war auch für die Soldaten unbegreiflich, was der Krieg anrichtete. Tod und Zerstörung waren die ständigen Begleiter. Diejenigen, die überlebten, verdrängten die Erinnerungen vielfach bis zu ihrem Lebensende.

Anhand der Reaktionen auf den ersten Bericht dieser Serie kann festgestellt werden, dass der eine oder andere noch lebende Kriegsteilnehmer nun doch seine Erinnerungen bemüht, um den Inhalt der Feldpostbriefe richtig einzuordnen.

Ein Verwandter und Namensvetter von Walter Michel, der in Bischofsheim wohnt und zur gleichen Zeit im Mittelabschnitt vor Moskau lag, war sichtlich überrascht, dass solche interessanten Dokumente noch existieren. Seine Feldpostbriefe von der Front wurden leider nicht aufgehoben.

Für die Soldaten war Weihnachten stets eine besondere Situation. Auch Walter Michel war an diesen Tagen mit seinen Gedanken und Gefühlen bei seinen Eltern.

Russland, 24.12.1942

Liebe Eltern,

Da ich gerade heute am "Heiligen Abend" Wache habe, kann ich so richtig über alles nachdenken. Wie schön es war, zuhause zusammen Weihnachten zu feiern. Jetzt seid Ihr die ganzen Weihnachten allein zuhause und ich stehe jetzt im 2. Jahr hier draußen.

Hoffentlich sind wir 1943 beisammen.

Wir hier haben es uns auch etwas gemütlich gemacht und eine kleine Feier und ein fröhliches Schneemannbauen auf den Bunkern veranstaltet. Es ist sehr schön. Auch ist für das Nötigste gesorgt. So hat jeder 1 Flasche Brantwein, 1 Flasche Likör, 1 Flasche Sekt. Ferner 114 Zigaretten, 7 Zigarren, 12 Zigarillos, 1 Stollen (1 ½ Pfund schwer) und ein Teller Gebäck bekommen.

Auch sind ein Teil Beförderungen heraus gekommen. Hierbei war ich endlich auch dabei. Aber trotz allem Weihnachten zuhause ist doch schöner. Hinzu kommen noch die Pakete von zuhause. Das letzte Paket mit den Handschuhen ist jetzt auch eingetroffen. Für all die schönen Pakete mit dem wertvollen Inhalt meinen allerbesten Dank.

An den beiden Feiertagen arbeiten wir bis 13 Uhr. Wir haben sehr viel Arbeit. Und zwar stehen wir vor einer Verlegung ins Unbekannte. Nun bitte ich Euch aus diesem Grund meine ganze Post nunmehr auf die alte Nummer L 15987 zu schicken.

Damit für heute genug.

Es grüßt Euch recht herzlich und wünscht Euch ein glückliches "Neues Jahr"
Euer Walter

Unmittelbar nach Weihnachten wurde die Feldwerft in einem 24 Tage dauernden abenteuerlichen Transport entlang der Frontlinie von Solgy im Oblast Nowgorod nach Stalino (Donezk) verlegt.

Wie es nach seinen ausgesprochenen Hoffnungen an Weihnachten 1943 aussah, kann man dem entsprechenden Brief entnehmen.

Russland, 23.12.43

Liebe Eltern!

Habe heute Euren Luftfeldpostbrief vom 15. d.M. erhalten, wofür meinen allerbesten Dank.

Heute haben wir einen Tag vor Weihnachten. Ich möchte Euch daher noch einmal schreiben. Es ist die dritte Weihnacht, die wir nicht zusammen sind. Hoffentlich ist die vierte anders.

Wir werden morgen Weihnachten feiern. Wie diese natürlich unter Soldaten gefeiert wird, besonders wenn es eine vernünftige Marketenderware gerade gab, kann sich Papa ja bestimmt vorstellen.

Ferner habe ich Euch zu berichten, dass das Paket von Onkel Fritz gut angekommen ist. Außerdem ist das Paket von Heinrich Wörner gut angekommen. Es war drin: Ein Kuchen (ca. 250-300 g), Schachspiel, Fußpuder, Tabletten gegen Husten und Hals, Hansaplast, Briefpapier und ein Buch. War der Firma anzuerkennen.

Anbei 6 Luftfeldpostmarken.
Der Winter ist bis jetzt noch nicht toll. Wir haben

Schnee (ca. 20 - 25 cm) und 5 bis 10 ° unter Null. Damit genug für heute.

Es grüßt Euch recht herzlich und wünscht Euch ein gutes "Neues Jahr" .

Hoffentlich bringt es uns mehr Glück

Euer Walter

In der im Brief genannten Firma Heinrich Wörner aus Frankfurt-Fechenheim war Walter Michel bis zu seiner Einberufung beschäftigt. Viele Firmen bedachten an Feiertagen ihre Mitarbeiter an der Front, die dafür natürlich sehr dankbar waren.

Das Stadtarchiv bittet um Ihre Hilfe



Dieses Foto hat die Redaktion vom Stadtarchiv erhalten, leider ist nicht bekannt, wo genau in Maintal es aufgenommen wurde. Vielleicht kann ja jemand aus dem Kreis der Leser dazu Angaben machen. Über eine Zuschrift freut sich die Redaktion.

SeniorenOffice Maintal
Telefon 06181 400471

Sudoku - die Regeln

Ein Sudoku besteht aus 9 x 9 Feldern, die zusätzlich in 3 x 3 Blöcken mit 3 x 3 Feldern aufgeteilt sind.

Jede Zeile, Spalte und Block enthält alle Zahlen von 1 bis 9 jeweils genau einmal.

In ein paar der Felder sind bereits Zahlen vorgegeben.

Der Schwierigkeitsgrad eines Sudokus kann von der Anzahl der vorgegebenen Zahlen abhängig sein oder aber auch von der Position der angegebenen Zahlen.

Bei einem Sudoku darf es nur eine mögliche Lösung geben, und diese muss rein logisch gefunden werden können!

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

Auflösung Seite 14

Rezeptbuch

Sensationelle Hähnchenpfanne für 4 Personen

Zutaten : 4 Hähnchenschenkel
15 Knoblauchzehen
Tymian, Pfeffer, Salz, Paprika
5 Esslöffel Olivenöl
1/4 l. Weisswein

Zubereitung:

Hähnchenschenkel waschen, mit Pfeffer, Salz, Paprika würzen.

Olivenöl in eine Bratkasserolle geben, Schenkel hinzufügen, 15 Knoblauchzehen ungeschält verteilen,

Den Wein übergießen, den Tymian dazugeben. Mit Deckel in den Backofen und 40 Minuten bei 150 Grad schmoren lassen.

Dann Deckel entfernen und nochmals 15 Minuten bei 225 Grad braun werden lassen.

Knoblauchzehen entfernen. Mit Reis, Salzkartoffel oder Croketten servieren.

Ein frischer Salat rundet das Ganze ab.

Für ein gutes
Tischgespräch
kommt es nicht so sehr darauf an,
was sich auf dem Tisch,
sondern was sich auf den Stühlen befindet.

Walter Matthau

Maintaler Gardinen-Service

GARDINEN WÄSCH - SERVICE

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



Ansprechpartner: G-4 - (04177) Maintal-Bürogebäude

Telefon (04101) 40000 - Fax (04101) 40000

E-Mail: info@maintal-gardinenwaesche.de

Internet: www.maintal-gardinenwaesche.de

Wäsche-Service - Gardinen - Vorhänge - Rollläden

Laundry-Service - Textildruck - Bekleidungsreinigung - Wäscherei

Das muss man wissen:

NOTDIENST ODER NOTARZT

Der Bereitschaftsdienst der niedergelassenen Ärzte befindet sich in BRUCHKÖBEL , Innerer Ring 4

Dieser Dienst im Auftrag der kassenärztlichen Vereinigung Hessen vertritt an Sonn -und Feiertagen den Hausarzt.

Nur in Ausnahmefällen macht dieser Dienst Hausbesuche - ist aber für Konsultationen erreichbar und besuchbar.

Der Notarzt ist in dringenden und lebensbedrohlichen Situationen immer über den

Notruf 112

erreichbar.

Daher muss in den genannten Situationen immer die 112 und nicht der Notdienst gerufen werden

Wie alt kann ein Mensch werden ?

(KT) Neulich sah ich eine Diskussion im Fernsehen. Wie alt kann der Mensch werden? Kluge Köpfe glauben das Höchstalter für den Menschen werde bei 125 Jahre liegen. Toll, aber warum werden die Menschen vielleicht einmal so alt? Einige sagen der Grund sei die moderne Medizin, andere behaupten es sei die Pharmaindustrie.

Das brachte mich dazu im Internet zu recherchieren. Das Resultat ernüchterte. Die Menschen, die älter als 110 Jahre wurden, lebten in der Mehrzahl in Regionen in denen moderne Medizin eigentlich unbekannt ist - von unseren Medikamenten ganz zu schweigen.

Die älteste Frau war eine Französin. 122 Jahre wurde sie alt. Dann kommen Sarden, Inder, Japaner, Chinesen, Südamerikaner. Das diese Menschen von den Erungenschaften der modernen Medizin profitiert haben sollen, glaube ich nicht.

Interessant ist allerdings, wie die über 110 Jahre alten Menschen lebten. Auch hier gibt das Internet Antworten. Die Mehrzahl hatte bis zum Ende ihres Lebens feste Aufgaben. Sie waren und sind bis ins hohe Alter körperlich und geistig aktiv. Sicher gibt es hunderte verschiedener Faktoren um so alt zu werden. Ernährung, Umwelt und nicht zuletzt die unterschiedlichen Gene.

Diese Punkte kann man selbst nur wenig beeinflussen. Aktivitäten, gleich welcher Art, nach dem Eintritt ins Rentenalter halten mit Sicherheit jung. Keine Langeweile aufkommen lassen, aktiv am Leben teilhaben. So sehen wir uns vielleicht auch mit 120 wieder.

Getränke-Abholmarkt * Getränke-Lieferdienst
Getränke frei Köllerrang,
Hirschelstraße 16 - 20
Mo-Fr: 8-18 / Sa: 9-13.30 Uhr

Wir liefern ab einem Karton
nach Hause oder in Das Büro.
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
Hirschelstraße 16 - 20 - Telefon 06181 - 491818
Kein Schleppen und kein Plagen, einfach Getränke Lanio fragen.

Senioren gerechte Beratung



Schiller-Apotheke

Apotheker Matthias Schmidt

Mozartstrass 16

63477 Maintal

Telefon 06181 491300

Telefax 06109 491300

Besuch einer Vernissage

(RG) Hallo Hannelore, ich bin zu Hause.
Gut Karl-Heinz, dass du schon da bist. Dann hast du genügend Zeit dich umzuziehen.
Warum soll ich mich umziehen?
Na, weil wir ausgehen. Karl-Heinz, sag nicht, du hättest es vergessen.
Wo wollen wir denn hin? Hannelore, ich habe keine Lust, ich habe Hunger!
Deshalb gehen wir ja. Hier, lies noch mal die Einladung.
Wir freuen uns, Sie am Freitag um 19:00 Uhr begrüßen zu können. Wir eröffnen unsere neue Ausstellung. Der von uns entdeckte Maler und Bildhauer Timor Jansen lebt und arbeitet normalerweise sehr zurückgezogen und ist nur selten in der Öffentlichkeit zu sehen. Doch am Freitag wird er anlässlich der Eröffnung der Ausstellung seiner Werke in unseren Räumen an der alten Stadtmauer anwesend sein. Außerdem konnten wir den bekannten Kunsthistoriker Professor Doktor Adrian Ehrenwert dafür gewinnen die umstrittenen Werke des Künstlers aus Sicht der rasanten Entwicklung der modernen Malerei und Bildhauerei in Europa zu betrachten. Die von den Städtischen Bühnen hinfänglich bekannte und von Kennern der Musikszene geschätzte Harfenistin Erika Engel wird den Rahmen des Abends musikalisch abrunden.
Ach du meine Güte, Hannelore, das ist doch nicht dein Ernst. Ich will in keine Ausstellung, ich will was essen.
Gibt es dort alles, Häppchen, Sekt und Knabberien. Also Karl-Heinz, mach dich hübsch und komm. Außerdem die Jenkels gehen hin, Dr. Peter und seine Frau, Hoffmanns und alles was sonst noch Rang und Namen hat. Von der Zeitung kommt auch jemand und die Fotos sind übermorgen im Regionalteil. Wir müssen uns nur richtig hinstellen, dann sind wir auch drauf. Die Frau Berger von gegenüber wird grün vor Neid, wenn sie uns in der Zeitung sieht.
Ich will nicht in die Zeitung, Hannelore. Aber wenn du dir was in den Kopf gesetzt hast, habe ich erfahrungsgemäß nur die Wahl zwischen ja und ja.
Und wo sollen wir nun parken?
Warum stellst du dich nicht da vorne hin? Da ist alles frei.
Kein Wunder, da ist Parkverbot, meine Liebe.
Um diese Zeit kommt doch bestimmt keiner mehr, um Strafzettel auszuteilen.
Hoffentlich ist die Harfenspielerei schon zu Ende.
Du bist unmöglich, freu dich lieber auf die Kultur.
Ja, ja, schon gut.
Siehst du Karl-Heinz, da hinten steht der Künstler.
Interessant. Wo gibt's denn hier was zu trinken?

Jetzt warte doch mal noch einen Moment.
Auf was denn? Ich habe Durst und Hunger habe ich auch. Du kannst dich ja auch ohne mich umsehen.
Da hinten ist der Pressefotograf, da müssen wir zuerst hin, wir wollen doch in die Zeitung.
Du willst in die Zeitung, ich will was essen.
Karl-Heinz, komm und mach ein freundliches Gesicht.
Bist du jetzt zufrieden, dass du zusammen mit dem Künstler auf dem Foto bist? Dann kann ich wohl endlich was trinken.
Nein noch nicht Karl-Heinz, erst spricht noch der Professor.
Auch das noch.
Da hinten ist ein Stuhl, ich muss mich setzen. Meine Schuhe bringen mich um.
Was kaufst du auch immer für unbequeme.
Aber schön sind sie.
Nie werde ich das verstehen.
Natürlich nicht, du bist ja nur ein Mann.
Was heißt nur?
Still, jetzt spricht der Professor.
Dabei kann ich dann ja wohl was essen.
War das nicht hochinteressant?
Findest du?
Aber ja, nie hätte ich diese Feinheiten erkannt. Und wie gut der aussieht.
Wer?
Na, der Professor.
Ich denke, wir sind wegen der Kunst hier.
Schon, ich mein ja auch nur.
Wie lange willst du eigentlich noch bleiben.
Jetzt spielt doch noch die Harfenistin und die Skulpturen haben wir auch noch nicht gesehen.
Auch das noch.
Karl-Heinz, war das nicht ein schöner Abend?
Wunderbar, lass uns endlich gehen.
Hast du das unmögliche Kleid von Frau Jenkel gesehen? Und die Frau von Doktor Peter hatte eine total zerknitterten Hosenanzug an und er eine ausgebeulte Jeans. Aber der Professor sah umwerfend aus. Du solltest auch so einen dunklen Anzug tragen und einen Schal dazu.
Das kann ich aber auch lassen.
Schade, dass du so gar keinen Sinn für was Schönes hast.
Hannelore, ich hab dich und du bist schön genug für uns beide.

Schlagfertigkeit ist,
was einem nach einer Diskussion auf dem
Heimweg einfällt. (Mark Twain)

Großmütter im Wandel der Zeit

Damals und Heute

(UP) **Wie lebten denn die Großmütter von damals** und wie leben sie in unserer Erinnerung? Es waren Frauen mit grauem Haar, welches im Nacken zu einem Knoten zusammengesteckt war? Ihre Kleidung war schwarz oder dunkelblau, oft in einem Blümchenmuster gehalten. An Sonntagen wurden Kragen und Ärmel mit weißen Blenden herausgeputzt. In der Woche bedeckte eine Kleiderschürze die übrige Kleidung. Ein Leinentaschentuch steckte stets in der Schürzentasche. Sonntags war es ein weißes Taschentuch mit kunstvoller Spitze umhäkelt. Viele Themen waren in ihrem Leben tabu. Sie waren meist nicht berufstätig und deshalb für Heim und Herd zuständig. Im kleinen Haus- oder Schrebergarten wurden alle möglichen Nahrungsmittel angebaut, geerntet und auf verschiedenste Arten haltbar gemacht oder sie warteten in der Speisekammer und im Keller darauf, verarbeitet zu werden als Vorrat für den Winter. Der Waschtag war immer sehr anstrengend, denn die Wäsche wurde in großen Waschubern und Waschkesseln gekocht, gerubbelt, gespült und dann zum Trocknen auf Bleichen auf die Wiese gebracht. Dem Waschtag schloss sich dann der Bügel- und Flicktag an. Auch das waren schwere Arbeiten, weil es noch keine modernen Bügeleisen gab, die das Bügeln erleichtert hätten. Laufmaschen in den Strümpfen und Gummizüge in den Unterhosen und vieles mehr mussten ausgebessert und Löcher gestopft werden. Auch beim täglichen Hausputz oder dem Frühjahrsputz mussten sie schwer arbeiten. Die oft schrumpeligen und rauen Hände waren sichtbares Zeichen dafür.

Da sie oft keine abgeschlossene Ausbildung vorweisen konnten, blieb ihnen "nur" die Kindererziehung, das Haus und der Garten. In den zwei Weltkriegen war neben Hausarbeit auch die Mithilfe in der Pflege in den Lazaretten oder in der Waffenherstellung gefordert. Ihre kulturellen Bedürfnisse, wie Tanzen, Lesungen, Konzerte, Filmabende, Oper und Operettenaufführungen waren stets ein ganz besonderes Ereignis für unsere Großmütter. Die Großmütter wurden von Kindern sehr geliebt, denn sie konnten wunderschöne Geschichten und Märchen erzählen. Sie sangen ihnen alte Weisen vor und lernten ihnen Gedichte. Obwohl sie auch oft streng waren, verwöhnten sie die Kinder oft mit köstlichen Kleinigkeiten. Diese zauberten sie manchmal aus nur wenigen Habseligkeiten. Auch mit Sorgen und Nöten konnten Kinder zu ihnen kommen und sie hatten dafür immer ein offenes Ohr. Mancher Groschen, sich selbst vom eigenen Spargeld abgezwickelt,

bekamen die Kinder zu ihrem Taschengeld.

Und wie sind nun die heutigen Großmütter?

Sie haben fast alle eine abgeschlossene Schul- und Berufsausbildung und oft auch eine Fachhochschulreife oder ein abgeschlossenes Studium. Viele machten Karriere. Sie ziehen ihre Kinder mit Lebensmitteln groß, die man fertig kaufen kann. Ermöglichen ihren Kindern alles Mögliche, was es für sie selbst früher nicht gab. Die Nachkriegsgeneration wollte, dass es ihren Kindern einmal besser geht. Wir alle sind zu Wohlstand gekommen und können unseren kulturellen und persönlichen Neigungen nachgehen. Wir lernen fremde Menschen und Länder kennen. Wir haben uns die neuen Technologien zu eigen gemacht. Auto fahren, Motorräder, Flugzeuge sind für uns ebenso selbstverständlich wie Waschmaschine, Wäschetrockner, Kaffeemaschine, Kühl- und Tiefkühltruhe, Handy, Computer oder Navigationsgerät und vieles mehr. Wir kleiden uns modern und chic. Wir achten auf unsere Gesundheit und tun etwas dafür: Schwimmen, Wandern, Walking, Gymnastik, Radfahren und vieles anderes. Unser Motto: Gesundes Essen und viel Bewegung. Das alles trifft auf die Großmütter von heute zu. Sie lieben ihre Eltern, Kinder und Enkelkinder sehr und wenn Hilfe von Nöten ist, sind sie da. Sie pflegen hochaltrige kranke Eltern und springen bei alleinerziehenden Elternteilen als Ersatzmutter ein. Auch bei finanziellen Problemen steuern sie oft einiges bei. In unserer Gesellschaft übernehmen sie oft ein Ehrenamt, sind sehr flexibel, selbständig und entscheiden selbst, was für sie gut ist. Sie lassen sich in keine Klischees hineinpressen, wollen über ihre Freizeit selbst entscheiden und brauchen ihren Freiraum - auch in der Sexualität.

Im Rentenalter wollen wir uns auch heute noch selbst entfalten. Das verstehen aber die Kinder und Enkelkinder oft nicht. Sie verstehen es aber besser, wenn wir frühere und heutige Lebensformen gegeneinander stellen.

Ob die heutigen oder unsere Großmütter glücklicher und zufriedener waren, wie sie ihr Leben meisterten, das ist die Frage.

Es gibt keine andere vernünftige Erziehung, als Vorbild sein, wenn es nicht anders geht, ein abschreckendes."

Albert Einstein (1879-1955), dt.-amerik. Physiker

Die betreuende Wohnung

Technik für ein selbständiges Leben im Alter

(AG) Sie haben richtig gelesen. Es geht nicht um „betreutes Wohnen“, sondern um das „Seniorenappartement der Zukunft“.

Umfragen belegen: Die meisten Menschen wollen im Alter in den eigenen vier Wänden wohnen. Im Jahr 2030 wird ein Drittel aller Deutschen älter als 60 Jahre sein. Gleichzeitig nimmt die Zahl der Angehörigen pflegebedürftiger Menschen ab.

Forscher folgern, ohne den massiven Einsatz von Technik und Elektronik in der Wohnung wird sich dann die Betreuung nicht mehr bewältigen lassen.

Viele Forschungseinrichtungen arbeiten daran, wie in Zukunft mit Hilfe von Technik ein selbständiges Leben im Alter ermöglicht werden kann. In Musterwohnungen werden so genannte Assistenzsysteme entwickelt und getestet.

Da gibt es den vollautomatischen Staubsauger, der alles alleine kann. Ein anderer Roboter wischt die Böden feucht und föhnt sie anschließend trocken. Ein weiterer räumt die Spülmaschine aus. Ein vierter überwacht die Medikamenteneinnahme: Wurde die Tür des Medikamentenschränkchens zur eingegebenen Zeit nicht bewegt, erinnert eine Stimme an die Einnahme. Ein elektronisches Auge erkennt bekannte Gesichter, wenn geklingelt wird, und öffnet automatisch die Tür.

Noch beschränken sich die Fähigkeiten der vollautomatischen Helfer auf solch klar definierte Fähigkeiten. Ziel sind jedoch Roboter, die für mehrere und komplexe Tätigkeiten taugen. Die nicht nur über motorische, sondern auch über Sinneseigenschaften verfügen. Sie sollen hören, sehen, sprechen können und aus Erfahrung lernen. Diese Roboter sind noch Zukunftsmusik. Einige Determinanten scheinen jedoch schon fest zu stehen. Der Roboter wird menschliche Maße haben, da er in unseren Räumen agieren soll. Zwei Beine braucht er, um Stufen und Hindernisse überwinden zu können. Auch am Design wird getüftelt. Ein Gesicht mit Augen soll er haben, er wird lächeln und fragend gucken können. Die Forscher glauben, dass die Menschen die Apparate eher akzeptieren, wenn sie ihnen ähnlich sind.

Made in Japan

Während es in Deutschland viele Vorbehalte und Kritik gibt, haben in Japan Roboter längst einen festen Platz in der Altenpflege. Sie waschen, putzen, helfen beim Aufstehen, servieren Kaffee. In der Heimat von Nintendo und Tamagotchi hat die Hilfe durch Maschinen nichts Negatives. Das könnte am religiösen Hintergrund liegen: Im Buddhismus haben auch Dinge eine Seele.

Aus Japan kommen auch die Sozialroboter. Sie werden auch Zuwendungsroboter genannt. Sie können singen, tanzen, Witze erzählen, schnurren. Zum Beispiel die Therapierobbe Paro, die auch in Deutschland probeweise in zwei Kliniken bei der Betreuung von Demenzzkranken eingesetzt wird. Die künstliche Robbe erfüllt ganz das Kindchenschema: Große Augen schauen von unten und suggerieren so ein Jungtier, das versorgt werden will. Auf Streicheln hin fiept sie, schließt die Augen. Sie soll positive Gefühle hervorrufen. Im Gegensatz zu einem echten Tier kann man sie nach Belieben an- und abschalten. Ihr Fell ist leicht desinfizierbar. Außer Akkuaufladen macht sie keine Arbeit.



Hier wird der Akku eines Kuschelroboters mit Energie geladen
Quelle: Wikipedia

Zurück nach Deutschland

Hier wird zurzeit im Wohnbereich nur ein elektronisches Gerät massenhaft eingesetzt: Das Hausnotrufsystem, das von 350 000 Senioren genutzt wird. Mit diesem Gerät, das am Arm getragen wird, kann bei Bedarf jederzeit Hilfe herbeigerufen werden.

Die Forscher glauben, dass die Kritik, die gegenwärtig an den technischen Assistenzsystemen geübt wird (Testpersonen fühlen sich wie im Labor, von den Apparaten beobachtet und überwacht, alles sei zu kompliziert) nur die gegenwärtig Alten betrifft. In (frühestens) 10 Jahren, wenn die Systeme marktfähig seien, würden sie den heute 55-Jährigen dienen, die schon zur Google-Generation zählen und keine Vorbehalte oder Bedienungsschwierigkeiten bezüglich Computern mehr hätten.

Frauenbeauftragte - Frauenbeirat - Frauenhain

(UP) Die Stadt Maintal richtete 1987 eines der ersten freiwilligen Frauenbüros in Hessen ein und Katharina Gröning war die erste Frauenbeauftragte. Ihr folgten Frau Wolf und seit 1.5.1992 Anne Denecke. Ihre Aufgabe war und ist es, sich für die Gleichberechtigung der Frauen einzusetzen, deren Sorgen und Nöte im privaten, beruflichen und im gesellschaftlichen Bereich zu erkennen und ihnen bei deren Lösung zu helfen. Unterstützt wurde Ihre Arbeit von der freiwilligen Frauenkommission und internationalen Frauenorganisationen. Bis zu diesem Zeitpunkt waren die Sitzungen nicht öffentlich. Erst seit 1993 wurde unter Bürgermeister Dr. Unger in Maintal ein Frauenbeirat einberufen, dessen Sitzungen fortan öffentlich sind. Deren Sprecherin hat ein Vorschlags- und Rederecht in den Ausschüssen. Der Frauenbeirat wird jeweils für fünf Jahre gewählt und setzt sich aus Frauen verschiedenster Institutionen zusammen, wie Selbsthilfegruppen, dem Stadtelternbeirat, der Kindertagespflege, der Gewerkschaft, den Kirchen und Sozialverbänden und der Politik. Die Mitglieder nehmen an vielen frauenrelevanten Events teil, wie am Protest „Gegen Gewalt an Frauen - körperliche und seelische Unterdrückung der Frauen“, und beim Stadtlauf in Hanau und am Luciatag, der auf die vielen durch Brustkrebs verstorbenen Frauen, sowie die Genitalverstümmelung bei Mädchen aufmerksam macht.

Der Frauenhain

Am 8. März 2001 (Internationaler Frauentag), dem Jahr des Ehrenamts, initiierte der Frauenbeirat einen mit Sommerlinden bepflanzten Frauenhain. Er soll das bürgerliche Engagement uneigennützig und selbstlos aktiver Frauen, die nicht in der ersten Reihe stehen, öffentlich machen und sie würdigen. Pro Jahr werden 3 Frauen aus den Bereichen Freizeit, Vereinsleben, Sport, Kinder- und Jugendarbeit, Seniorenarbeit und der Kirchen benannt. Die Stadt Maintal stellte ein Gelände auf den Wiesen am Dörnigheimer Mainufer in Höhe des Leinpfads zur Verfügung und der Bauhof pflegt und hegt die Anlage. Am Eingang des spiralförmig gestalteten Hains befindet sich ein großer Findling als Gedenkstein. Er weist auf die Bedeutung des Frauenhains hin. Inzwischen stehen 32 Sommerlinden auf diesem Gelände. Jedem Baum ist ein Holzpflöck mit Namensschild in Form eines Lindenblatts zugeordnet.

Warum aber gerade Linden?

Die Linde steht in der Mythologie für Schutz und Frieden, währen zum Beispiel die Eiche für Recht und Krieg steht. Beide Baumarten entsprechen also Frau und Mann. Schon die Germanen weihten Linden ihrer höchsten Göttin Freia. Jeder Marktplatz eines Dorfes hatte früher seine Dorflinde. In ihrem Schatten spielte sich das gesellschaftliche Leben ab. Dort wurde getanzt, gefeiert, geheiratet und Gericht gehalten, wobei die Urteile meistens "gelinder" ausfielen als die unter den Eichen. Im Juli, dem Monat der Lindenblüten, feiert der Frauenbeirat bei gutem Wetter das Lindenblütenfest mit einem schönen Picknick. Alle geehrten Frauen und deren Angehörigen, Freunde und Bekannte nehmen daran teil.

Vandalen entweichten den Ort

Leider ist man auch hier nicht vom Vandalismus verschont geblieben. Im Juni 2002 wurde zwei neugepflanzte Bäumchen ausgegraben und zwei Bäumchen abgeknickt. Wer weiß, in welchem Garten die zwei Linden nun blühen? Die Bäumchen wurden natürlich ersetzt, waren aber nicht gerade billig! Je nach Dicke der Baumstämmchen kostet so ein Bäumchen heute etwa 250 €. Den Spendern einiger Bäumchen und auch denen, die den Hain mit Geldspenden unterstützen, gilt der Dank des Frauenbeirats. Schließlich soll dieser schon gut erkennbare Frauenhain ein Platz der Erinnerung und Begegnung sein.

Bolzplatz für Frauen

Der Frauenbeirat freut sich darüber, dass im Jahr 2009 neben dem Frauenhain ein Ballspielplatz für aktive Mädchen angelegt wurde, denn Frauenfußball ist im Kommen! Eigentlich war ein Bolzplatz für männliche Jugendliche vorgesehen, doch diese werden ebenfalls gern den Platz aufsuchen. Somit ist ein weiterer Baustein der Gleichberechtigung der Weiblichkeit hinzugekommen.

Wo der Mann einer Frau die Autotür öffnet, ist entweder die Frau neu - oder das Auto."

Henry Ford (1863-1947), amerik. Großindustrieller

Kommen Sie mit zur Kultur!

VdK Maintal

Der Kulturtreff ist seit fast 20 Jahren ein Angebot des SeniorenOffices der Stadt Maintal. Man trifft sich in geselliger Runde im DRK-Zentrum Kleeblatt in Bischofsheim an jedem vierten Montag im Monat, um zu beraten, welche kulturelle Veranstaltung besucht werden soll. Es gibt eine Gruppe für Dörnigheim und Wachenbuchen und eine für Bischofsheim und Hochstadt. Im Jahr 2009 findet diese Veranstaltung am 23. November um 15 Uhr für beide Gruppen im grossen Saal der Gaststätte Strohl in der hochstätter Winbergstrasse statt.

Jeden Monat wird eine Fahrt angeboten, mit Ausnahme der Monate August, September und Januar.

Die Fahrten des Kulturtreffs führen zu Veranstaltungen im Rhein-Main-Gebiet. Darüber hinaus gab es Fahrten zum Beispiel nach Bad Hersfeld zu den Festspielen, nach Bad Wildungen zur Landesgartenschau, nach Essen zum Musical "Elisabeth", nach Aschaffenburg zur Grünewald-Ausstellung. Die Museen am Frankfurter Museumsufer wurden besucht, Konzerte im Frankfurter Dom und in der Alten Oper. Das Angebot ist breit gefächert, von der Komödie bis zu den Dramen, Operaufführungen in der Oper Frankfurt und in den Staatstheatern Wiesbaden und Darmstadt, Kabarett und Variete, Führungen im Hessischen Rundfunk und im ZDF.

Nach Museumsbesuchen oder Führungen wird ein Café besucht. Und der Jahresausklang des Kulturtreffs im November findet mit Vorträgen, Preis-Quiz und Kaffee und Kuchen statt.

Die Leitung des Kulturtreffs liegt seit 15 Jahren bei Maria Kalms. Aber was wäre der Kulturtreff ohne die vielen Helferinnen und Helfer und die sich in die Programmgestaltung einbringen!

Und das gibt es im Herbst

Wenn Sie, liebe Leserin, lieber Leser, neugierig geworden sind, kommen Sie doch zu einem der nächsten Termine. Vielleicht haben Sie Lust, mit uns gemeinsam auf Fahrt zu gehen. Die nächsten Fahrten führen zu diesen Veranstaltungen:
Sonntag, 18. Oktober, 20 Uhr: Kaisersaal Römer, Jubiläumskonzert "Bach und Italien".

Sonntag, 22. November, 17 Uhr: Congress Park Hanau, "Der Wildschütz" von Albert Lortzing.

Freitag, 18. Dezember, 17 Uhr: Alte Oper Frankfurt, "Der Nussknacker", Papageno-Theater.

VdK Dörnigheim

Frühstücks-Treff Donnerstags um 10:00 Uhr Café im Garten Eden am

03. September 2009
05. November 2009 und am
03. Dezember 2009

60 Jahre VdK Dörnigheim

11. Oktober 2009

„60-Jahr-Feier“ im
Evangelischen Gemeindezentrum
Schirmherr Landrat a. D. Karl Eyerkauf
10:30 Uhr - Ökumenischer Gottesdienst
11:30 Uhr - Begrüßung, Laudatio, Grussworte
13:00 Uhr - Gemeinsames Mittagessen
Musikalische Unterhaltung "Duo Nachtlicht"

15. November 09, 16:00 Uhr
Volkstrauertag
Ökumenischer Gedenkgottesdienst in der Alten Kirche am Main und Kranzniederlegung auf dem Alten Friedhof.

12. Dezember 2009 - 14:30 Uhr
„Jahresabschluss-Feier“ im Evangelischen Gemeindezentrum

VdK Bischofsheim

Tagesausflüge des VdK Bischofsheim:

Feste Ehrenbreitstein - Koblenz und Rheintal
am 17. September 2009

Sargenzell zum Fruchtetepich und Schloss Adolphseck
am 13. Oktober 2009

VdK Info-Kaffeemittag der Frauen am

12. September 09, 24. Oktober 09, 21. November 09 und 5. Dezember 09. Weitere Informationen bei Frau Ute Römer, Telefon 06109 / 717598

Weihnachtsfeier

am 20. Dezember 09.

Regelmäßige Veranstaltungen

Kulturtreff

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

Die Gruppe der Dörnigheimer und Wachenbuchener trifft sich von 15.00 bis 16.00 Uhr. Die Gruppe der Bischofsheimer und Hochstädter trifft sich von 16.15 bis 17.15 Uhr. Die Termine sind:

28. September 2009 26. Oktober 2009

Der Kulturtreff am 23. November findet als gemeinsames Treffen beider Gruppen um 15 Uhr im großen Saal der Gaststätte Strohl in Hochstadt, Weinbergstraße, statt.

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

Literaturkreis

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

Der Literaturkreis trifft sich im Café des Bräder-Schönfeld-Hauses, Ascher Str. 62 in Dörnigheim um 15.00 Uhr und steht unter der Leitung von Frau Seuring.

Die Termine sind:

07. September 2009 21. September 2009
05. Oktober 2009 19. Oktober 2009
02. November 2009 16. November 2009
07. Dezember 2009 21. Dezember 2009

Tanztee

Seniorinnen und Senioren, die das Tanzbein schwingen möchten, sind 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 Tanzteetermine im Herbst 2009:

7. Oktober 2009
11. November 2009
9. Dezember 2009

Fremdsprachencafé

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

Englisch

Das englische Fremdsprachencafé trifft sich donnerstags 14tägig im Versammlungsraum in der Neckarstraße 9 (1. Stock) in Dörnigheim um 15.00 Uhr.

Die englische Gruppe wird geleitet von Frau Carol Preiningner und Herrn Hans Kanitz und trifft sich am

10. September 2009 24. September 2009
08. Oktober 2009 22. Oktober 2009
05. November 2009 19. November 2009
03. Dezember 2009 17. Dezember 2009

Französisch

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

03. September 2009 17. September 2009
01. Oktober 2009 15. Oktober 2009
29. Oktober 2009 12. November 2009
26. November 2009 10. Dezember 2009

Spanisch

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

Die Termine der spanischen Gruppe:

14. September 2009 28. September 2009
12. Oktober 2009 26. Oktober 2009
09. November 2009 23. November 2009
07. Dezember 2009 21. Dezember 2009

Italienisch

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

Gesprächskreis für pflegende Angehörige

Der Gesprächskreis für pflegende Angehörige trifft sich dienstags jeweils um 18.30 Uhr im Kolleg des DRK-Seniorenzentrums (Kleeblatt) in Bischofsheim unter der Leitung von Frau Kleeberg. Informationen über die behandelten Themen können der Tagespresse entnommen werden.

Die Termine sind:

01. September 2009	15. September 2009
06. Oktober 2009	20. Oktober 2009
03. November 2009	17. November 2009

Senioren-gymnastik

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.

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

24.09.2009	15.10.2009
19.11.2009	17.12.2009

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 am 17. September und am 12. November 2009.

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

Städtetouren

Die Städtetouren des SeniorenOffice Maintal finden alle zwei Monate statt.

Die Fahrtziele im Herbst 2009 sind am 9. und am 23. Oktober 2009 die mainfränkische Stadt Wertheim und am 4. und am 11. Dezember 2009 der Weihnachtsmarkt in Mainz.

Weitere Informationen erhalten Sie im SeniorenOffice Maintal
Telefon 06181 400471

Radtouren

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

Zur Fischerhütte am 2. September 2009
Nach Klein-Ostheim zum "Schluchthof" am 15. September 2009
Zum Italiener nach Niederrodenbach am 1. Oktober 2009
Abschlusstour zur Käsmühle am 14. Oktober 2009

Genaue Informationen über diese und die folgenden Touren stehen im Radtourenprogrammheft, das in den Maintaler Fahrradgeschäften und städtischen Einrichtungen ausliegt.

Ab November bietet das Radtourenteam wieder regelmäßig Wanderungen an, die im SeniorenOffice erfragt werden können.

Sommer

Der Sommer war in diesem Jahr doch eher gemischt, als sonnenklar.
Wechselhaft, ganz ohne Frage,
führten viele von uns Klage.

Sieht man es mal anders an,
zeigte er uns, was er kann!
Wundeschöne Wolkenbilder
bauschten sich und wurden wilder,
weiß, grau, schwarz mit gold`nem Saum.
Für Bildermaler war`s ein Traum!

Ungewiss kommt Sturm kommt Regen,
sollte man sich fortbewegen?
Oder aber wird es blitzen?
Bleibt man lieber drinnen sitzen!

Was auch immer man gemacht,
wie man hin und her gedacht,
der Sommer hat mit viel Behagen
uns ein Schnippchen stets geschlagen.

Wir lassen uns nicht unterkriegen,
auch wenn Wolken überwiegen,
haben Sonne wir im Herzen,
lasst uns also drüber scherzen!

Brigitte Rosanowitsch-Galinski

Wichtige Adressen in Maintal

Selbsthilfegruppen

Diabetiker-Treff Maintal-Dörnigheim

Ansprechperson:
Matthias Schmidt 06181/491300

Diabetiker-Treff Maintal-Bischofsheim

Ansprechpartner:
Iris Stubenrauch 06109/64417

Frauenselbsthilfe nach Krebs e.V.

Ansprechpersonen der Gruppe in Maintal:
Nieves Schwierzeck 06181/493820
Irmtraud Kilian 06181/441341
Ursula Neumeier 06181/47896

Parkinsonstammtisch Maintal

Ansprechpersonen:
Horst Andes 06181/45380
horst.andes@gmx.de
Hans Hiesberger 06181/432262
hans@hiesberger.de
Internetadresse: www.parkinsonstammtisch.de

Multiple Sklerose Maintal

Ansprechperson:
Elisabeth Huhn 06181/431451

AidA (Arbeitskreis Alkohol in der Alltagswelt)

Ansprechpersonen:
Brigitte und Wolfgang Hufer 6109/379693
info@aida@selbsthilfe.de

Freundeskreis Maintal (Selbsthilfegruppe für Alkoholgefährdete und Angehörige)

Ev. Gemeindezentrum Dörnigheim
Berliner Str. 58, 63477 Maintal
Telefon: 06181/49 32 30
(Herr Horst Schmidt)

Selbsthilfekontaktstelle Hanau (SEKOS)

Breslauer Str. 19, 63452 Hanau
Telefon: 06181/255500

Kranken Pflege Verein Wachenbuchen

Vors. Karl-Heinz Oehme
Feldbergring 39, 63477 Maintal
Krankenschwester: Erika Großkopf
Telefon: 06181 / 83249
Mitgliederbetreuung: Ursula Oehme
Telefon .06181/83163

Versehrten-Sportgemeinschaft Maintal

Vors. Dietmar Fricke
Elbestr. 16a 63477 Maintal
Telefon 06181 494627

Bürgerhilfe Maintal

Büro
Neckarstr. 9, 63477 Maintal
Telefon: 06181/438629
Email: 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 9.00-11.00 Uhr
Kostenlose Ausgabe von Lebensmitteln an
Personen mit dem Maintalpass.

TextilShop für alle Bürger

Freitags 08.30-11.00 Uhr
Jeden 2. und letzten Mittwoch im Monat
14.00-17.00
Annahme und Verkauf gut erhaltener Kleidung und
Textilien an Jedermann.

VdK in Maintal

VdK Bischofsheim

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

VdK Dörnigheim

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

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

VdK Hochstadt

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

www.vdk.de/ov-hochstadt

VdK Wachenbuchen

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

Arbeiterwohlfahrt

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

Wichtige Rufnummern in den Stadtteilen

Seniorenbeirat der Stadt Maintal

Bischofsheim

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

Dörnigheim

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

Hochstadt

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

Wachenbuchen

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



Maintaler Altencclubs

Bischofsheim

Rentnerbund Bischofsheim	
Heinz Schlosser	06181 43 12 42

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

Besuchsdienst derevangelischen Kirchengemeinde	
Ulrike Holscher	06109 6 26 40

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

Dörnigheim

Treffpunkt 76 im DRK Maintal	
Vorstand	06181 49 10 28

Maxi-Club	
Jutta Schleip	06181 49 10 31

Kath. Kirchengemeinde Allerheiligen	
Hedwig Drolshagen	06181 43 13 03

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

Besuchsdienst der evangelischen Kirchengemeinde	
Uta Eigner	06181 49 4205

SPD-Seniorengruppe	
Elli Henkel	06181 4 61 07

Hochstadt

Fröhliche Senioren	
Ursula Pohl	06181 4 6 695

Wachenbuchen

Rentnerclub Wachenbuchen	
Erich Büchling	06181/87919

Evangelische Kirchengemeinde	
Chr.Biermann-Müller	06181 8 37 92

Im Notfall – Im Notfall – Im Notfall

Polizei – Notruf	110
Feuerwehr/Rettungsstelle, Notarzt und Rettungszentrale	112
Störungsstelle MWG, für Strom und Gas	06181/9410699
Störungsstelle Kreiswerke, für Wasser	06183/2232
Krankentransporte	06181/19222
Polizeistation Maintal	06181/43020
Ökumenische Telefonseelsorge (für Anrufer kostenfrei)	0800/1110111 und

Stadtverwaltung Maintal, Zentrale	06181/400-0
Mobile Soziale Hilfsdienste (MSHD), Bettina Kolod, Neckarstr. 9, Maintal-Dörnigheim	06181/400-467 06181/400-468
Seniorenberatung, Renate Gundert-Buch	06181/400-367
Kathleen Wendler	06181/400-452
SeniorenOffice Maintal, Eberhard Seipp	06181/400-471
Neckarstr. 9, Maintal-Dörnigheim	06181/400-472
Büro für Frauenfragen, Frauenbeauftragte, Frau_Denecke	06181/400-233
Behindertenbeauftragte Norbert und Monika Klein	06109/65521
Hospiz-Telefon Maintal, Arbeitsgemeinschaft Hospiz Hanau	06181/400-111

Haushalts- und Familienhilfen Maintal, Hausfrauenbund Hessen e. V.	06051 470 203
Bürgerhilfe Maintal e. V. Neckarstr. 9, Maintal-Dörnigheim	06181/438629
Ärztlicher Vertretungsdienst in der Notdienstzentrale Main-Kinzig-West Innerer Ring 4, 63486 Bruchköbel	06181/75858
Leitstelle für ältere Bürger, Main-Kinzig-Kreis Informationsdienst für freie Plätze in Alten- und Pflegeheimen	06051/8516161
Aufsuchende Drogenberatung Maintal Neckarstr. 9, Maintal Dörnigheim	06181/492677
Essen auf Rädern, Hilfezentrale Hanau	06181/22222
Essen auf Rädern, ASB, Frau Kipar	06039/800211