

60

AUFWÄRTS

Die Maintaler Seniorenzeitung

Mit Veranstaltungshinweisen, Berichten und Informationen

II/2010

April - Juni



**10 Jahre
Bürgerhilfe** Seite 22

DR. MARKUS HÖG & KOLLEGEN



ZAHNÄRZTE

ORALCHIRURGIE - IMPLANTOLOGIE - PARODONTOLOGIE - KINDERZAHNHEILKUNDE

**„Ihr Ansprechpartner
für gesundes Zahnfleisch und feste Zähne in jedem Alter!“**

- ausführliche Beratung
- altersorientierte Behandlung
- individuelle Prophylaxe

Unsere Sprechzeiten: Mo - Fr von 7:00 – 21:00 Uhr
Sa von 8:00 – 14:00 Uhr

Parkmöglichkeiten direkt vor der Praxis.
Unsere Praxis befindet sich im Erdgeschoss und ist rollstuhlgerecht.

BRÜDER-GRIMM-STRASSE 17 - 63477 MAINTAL - TEL.: 06181/499169 - FAX.: 06181/499170
WWW.ZAHNARZT-MAINTAL.DE

Maintal - unsere Stadt

Internet - Adressen

www.maintal.de
www.heimverzeichnis.de
www.seniorenzentren-maintal.de
www.klaus-kee.de/graukoepfe.htm
www.seniorenaktiv.maintal.de
www.forum.maintal.de

E-Mail Adressen

Seniorenberatung der Stadt Maintal
seniorenberatung@maintal.de

SeniorenOffice Maintal
seniorenoffice@maintal.de

Büro für Frauenfragen
frauenbuero@maintal.de

Behindertenbeauftragte Monika Klein
bhbmonikaklein@web.de

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




 **APOTHEKE** 
AM KREUZSTEIN

Unsere Extraleistungen für Sie:

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

Fragen Sie beim Einkauf nach der Apothekenumschau

zertifiziert nach DIN EN ISO 9001-2000

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

...die Apotheke bringt's !

Inhaltsverzeichnis

AKTUELL

- Seite 4 Pflegeleitfaden
Seite 5 Offenes Café in der Hazienda
- Seite 7 Abschied von Frau Baumgart
Seite 8 Pfingsten
- Seite 9 Computerclub Maintal
Seite 10 Im Alter Auto-mobil
- Seite 11 Heimverzeichnis (BIVA)
Seite 13 Werden Sie Partner des RMV
- Seite 15 Informationen und Hilfe für Menschen mit
Demenz, Angehörige und Interessierte
- Seite 16 Seniorenetzwerke
Seite 17 Wirtschaftspaten suchen Mitstreiter
- Seite 20 Die Sicherheitsberater informieren
Seite 21 Liebenswerte Geschäfte.....
- Seite 22 10 Jahre Bürgerhilfe Maintal
Seite 26 Echte Bürgernähe muß gelebt werden



- Seite 6 Computer Schnupper Kurs
Seite 27 Veranstaltungen
Seite 27 Auf Goethes Spuren
Seite 31 Alt und Jung zum Zeppelin-Museum

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

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



- Seite 14 Selbst ist der Mann



- Seite 6 So oder so ähnlich spielt das Leben
Seite 12 Ausgesperrt oder Gedanken am
Nachmittag
- Seite 16 Frühjahrsputz
Seite 18 Frühlingsgedanken
- Seite 19 Preisrätsel - Buchbesprechung
Seite 21 Liebenswerte Geschäfte in Maintal
- Seite 26 Rezepte - Buchbesprechungen



- Seite 24 DRK Seniorenheime sind zertifiziert



- Seite 30 Wichtige Adressen
- Seite 32 Notrufe

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)

Ausgabe: 2 - 2010

Auflage: 2.500 Exemplare

Druck. Metronom Verlags-und Werbe-GmbH
Heusenstamm

Pflegeleitfaden erleichtert Betroffenen die Orientierung

Projektgruppe audit berufundfamilie der Stadt Maintal entwickelt neue Broschüre zum Thema Pflege - Wertvolle Informationen für Interessierte

Die Projektgruppe Audit berufundfamilie der Stadt Maintal und Bürgermeister Erhard Rohrbach haben den neuen Maintaler Pflegeleitfaden vorgestellt. "Diese umfassende Sammlung von Informationen war ursprünglich für die Kolleginnen und Kollegen in der Stadtverwaltung gedacht, die selbst pflegebedürftige Menschen in der Familie haben. Sie ist aber auch für alle anderen Betroffenen eine nützliche Hilfe", so Maintals Bürgermeister Erhard Rohrbach.

Der Pflegeleitfaden geht auf zahlreiche Fragen rund um das Thema Pflegebedürftigkeit ein, stellt verschiedene Pflegeformen vor und enthält wertvolle Tipps und Adressen von Beratungsstellen oder hilfreichen Internetseiten. Entstanden ist die Broschüre aus dem Wunsch vieler Beschäftigter der Stadtverwaltung heraus, einen Leitfaden zu Orientierung für pflegende Angehörige zu haben. "Wenn betroffene Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sehen, wo und wie sie schnell Hilfe bekommen können, ist das eine große Erleichterung. Wenn jemand, der einem nahe steht, zum Pflegefall wird, ist das privat und oft auch beruflich eine sehr schwierige Zeit. Mit der entsprechenden Unterstützung können sich viele pflegende Angehörige wieder besser auf die Arbeit konzentrieren. Sie merken, dass sie nicht alleine sind, und dass auch Verständnis da ist, wenn sie nicht immer nur ‚funktionieren‘, so Bürgermeister Erhard Rohrbach weiter.

Zusammengetragen hat die Informationen für den Pflegeleitfaden die Projektgruppe Audit berufundfamilie der Stadt Maintal. Die Stadtverwaltung ist seit Anfang 2008 mit dem Audit berufundfamilie der gemeinnützigen Hertie-Stiftung zertifiziert, dem Markenzeichen für eine besonders familienorientierte Personalpolitik. Damit gehört sie zu den rund 700 zertifizierten Unternehmen und Institutionen in Deutschland, die sich das Familienbewusstsein besonders zur Aufgabe gemacht haben.

„Für unsere Arbeit an dem Pflegeleitfaden haben wir uns überlegt, welche Informationen gebraucht werden, wenn eine Angehörige oder ein Angehöriger pflegebedürftig wird“, so die Maintaler Frauenbeauftragte Anne Denecke, die die Projektgruppe leitet. Dabei geht es nicht nur um die verschiedenen Pflegeformen und -angebote, sondern auch um die Pflegebedürftigkeit im Sinne des Gesetzes, die Bedeutung der Pflegestufen, die Pflegereform und das Pflegegeld. Was muss ich tun, wenn ein Pflegefall eintritt? Wie finde ich ein Heim zum

Wohlfühlen und was sollte ich beachten? Wie hoch sind derzeit die Kosten für ambulante und stationäre Pflege? Welche Unterstützung gibt es bei Demenz und Alzheimer, was sind Palliativpflege und Hospize? All diese und viele weitere Fragen beantwortet der Maintaler Pflegeleitfaden. Dazu gibt es Hinweise auf Informationsbroschüren und Adressen im Internet, auf Beratung, Unterstützung und Hilfe bei der Stadt Maintal sowie auf Pflegedienste, Sozialdienste und Beratungsstellen. „Für den Pflegeleitfaden haben wir unter anderem die bereits bestehenden sehr guten Informationen zu den einzelnen Themen aus dem Fachbereich Soziales der Stadt Maintal genutzt“, berichtet Anne Denecke.

Interessierte können den Maintaler Pflegeleitfaden im Internet auf der Homepage der Stadt Maintal unter www.maintal.de mit dem entsprechenden Suchbegriff herunterladen. Bei Bedarf sind auch einzelne Exemplare in Papierform zu haben. Sie sind gegen eine Kostenbeteiligung von 2,50 Euro im Frauenbüro im Rathaus Maintal erhältlich. Anne Denecke

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

Offenes Café in der Hacienda

Ehrenamtliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter gesucht

(AB) An einem Tag in der Woche möchte die Hacienda in Maintal-Dörnigheim ihre Türen für ein Café öffnen. Es soll ein Treffpunkt und Kommunikationsort für alle Mitbürger Maintals, insbesondere für ältere, auch kranke Menschen werden. Menschen aus der Isolation zu holen und sie erfahren zu lassen, dass sie nicht allein sind, ist das Ziel für dieses Projekt. Auch Angehörige sind willkommen. Sie können sich informell zu den Themen des Alters austauschen.

Für dieses Café werden ehrenamtliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter gesucht, die bereit sind, Getränke und Kuchen auszugeben und mit Gästen ins Gespräch zu kommen. Mit gebackenem Kuchen kann das Café ebenso unterstützt werden.

Das Café soll von 13:30 Uhr bis 17:00 Uhr an einem Wochentag öffnen. Es sollen Kaffee, Tee, Softgetränke und Kuchen zu moderaten Preisen angeboten werden. In den Sommermonaten kann die Terrasse mit Blick auf den Main und der wunderbare Garten der Hacienda genutzt werden. Auch Boule-Spielen ist möglich.

Die Hacienda ist ein Wohnheim für ältere und alte Menschen mit psychischen Erkrankungen und gehört zum Frankfurter Verein für soziale Heimstätten e.V.. Bernard Hennek, Leiter der Hacienda, sagt: „In der Regel sind Einblicke in ein Wohnheim, Alten- bzw. Altenpflegeheim, vor allem aber Einrichtungen, die Kranke beherbergen, fast unmöglich. Oft hat man den Eindruck, dass das Innenleben solcher Institutionen nicht in die reale Welt passen würde.“ Andererseits werden die Menschen immer älter und mit höherem Alter treten

auch vermehrt Erkrankungen wie Depression und Demenz auf. So sollte „eine Beschäftigung mit dieser Problematik nicht nur den Experten vorbehalten bleiben“, meint Bernard Hennek.

Das Café in der Hacienda soll eine Möglichkeit bieten, sich mit diesen Themen des Alters auseinander zu setzen. Damit wird die Trennlinie zwischen gesund und krank, jung und alt überschritten. Unterschiedliche Menschen in verschiedenen Lebenssituationen kommen in Kontakt und können Verständnis füreinander entwickeln.

Das Café entsteht in einer Kooperation zwischen der Hacienda und der Seniorenberatung der Stadt Maintal. Wenn Sie bereit sind, sich für dieses Projekt einzusetzen und mitzuarbeiten, dann melden Sie sich bitte in der Seniorenberatung der Stadt Maintal bei Renate Gundert-Buch (06181-400 367), bei Kathleen Wendler (06181-400 452) oder per E-Mail: seniorenberatung@maintal.de.

Getränke-Abholmarkt * Getränke-Liefersdienst
Getränke frei Kolportage.
Henschelstraße 16 - 20
Mo.-Fr. 8-18 / Sa. 9-13.30 Uhr

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

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

 **Getränke Lanio**
63477 Maintal - Dörnigheim im Industriegebiet Mitte
Henschelstraße 16 - 20 - Telefon 06181-491818
seit 1917
Kein Schleppen und kein Plagen, einfach Getränke Lanio fragen.



**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**

So oder so ähnlich spielt das Leben

Teekanne

(KT) Hans war ein Junge von etwa 12 Jahren. Bei seinen Eltern war er behütet aufgewachsen und besonders seine Mutter las ihm jeden Wunsch von den Augen ab.

Jeden Morgen gab es zum Frühstück die gleiche Zeremonie. Hans bekam sein Frühstück bevor er zur Schule mußte und da er Tee besonders liebte, bekam er den Tee aufgebriht. Dazu benutzte seine Mutter eine Kanne mit der Aufschrift „TEEKANNE“



An dem Tag, von dem wir sprechen, gab es einen anderen Ablauf. Die Mutter musste zu den Großeltern und Hans sollte sich den Tee selbst aufbrühen.

Die Mutter war kaum bei ihren Eltern angekommen als das Telefon klingelte. Ganz aufgeregt war Hans. „Mutti, ich habe jetzt schon zweimal Wasser heiß gemacht, die richtige Kanne mit der Aufschrift TEEKANNE genommen, Wasser eingefüllt, aber es kommt immer wieder nur heißes Wasser raus.“

Die Mutter musste lachen, bevor sie ihrem Sohn klarmachte, er mußte natürlich auch die Teebeutel in die Kanne tun.

Der Konvertit

(KT) Mahmud ist in Deutschland geboren, hier verheiratet, er hat 3 Kinder und die deutsche Staatsangehörigkeit. Jetzt möchte er auf Wunsch seiner Frau Katholik werden.

Gemeinsam gehen sie zum Pfarrer. Mahmud muss zum Religionsunterricht und nach einigen Monaten ist es so weit. Mahmud wird getauft.

Der Zufall will es, dass der Pfarrer Mahmud und seine Familie am Karfreitag besucht. Groß ist sein Erstaunen, dass die Familie am Mittagstisch um einen großen Schweinebraten versammelt ist.

„Mein Sohn, ich habe Dich doch gelehrt, das es uns Katholiken nicht erlaubt ist, am Karfreitag Fleisch zu essen!“

„Aber Herr Pfarrer, das ist doch gar kein Fleisch - das ist ein Fisch!“

„Aber nein, das sieht und riecht doch jeder, das ist ein leckerer Schweinebraten, mein Sohn.“

„Nein, Herr Pfarrer, Sie irren sich. Das ist ein Fisch



und ich habe alles genau wie Sie gemacht. Als Sie mich taufte, schütteten Sie Wasser über mein Haupt und sagten „ab heute bis Du kein Moslem mehr sondern ein Christ“ und ich habe Wasser über den Braten geschüttet und gesagt " ab heute bist Du kein Schwein mehr sondern ein Fisch."

Computer-Schupperkurs für Senioren

"Ran an den PC"

(AB) Nach den Osterferien wird es wieder einen Computerkurs für Anfänger geben. Die Schülerinnen und Schüler der 10. Klasse Anna Rikord, Kerstin Haardt, Christian Hassenpflug und Sven Weyerhäuser werden die Lehrer/Innen in diesem Computerkurs sein. Drei Wochen lang stehen donnerstags um 15.00 bis 16.30 Uhr und freitags um 14.00 bis 15.30 die Computerräume der Erich-Kästner-Schule in Bischofsheim zur Verfügung. Die jungen Kurs-Leiter/Innen haben ihre umfangreichen Kenntnisse im Informatikunterricht der Schule erworben. Sie freuen sich, diese weiter zu geben und werden Ihnen die ersten Schritte am Computer zeigen. Sie als TeilnehmerInnen erwarten begeisterte und geduldige „Lehrer/Innen“.

Wer den Umgang mit diesem heute üblichen Kommunikationsmittel lernen möchte, meldet sich bitte im Stadtteilzentrum Bischofsheim, Dörnigheimer Weg 25 (Tel 06109-698280) oder im SeniorenOffice, Neckarstr. 9 in Dörnigheim (Tel. 06181-400471) an. Der Kurs kostet 30,00€ (für sechs Termine).

Der tägliche Fahrgast

(KT) Pünktlich um 11.23 stieg die alte Dame in den Bus zum Hauptfriedhof. Der Busfahrer begrüßte sie wie eine alte Bekannte und die Dame schien sich über diese Freundlichkeit des Fahrers zu freuen.

Die Dame hatte sicher erst vor kurzer Zeit einen nahen Verwandten verloren, denn sie war immer in schwarz gekleidet.

Nach ein paar Wochen redete man bereits miteinander, wünschte sich einen schönen Tag und die Dame lächelte.

Dann kam die Zeit als die Dame dem Busfahrer nach dem Lösen der Fahrkarte einen Beutel mit Nüsse anbot und der Fahrer nahm immer mit einem „Dankeschön“ ein Haselnuss und schob sie seinen Mund.

Und es verging erneut einige Zeit als der Fahrer zu der Dame sagte „Ich freue mich täglich über eine Nuss, aber Sie müssen wirklich für mich nicht extra Nüsse kaufen.“ „Aber nein“, antwortete die feine Dame „das tue ich auch nicht. Ich esse so gerne Schokolade-Küsschen, aber die Nüsse kann ich nicht beißen und zum Wegwerfen sind sie ja zu schade.“

Das Jubiläum

(KT) Das war schon eine tolle Feier. Ernst und Magda hatten im großem Rahmen ihre Silberhochzeit gefeiert. Die ganze Familie war eingeladen, die zwei Söhne mit Ihrer Familie, Mitarbeiter aus der Firma, Freunde aus dem vielen Vereinen, in denen Ernst tätig war.

Es wurden einige Reden gehalten, der Oberbürgermeister hatte sich eingefunden und gute und lobende Worte für das Jubelpaar gefunden.

Nach dem offiziellen Teil wurden viele Erinnerungen wach. Fast jeder wußte etwas dazu beizutragen. Es wurde gelacht und getanzt. Ernst und Magda waren überglücklich als sie endlich allein in ihrem Zimmer waren und die Gäste gegangen waren.

„Das war schon eine tolle Feier, das haben die Kinder fantastisch organisiert“, sagte Ernst.

„Ja, die haben sich wirklich Mühe gegeben. Ich bin auf die Beiden wirklich stolz. Aber jetzt bin ich richtig müde“.

Als beide im Bett lagen und sich streckten meinte Ernst: „Sag mal, Magda, wenn ich sterben würde könntest Du Dir vorstellen, Dich noch einmal richtig zu verlieben?“

„Aber mein Liebling, deshalb mußt Du doch nicht wirklich sterben.“

Tschüss, Frau Baumgart



Liebe Seniorinnen ! Liebe Senioren !

Wenn Sie diese Zeitschrift in den Händen halten, habe ich mein Berufspraktikum im SeniorenOffice und der Seniorenberatung Maintal bereits beendet.

Als ich im Jahr 2009 begann, war mir Maintal fremd. Ich versuchte, Maintal als Stadt und die Arbeit im SeniorenOffice schnell kennen zu lernen. Maintal hat ja schon durch die Lage und den Aufbau der einzelnen Stadtteile eine sehr eigene Struktur. Im SeniorenOffice mit seinen vielfältigen Kursen und Projekten erlebte ich eine ergiebige und erfolgreiche Zusammenarbeit in den einzelnen Teams. Oft wurden Ideen diskutiert, ausprobiert und haben Eingang in die weitere Arbeit gefunden. In vielen Teams sind Entwicklungen zu sehen, die Anforderungen und Bedürfnisse der jeweiligen Gruppe aufnehmen. Mir hat die Arbeit ungemein Freude gemacht. Und ich wünsche Ihnen, dass Sie Ihre Tätigkeiten mit viel Engagement, kreativ und konstruktiv weiter führen können. Sie nutzen damit sich selbst und den unzähligen Maintalern, die über die Projekte und Kurse erreicht werden.

Bedanken möchte ich mich für das freundliche und wohlwollende Entgegenkommen der ehrenamtlich Tätigen und der vielen Teilnehmenden. Ich danke für viele interessante Gespräche mit anregenden Gedanken und Ideen.

Wenn man seinen Platz wechselt - also Abschied nimmt - bleibt immer etwas zurück und man nimmt immer etwas mit. Ich nehme Eindrücke über motivierte, ideenreiche und sehr lebendige Senioren in Maintal mit. Ich habe einige Erfahrungen gesammelt und dazu gelernt. Das Wertvollste ist der Gedanke: "Nicht in Problemen denken, sondern in Möglichkeiten." Diese Vorgehensweise bringt weiter und schafft Ergebnisse.

Ihnen allen eine gute Zeit.
Antje Baumgart

Pfingsten

Du kannst es nicht sehen

Die Luft, die um dich weht,
den Atem, der kommt und geht,
den Wind, der dich umkost,
der Sturm der schrecklich tost,
die Angst, den Schrecken, die
Schmerzen,
die Liebe in deinem Herzen,
den Ärger, den Zorn, die Wut,
das Glück, das gut dir tut,
der Gedanken Reise,
das Laute und das Leise,
Gottes Geist ist da,
unsichtbar dir nah.

Hermine König



(UP) Dieses wunderbare Gedicht sagt uns sehr deutlich, was das Pfingstfest bedeutet: es war der Anfang der christlichen Kirche. 50 Tage nach dem Tod Jesus Christus und seiner Auferstehung - Ostern - wird das Pfingstfest gefeiert. Die Ausgießung des heiligen Geistes.

Bei den Griechen und Römern hieß der 50. Tag „pentecoste“ und daraus entstand das Wort Pfingsten. Auch bei dem israelitischen Volk wurde am 50. Tag nach dem Beginn der Getreideernte ein Erntedankfest gefeiert, das heutige Pfingstfest. Man feierte es vier Tage lang und heute sind noch zwei Tage übrig geblieben - Pfingstsonntag und Pfingstmontag.

Heute bedeutet das Pfingstfest für uns Christen ein Hinweis auf den Geist Gottes, der in uns lebt und lebendig in uns wird. Und dieser Geist hat alles Dunkle durch die Sonne und die Kälte mit dem wärmenden Feuer besiegt. Er hat das Alte vergehen lassen und das Neue hat angefangen. Jetzt grünt und blüht es überall, ein Zeichen der Lebendigkeit. Und so haben viele Bräuche noch heute diesen Hintergrund. Am Pfingstsamstag werden viele Kirchen, Häuser und Scheuentüren mit frischem Birkengrün (Pfingstmaien) geschmückt. Am Pfingstsonntag werden sie dann mit dem geweihten Pfingstwasser bespritzt, um Unheil von diesen Gebäuden und seinen Menschen und Vieh fern zu halten. Der Pfingstausflug mit geschmücktem Wagen ist erst neuerer Zeit. Bei den Pfingstumzügen wurden die Pferde mit der sogenannten Pferderose geschmückt, die uns als

Pfingstrose bekannt ist. Die Pfingstrose blüht in rot, rosa oder schneeweiß. Sie ist eigentlich in China und den Ländern des Mittelmeeres zu Hause. Ihr lateinischer Name ist Paeonia, nach dem Götterarzt Paeon, weil sie auch als Heilpflanze gegen Gichtschmerzen Verwendung fand. Deshalb nannte man sie oft Gichtrose.

Der mit Blumen und bunten Bändern geschmückte Pfingstochse erinnert daran, dass zu Pfingsten das Vieh zum ersten Mal wieder auf die Wiesen und Almen getrieben werden.

Der Pfingststrauch, Weißdornstrauch oder Kreuzdorn genannt, ist über und über mit weißen Blüten bedeckt und mit weißen Dornen versehen und duftet unangenehm. Sein Holz wurde seit alters her aber benutzt, das Pfingstfeuer anzuzünden. Dieses leuchtet besonders in den Bergen an Pfingsten von allen Bergspitzen. Von vielen Völkern wird dieser Pfingststrauch auch heute noch sehr verehrt, denn seine weißen Blüten sind Zeichen der Liebe. Schon vor 2000 Jahren schmückten die Römer die Türen der Hochzeitshäuser mit grünen Girlanden, in die sie Pfingststrauchzweige steckten. Auch die Griechen hatten diesen Strauch dem Gott der Heilkunst geweiht, da man aus ihm Heilmittel bereitete. Diesen Heilmitteln wird heute wieder vertraut, z.B. bei Herzbeschwerden. Daher kommt die Aufforderung, seine Zweige nicht achtlos abzubrechen, die das heilige Feuer, die Liebe und die Heilkunst als Zeichen von Gottes Liebe zu den Menschen dokumentiert.



Der Computer-Club-Maintal besteht seit fast 14 Jahren und erfreut sich großer Beliebtheit. Über 200 Mitglieder besuchen die verschiedenen Kurse und Workshops regelmäßig. Ende 2001 habe ich mich im Computer-Club angemeldet, weil ich mich für das Internet interessierte, aber keine Ahnung hatte, wie ich ins Internet komme. Das habe ich nun gelernt und noch vieles andere. Inzwischen bin ich im Vorstand als Pressesprecherin tätig und möchte Ihnen über unsere Aktivitäten berichten.

Wir bieten Grundlagenkurse für Anfänger und Fortgeschrittene in den Programmen Microsoft Word, Excel und Access an.

Die dort erworbenen Kenntnisse können in den Workshops vertieft werden.

Workshops sind die Seele des CCM. In diesen Veranstaltungen wird erlernt, bzw. erarbeitet, was für die jeweiligen Teilnehmer im Moment von Interesse ist. Je nach Workshop werden nur programmbezogene aber auch programmübergreifende Themen behandelt.

Im Workshop Word habe ich z.B. gelernt, wie ich Einladungskarten zu meinem "runden" Geburtstag erstelle, Glückwunschkarten schreibe und diese als E-Mail versende, meinen persönlichen Briefkopf anlege, so dass dieser mir immer wieder zur Verfügung steht und einen ordentlichen Geschäftsbrief schreibe, Bilder aus dem Internet kopiere und in ein Dokument einfüge, die Fotos, die ich mit meiner Digitalkamera gemacht habe, bearbeiten kann, diese in Ordner ablege und wie ich meine eigenen Visitenkarten schreibe,

Im Workshop „Excel“ werden Fragen rund um die Tabellenbearbeitung und Tabellenkalkulation beantwortet. Hier werden aber auch andere Themen und Programme, z.B. Power-Point, behandelt.

Einmal wöchentlich findet ein Internet-Abend statt. Die Clubmitglieder kommen mit ihren Wünschen und Fragen zum Internet bzw. Anfänger werden an das Internet herangeführt. Auch Notebook-Besitzer können über WLAN im Internet surfen.

Jeden Dienstag ist 19 bis 20 Uhr Georg Temme (2. Vorsitzender), für Sie da. Er nimmt Ihre Kursanmeldung oder Mitgliedsantrag entgegen. Natürlich hat er auch ein offenes Ohr für Ihre Wünsche, Anregungen oder Beschwerden.

Ein Workshop für Kinder und Jugendliche findet dienstags statt. Hier erlernen die Kinder und Jugendlichen spielerisch das Arbeiten mit „Linux“

In lockeren Zeitabständen bieten wir samstags-nachmittags von 14 bis 17 Uhr sogenannte "Crash-

Kurse". Bestimmte Themen, wie z.B. Sicherheit im Internet, Erstellen von Osterkarten, GPS für Radfahrer und Wanderer, Arbeiten mit Outlook und andere werden umfassend behandelt.

In unseren Workshops und Kursen können jederzeit Fragen gestellt werden. Diese werden von den jeweiligen Leiter/Innen kompetent beantwortet.

Für Mitglieder und solche, die es evtl. werden möchten, haben wir einen Kaffeenachmittag eingerichtet. Dieser findet viermal im Jahr im Café Akfasa im Brüder-Schönfeld Haus am Samstag ab 15 Uhr statt. Bei Kaffee und Kuchen lässt es sich gut fachsimpeln oder einfach miteinander plaudern. Diese Veranstaltung findet auch großen Anklang.



Unser Schulungsraum ist mit 12 Computern mit Flachbildschirmen ausgestattet. Sie können an jedem Computer mit DVD-Brenner, Diskettenlaufwerk, Cord-Reader, Headset, Webcam und mit USB-Stick arbeiten. Von allen Plätzen haben Sie Zugang zum Internet.

Die Termine zu den verschiedenen Veranstaltungen finden Sie auf unserer Homepage unter www.computer-club-maintal.de Außerdem werden diese im „Maintaler Tagesanzeiger“ veröffentlicht.

Jetzt ist nur noch die Frage offen: Wo ist denn der Computer-Club-Maintal?

Also: Unsere Schulungsräume sind in Maintal-Dörnigheim im Brüder-Schönfeld-Haus, Ascher Straße 62. Sie erreichen uns unter der Telefonnummer 06109 493662 am besten dienstags ab 18 Uhr oder im Internet unter www.computer-club-maintal.de

Kommen Sie doch einmal zu uns und sehen sich alles an. Vielleicht bekommen Sie ja Lust mitzumachen? (Reinhild Schmanke)

Im Alter Auto-mobil

(AG) Mein Vater hat mit 75 Jahren, seine zunehmende Unsicherheit am Steuer bemerkend, den Führerschein zurückgegeben. Meine Tante, 80, fährt unfallfrei und vorsichtig Auto. Mein Nachbar, 85, begeht zahlreiche gravierende Fahrfehler, oft ohne es zu bemerken. Er denkt nicht daran, das Autofahren aufzugeben. Sollte man das Fahren im Alter reglementieren?

2013 tritt die EG-Führerschein-Richtlinie Stufe 2 in Kraft. Dann werden EU-weit PKW-Führerscheine nur noch auf 15 Jahre befristet vergeben. Es bleibt den Ländern überlassen, welche neuen Auflagen an die Vergabe geknüpft werden.

In Deutschland müssen schon jetzt Bus- und LKW-Fahrer alle 5 Jahre zum Sehtest. Wäre Ähnliches auch für Senioren sinnvoll?

Immer wieder, mit schöner Regelmäßigkeit, werden Forderungen laut, Führerscheine für Senioren mit zusätzlichen Auflagen zu versehen. Besonders nach schweren, von Senioren verursachten Unfällen kommen solche Forderungen. Die Vorschläge reichen von der Gesundheitsprüfung über zeitlich und räumlich eingeschränkte Führerscheine hin zum Nachfahrverbot, einem Regio-Schein im Umkreis von 30 km oder Tests für über 70-Jährige. In manchen europäischen Ländern, etwa in Finnland und der Schweiz, müssen Senioren schon jetzt regelmäßig ihr Hör- und Sehvermögen und ihren Gesundheitszustand überprüfen lassen.

Wie sehen die Unfallstatistiken aus? Ein Viertel

aller PKW-Besitzer ist über 60 Jahre, 2020 wird es ein Drittel sein. Hauptverursacher von Unfällen (22%) sind die Fahranfänger. Rentner verursachen 10,4% der Unfälle, Tendenz leicht steigend. Anfänger fahren häufig zu schnell und Alkohol spielt eine große Rolle. Anders bei den Älteren. Bei ihnen führen geringer werdende Wahrnehmungsleistungen und das nachlassende Reaktionsvermögen häufig zu Unfällen.

Viele ältere Autofahrer bemerken die Einschränkungen zunächst nicht. Ihnen stehen einige Kompensationsmöglichkeiten zur Verfügung: Ihre jahrelange Fahrpraxis macht sie in der Regel routiniert und umsichtig. Sie fahren disziplinierter, halten Tempolimits ein, verzichten auf riskante Überholmanöver. Sind sie sich der altersbedingten Einschränkungen bewusst, fahren etliche vorwiegend im vertrauten Umfeld und meiden Nachtfahrten.

So verhalten sich viele, aber eben nicht alle, wenden die Kritiker ein.

Warum ist das Auto für viele Senioren so wichtig? Mobilität steht bei ihnen hoch im Kurs. Oft lassen die öffentlichen Verkehrsmittel zu wünschen übrig. Viele Wege sind zu Fuß zu lang, der Supermarkt ist weit weg. Freunde, Verwandte, Ärzte wären weniger leicht zu erreichen. So ist nach wie vor für viele Ältere das Auto der Garant für ein selbst bestimmtes Leben. CarSharing, sich zu mehreren ein Auto teilen, hat sich nicht durchgesetzt. Auf das Auto verzichten,



Norbert Worret e.K. Fachapotheker für Offizinpharmazie

Im Dienste Ihrer Gesundheit

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



TUV NORD
Sonder
Prüfung



LPOda
Lohn- und
Arbeitsrecht

Official Partner



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

etwa aus Umweltgründen, ist für die meisten kein Thema.

Wir älteren Autofahrer werden also in den kommenden Jahren immer zahlreicher auf den Straßen vertreten sein. Die Wahrscheinlichkeit, dass es zu einer generellen Führerscheineinschränkung kommen wird, ist eher gering. Man wird auf die Eigenverantwortlichkeit der Autofahrer bauen. Bei Auffälligkeiten könnte die Fahrtauglichkeit im Einzelfall überprüft werden. Denn welche Partei will schon diese große Wählergruppe mit einer strengen Reglementierung verprellen?

BIVA Heimverzeichnis

Die Website www.heimverzeichnis.de ist das Ergebnis eines von der Bundesinteressenvertretung der Nutzerinnen und Nutzer von Wohn und Betreuungsangeboten im Alter und bei Behinderung e.V. (BIVA) in Zusammenarbeit mit dem Institut für Soziale Infrastruktur (ISIS), Frankfurt am Main,

durchgeführten mehrjährigen Projektes. Finanziell gefördert wird das Projekt vom Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz. Beratend begleitet wird es von Vertretern der Trägerverbände, der Pflegekassen, der Heimaufsicht, des Medizinischen Dienstes der Krankenversicherung (MDK) und verschiedener Senioren- und Verbraucherorganisationen.

Mit www.heimverzeichnis.de reagiert die BIVA auf den Wunsch zahlreicher Ratsuchender nach einem Verzeichnis deutscher Altenheime, das

- a) sämtliche Heime umfasst,
- b) ihre Leistungen und Angebote nach einem einheitlichen Schema darstellt und
- c) Informationen zu der in den Heimen gebotenen Lebensqualität präsentiert.

Die Verbraucher können mit Hilfe der Website auf einfache Weise für sich oder eine angehörige Person ein geeignetes Heim finden. Die Heime können mit ihrer Hilfe im Wettbewerb mit anderen Einrichtungen ihre individuellen Stärken zur Geltung bringen.

Daneben möchte das Heimverzeichnis durch die unmittelbare Vergleichbarkeit der Angebote einen Beitrag zur Erhöhung der Qualitätsstandards leisten und nicht zuletzt auch die öffentliche Wahrnehmung der Bewohnerschaft von Heimen als qualitätsorientierte Verbraucherinnen und Verbraucher schärfen. (Presse BIVA)



Gut.
Für Maintal.

 Sparkasse
Hanau

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

Ausgesperrt oder Gedanken am Nachmittag

(RG) Der Schlüssel liegt nicht da, wo er immer liegt, bestimmt zum dritten Mal sehe ich nach, ob die Terrassentür geschlossen ist, das Klingeln des Telefons bringt mich vollends aus dem Konzept und nach dem Gespräch finde ich mich vor der geschlossenen Wohnungstür wieder. Die Schlüssel liegen natürlich drin. Hoffnungsvoll gehe ich ums Haus, um festzustellen, das die Terrassentür tatsächlich zu ist, dadurch vor Einbrechern schützt, mich aber auch zum Draußenbleiben zwingt. Es ist Mittagszeit, die Nachbarin, die glücklicherweise einen Zusatzschlüssel hat, ist vor vier Uhr nicht zu erwarten, wenigstens ist es warm, die Sonne scheint und nachdenklich setze ich mich.

Ist das der Anfang, werde ich nun alt und vergesslich? Wenn ich recht überlege, bringe ich in letzter Zeit schon mal den einen oder anderen Termin durcheinander, finde verloren geglaubte Gegenstände an unerwarteten Stellen wieder und Namen und Telefonnummern, na gut, die konnte ich mir auch früher schon nicht merken.

Obwohl manches dann doch anders ist, als angenommen. Vor kurzem zum Beispiel, stand ich vor verschlossenen Türen, als ich zur Redaktionsbesprechung wollte. Erst mal setzte ich mich ins Auto, ziemlich albern kam ich mir vor, sah noch mal im Terminkalender nach, verglich das Datum des Kalenders mit der Anzeige im Auto und sah sicherheitshalber auf dem Display des Handys nach. Übereinstimmende Angaben ließen mich doch noch mal aussteigen und siehe da, auf mein erneutes Klingeln wurde mir geöffnet. Es hatte mich vorher einfach niemand gehört. Das hat mich dann doch beruhigt.

Es sieht allerdings so aus, als ob ich mit diesen Gedanken und Erlebnissen nicht alleine bin. Immer mehr Bücher werden zum Thema geschrieben, jede Zeitschrift, die auf sich hält veröffentlicht gute Ratschläge, wie man beginnender Vergesslichkeit ein Schnippchen schlagen kann. Gehirnströme werden gemessen, wissenschaftliche Sendungen in Radio und Fernsehen erklären uns, wie unser Kopf funktioniert und dass ausreichende Bewegung, richtige Ernährung und vor allem Gehirnjogging unseren Geist jung und aufnahmefähig halten, zumindest den Alterungsprozess verzögern.

Es kann nicht mehr lange dauern, bis die ersten Scharlatane unfehlbare Mittelchen anbieten werden, die dann zwar keinen Einfluss auf die Gehirnleistung der gutgläubigen Kunden, wohl aber auf deren Kontostand haben werden. Es gilt hellwach zu bleiben und Wundern aus dem Weg zu gehen. Misstrauen ist angebracht, wenn vollmundige Versprechungen gegen Bares gemacht werden,

Wunder gibt es leider nur im Märchen, Betrug dagegen auch im wirklichen Leben.

Was möglicherweise funktionieren kann, ist den Geist zu schulen, mit immer neuen Informationen zu füttern, raus aus den immer gleichen Abläufen. Ein neues Hobby kann helfen, sich auf unbekanntes Terrain wagen, etwas tun, was man vorher noch nie gemacht, wovon man jedoch heimlich geträumt hat. Vielleicht Gedichte schreiben oder eine Biografie über sich selbst und an Kinder und Enkel weitergeben, damit etwas bleibt von Erfahrungen und Erlebnissen. Klavierspielen und Jonglieren lernen, auch wenn die Finger nicht mehr so beweglich sind wie früher. Es geht dabei nicht um Meisterschaft, sondern auch, beziehungsweise überhaupt um Freude und das Vergnügen etwas Neues zu erleben. Sich endlich trauen, eine fremde Sprache zu erlernen und sie dann auch anzuwenden, auf Reisen oder in fremdsprachiger Literatur. Kurz: Mach was!

Die Wartezeit auf der Terrasse hilft mir zur Ruhe zu kommen, über eine neue Strategie nachzudenken. Kreuzworträtsel zu lösen würde nichts nützen, heißt es, weil sich dadurch im Gehirn keine neuen Verknüpfungen bilden. Stimmt sicher. Jeder kennt das. Immer die gleichen Fragen nach dem längsten Fluss, dem bekanntesten Schauspieler, dem letzten römischen Kaiser. Nichts Neues eben. Also, alte Wege verlassen, neue beschreiten, am besten gleich. Wann auch sonst? Eine Lebensphase nach dem Alter gibt es nicht.

Inzwischen ist es kühl und schattig geworden, mir wird allmählich kalt. Wie war das mit den neuen Wegen? Ich sitze hier, dabei könnte ich doch... Ein Blick zu den Nachbarn rechts und links, keiner ist zu Hause, also kann auch keiner gucken und mich auslachen. Ich nehme das Sitzpolster als Unterlage und zum ersten mal in meinem Leben mache ich Yogaübungen im Freien, unterm Kirschbaum, erst noch ein wenig unsicher, doch dann vergesse ich die Umgebung, bin ganz konzentriert bei der Sache.

Ein fröhliches Lachen auf dem Balkon im ersten Stock holt mich dann ins Hier und Jetzt zurück, die heimgekehrte Nachbarin gibt den Weg in meine Wohnung frei. Auf Anhieb finde ich meinen Schlüssel, der schon griffbereit neben der Handtasche lag, weil ich ursprünglich vorhatte, einkaufen zu gehen. Ich bin also noch gar nicht so vergesslich, wie ich im ersten Schreck gedacht habe, sondern nur schusselig. Ab sofort werde ich darüber nachdenken, wie ich mein Gehirn erfolgreich trainieren kann, werde gleich damit anfangen und einen anderen, als den üblichen Weg zum Supermarkt nehmen.

Werden Sie MobiPartner des Rhein-Main-Verkehrsverbundes

Sie fahren gerne mit Bus & Bahn? Eine Fahrkarte am Automaten zu bekommen, stellt für Sie kein Problem dar und auch der Fahrplan ist für Sie kein Buch "mit sieben Siegeln"?

Wenn Sie diese Fragen bejahen konnten und Sie Ihr Wissen gerne weitergeben möchten, dann werden Sie doch RMV - MobiPartner. Die Stadt Maintal unterstützt diese Initiative des Rhein-Main-Verkehrsverbundes (RMV).



Was wäre Ihre Aufgabe?

Als RMV-MobiPartner sind Sie Ratgeber und Ansprechpartner für Menschen, die gerne öfter Bus und Bahn nutzen möchten, sich aber nicht so richtig trauen, weil sie sich nicht auskennen. Ihre Einsatzzeiten legen Sie selbst fest, sie können aus einem festen Beratungstermin bestehen oder Sie sind zu bestimmten Zeiten telefonisch erreichbar. Natürlich kann dazu auch ein Treffen an der Haltestelle oder eine gemeinsame Bus- oder Bahnfahrt gehören ganz nach Ihren eigenen Vorstellungen. Ein regelmäßiger Austausch mit anderen MobiPartnern ergänzt Ihr Wissen

Und was haben Sie davon?

Als RMV-MobiPartner sind Sie ehrenamtlich tätig. Neben exklusiven Info-Paketen erhalten Sie für die Dauer Ihres Einsatzes, zum Kennenlernen zunächst befristet auf ein halbes Jahr, eine Fahrkarte für das RMV Gebiet.



Interessiert?

Wenn Sie sich für eine solche Aufgabe begeistern können, oder einfach nur neugierig geworden sind, dann laden wir Sie recht herzlich ein zu einer Informationsveranstaltung am 22.04.10, 10.00 Uhr im Sitzungssaal im Rathaus in Hochstadt, Klosterhofstr 4-6 , 2.Stock ein. (Pressamt Maintal)

Die Tragödie des Alters besteht nicht darin, dass man alt ist, sondern dass man jung ist. (Oskar Wilde)

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

Selbst ist der Mann!

(KK) - Alois ist ein Alleskönner! Das liebt seine Frau so an ihm. Welches Problem sich auch immer in Haus, Hof und Garten einstellt - Alois weiß sich stets zu helfen. Installateure, Elektriker, Maler, Fliesenleger und Schlosser haben bei ihm keine Chance. Das Geld spart sich Alois, denn „selbst ist der Mann“.

Neulich war Erna, seine Gattin, von einer neuen Armatur für die Badewanne entzückt, die sie in einem Baumarkt sahen. Alois, der immer mal wieder seine Frau beglückt, wenn sie etwas Schönes sieht, riet ihr sofort zum Kauf, denn die Montage sei ein Klacks. Wenn man die Armatur selbst montiere, spare man genauso viel Geld, wie die ganze Armatur kostet. Wenn das kein Geschäft ist! Zuhause angekommen begann die Stunde (oder waren es Stunden?) des Könners. Zunächst wurde erst einmal die Wasserleitung zum Bad abgedreht. Mit dem kalten Wasser ging das reibungslos. Beim Warmwasserhahn schien irgend etwas zu klemmen. Kein Problem, wenn man eine große Wasserpumpenzange besitzt. Die wiederum beachtete nicht das Alter des Hahns und Alois übrigens ebenfalls nicht. Als sich der Hahn schließlich bewegte, floss das Wasser in Strömen. Eigentlich wollte Alois ja das Wasser abstellen. Jetzt kam es direkt unterhalb des Drehgriffs heraus. Kenner wie Alois wissen: Das kann nur an der Stopfbuchse liegen. Gut, dass es den Haupthahn direkt an der Heizungsanlage gibt. In einem Mehrfamilienhaus mit 16 Parteien bleibt so etwas nicht unbemerkt. Kaum wieder in der Wohnung angekommen, lernte Alois endlich auch mal Frau Stotterbeck kennen, die wohl gerade noch unter der Dusche gestanden hatte und ihre Gänsehaut auf den wenigen Stellen, die rund um den Bademantel sichtbar waren, verrieten höchste Erregung. So etwas klärt generell Erna, welche die Nachbarin auf eine Tasse Kaffee herein bat.

Alois zerlegte nun den störrischen Wasserhahn und brach dabei ein wichtiges Teil der völlig verkalkten Stopfbuchse ab. Mit einem fröhlichen „Ich fahre gerade noch mal in den Baumarkt“ verabschiedete er sich. Was nun kam, war Warenkunde. So erfuhr er sogleich, dass diese Art Wasserhahn schon lange nicht mehr gebaut wird und ein neuer Hahn ja auch nur 43 € kosten würde. Alternativ könne man auch einen neuen Ventileinsatz einbauen, der immerhin 26,50 € kosten würde. Man müsse ihn nur „einpassen“, wenn das alte Gewinde gefressen hätte. Es gelang Alois, sein unsicheres Zögern als große Denkleistung zu verkaufen. So entschloss er sich für den kompletten Hahn.

Freudig trat er den Heimweg an. Zuhause hatte sich die kleine Kaffeetafel um Erna schon vergrößert, denn das mit dem Wasser hatte Kreise gezogen. Alois schritt sogleich zur Tat und begriff, dass ein neuer Hahn zwischen zwei Anschlüsse geschraubt werden muss, die fest in der Wand saßen. Das merkte er bereits, als er den alten Hahn entfernen wollte. „Vielleicht sollte ich doch den Ventileinsatz aus dem neuen Hahn herausdrehen und in den alten Hahn einpassen!“ Das überzählige neue Gehäuse kann man ja mal aufheben...! Mit einigen Handgriffen war die Sache erledigt und nun floss kein Wasser mehr. Der eigentliche Austausch der Armatur konnte beginnen. Ruck zuck war die alte Armatur ausgebaut. Komisch! Die neue Armatur hatte tatsächlich einen anderen Abstand der Anschlüsse. Das passende Fachwort, das Alois daraufhin sofort einfiel, war: Exzenterverschraubung. Mit einem „Ich fahre gerade noch mal in den Baumarkt“ entschwebte er und Erna überbrühte nochmals eine Kanne Kaffee. Jene Verschraubungen gibt es in Stahl, Edelstahl, Guss und Rotguss, meinte der Verkäufer. Das mit dem Rotguss, das gefiel Alois irgendwie, also schlug er zu. Natürlich kam noch eine Dose Dichtmittel und ein Hanfzopf dazu. Sicherheitshalber nahm er noch eine Rolle Teflonband mit, falls das mit dem Hanf nicht klappen sollte.

Erna hatte inzwischen eine Zettel geschrieben und ihre Wohnungstür gehängt, weil ihre Kaffeefiltertüten all waren und ihre Küche keine besorgten Nachbarn mehr aufnehmen konnte. Im Bad lief nun alles wie am Hanfschnürchen. Nur der Hanf spielte nicht mit. Dann halt das Teflonband ohne die Dichtmasse! Es wurde inzwischen Mittag, als Alois fertig war. Die neue Armatur - eine Augenweide! Und so viel Geld gespart!

Nachmittags tropfte es in der Wohnung unter Alois von der Decke. Gut, dass Erna neue Kaffeefilter geholt hatte. Alois war gerade am Telefonieren - mit dem Installateur. Eine Exzenterverschraubung hatte er zu fest angezogen, was zu einem Haarriss führte. Er komme gleich, wie es sich für einen richtigen Handwerker gehört. Und günstig war er auch noch. Den Schaden beseitigte er für nur 176 €. Reine Lohnkosten - versteht sich. An dieser Stelle soll es jetzt mal genug sein, denn was der Maler berechnet, der das Bad unter der Wohnung von Alois neu anlegen muss, ist noch nicht bekannt. Wissen Sie, über was sich Alois am meisten aufregte? Die Mehrwertsteuer!

Informationen und Hilfe für Menschen mit Demenz, Angehörige und Interessierte

Seniorenberatung der Stadt Maintal bietet Demenzsprechstunde im Rathaus - Betroffene nicht alleine lassen

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

Mit Demenz wird eine Ansammlung vieler Symptome bezeichnet, die durch unterschiedliche, das Gehirn beeinträchtigende Krankheiten verursacht werden kann. Eine demenzielle Erkrankung ist vor allem durch Symptome wie Gedächtnisprobleme, Schwierigkeiten bei der Beurteilung von Situationen und Beeinträchtigungen des logischen Denkvermögens gekennzeichnet. Diese Symptome können wiederum zu Schwierigkeiten in der Kommunikation, in der Bewältigung des Alltags sowie zu Verhaltens- und Persönlichkeitsveränderungen führen. Eine der häufigsten Demzenerkrankungen ist die Alzheimer Demenz.

„Kein Mensch mit einer Demenz gleicht einem anderen Menschen mit Demenz. So können beispielsweise verschiedene Teile des Gehirns oder auch nur ein Teil des Gehirns beeinträchtigt sein, deshalb sind auch die Auswirkungen ganz unterschiedlich“, erklärt Renate Gundert-Buch, Diplom-Sozialarbeiterin und Seniorenberaterin bei der Stadt Maintal. Gemeinsam mit ihrer Kollegin und Diplom-Sozialpädagogin Kathleen Wendler beschäftigt sie sich schon seit mehreren Jahren intensiv mit dem Thema Demenz und bietet nun auch die Demenzsprechstunde im Rathaus Maintal an. „Nicht zuletzt bei unserer Demenzwoche im Herbst haben wir festgestellt, dass es in Maintal einen sehr großen Informationsbedarf zu diesem Thema gibt. Mit unserer Sprechstunde möchten wir ein Angebot schaffen, bei dem Betroffene und Angehörige die Möglichkeit haben, ausführlich über ihre besondere Lagen sprechen zu können“, so Renate Gundert-Buch weiter.

Da jeder Mensch ganz individuell auf die Erkrankung Demenz reagiert, erleichtern das Verständnis und das Wissen rund um die Krankheit allen Beteiligten den Alltag und tragen zu einer hohen Lebenserwartung bei. In der Maintaler Demenzsprechstunde können Angehörige neue Impulse und Anregungen im Umgang mit den Erkrankten erfahren. Ihnen können Wege aufgezeigt

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

Die beiden Demenzberaterinnen Renate Gundert-Buch und Kathleen Wendler stehen unter vorheriger Anmeldung für Gespräche zu den angegebenen Zeiten im Rathaus Maintal zur Verfügung. Für Fragen sind sie auch telefonisch unter (06181) 400-367 oder -452 sowie per e-mail unter seniorenberatung@maintal.de erreichbar.



Zu Recht finden.

Wir zeigen Ihnen den Weg durch den Paragrafen-Dschungel.



Sozialverband VdK
Ortsverband Dörmigheim

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

Unser Leitbild:

Wir lassen keinen allein!

Für uns ist jeder wichtig!



Frühjahrsputz

(RG) Karl-Heinz, holst du schon mal die Leiter und räumst das Regal oben aus?

Wieso, was hast du vor?

Mein Schatz, jetzt ist die richtige Zeit für den Frühjahrsputz.

Hannelore, das Wetter ist traumhaft schön, die Sonne scheint, der Himmel ist blau und du willst putzen?!

Ja, gerade bei diesem Wetter ist das optimal. Bei diesem Licht sind alle Ecken gut ausgeleuchtet und uns entgeht auch nicht das kleinste Staubflöckchen.

„Uns?“

Ja, Karl-Heinz, uns. Du willst mich doch sicher nicht alleine putzen lassen.

Also Hannelore, wenn du mich so fragst, ich will überhaupt nicht putzen und wenn du alleine keine Lust hast, dann lass es doch. Mir ist es sauber genug.

Ach komm, Schatz, du siehst doch auch, dass die Gardinen gewaschen werden müssen. Wohin man auch sieht, sind graue Spinnwebenfäden und manchmal sitzt auch noch eine vertrocknete Spinne drin. Wenn du genau hinsiehst, findest du bestimmt noch ein paar übrig gebliebene Tannennadeln vom Weihnachtsbaum.

Schon möglich, vielleicht liegen unterm Sofa auch noch einige Nusschalenreste. Na und, wen stört das schon? Hannelore, du machst das ganze Jahr sauber und scheuchst mich mit dem Staubsauger durch die Wohnung. Lass uns bei diesem schönen Wetter lieber raus gehen. Du hast doch selbst gesagt, wir müssten uns sportlich betätigen, damit wir unseren Winterspeck los werden.

Aber, Karl-Heinz, findest du nicht auch, dass man um diese Jahreszeit den Staub besonders sieht? Außerdem hat so ein Frühjahrsputz Tradition. Der wurde schon immer gemacht.

Hannelore, du bist doch eine moderne Frau, die sonst auch nicht viel auf Traditionen gibt. Hast du übrigens gelesen, dass die meisten Unfälle im Haushalt passieren?

Willst du damit sagen, dass so ein Frühjahrsputz eine gefährliche Angelegenheit ist?

Auf jeden Fall. Und bevor sich noch einer von uns beiden verletzt, sollten wir den Frühjahrsputz lieber abblasen.

Karl-Heinz, ich glaube, du hast recht. So groß ist meine Begeisterung fürs Putzen auch wieder nicht. Wir könnten doch stattdessen einen gemütlichen Stadtbummel machen. Wäre das nicht schön, zu Ostern die neueste Mode auszuführen?

Schatz, so hatte ich das nicht gemeint, und ich..., also muss das sein? Du bist doch auch so die Schönste!

Seniorennetzwerke

(AG) Sich die Welt in Form des World Wide Web, kurz: www, ins Haus holen - das findet auch bei Senioren immer mehr Anklang. Annähernd ein Drittel der Internet-Nutzer gehören der Altersgruppe 60 aufwärts an.

Die Nutzungsmöglichkeiten des weltweiten Netzes sind vielfältig. Eine E-Mail ist schneller geschrieben und transportiert als ein Brief, dazu noch billiger. Oft ist sie einfacher als ein Telefonat. Über das www kann man sich vielfältig informieren, man kann einkaufen, Reisen buchen, Fotos tauschen und vieles mehr.

Ein großer und rasant wachsender Bereich im Internet sind die sozialen Netzwerke. Es gibt sie für alle Alters- und Interessensgruppen. Jedes Netzwerk hat einen besonderen thematischen Schwerpunkt und eine bestimmte Zielgruppe.

In sozialen Netzwerken tauschen sich die Menschen aus, diskutieren, geben und erhalten Tipps und finden gleichgesinnte. Sie bilden so genannte Communitys, auf Deutsch Gemeinschaften. Die kann man sich wie einen Stammtisch vorstellen, allerdings online. Das heißt, das Treffen findet nur virtuell im Netz statt, vom Computer zu Hause aus. Da sich allein in Deutschland über 8 Millionen Menschen an den verschiedenen Netzwerken beteiligen, ist die Wahrscheinlichkeit groß, auf gleich gesinnte und gleich interessierte zu treffen.

In den sehr bekannten Netzwerken My Space und Facebook ist die Altersgruppe der 15-40-Jährigen am stärksten vertreten, mit entsprechenden Themen.

Für Menschen ab 50 gibt es spezielle Seniorennetzwerke. Hier surfen an die 150 000 Mitglieder. Das Durchschnittsalter ist 60 Jahre. Die Themen entsprechen den Interessen der Nutzer. Gesundheit, Reisen, Freizeit, Sport, Ernährung, Kultur. Bei einigen Netzwerken besteht zudem die Möglichkeit, sich auch außerhalb des Internet ganz leibhaftig bei Regionaltreffs zu begegnen.

Das größte soziale Netzwerk für Senioren ist www.feierabend.de. Es wurde 2008 vom Bundesministerium für Wirtschaft und Technologie zur „besten Community in Deutschland“ ernannt. Die Teilnahme an diesem Netzwerk ist kostenlos. Man kommuniziert über Spitznamen, bleibt also anonym. Auf Datenschutz wird geachtet.

In Foren, die man mit schwarzen Brettern vergleichen kann, kann man Themen veröffentlichen und diskutieren. Der direkte Austausch mit anderen Mitgliedern, das Chatten, findet hingegen unmittelbar in Echtzeit statt.

Will man bei einem solchen Netzwerk mitmachen, ruft man die betreffende Internetseite auf, klickt auf „Mitglied werden“. Weiter geht es mit der Eingabe

eines Spitznamens, unter dem man dann für andere erreichbar ist. Dann wird der Name erfragt. Wer nicht gleich seinen wahren Namen bekannt geben will, benutzt einen Phantasienamen. Die E-Mail-Adresse muss allerdings stimmen. Ein Anmeldeassistent leitet weiter. Zum Abschluss erhält man per E-Mail ein persönliches Passwort. Nun kann man sich mit dem Spitznamen und dem persönlichen Passwort im Netzwerk anmelden und mitmachen.

Die bekanntesten Netzwerke für Senioren sind neben www.feierabend.de; www.seniorentreff.de www.Platinnetz.de; www.freizeitfreunde.de und www.fiftiesnet.de.

Ehemalige Schulkameraden kann man wiederfinden über www.stayfriends.de.

Auch Familienangehörige suchen und zusammenbringen ist möglich, ebenso Ahnenforschung betreiben und einen Stammbaum anlegen über www.verwandte.de.

Zum Schluss noch eine Warnung: Alles, was man im Internet auf der persönlichen Profilseite preisgibt, wird für jedermann sichtbar. Was einmal im Netz steht, lässt sich kaum noch löschen. Persönliche und vertrauliche Daten gehören also nicht ins eigene Profil. Zusätzlich raten Experten, das eigene Benutzerkonto mit einem "knacksicheren" Kennwort zu schützen, also am besten mit einer zufälligen Buchstaben-Zahlen-Kombination.

Wirtschaftspaten suchen Mitstreiter

Ein arabisches Sprichwort sagt: Wähle dir einen Reisebegleiter und erst dann den Weg. Dies könnte auch das Motto sein, nach dem der gemeinnützige Verein „Die Wirtschaftspaten e.V.“ Hilfe zur Selbsthilfe anbietet. Die Mitglieder des Vereins helfen bei der Existenzgründung, bei Krisensituationen und bei der Unternehmensnachfolge - und suchen dafür noch Mitstreiter, die aus dem aktiven Berufsleben ausgeschieden sind.

Peter Muschiol betreut gegenwärtig etwa 15 Existenzgründer und Unternehmen. Er unterstützt Existenzgründer bei der Erstellung von Businessplänen, hilft Unternehmern bei der Krisenbewältigung und stellt Verbindungen zu Organisationen und Banken her. Der pensionierte Bankmanager, der ein erfolgreiches Berufsleben hinter sich hat, ist seit 2004 als aktives Mitglied bei den Wirtschaftspaten tätig.

Peter Muschiol ist derzeit der einzige Wirtschaftspate in Maintal, einer von 30 aus Südhessen und dem angrenzenden Rheinland-Pfalz. Existenzgründern, Unternehmen in Krisen-

situationen und Unternehmen, die einen Nachfolger suchen, steht er ehrenamtlich zur Seite. Verstärkung kann er wegen der stark gestiegenen Nachfrage durchaus gebrauchen. Neue Mitglieder sind willkommen - auf sie wartet eine interessante und abwechslungsreiche Aufgabe. Das Wissen und die Erfahrung, die jeder im Laufe seines Berufslebens gemacht hat, sind ein wertvolles Gut. Diese Gut wird leider zu oft und zu leichtfertig verworfen. Dabei sind es gerade die Älteren, die den Jüngeren wertvolle Unterstützung bei der Bewältigung ihrer oft nicht einfachen Aufgabe geben können. Die 30 Mitglieder des Vereins verfügen zusammen über 1.200 Jahre Berufserfahrung. Diese Erfahrung und das damit zusammenhängende Wissen sind der eigentliche Wert des Vereins. Seit Gründung im Jahr 2002 bis heute haben die Wirtschaftspaten mehr als 4.000 Unternehmen zur Seite gestanden. Dabei konnten in den oft kleinen und mittleren Betrieben mehr als 5.000 Arbeitsplätze gesichert werden.

Die Schwerpunkte der Wirtschaftspaten liegen vor allem in der Finanzierung, im Marketing, im Vertrieb, bei Personalfragen, in der Organisation der Unternehmensstruktur, der Produktion, dem Qualitätsmanagement, der Kostenoptimierung, dem Controlling, der Buchführung und der EDV. Außerdem bieten sie Seminare zu den Themen Marketing, Vertrieb und Mitarbeiterführung an. Um junge Menschen frühzeitig mit Wirtschaftsthemen zu konfrontieren, führen die Wirtschaftspaten mit Schülern auf freiwilliger Basis und während ihrer Freizeit an verschiedenen Gymnasien Unternehmensplanspiele durch.

Viele gute Ideen und Produkte verpuffen oft nur deshalb, weil vielen Existenzgründern, aber auch etablierten Unternehmen, die Umsetzung von der Idee zum Markterfolg nicht gelingt. Viele Gründer haben eine gute Produktidee oder bereits ein gutes Produkt. Doch das reicht nicht. Oft heißt es dann: „Es passiert zu viel gleichzeitig. Ich kann mich nicht um alles kümmern. Was soll ich denn noch alles tun.“ Der Rat, den die Wirtschaftspaten geben ist: „Sie sollen sich auch nicht um alles kümmern. Tun Sie nur das, was Sie am besten können. Alles andere sollten Sie in erfahrene Hände geben. Und dazu bieten die Mitglieder des Vereins ihre Hilfe an.“

Wenn Sie an einer Mitarbeit bei dem gemeinnützigen Verein „Die Wirtschaftspaten e.V.“ interessiert sind, dann nehmen Sie bitte unter info@wirtschaftspaten.de Kontakt auf. Die Internetadresse lautet: www.wirtschaftspaten.de

Der Kluge läßt sich belehren,
der Unkluge weiß alles besser

Frühlingsgedanken

(KK) Sind Sie auch froh, dass die kalte Jahreszeit endlich vorbei ist und Sie wieder erleben können, wie die Natur erwacht?

Obwohl - der Winter hatte ebenfalls seine Reize! Wintersportler kamen auf ihre Kosten, die Karnevalisten hatten wieder Hochsaison und die Festtage waren üppig. Das hat ganz unterschiedliche Spuren hinterlassen. Ein Blick auf die Waage zeigt so manchem Zeitgenossen, dass die Ruhe, die er sich gönnte, eine Wirkung zeigt, die sich hinsichtlich der Fitness rächen könnte. In jeder Altersklasse sieht das allerdings anders aus. Junge Leute verstehen es auch im Winter, sich so zu verausgaben, dass sie kein Fett ansetzen. Gerade der Karneval ist ein Starkzehrer. Die mittleren Jahrgänge der Genießer gehen mit Spitzenleistungen schon sparsamer um und die gesetzteren Jahrgänge leben die dunkle Jahreszeit aus, als gälte es, die gesamte gesammelte Lebenserfahrung umzusetzen - sie gönnen sich Ruhe. In manchen Fällen kommt das einer Art Winterschlaf gleich.



Wenn die Wintersportler ihre Klamotten im Schrank verstaut und die Karnevalisten ihre Narrenkappen wieder in die Schatulle gelegt haben, ist die lichtarme Jahreszeit endgültig vorbei und die Säfte steigen nicht nur in den Pflanzen. Frisches Grün wirkt bei den Jungen und denen der mittleren Jahrgänge mitunter vitalisierend, während andere Zeitgenossen verstärkt die Samenbestände auffüllen, um für die Gartensaison gerüstet zu sein. Es ist vielfach so, als habe man die Natur völlig neu entdeckt.

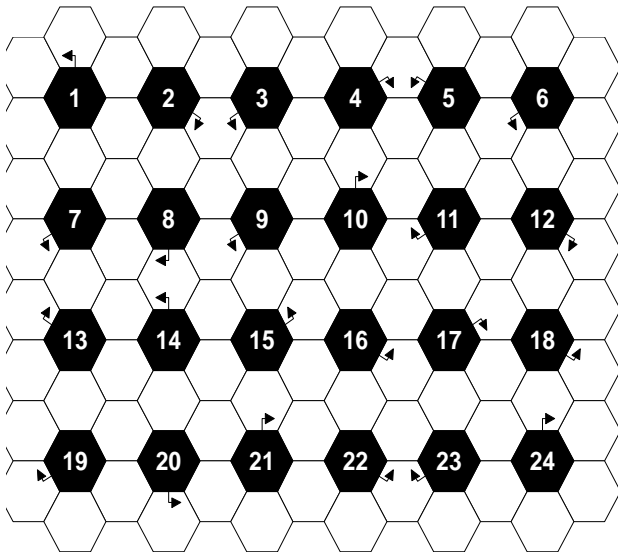
Ein Teil der Männer ist von einer seltsamen Unruhe befallen und hält nach neuen Automodellen Ausschau. Wenn man sich im Leben schon vielfältig gebunden hat, so ist man in diesem Punkt doch relativ frei, wenn man es sich leisten kann. Ein neues Auto ist für Männer wie eine neue Liebe. Wenn man dabei nur keine Montagsproduktion erwischt!

Nun werden auch die Schränke nach Kleidungsstücken durchforstet, die so gar nicht mehr passen wollen oder an denen man sich sattgesehen hat. Mit der Altkleidersammlung wird auch dieses Problem zum Kinderspiel. Neue, ja aktuelle Mode hält Einzug und wenn es nur einige Blusen sind. Trägt man die Kleidungsstücke zum ersten Mal, entsteht ein Gefühl, als halte der Frühling endgültig Einzug.



Der neue frische Kraft der Sonne kommt aber nicht in alle Stuben. Schwermütige Menschen erfasst im fortgeschrittenen Alter plötzlich eine tiefe Melancholie, denn sie reden sich ein, das letzte Lebensjahr stünde ihnen bevor. Vielleicht liegt es daran, dass man glaubt, Todesanzeigen im Frühjahr und im Herbst häufiger zu lesen als im übrigen Jahr. Das Umschalten von der Winterruhe auf die widererwachte Natur hat eben nicht mehr die Leichtigkeit früherer Jahre. Man hat Angst, mit dem neuen Schwung der Natur nicht mithalten zu können. Optimisten unter ihnen fühlen sich dagegen wie Bäume, die man zurückgeschnitten hat. Sie bündeln ihre reduzierten Kräfte und konzentrieren sich auf das Wesentliche, das Machbare. Dabei entdecken sie voller Freude, was immer noch geht und richten ihr Leben bereitwillig darauf ein.

Das Meer der Farben während der Blüte wird zur Quelle neuer Kraft, aber auch mit jedem fallenden Blütenblatt zum Sinnbild der Vergänglichkeit. Der neue Jahreszyklus ist unaufhaltsam und er wird enden, wenn erneut die Blätter fallen. Solange sollte man das Leben einfach genießen, denn es ist ein unbezahlbares Geschenk. Bezahlen müssen wir es allerdings mit einem hohen Preis. Doch daran wollen wir heute nicht denken.



Wabenrätsel

- 1 seither
- 2 leichtathlet. Geräte
- 3 Trinkgefäß
- 4 Wächter
- 5 baumlose Graslandschaft
- 6 Richtungsbestimmer
- 7 Stadt an der Ems (NRW)
- 8 menschliches Einzelwesen
- 9 Teil der Woche
- 10 auf mehrere verteilter Betrag
- 11 Geräusch der Bienen
- 12 Zeichengerät, Schablone
- 13 Experte
- 14 ugs.: schlafen
- 15 Lösungswort
- 16 synthet. Faser
- 17 abwertend: Reichtum, Geld
- 18 Oper von Flotow
- 19 dt. Reformator
- 20 bewusst falsche Aussagen
- 21 Bezirk, Bereich
- 22 Bierglas
- 23 ugs.: dürrtiges Kleid
- 24 mantelartige Bekleidung

Die Lösung finden Sie in der nächsten Ausgabe von 60 Aufwärts. Sie haben jedoch die Möglichkeit das Lösungswort des Rätsels an das SeniorenOffice zu senden. Vergessen Sie nicht Ihre vollständige Anschrift, denn unter den richtigen Lösungen verlosen wir ein

Visitenkarten Handy

Die Auslosung erfolgt ohne Rechtsanspruch. Die Gewinnerin oder der Gewinner wird in der nächsten Ausgabe bekannt gemacht.

Die Lösungen müssen bis zum 15. Mai 2010 beim SeniorenOffice eingegangen sein.

Viel Spass wünscht die Redaktion

Buchbesprechung

Volker Klüpfel, Michael Kobr:

Milchgeld 310 Seiten

Im idyllischen Allgäu arbeitet der Kässpätzten liebende und in der Musikkapelle trommelnde, hin und wieder herzlich fluchende Kluffinger als Kommissar. Am Montagabend wird Kluffinger vom Essen weg zu einem Mordfall gerufen - in Altusried, seinem verträumten Heimatort. Opfer ist der Lebensmitteldesigner eines nahen Milchwerkes. Anfangs ratlos nähert sich der Kommissar mit recht eigenwilligen Methoden nach und nach der Aufklärung des Verbrechens, wobei er auch manch falsche Spur verfolgt. Aufgedeckt wird ein lang zurückliegender Skandal, der aktuell noch Folgen zeigt und so gar nicht in Kluffingers heile Welt des Allgäus passt.

Menschen und Kulissen dieser Gegend Deutschlands sind so präzise und humorvoll geschildert, dass Mord und Verrat in den Hintergrund treten und der ruppig-liebenswerte Kluffinger die Leserinnen und Leser in den Bann zieht. Sowohl Gegner als auch Freunde von Kriminalromanen werden dieses Buch nicht aus der Hand legen und schmunzelnd mit Kluffinger zu ermitteln versuchen. (Brigitte Seuring)

Ich werde älter und höre dennoch nicht auf, immer noch viel zu lernen
Konfuzius

Geschenkartikel
Spielwaren

Erika Amrhein

- Hans Fischer -

Geschenke für jeden Anlass

Telefon 06181 57442

Bahnhofstraße 160
63477 Maintal- Hochstadt

Die Sicherheitsberater informieren

Nicht nur über die Sicherheit bei Einbruch, Brand, Betrug usw. wollen wir Sie informieren sondern auch über anderen Gefahren im Haushalt.

In einem Gespräch mit Frau Worret von der Löwen-Apotheke wollen wir uns heute mit der Hausapotheke in unserer Wohnung beschäftigen. Dazu habe ich ein paar Fragen an unserer Apothekerin.

Was muss ich bei meiner Hausapotheke beachten und wo ist der richtige Platz?

Die Hausapotheke soll gut zugänglich sein. Die Medikamente sollen nicht in feuchten und in warmen Räumen aufbewahrt werden. Das Badezimmer ist dafür ungeeignet. Für Kinder sollte die Hausapotheke nicht erreichbar sein und abgeschlossen werden.

Welche Medikamente sollen in der Hausapotheke sein. Ich meine nicht solche Medikamente die ich täglich nehme, sondern die für den Notfall. Ich denke da an Pflaster, Binden, Salben, Schmerztabletten usw.?

Dazu haben wir in der Löwen-Apotheke eine Liste in der ihre Fragen beantwortet werden. Diese Liste können sie bei uns bekommen. Wir beraten sie gerne.

Sollten Kinder im Haushalt wohnen, sollte die

Hausapotheke entsprechend erweitert werden.

Wie lange kann ich Medikamente nach Ablauf des Haltbarkeitsdatums noch nehmen?

Arzneimittel sollten nach dem Ablauf des Verfallsdatums nicht mehr genommen werden, da sich die Inhaltsstoffe verändern können und die Wirksamkeit nicht mehr gewährleistet ist. Bei Verbandstoffen wie Pflaster regelmäßig kontrollieren, ob die Klebefähigkeit noch vorhanden ist. Daher ist eine regelmäßige Inspektion nötig, die auch gerne von ihrer Apotheke gemacht wird.

Sollten auch Telefonnummern von Notärzten, Ärztlicher Notdienst, Hausarzt und Angehörigen in der Hausapotheke sein?

Das ist zu empfehlen, damit im Notfall nicht wertvolle Zeit durch das Suchen der Telefonnummern verloren geht.

Frau Worret ich bedanke mich für die Beantwortung meiner Fragen.

Das Gespräch für die Sicherheitsberater führte

Günter Maker.



Maintaler Gardinen-Service

GARDINEN WASCH - SERVICE
inklusive ab- und aufhänge n Ihrer
Gardine n zum günstige n Festprei s

Arbeitsweg 2-4 - 04177 Mahlsdorf-Borsigpark
Telefon (03101) 40000 - Fax (03101) 40000
E-Mail: info@maintaler-gardinenwasche.de
Internet: www.maintaler-gardinenwasche.de

Wohnen - Malen - Tapezieren - Kleben
Laminieren - Tapeten - Wandgestaltung - Malerarbeiten



Unsere Reihe:

Liebenswerte Geschäfte in Maintal, die wir nicht missen möchten

Schlemmen und Einkaufen wie im Urlaub

(ES)Kulinarische Spezialitäten rund ums Mittelmeer bekommt man in dem kleinen Geschäft "La Espanola" in Bischofsheim. Ob frischer Fisch, schmackhafte Meeresfrüchte, luftgetrockneter Parma- oder Seranoschinken, italienische Salami oder Mortadella, typisch spanische Chorizo oder selbstgemachte Pesto, bei Maria und Orazio Agosta im Rumpenheimer Weg 3 sind Sie richtig. Natürlich sind auch italienische und spanische Weine, Spirituosen, Öle, verschiedene Sorten Oliven im Angebot und es besteht ein reichhaltiges Angebot an Pasta. Auch frisches Obst und Gemüse wird feilgeboten, ebenso Honig aus eigener Imkerei. Besonders gut finde ich die selbst eingelegten frischen Sardellen in Öl mit Knoblauch und Petersilie, die leider nur dienstags und donnerstags angeboten

werden. Mittwoch und Samtags gibt es selbstgebackenes Brot.

Jeden Tag können die Kunden zwischen verschiedenen Mittagsmenus wählen. So bietet das freundliche Team von 11 bis 13 Uhr schmackhaftes Fischfilet mit Kartoffelsalat, leckere Calamari Fritti und ein täglich wechselndes Tagesmenu an. Auch hier merkt man die gewohnt gute Frische und Qualität der Produkte. Freitags ist die Küche durchgehend geöffnet. Hervorzuheben ist der freundliche Service. Auch Präsentkörbe können zusammengestellt werden.

Geöffnet ist "La Espanola" dienstags bis donnerstags von 9 bis 13 und von 15 bis 18.30 Uhr, freitags durchgehend von 8.30 bis 18.30 Uhr und samstags von 9 - 13 Uhr.

Ist man für etwas Neues irgendwann zu alt?

Nein! Denn im Gegensatz zu früher sind viele Hausgeräte heute viel einfacher zu bedienen, selbst wenn Sie mehr Ausstattung haben. Und wenn man diese Ausstattung nicht möchte, gibt es viele Geräte, deren Bedienung heute viel leichter und übersichtlicher ist als noch vor 15 Jahren!

Bei den Waschmaschinen steht heute das Programm direkt auf dem Gerät, man muss nicht mehr nachschauen, was heißt jetzt A, B oder X, sondern kann direkt ablesen Koch/Bunt oder Pflegeleicht mit der entsprechenden Gradzahl. Auch kann man die Laufzeit der Maschine ablesen, damit man weiß, wann man wieder in den Keller gehen muss, vor allem, wenn man doch nicht mehr so gut zu Fuß ist. Auf Wunsch kann die Maschine auf ein Podest gestellt werden, damit man sich nicht mehr so tief bücken muss, um das Gerät zu befüllen.

Wenn man Probleme hat, die Wäsche aufzuhängen, weil die Arme nicht mehr so wollen, kann man diese in einen modernen Trockner geben, der die

Kleidung nicht mehr kleintrocknet und auch weniger Strom benötigt als die alten Geräte. Auch die Trockner gibt es in einfachen Ausführungen.

Heutige Backöfen haben den Vorteil, dass man Auszüge einsetzen kann, damit einem die Gans im schweren Bräter entgegenkommt und beim Übergießen einem dieser samt Inhalt nicht mehr auf die Füße kippt oder man sich ständig die Finger im Ofen verbrennt. Genauso gibt es noch den Backwagen am Ofen, der wie eine Schublade funktioniert.

Die Aufschriften auf den Geräten sind inzwischen recht groß. Und die Bedienmöglichkeiten wurden insoweit vereinfacht, dass man soviel Technik haben kann wie man möchte - oder eben auch nicht!

Dass die Geräte heute alle einen niedrigeren Wasserverbrauch und Stromverbrauch als vor Jahren haben, versteht sich von selbst.

Und sollte doch mal ein Problem auftauchen, hilft man Ihnen im Hausgerätecenter Maintal auch nach dem Kauf gerne weiter!

10 Jahre

Bürgerhilfe Maintal e.V.

Am 29. März 2000 wurde die Bürgerhilfe Maintal e.V. unter dem Namen "Seniorenhilfe Maintal" gegründet und zählt inzwischen über 2300 Mitglieder, davon über 300 Aktive. Im Februar 2002 änderte die Mitgliederversammlung den Vereinsnamen. Der Verein ist im Sinne einer Genossenschaft organisiert. Wer Dienste leistet, erwirbt sich ein Punkteguthaben, für das man im Bedarfsfall ebenfalls Hilfe in Anspruch nehmen kann. So lautet das Motto auch: **Miteinander - Füreinander!**

Zum Leistungsumfang der Bürgerhilfe gehören

Besuchsdienste an Wochentagen und am Wochenende
Beratung / Begleitung bei Behördengängen, Arztbesuchen usw.
Entlastung von pflegenden Angehörigen
Reparaturhilfen
Betreuung und Unterstützung von Kindern und Jugendlichen
Der Wunschgroßeltern dienst
Wohnraumbetreuung
Die „Nahrungsquelle“
Der „TextilShop“



Ausführliche Informationen kann man der Homepage <http://buergerhilfe-maintal.de> entnehmen oder man besucht einfach die Geschäftsstelle in der Neckarstraße 9 montags bis freitags von 10 - 12 Uhr und zusätzlich donnerstags von 15 - 17 Uhr.

Die Redaktion der Seniorenzeitung 60 AUFWÄRTS führte mit dem 1. Vorsitzenden, Herrn Armin Heymann, ein Gespräch, das einen Einblick in die Besonderheiten des Vereinslebens gibt.

„Herr Heymann, Sie sind Vorsitzender des Maintaler Vereins mit dem größten Mitgliederzuwachs, den es je gab. Wie erklären Sie sich dieses Zuwachs-Phänomen?“

Der Beginn dieser ehrenamtlichen Einrichtung war mit 82 Gründungsmitgliedern schon sehr beachtlich. Das hat ohne Zweifel mit der Person von Herrn Herbert Belser zu tun. In den Folgejahren und auch jetzt hat die Bürgerhilfe großen Wert auf die Öffentlichkeitsarbeit gelegt. Damit wurden der Name, die Hilfsangebote und die der geselligen Veranstaltungen dem Leserkreis der lokalen und überregionalen Presse immer wieder näher gebracht. Die Hilfsangebote der Bürgerhilfe selbst sind sehr vielfältig und sind für Alt und Jung angelegt. Damit wird ein Großteil der Maintalerinnen und Maintaler angesprochen.

Außerdem erstreckt sich unser Betätigungsfeld über alle vier Stadtteile, was sich aufgrund der hohen Einwohnerzahl positiv für uns auswirkt. Der jährliche Beitrag für Einzelpersonen von 6 Euro und der für Familien von 10 Euro ist sehr niedrig, sodass sehr viele Menschen unsere Arbeit als passive Mitglieder unterstützen können.

„Sie übernahmen die Vereinsführung damals in einer schwierigen Situation. Wie hat sich die Wahrnehmung Ihres Vereins in der Öffentlichkeit verändert?“

Vielen ist sehr schnell klar geworden, dass dieser Verein keinen Schaden nehmen darf. Schließlich arbeiten sehr viele Menschen für andere Menschen und für die Idee, manche fast täglich, manche schon seit Anfang an, d.h. seit nahezu 10 Jahren. Die Bürgerhilfe wird nach wie vor sehr positiv in der Bevölkerung gesehen. Das spüren wir bei unserer täglichen Arbeit, und der ungebrochene Mitgliederzuwachs bestätigt das.

„Ihre aktiven Mitglieder werden als sehr engagiert empfunden.

Wie erklären Sie sich deren außerordentliche Motivation?“

Die Bürgerinnen und Bürger melden sich als Helferinnen und Helfer aus verschiedenen Beweggründen bei uns. Man hat über Freunde und Bekannte von uns erfahren, über die Zeitungen oder bei Veranstaltungen. Sie haben entsprechende Zeit, sind meistens aus dem Berufsleben ausgeschieden oder die Kinder sind aus dem Haus und wollen sich „nützlich“ machen.

Viele haben manchmal keine genaue Vorstellung, was sie tun könnten. Da hilft es sehr, ein persönliches Gespräch zu führen und anhand unseres Formulars über die Angebotspalette möglicher Tätigkeiten zu informieren.

Aber erst durch die Arbeit selbst, so habe ich den Eindruck, tritt eine Begeisterung ein, anderen helfen zu haben, etwas an die Gesellschaft zurückgegeben zu haben, wie pathetisch dies auch klingen mag. Der persönliche Einsatz, egal an welchem Platz, gibt diesen Menschen Genugtuung und Zufriedenheit. Kein Druck von „oben“, sich selbst entscheiden können, Zeit und die Art der Betätigung selbst aussuchen zu können: eine bessere Motivation gibt es wohl kaum.

„Es gibt Bestrebungen, die Maintaler Vereine stärker mit Aufgaben zu betrauen, die den städtischen Haushalt entlasten. Welche Potenziale Ihres Vereins böten dazu die Möglichkeit?“

Es gibt viele Ideen bei uns, die Hilfen auszuweiten, die ich hier aber nicht konkret ansprechen möchte.

Zum einen dauert es doch einige Zeit, bis aus einer Idee Wirklichkeit wird. Zum anderen werden schnell Hoffnungen geweckt, die manchmal nur schwer zu realisieren sind. Der Schwerpunkt unseres Engagements liegt nach wie vor in der vielfältigen Betreuung der älteren Generation. Deshalb versuchen wir immer wieder unser zweites Standbein zu stärken, nämlich Kinder und Jugendliche zu unterstützen. Das ist uns auch mit dem Wunsch-Großelterndienst in den letzten Jahren sehr gut gelungen. Diesen Dienst wollen wir verstärkt ausbauen, um Eltern eine paar freie Stunden und den Kindern den oft fehlenden Kontakt zur Großeltern-Generation zu ermöglichen.

„Welche Erwartungen und Wünsche haben Sie hinsichtlich der weiteren Entwicklung der Bürgerhilfe?“

Ich wünsche mir, dass unsere aktiven Mitglieder der Bürgerhilfe treu bleiben und immer wieder neue engagierte Menschen zu uns stoßen, wenn mit ihnen steht und fällt die Bürgerhilfe; dass wir insbesondere auf die Lieferanten von Lebensmittel für die Nahrungsquelle weiter rechnen können, dass uns mehr Betriebe in unserer Stadt unterstützen und dass die guten Verbindungen zur Stadtverwaltung erhalten bleiben.

Ich sehe in einer stärkeren Zusammenarbeit mit Initiativen sowie kommunalen und kirchlichen Einrichtungen eine noch bessere Vernetzung der Bürgerhilfe für die Hilfsdienste zum Wohle aller.

„Herr Heymann, wir bedanken uns für das Interview.“

Das Gespräch führte unser Redaktionsmitglied Klaus Klee

Hausgerätecenter Maintal
Frank Haegner e.K.

Über 60 € Rückgabe in unserer Ausstellung

☎ 06109/5029610

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

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

Taunusstraße 29 • 63477 Maintal-Bischofsheim

Umgang mit demenzkranken Bewohnern, soziale Betreuung und Alltagsgestaltung sowie Wohnen, Verpflegung, Hauswirtschaft und Hygiene. Auch die Befragung der Bewohner wird erfasst.

Stellvertretend für die zertifizierten bzw. geprüften Leistungsbereiche skizzieren wir hier nun den lebendigen Alltag in der

Tagespflege im DRK Seniorenzentrum Maintal-Bischofsheim.

Für die Gäste der Tagespflege ist die Qualität der Betreuung und Beschäftigung einer der ausschlaggebenden Gründe, dass sie sich immer wieder auf den Teilnahmetag freuen.

In der Tagespflege werden sowohl körperlich beeinträchtigte als auch demente Teilnehmer von qualifizierten Altenpflegerinnen betreut und versorgt. Von Montag bis Freitag können täglich 12 Gäste teilnehmen, wobei darauf geachtet wird, dass die Tagesgruppen in ihren Fähigkeiten und Bedürfnissen möglichst harmonisieren. Die Beschäftigung der Gäste erfolgt unter Berücksichtigung ihrer individuellen Interessen und Ressourcen. Der Tag beginnt um 9 Uhr mit der Anreise der Gäste im behindertengerechten Fahrzeug durch den hauseigenen, geschulten Fahrdienst und endet um 17 Uhr mit der Heimfahrt. Zwischen den gemeinsamen Mahlzeiten (Frühstück, Mittagessen, Kaffeetrinken) beschäftigen sich die Gäste unter qualifizierter Begleitung und Anleitung auf vielfältige Art.



**Alle ziehen
am
selben
Strang**

Bewegungsübungen, musikalische Inhalte, kreative Arbeiten, Spiele- oder Vorlese- und Gesprächsrunden bieten Unterhaltung und Anregung.

Auch jahreszeitliche Themen wie Weihnachten, Fasching, Ostern sind ein beliebter Gesprächs- und Beschäftigungsanlass. Bei schönem Wetter stehen außerdem Spaziergänge, sich Sonnen auf der Terrasse oder Blumen pflanzen und pflegen auf dem

Programm. Durch die vielfältigen Anreize und fachgerechte Hilfestellung können sogar verloren geglaubten Fähigkeiten der Teilnehmer wieder aktiviert werden.



Fasching mit jungen Mitarbeitern ganz besonders vergnüglich.

Während die Teilnehmer das Zusammensein mit Gleichaltrigen und die Abwechslung vom häuslichen Alltag genießen, sind ihre Angehörigen an diesen Tagen von der täglichen Pflege entlastet und können sich unbesorgt persönlichen Erledigungen widmen.

Ab sofort können Sie sich auch auf unserer **Internetseite www.seniorenzentren-maintal.de** über unsere beiden Häuser informieren.

DRK Seniorenzentren

Maintal-Bischofsheim Tel. 06109 / 606-3

Maintal-Dörnigheim Tel. 06181 / 90609-0

**Seniorengerechte
Beratung**



Schiller-Apothek

Apotheker Matthias Schmidt

Mozartstrasse 16

63477 Maintal

Telefon 06181 491300

Telefax 06181 491300

Echte Bürgernähe muss gelebt werden

(KK) Bürgerbeteiligung, Bürgerengagement und Ehrenamt sind heute gängige Schlagworte. Sie stehen für eine hohe Kultur des Zusammenlebens, für soziales Verantwortungsgefühl und für soziale Kompetenz. Wen wundert es, dass man da auch auf Bürgernähe stößt, die gewählte Vertreter der Bürgerschaft gern praktizieren wollen. Eigentlich gibt jemand, der Bürgernähe sucht, zu erkennen, dass er sich bereits von den Bürgern entfernt hat oder sich zumindest ihnen nicht nahe genug fühlt. Wie auch immer - wo etwas Gutes geschieht, dort ist man gern dabei. Also: Warum nicht eifrig Bürgernähe suchen?!

Echte Bürgernähe besitzt Spielregeln

Wer über Bürgernähe Bürgerbeteiligung und Bürgerengagement sucht, sollte allerdings einige Spielregeln beachten, denn Bürger sind mitunter recht empfindlich und feinfühlig. Einflussnahme will da schon gut dosiert sein. Gemeinnützig aktive Bürger lassen sich vor allen Dingen nicht gern instrumentalisieren. „Von Bürgern für Bürger“ ist ein wichtiges Motto, um dessen Erhalt gekämpft wird. Kritisch ist, wenn die Bürgernähe hierbei unterlaufen wird. Hinlänglich bekannt ist aber auch das geflügelte Wort „sich mit fremden Federn schmücken“. Oft werden gängige Teamregeln nicht beachtet und manche Zeitgenossen bemächtigen sich der Ergebnisse bürgerlichen Engagements oder etikettieren fremde Erfolge oder Arbeitsergebnisse einfach um. Die mögliche Unterstellung, dass so etwas unbemerkt bleibt, demotiviert engagierte Bürger zusätzlich, sobald sie es bemerken.

Fehlende Bürgernähe ist schädlich

Bürgerengagement im Team führt manchmal zu ganz besonderen Ideen mit guten Ansätzen zur erfolgreichen Umsetzung. Die am Prozess beteiligten Bürger legen dann natürlich großen Wert auf die Realisierung. Leider führen viele Ideen nach kurzer Zeit einen Dornröschenschlaf. Die Summe solcher „Dornröschen“ führt automatisch zum Verdross, weil sich die involvierten Bürger nicht ernst genommen fühlen. Ist ein Team wie die Lokale Agenda regelbedingt von Entscheidungsträgern abhängig, die eine Umsetzung des Bürgerengagements im konkreten Fall be- oder verhindern, so ist der Team-Spirit schnell verpufft. Sieht man das aus dem Blickwinkel engagierter Senioren, wie sie zuhauf in diesen Teams zu finden sind, so kommt noch ein weiterer

Aspekt hinzu. Teams stoßen auf geballte Lebenserfahrung und berufliches Wissen, das jahrzehntelang erprobt ist. Wer hier als moderierender Quereinsteiger Bürgernähe sucht, muss selbst akzeptiert sein. Mit praktizierter, also aufgeübter Autorität allein ist es da nicht getan, auch nicht, wenn man sich als Treiber eines Prozesses sieht.

Neue Geisteshaltung und Motivation

Bei völlig neuen Verhaltensweisen, die von denen der Vergangenheit abweichen, wird gern die Floskel bemüht, man sei „von einem neuen frischen Geist beseelt“ und „man wolle in das Bürgerengagement neuen Schwung bringen“. Automatisch stellt sich sofort die Frage, auf welche Art der alte Schwung abhanden kam, wenn er wirklich einmal vorhanden war. An der ehrlichen Antwort wird die Glaubwürdigkeit des neuen Arguments gemessen. Schnell rücken erkannte Bremser von Prozessen in den Fokus. Treten diese nach der Verkündung neuen Schwungs dann auch noch selbst aufs Gaspedal, ist Skepsis angebracht.

Der aktuelle Bezug verdeutlicht das Problem

Informierte Leser und Leserinnen haben natürlich gemerkt, dass diese Gedanken auch zu Prozessen wie dem des Stadtleitbildprozesses, der Lokalen Agenda oder zu anderen Projekten mit großer Bürgerbeteiligung passen. Diese Prozesse wurden als Prozesse der Bürger initiiert und sollten von Amtsträgern nach Kräften unterstützt, jedoch nicht unbedingt stringent gelenkt werden. Nur so erreicht man eine hohe Akzeptanz bei der angestrebten Bürgernähe, die diese Bezeichnung dann auch verdient.

Der Blick nach vorn ist wichtig

Es ist zu hoffen und zu wünschen, dass sich bei allen Prozessen mit Bürgerbeteiligung der avisierter neue Schwung einstellt und auch anhält, damit viele Erfahrungen der Vergangenheit abgehakt werden können. Das Wissen der Bürger gehört zu den besten und kostengünstigsten Ressourcen, die genutzt werden können. Gerade die Senioren sind hierbei besonders aktiv und erwarten natürlich absolute Ernsthaftigkeit.

Prozesse im Blick behalten

Als unabhängiger und ehrenamtlich engagierter Senior kann man durchaus solche Betrachtungen anstellen, ohne dass man dafür gemäßregelt wird. Es ist die große Lebenserfahrung, die Senioren dazu befähigt und ihre Unabhängigkeit, die das ermöglicht. So wird die Redaktion der Seniorenzeitung 60 AUFWÄRTS in den nächsten Ausgaben über die Umsetzung des Stadtleitbildprozesses berichten und mit den Verantwortlichen Gespräche führen, wenn uns das ermöglicht wird. Es ist nämlich sehr reizvoll, über positive Veränderungen zu berichten. Auch werden Informationen aus dem Kreis der "Paten" zusammengetragen, um die Fortschritte festzuhalten. Damit will die Redaktion genau die Bürgernähe fortführen, die sich von Anfang an im Inhalt dieser Zeitung wiederfindet.

Auf Goethes Spuren durch Frankfurt

1. Goetheführung: Willemerhäuschen und Goetheturm in Sachsenhausen

Am Freitag, 21. Mai 2010, Treffpunkt am Südbahnhof Frankfurt um 13.30 Uhr, Ausgang Diesterwegplatz, Bushaltestelle der Linien 47, 48 in Richtung Sandberg/Goetheturm.

(Empfehlung U7 ab Enkheim bis Hauptwache, weiter mit der U1, U2 oder U3 Richtung Südbahnhof).

Fahrt mit dem Bus 47 zur Dielmannstraße, von dort gut 5 Minuten zu Fuß zum Willemerhäuschen. Dort wird unsere Stadtführerin Ingeborg Richter M. A. Erläuterungen zum Willemerhäuschen, einem klassizistischen Gartenhäuschen, und zu seiner Bedeutung für Goethes Leben geben. Anschließend kann das Häuschen in kleinen Gruppen besichtigt werden.

Danach geht es vom Südbahnhof weiter per Bus zum Goetheturm. Dort wird Frau Richter an der Goetheruhe und dann am Goetheturm Erläuterungen geben. Deutschlands höchster Holzturm kann bestiegen werden. Auch ein Gaststättenbesuch oder ein kleiner Spaziergang sind möglich. Der Teilnehmerbeitrag für Besichtigung und Führung beträgt 5 €.

Den Teilnehmenden wird der Kauf einer RMV-Tageskarte für 9.35 € empfohlen, die alle Fahrten mit öffentlichen Verkehrsmitteln, auch die Hin und Rückfahrt abdeckt. Individuelle Rückfahrt alle halbe Stunde mit dem Bus 48 (letzter Bus 21.16 Uhr). Anmeldungen bis zum 15. Mai im SeniorenOffice.

2. Goetheführung: Vom Römerberg zum Goetheplatz mit Goethehaus.

Am Freitag, 25. Juni 2010, Treffpunkt auf dem Römerberg vor dem Gerechtigkeitsbrunnen um 11.45 Uhr. Empfehlung U4 ab Enkheim.

Führung durch unsere Stadtführerin Ingeborg Richter M. A. auf Goethes Spuren vom Römerberg durch die Frankfurter Altstadt vorbei an verschiedenen Stellen, die mit Goethes Leben und mit seiner Familie in Verbindung stehen zum Goetheplatz, wo seit 2007 wieder das Goethedenkmal aufgestellt wurde.

Anschließend geht es nach einer kleinen Pause zum Goethehaus, das in Rahmen einer örtlichen Führung besichtigt wird.

Der Teilnehmerbeitrag für die Stadtführung, Eintritt und Führung durch das Goethehaus beträgt 10 €. Individuelle Rückfahrt ab Hauptwache. Anmeldungen bis 20. Juni im SeniorenOffice.

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:

26. April 2010

31. Mai 2010

28. Juni 2010

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

Literaturkreis

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

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

Die Termine sind:

12.April.2010 19.April 2010

03.Mai .2010 17.Mai .2010

07.Juni 2010 21.Juni 2010

Senioren lesen für Kinder

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

28. April 2010

26. Mai 2010

30. Juni 2010

Ein 90 jähriger:

Eine Wahrsagerin hat mir einmal prophezeit, dass ich jung sterbe. Ich glaube, sie hatte recht!

Fremdsprachencafé

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

Englisch

Das englische Fremdsprachencafé trifft sich ab Beginn des Jahres 2010 wöchentlich donnerstags im Besprechungsraum 1 in der Neckarstraße 9 (1. Stock) in Dörnigheim von 15.00 Uhr bis 16.30 Uhr. An Feiertagen wie Christi Himmelfahrt und Fronleichnam findet kein englisches Fremdsprachencafé statt. Die englische Gruppe wird geleitet von Carol Preininger und Hans L. Kanitz.

Französisch

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

01. April.2010	15. April .2010
29. April.2010	27. Mai .2010
10. Juni .2010	24. Juni .2010

An Christi Himmelfahrt findet kein französisches Fremdsprachencafé statt.

Spanisch

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

Die Termine der spanischen Gruppe:

12. April.2010	26. April.2010
10. Mai 2010	07. Juni.2010
21. Juni .2010	05. Juli. 2010

Am Pfingstmontag findet kein spanisches Fremdsprachencafé statt.

Italienisch

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

Städtetouren

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

Die zweite Städtetour 2010 besucht am 23. April und am 7. Mai die Barockstadt Amorbach im Odenwald.

Die dritte Städtetour 2010 besucht am 18. Juni und am 2. Juli die ehemalige Landeshauptstadt Darmstadt, insbesondere das Jugendstiljuwel Mathildenhöhe. Die Kartenausgabe für die 3. Tour findet am Dienstag, 18. Mai ab 9 Uhr statt.

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

Änderungen bleiben vorbehalten.

Weitere ausführliche Informationen über die Städtetouren erhalten Sie im SeniorenOffice.

Tanztee

Seniorinnen und Senioren, die das Tanzbein schwingen möchten, sind am Mittwoch 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 19. Jahr im Bürgerhaus Bischofsheim für die Maintaler Seniorinnen und Senioren aufspielt.

Der Frühjahrsstanztee findet am

7. April 2010

statt. Danach ist Sommerpause.

Osteoporosegymnastik

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

Telefon 06181/494205

VdK Maintal

VdK Dörnigheim

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

1. April 2010 und 6. Mai 2010

Am 11. Mai 2010 findet eine Tagesfahrt nach Würzburg und Veitshöchheim am Main statt.

Am 3. Juni 2010 gibt es einen Brunch im Café im Garten Eden.

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

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

VdK Bischofsheim

Frauentreffen des VdK Bischofsheim samstags um 14.30 Uhr im Stadtteilzentrum, Dörnigheimer Weg 25 am

1. Mai, 26. Juni und 24. Juli 2010

Busausflüge des VdK Bischofsheim

22. Mai nach Fladungen/Rhön

15. Juli nach Haisterbach/Odenwald mit Traktorfahrt

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

Gesprächskreis für pflegende Angehörige

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

Die Termine sind:

06.April.2010 20.April.2010

04.Mai .2010 18.Mai .2010

01.Juni .2010 15.Juni .2010

Seniorengymnastik

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

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

15.April.2010

20.Mai .2010

17.Juni 2010

Diabetiker-Selbsthilfegruppe Dörnigheim

Die Diabetiker-Selbsthilfegruppe Dörnigheim unter der Leitung von Apotheker Matthias Schmidt gibt es seit dem 6.12.2000. Die Gruppe trifft sich donnerstags im Kolleg der Maintalhalle, Berliner Str. 64. Weitere Informationen bei Apotheker Matthias Schmidt in der Schiller-Apotheke, Telefon 06181-491300.

RADTOUREN

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

08.April.2010 Nach Niederrodenbach

20.April.2010 Zur Tannenmühle

06.Mai .2010 Nach Seligenstadt

19.Mai .2010 Nach Höchst (Grüngürtel)

01.Juni.2010 Nach Ilbenstadt

16.Juni.2010 Zum Flughafen

01.Juli .2010 Zum Wartbaum

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

Wichtige Adressen in Maintal

Selbsthilfegruppen

Diabetiker-Treff Maintal-Dörnigheim

Ansprechperson:
Matthias Schmidt 06181/491300

Diabetiker-Treff Maintal-Bischofsheim

Ansprechpartner:
Iris Stubenrauch 06109/64417

Frauenselbsthilfe nach Krebs e.V.

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

Parkinsonstammtisch Maintal

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

Multiple Sklerose Maintal

Ansprechperson:
Elisabeth Huhn 06181/431451

AidA (Arbeitskreis Alkohol in der Alltagswelt)

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

Freundeskreis Maintal (Selbsthilfegruppe für Alkoholgefährdete und Angehörige)

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

Selbsthilfekontaktstelle Hanau (SEKOS)

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

Kranken Pflege Verein Wachenbuchen

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

Versehrten-Sportgemeinschaft Maintal

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

Bürgerhilfe Maintal

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

Nahrungsquelle

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

TextilShop für alle Bürger

Freitags 08.30-11.00 Uhr
Jeden 2.und letzten Mittwoch im Monat
14.00-17,00
Annahme und Verkauf gut erhaltener Kleidung und
Textilien an Jedermann.

VdK in Maintal

VdK Bischofsheim

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

VdK Dörnigheim

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

www.vdk.de/ov-doernigheim
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

Jung und Alt trifft sich ...

Busausflug am 8. April 2010 zum Zeppelinmuseum in Zeppelinheim

mit sachkundiger Führung. Die Geschichte der Luftschiffahrt wird lebendig. Kosten für Busfahrt, Eintritt und Führung 9 €, weitere Informationen im SeniorenOffice.

Als weitere Touren sind Fahrten nach Bad Homburg mit Besichtigung des Schlosses und zum Wetterpark in Offenbach geplant.

Ausführliche Informationen dazu erhalten Sie im SeniorenOffice.

Maintaler Altencclubs

Bischofsheim

Rentnerbund Bischofsheim	
Heinz Schlosser	06181 43 12 42

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

Besuchsdienst derevangelischen Kirchengemeinde	
Ulrike Holscher	06109 6 26 40

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

Dörnigheim

Treffpunkt 76 im DRK Maintal	
Vorstand	06181 49 10 28

Maxi-Club	
Jutta Schleip	06181 49 10 31

Kath. Kirchengemeinde Allerheiligen	
Hedwig Drolshagen	06181 43 13 03

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

Besuchsdienst der evangelischen Kirchengemeinde	
Uta Eigner	06181 49 4205

SPD-Seniorengruppe	
Elli Henkel	06181 4 61 07

Hochstadt

Fröhliche Senioren	
Ursula Pohl	06181 4 6 695

Wachenbuchen

Rentnerclub Wachenbuchen	
Erich Büchling	06181/87919

Evangelische Kirchengemeinde	
Chr.Biermann-Müller	06181 8 37 92

Im Notfall – Im Notfall – Im Notfall

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

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

Haushalts- und Familienhilfen Maintal, Hausfrauenbund Hessen e. V.	06051 470 203
Bürgerhilfe Maintal e. V. Neckarstr. 9, Maintal-Dörnigheim	06181/438629
Ärztlicher Vertretungsdienst in der Notdienstzentrale Main-Kinzig-West Innerer Ring 4, 63486 Bruchköbel	06181/75858
Leitstelle für ältere Bürger, Main-Kinzig-Kreis Informationsdienst für freie Plätze in Alten- und Pflegeheimen	06051/8516161
Aufsuchende Drogenberatung Maintal Neckarstr. 9, Maintal Dörnigheim	06181/492677
Essen auf Rädern, Hilfezentrale Hanau	06181/22222
Essen auf Rädern, ASB, Mittelhessen	0800/1921200
Kleebatt Bischofsheim	0 61 09 / 606-3
Kleeblatt Dörnigheim	06181/9060915