

60

AUFWÄRTS

Die Maintaler Seniorenzeitung

Mit Veranstaltungshinweisen, Berichten und Informationen

IV/2010

Okt. bis Dez.. 2010



**Vorsorge
zahlt sich aus...**

DR. MARKUS HÖG & KOLLEGEN



ZAHNÄRZTE

ORALCHIRURGIE - IMPLANTOLOGIE - PARODONTOLOGIE - KINDERZAHNHEILKUNDE

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

- ausführliche Beratung
- altersorientierte Behandlung
- individuelle Prophylaxe

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

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

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

Internet - Adressen

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

E-Mail Adressen

Mobile Hilfsdienste
mshd@maintal.de

Bürgerhilfe Maintal
buergerhilfe-maintal@t-online.de

Seniorenberatung der Stadt Maintal
seniorenberatung@maintal.de

SeniorenOffice Maintal
seniorenoffice@maintal.de

Büro für Frauenfragen
frauenbuero@maintal.de

Behindertenbeauftragte Monika Klein
bhbmonikaklein@web.de

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



**APOTHEKE
AM KREUZSTEIN**

Unsere Extraleistungen für Sie:

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

Fragen Sie beim Einkauf nach der Apothekeumschau

zertifiziert nach DIN EN ISO 9001-2000


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


...die Apotheke bringt's !

Inhaltsverzeichnis

AKTUELL+WICHTIG

	Seite
Maintaler Demenzwoche	4
Geistige Fitness	5
Erinnerungen - Weihnachten	6
Therapie für Parkinson Patienten	8
Feldenkrausmethode	9
Jahreswechsel 1944/45	10
Dokumentation gegen das Vergessen	10
Oberammergauer Passionsspiele	14
Kostenfaktor Kultur	18
Wann ist ein alter Mann alt	19
Die Würde des Menschen ist....	22
Gesprächskreis für pflegende Angehörige	23
Schulpaten gesucht	26



Das Testament	21
---------------	----



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



	Seite
Endlich wieder Herbst	4
Eine Fahrt ins Blaue	12
Herr Lukjanik und ich	12
Weisheit, eine Alterstugend ?	16
Simons Traum vom großen Geld	18
Eindrücke vom Maintales Senioren Tanztee	24



Begeisterung über Aquarium	5
Schiffsausflug für die Senioren	15
Viele machen mit	15
Ehrenamtliche sorgen für unterhaltsame Stunden	20



Wichtige Adressen in Maintal	30
Im Notfall	32

IMPRESSUM

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

ViSdP. Eberhard Seipp
SeniorenOffice der Stadt MaintalHeusenstamm
Neckarstrasse 9 63477 Maintal
Telefon 06181 400-471 und 06181 - 400472

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

Mitglieder der Redaktion

GuBu (Renate Gundert-Buch)
ES (Seipp) KK (Klaus Klee)
UP (Ursula Pohl) AG (Angelika Geyer)
KW (Kathleen Wendler) KT(Karl Trauden)
RG (Brigitte Rosan
owitsch-Galinski)
RS (Reinhild Schmanke)
SM (Sarah Müller)

Ausgabe: 3 - 2010

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

Endlich wieder Herbst

(RG) Seit Wochen freut sich Marion darauf. Und nun endlich kündigt sich der Herbst an. Sie sehnt sich nach kühleren Tagen, die Hitze war zeitweise ja kaum auszuhalten. Wochenlang Sonne, nichts als Sonne, selbst im Schatten hatte sie sich nicht wohlfühlt. Zu Hause war die Hitze nur bei runtergelassenen Jalousien zu ertragen, sie kam sich schon vor wie ein Maulwurf. Was ist das für ein Sommer, den man nur in geschlossenen, verdunkelten Räumen aushalten kann? Sie hat genug davon, sich schlaflos im Bett zu wälzen, genug von schweißklebriger Haut und verschwitzten T-Shirts. Jetzt kann sie wieder durchatmen.

Marions Lieblingsjahreszeit hält Einzug. Sie kann wieder genüsslich durch Geschäfte bummeln, sich von der neuen Mode inspirieren und verführen lassen, und sie vor allem auch anziehen. Im Sommer waren ja mehr als ein Trägertop und ein Paar Flipflops gar nicht auszuhalten. Bei dieser luftigen Bekleidung traten ihre Problemzonen an Bauch und Po besonders deutlich hervor, was das Sommervergnügen zusätzlich dämpfte. So schnell wie es gebraucht würde, hilft einem dann kein Gymnastikprogramm der Welt. Aber jetzt! Wunderbar! Marion kleidet sich von Kopf bis Fuß neu ein, ist bereit für die wieder beginnende Konzertsaison, die nicht "open air" statt findet, wo Flugzeuge, bellende Hunde oder Mücken den Kunstgenuss stören, sondern in schönen, gepflegten Räumen, wo es Getränke in saubereren Gläsern und nicht in verdächtig aussehenden Plastikbechern gibt. Wo das Essen auf Porzellantellern serviert wird und man hinterher nicht in einer langen Schlange stehen muss, um den Pfand für das gebrauchte Geschirr zurück zu bekom-

men. Doch natürlich freut Marion sich nicht nur auf den bevorstehenden Kunstgenuss, sondern auch aufs Sehen und vor allem auch aufs Gesehen werden, darauf, von diesem herrlichen Sommer zu schwärmen, dessen unerträgliche Hitze sie bis dahin vergessen und sich über das einsetzende Regenwetter zu beklagen, dass sie noch vor ein paar Wochen herbeigesehnt hat.

Spätestens ab Mitte Oktober sind die Frauenzeitschriften voll mit Tipps zum Schenken und Dekorieren für die Weihnachtszeit. Dann ist Marion in ihrem Element. Ganz gemütlich kann sie auf dem Sofa sitzen, ausführlich in Katalogen blättern und die Geschenkeliste für ihre Lieben und die weniger geliebten zusammenstellen, sich Gedanken über die Farbe der Weihnachtsbaumkugeln machen und natürlich über das diesjährige Weihnachtsüberraschungsmenü.

Es dauert auch nicht mehr lange und in den Supermärkten gibt es die ersten Lebkuchen und Spekulatius, die sie mit einem herrlich schlechten Gewissen, aber dafür mit einem Riesenappetit essen wird, um bei jeder Gelegenheit scheinheilig zu beteuern wie schrecklich sie diese vorgezogenen Weihnachtsangebote findet. Doch nie schmecken ihr die ersten Lebkuchen so gut wie jetzt. Die Bekämpfung der Fettpölsterchen verschiebt sie einstweilen auf den nächsten Sommer, der glücklicherweise noch in weiter Ferne liegt.

Bei angezündeten Kerzen kommt romantische Stimmung auf, die sich mit Vanilledüften und einem Glas Rotwein aufs Angenehmste genießen lässt. Ja, Marion ist glücklich, dass endlich wieder Herbst ist.

4. Maintaler Demenzwoche vom 1. - 6. November 2010

Die Seniorenberatung und der ambulante Pflegedienst der Stadt Maintal (MSHD) organisieren im November die 4. Maintaler Demenzwoche für Betroffene, Angehörige und Interessierte. In der Zeit vom 1. bis zum 6. November finden in der im Rathaus in Hochstadt verschiedene Veranstaltungen und Vorträge statt. Zum Abschluss findet auch in diesem Jahr wieder ein "Tag der Begegnung" mit Brunch im Rathausfoyer statt, der besonders für Demenzkranke und ihre Angehörigen gedacht ist.

Programm der 4. Demenzwoche:

Montag, 18-20 Uhr: Validation: Ein würdiger Umgang mit verwirrten alten Menschen (Dr. phil. Karin Junglas)

Dienstag 18-20 Uhr: Netzwerk Demenz Maintal (Mitarbeiter des städtischen Fachbereiches Soziales)

Mittwoch 18-20 Uhr: Versorgung von Menschen mit Demenz aus der Sicht eines niedergelassenen Hausarztes

Donnerstag 18-20 Uhr: Mein Nachbar hat Alzheimer (Egbert Haug-Zapp, Wohnprojekt Gingko Langen e.V.)

Freitag 18-20 Uhr: Burn out in der Pflege - Hoffnung statt Verzweiflung (Dagny Schüler, Krankenschwester)

Samstag 11-14 Uhr: Tag der Begegnung mit gemeinsamen Brunch und künstlerischen Einlagen (Chriss Breuning)

Alle Veranstaltungen finden im Rathaus in Hochstadt (Sitzungssaal) statt.

Begeisterung über Aquarium im Dörnigheimer Kleeblatt

Sehr zur Freude der BewohnerInnen bevölkern nun schon seit einigen Monaten farbenprächtige Barsche ein Aquarium im Foyer des Dörnigheimer Kleeblatts. Dieser lang gehegte Wunsch konnte durch gemeinsame Spenden des Lionsclubs Maintal, der „Freunde und Förderer der DRK-Seniorenzentren Kleeblatt in Maintal e.V.“ und einem Bewohner des DRK-Seniorenzentrums Dörnigheim verwirklicht werden. Großer Dank gilt allen Spendern.

Bereits im letzten Jahr wurden von Erland Schneck-Holze, dem Spielleiter der Theatergruppe Hola und Mitglied des Lionsclubs Maintal, die Erlöse zweier Benefiz-Theatervorführungen dem DRK-Seniorenzentrum überreicht. Auch der Förderverein der Kleeblätter, der in der Vergangenheit zur Verwirklichung zahlreicher wichtiger Projekte beigetragen hat, unterstützte gerne die Umsetzung dieses Vorhabens.

Anlässlich der Lesung "Balladen der Jahrhunderte" von Herrn Schenck-Holze im Seniorenzentrum kamen in dieser Woche Frau Karla Köllner, Erste Vorsitzende des Fördervereins und ihre Stellvertreterin Frau Renate Haus-Reuter sowie Klaus Berding, Präsident des Lionsclubs Maintal,



von links:

Klaus Berding (Präsident Lionsclub Maintal), Renate Haus-Reuter (stellv. Vorsitzende "Freunde und Förderer der DRK-Seniorenzentren Kleeblatt in Maintal e.V.") Karla Köllner (Vorsitzende "Freunde und Förderer der DRK-Seniorenzentren Kleeblatt in Maintal e.V.") Erland Schneck-Holze (Spielleiter Theatergruppe Hola)

zusammen, um sich davon zu überzeugen, dass das Aquarium einen wunderbaren Platz im Eingangsbereich des Seniorenzentrums gefunden hat. Dass BewohnerInnen oftmals bei ihren Wegen durch das Haus davorstehen, um das rege Leben im Wasser zu bewundern, erfreut die Spender. Die Beobachtungen der vergangenen Wochen zeigen, dass die großzügigen Spenden dazu beitragen, BewohnerInnen sowie auch Besucher beim Beobachten der Fische zu angeregten Kontakten zusammen zu führen.

Geistige Fitness

(AG) macht Spaß und verbessert die Lebensqualität und die Gesundheit.

Sie beugt Demenzerkrankungen vor oder schiebt sie zeitlich hinaus.

Und: Die geistige Leistungsfähigkeit kann trainiert und damit entscheidend verbessert werden.

Optimal ist es, wenn das Training mehrere Komponenten verbindet, wie zum Beispiel beim Tanzen: die körperliche Beweglichkeit, das Koordinationsvermögen, das musikalische Erleben, soziale Kontakte, angenehme Gefühle, es werden Glückshormone freigesetzt;

beim Sprachen lernen: Neues lernen, ein neues System erlernen, Gedanken und Gefühle in einer anderen Sprache ausdrücken, mit anderen zusammen lernen; bei sportlicher Betätigungen wie Walken: körperliche Beweglichkeit, das Naturerlebnis, Gespräche mit anderen, soziale Kontakte (produziert ebenfalls Glückshormone).

Wir fahren Sie überall hin!

Flughafentransfer

Rollstuhltransporte

Krankentransporte

Schulfahrdienst

Kurierfahrten

Fahrdienst Maintal

Inh. Faheem Ahmed

06109 707430 oder 0176 10 19 55 92

Erinnerungen

Das Weihnachtsfest heute und vor ca. 55 Jahren

(UP)Kaum waren die Sommerferien vorüber und die Septemberwochen brachen an, wurden in den Supermärkten die ersten Lebkuchenstapel aufgestellt und zum Kauf angeboten. Einige Wochen später, oft schon vor Totensonntag, waren die Weihnachtsdekorationen in den Orten angebracht, vereinzelt Häuser schon geschmückt; und ich habe sogar schon einen strahlenden Weihnachtsbaum erblickt. Dann beginnt die Adventszeit. Von Besinnung und Einkehr ist recht wenig zu bemerken. Weihnachtsweisen tönen aus allen Lautsprechern, Menschen hasten durch die Straßen, Geschenke und Dekorationen werden besorgt. Überall locken Weihnachtsmärkte mit vielen Essständen und den verschiedenen Gerüchen. Bekleidungsstände und Buden mit nützlichen und unnützlichen Dingen ziehen die Menschen magisch an. Aber welches persönliche Geschenk finden wir hier? Fragen wir uns wirklich, ob wir mit unserer Geste des Schenkens jemanden eine Freude bereitet haben? Oder stehlen wir uns aus dieser Frage und schenken nur einen Geldschein? Wissen wir zu wenig von den

Wünschen des zu Beschenkenden oder sind wir schon mit allen Gaben des Lebens überfüttert? Oder haben wir keine Wünsche mehr?

Am Heiligen Abend erhellt ein mit elektrischer Beleuchtung im Trend liegender Tannenbaum das Zimmer. Geschenke werden ausgetauscht, deren Einschlagpapier aufgerissen und wertlos zerknüttelt. Es sind so viele Geschenke, dass man den Überblick fast verliert und die Wertigkeit des Einzelnen daher kaum berücksichtigt. Dann wird das familiäre Essen zelebriert und vielleicht besucht noch der Eine oder Andere die Christmette, während andere sich das Fernsehprogramm einverleiben. Jetzt hat man noch zwei freie Tage. Auch die sind für Jedermann unterschiedlich zu werten: Urlaubs-, Freizeit- und Familientage! Und damit ist das Weihnachtsfest 2009 beendet.

Und wie war das vor 55 Jahren?

Ende Oktober, Anfang November buk unsere Mutter den Stollen, der dann bis Weihnachten ruhen musste. Nach dem Totensonntag haben wir mit unserer Mutti Plätzchen gebacken. Wir durften die Plätzchen aus dem Teig ausstechen und verzieren und natürlich von den Schokoladenstreuseln, Buntzucker und Teig naschen. Am nächsten Morgen, nach dem Plätzchenbacken waren diese verschwunden. Aber auf unserer Treppe lagen einige zerbrochenen Teile von ihnen und auch weiße Federn. Die hatten das



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

**Eichwald
Apotheke**

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

HÖLZ Schlüssel und Sicherheitstechnik
Schlosserei

Ihr Fachgeschäft für vorbeugenden Einbruchschutz

Rundum-Sicherheit für Wohnung, Haus und Betrieb

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

Christuskind und seine Helfer, die Engel, verloren als sie die Plätzchen abgeholt hatten um sie bis Weihnachten zu verwahren. In der Adventszeit wurde nachmittags zusammen gegessen, gesungen, Weihnachtsgeschichten erzählt oder vorgelesen, und es gab herrlichen Kakao und das eine oder andere Gebäck. Am Adventskranz wurde eine nach der anderen Kerze entzündet. Oft bastelten wir Kinder kleine Geschenke für die Eltern und Geschwister, übten mit der Flöte oder dem Klavier Weihnachtslieder und lernten Weihnachtsgedichte. Irgendwann in dieser Zeit verschwand unser Lieblingstедdy, dessen Ohr schon lang schlapp herunterhing, unser Puppenhaus, welches dringend tapeziert werden musste oder unsere Schildkröt-puppe, deren Stimme nur noch ächzte. Und wenn wir diese Dinge dann vermissten tröstete unsere Mutti uns damit, dass sie uns erzählte, diese Dinge sind bestimmt in der weihnachtlichen Werkstatt der Engel, weil das Christkind gesehen hat, wie gern wir diese Spielsachen hätten. Natürlich wurde auch unser Wunschzettel an das Christkind geschrieben und am Nikolaustag, dem heiligen Mann, der als Bischof und dem Krambambuli, dem Teufelsgesellen mit dem Pferdefuß, zu uns kam, übergeben. In dem goldenen Buch, das Sankt Nikolaus mitbrachte, standen all unsere guten und schlechten Taten des letzten Jahres niedergeschrieben. Außer Süßigkeiten, Äpfeln und Nüssen gab es nichts, und wir waren trotzdem mehr als zufrieden.

Einmal hatte der heilige Nikolaus Muttis Wintertiefel an, was meine jüngere Schwester bemerkte - aber die Mutti war doch im Abendgottesdienst - und so erklärte der heilige Mann, seine Stiefel seien so nass geworden, dass er sich kurz Muttis Stiefel ausborgt hätte.



Dann kam der Heilige Abend. Mutti hatte noch viel in der Küche und in der Wohnung zu tun. Vati verschwand im Wohnzimmer, dessen Glastüre mit einer Wolldecke von innen zugehängt war und selbst das Schlüsselloch war dunkel. Er tat sehr wichtig und sagte er müsse dem Christkind helfen. Wir Kinder waren sehr aufgeregt, und manchmal stritten wir Kinder an diesem Tag auch wegen jeder Kleinigkeit. Am Nachmittag wurden wir Kinder dann gebadet, die Haare wurden gewaschen und wir wurden sonntagsmäßig bekleidet. Opa und Oma kamen zu Besuch und nun gab es beim Kaffeetrinken zum ersten Mal die guten, selbstgebackenen Plätzchen. Nach Einbruch der Dunkelheit erklang das Weihnachtsglöckchen. Wir eilten zur offenstehenden Wohnzimmertür. Der Raum war vom Kerzenduft und vom Duft des Tannengrün erfüllt. In einer Ecke stand der mit brennenden Kerzen geschmückte Tannenbaum und strahlte mit über und über akkurat hängenden Lamettastreifen, Zuckerkringeln, Schokoladenkugeln, Fruchtbuchstaben, silbernen Kugeln und seiner Christbaumspitze einen unaussprechlichen Zauber aus. In unmittelbarer Nähe des Baumes stand ein Eimer mit Wasser, wegen der Brandgefahr. Unter ihm herum lagen die Geschenke aufgebaut. Da stand das Puppenhaus, der Teddy, die Schildkröt-puppe, Textilien, Bücher, Murmeln, Malstifte und vieles mehr. Mutti las uns die Weihnachtsgeschichte vor. Dann sangen wir Weihnachtslieder und trugen unsere Gedichte vor. Jetzt durften wir unsere Geschenke in Empfang nehmen. Wir waren alle sehr glücklich, froh und dankbar für diese schönen Gaben. Nachdem wir gemeinsam Abend gegessen hatten, gebackenen Fisch und Kartoffelsalat, mussten wir einige Stunden schlafen oder weil wir so aufgeregt waren wenigstens ruhen! Dann durften wir mit unseren Eltern in die Christmette gehen. Natürlich sind wir auch öfters in der Mette eingeschlafen, aber trotzdem war es ein Erlebnis mit den Eltern diese Nacht zu erleben. Auch am 1. Weihnachtsfeiertag waren unsere Großeltern bei uns. Es gab die traditionelle gefüllte Weihnachtsgans mit Kastanien, Rotkohl und Klößen und immer einen herrlichen Nachtisch. Auch an diesem 2. Weihnachtsfeiertag war Familientag. Dieses Mal waren wir im Haus der Großeltern eingeladen, zusammen mit vielen unserer Verwandten. Hier gab es für uns Kinder nochmals kleine Geschenke. So verlebten wir früher Weihnachten. Wir waren glücklich, zufrieden und prützten nicht mit unseren Geschenken und Geldsummen. Und so denke ich mit Wehmut an diese schöne Zeit zurück.

**Die Redaktion
wünscht allen Leser/Innen
ein schönes Fest**

Interessante Therapie für Parkinson-Patienten

(KK) - Viele Senioren leiden unter ihrer Parkinson-Erkrankung, die ihre Bewegungsfreiheit immer mehr einschränkt. In einem Gespräch mit Herrn Hans Hiesberger, dem Vorsitzenden der Maintaler Versehrten-Sportgemeinschaft, erfuhr die Redaktion 60 AUFWÄRTS von der Feldenkrais-Methode, die gute Ergebnisse bei der Therapie von Parkinson-Patienten ermöglicht.



Hans Hiesberger

Herr Hiesberger, Sie sind Parkinson -Patient und befassen sich mit einer speziellen Methode. Wie kam es dazu?

Im Oktober 2009 war ich zu Besuch im technischen Museum in Wien. Zu diesem Zeitpunkt war in Wien eine Körperausstellung. Unter anderem machten meine Frau und ich bei einem Spiel mit, wie man nur mit Gedanken eine Kugel bewegen kann. Der Name des Spieles heißt: Mind-Ball. Dabei wurden wir auf dem Kopf über ein Stirnband mit dem Computer verbunden. Man konnte auf einem Bildschirm die Stärke der Gedanken verfolgen (ähnlich wie ein EEG). Meine Frau und ich saßen uns an einen rechteckigen Tisch gegenüber. In der Mitte lag eine Metallkugel. Je ruhiger der Spieler war (man konnte das auf dem Monitor verfolgen), desto schneller bewegte sich die Kugel zum Gegenspieler. Als wir das Spiel begannen, war mein erster Gedanke, dieses Spiel verlierst du gegen deine Frau. Hierbei möchte ich erwähnen, dass meine Frau Beate seit 15 Jahren Yoga betreibt. Wir haben das Spiel zweimal durchgezogen und zu meiner Verwunderung gewann ich zweimal. Da kam mir der Gedanke, wenn ich eine Kugel mit meinen Gedanken bewegen kann, dann kann ich auch meinen Körper beeinflussen.

Wie entwickelten Sie denn den Gedanken weiter?

Auf der Suche nach einer geeigneten Methode bin ich auf die Feldenkrais- Methode gekommen und unterzog mich einer Behandlung bei Herrn Busch, einem anerkannten Feldenkrais-Lehrer.

Welche Erfolge konnten Sie damit erzielen?

Der Erfolg war verblüffend. Bedingt durch meine Krankheit konnte ich mich im Bett liegend nicht mehr drehen, geschweige denn vom Boden aufstehen. Nach nur drei Doppelstunden bei Herrn Busch konnte ich mich im Bett wieder ganz normal drehen. Nach der 4. Stunde ist es mir gelungen, in einem Zug auf dem Rücken liegend vom Fußboden wieder aufzustehen ohne dass die Knie Bodenberührung hatten.

Was sagte denn Ihr Facharzt dazu?

Der Facharzt konnte bei mir zeitweise keine Parkinsonsymptome mehr feststellen. Das bedeutet jedoch nicht, dass die Krankheit geheilt ist. Ohne Tabletten kann ich mich nicht mehr bewegen. Aber eines habe ich erreicht: Ich kann mich zeitweise (leider nicht immer) wie ein gesunder Mensch bewegen. Das ist für mich ein sehr großer Fortschritt.

Wie läuft denn die Therapie ab?

Der Gruppenunterricht (Bewusstheit durch Bewegung genannt) führt dabei - verbal angeleitet - durch eine Folge von einzelnen oft kleinen, einfachen Bewegungen, die von Wahrnehmungshinweisen auf einzelne Details der Bewegung begleitet werden. Häufig fügen sich die einzelnen Details zum Ende einer Lektion zu einer größeren Bewegung zusammen, die üblicherweise dadurch mit mehr Leichtigkeit und weniger Anstrengung ausgeführt werden können. Es existieren eine Vielzahl verschiedener Lektionen, wobei jeder Lehrer jeweils seinen individuellen Stil mit einfließen lässt. Eine Unterrichtseinheit ist schwerpunktmäßig auf eine bestimmte Funktion des Körpers ausgerichtet.

Wo können sich Parkinson-Patienten mit dieser Methode behandeln lassen?

Die Versehrten-Sportgemeinschaft Maintal bietet ab dem 21. Oktober 2010 einen Kurs „Feldenkrais“ an. Der Kurs geht über 9 Doppelstunden und wird durch den sehr erfahrenen Feldenkrais-Lehrer Herrn Busch (Arzt für allg. Medizin) durchgeführt. Der Kurs findet als Pilotprojekt der Versehrten-Sportgemeinschaft Maintal statt.



Herr Busch

Kursbeginn: Donnerstag der 21.10.2010
Kursdauer: Insgesamt 9 Abende
Übungsstätte: Maintal-Bischofsheim in der Adalbert-Stifter-Straße
Uhrzeit: 19.00 - 20.30 Uhr
Kosten: Mitglieder der Versehrten-Sportgemeinschaft Maintal 50 Euro
Kosten: Mitglieder der Versehrten-Sportgemeinschaft Maintal **mit Verordnung** 40 Euro
Kosten: Nichtmitglieder 80 Euro

Teilnehmer: Alle Personen, die sich eine Verbesserung der Lebensqualität erhoffen (also nicht nur an Parkinson erkrankte Menschen)
Zugang: Behindertengerecht
Wo kann man sich anmelden:
Anmeldung:
Hans Hiesberger, Kreuzbergstr. 11, 63477 Maintal,
Telefon: 06181/ 432262 Mail: hans@hiesberger.de,
FAX: 06181/432285

Die Anzahl der Teilnehmer an diesem Kurs ist auf 20 Personen begrenzt, Mitglieder der Versehrten-Sportgemeinschaft Maintal haben Vorrang.
Kurskosten sind bei der Anmeldung zu bezahlen

Was ist die Feldenkrais-Methode?

(KK) - Die Feldenkrais-Methode, benannt nach ihrem Begründer Moshé Feldenkrais (1904-1984), ist eine körperorientierte Lernmethode, anhand derer der Ausübende mehr über den eigenen Körper und seine Bewegungsmuster erfahren soll. Feldenkrais, selbst Doktor der Physik, entwickelte die Methode, die zugleich auch eine Form der Körpertherapie darstellt, auf der Basis meisterhafter Vorerfahrung im Judo-Unterricht, auf Erkenntnissen

der Medizin, Neurobiologie, Physik, Psychologie, Systemtheorie und Anthropologie.

Im Mittelpunkt der Methode stehen Bewegungsmuster, die den Lebensalltag eines Menschen prägen und die Möglichkeiten, diese angemessen zu variieren. Sie möchte den Menschen befähigen, über die Wahrnehmung von Bewegungsabläufen seine Bewusstheit zu erweitern und größere physische Differenziertheit zu erlangen. Nachteilige Bewegungsmuster sollen gelöst und neue Bewegungsalternativen aufgezeigt werden. Auf diese Weise kann er schließlich besser erkennen und verstehen, wie er sich selbst wahrnimmt und im täglichen Leben organisiert. Beschwerden werden folglich zu entsprechenden Bewegungsmustern zurückverfolgt; Defizite möglichst durch andere, neu erkannte Bewegungsmöglichkeiten überbrückt. Indem sich der Lernende über das eigene Tun bewusst wird, entsteht neue Beweglichkeit für Körper und Geist. Schon im Verlauf einer Lektion kann der Lernende dabei positive, außergewöhnliche Empfindungen erleben, die unterschiedlich lange nachwirken können.

Die Methode hat sich insbesondere zur Wiedererlangung der vollen Mobilität nach Verletzungen, in der Rehabilitation und dem Abbau von fehlerhaften bedingten Schmerzen bewährt. Ihrem Konzept nach können jedoch Menschen in den unterschiedlichsten Lebenssituationen von ihren Möglichkeiten profitieren. Sie soll geistige und körperliche Frische bis ins hohe Alter erhalten helfen. Auch beispielsweise für Musiker, Tänzer, Sportler und andere an Bewegung Interessierte kann sie von Nutzen sein.

Moshé Feldenkrais ging davon aus, dass menschliches Denken, Fühlen, Wahrnehmen und Bewegen niemals isoliert anzutreffen sind, sondern gemeinsame "Zutaten" menschlichen Handelns seien. Bewegung war für ihn Ausdruck der ganzen Person und schien ihm der am besten geeignete Ansatzpunkt, um Verbesserungen zu erreichen. Entscheidende Idee war für ihn dabei die menschliche Fähigkeit zur Selbsterziehung, einer Erziehung, die nicht durch äußere gesellschaftliche Umstände bedingt ist, sondern von den Wünschen und Möglichkeiten des Individuums ausgeht.

Die Wirkung der Feldenkrais-Methode hängt hauptsächlich davon ab, dass man Bewegungen auf eine Art und Weise ausführt, die die Lernfähigkeiten des menschlichen Nervensystems möglichst gut ausnutzt. Dazu ist es notwendig, das eigene Körperempfinden für leichte und einfache Bewegungen zu beachten und die Lektionen nur im allerleichtesten Bewegungsbereich auszuführen. Wird dieser Aspekt beachtet, können die in Feldenkrais-Lektionen thematisierten Bewegungslektionen vom Nervensystem so registriert werden, dass sie auch spontan im Alltag - unbewusst - benutzt werden und somit effektiv den Alltag erleichtern.

Jahreswechsel 1944/45 in Ostpreußen

(KK) - Weihnachten und Silvester erleben wir je nach Lebensart ganz unterschiedlich. Es besteht vielfach ein großes Bedürfnis, diese Tage im Familienkreis oder mit guten Bekannten zu verbringen. An Silvester zieht es viele Menschen auch auf attraktive Veranstaltungen, um den Jahreswechsel im ganz großen Kreis zu begehen. In Kranken- und Pflegestationen sieht das schon etwas anders aus. Immerhin ist man hier umsorgt und nicht allein, wie so manche Zeitgenossen, die es ganz hart traf.

An Silvester erinnert man sich sehr oft an Lebensabschnitte, in denen man sich in außergewöhnlichen Situationen befand. So werden sich betagte Senioren an den Zweiten Weltkrieg erinnern. Zwei solcher Erinnerungen an Silvester 1944/45 kann man in einer Dokumentation über den Untergang Ostpreußens und die letzten Tage des FallschirmpanzerDivision HG nachlesen, die Karl-Heinz Schmeelke aus Friedrichshafen erstellte. Er erlebte als 19-Jähriger die Rückzugskämpfe seiner Einheit. In militärisch aussichtsloser Lage opferten sich die Soldaten nahezu restlos für die Flüchtlingstrecks zum Frischen Haff auf.

Weihnachten und Silvester verschafften noch einmal eine kurze Verschnaufpause, ehe die Rote Armee zum Sturm ansetzte. In der Hauptkampflinie vegetierten die Soldaten unter primitivsten Verhältnissen vor sich hin, während die Stäbe in geräumten Gutshäusern residierten. Wie unterschiedlich Offiziere und Mannschaften Silvester 1944/45 erlebten, zeigen zwei Schilderungen der Dokumentation.

Silvesterabend in der Hauptkampflinie Erinnerungen von Karl-Heinz Schmeelke

In der Sylvesternacht starren wir zum Russen rüber, hier und da ist die HKL für einige Sekunden von einer russischen Leuchtkugel erleuchtet. Der Russe schießt vereinzelt MG-Garben mit Leuchtspur herüber in Richtung Hochfließ. Ansonsten trommelt der Regen auf die Zeltplane. Etwa zwei mal zwei Meter ist die Erdhöhle, in der wir abwechselnd auf dem blanken Erdboden schlafen - nass, verfroren mit Lehm und Schmutz beklebt. Gewaschen und rasiert hat sich noch keiner, so lange wir hier im Graben sind. Aber wir schlafen, weil unser Körper unerbittlich sein Recht fordert. Eine Verschalung der Wände oder eine Absteifung der Decke gibt es hier nicht. Woher sollte man sie nehmen? Bäume sind nicht da, und die paar Bretter, die man gefunden hatte, sind längst verheizt. Sogar die Handgranatenstiele mussten schon als Brennholz dienen, um wenigstens mal einen Schluck Tee wann machen zu können. Woran ließe sich in der Sylvesternacht denken? An

zu Hause? An Frieden oder, dass es in einigen Stunden wieder Tag wird und es am Abend wieder eine eiskalte, dicke Erbensuppe gibt mit einer schönen Schneeschicht obendrauf, die der Schneeregen besonders appetitlich gemacht hat, oder dass dieser Krieg zu Ende gehen möge, irgendwann? Wie und wann und mit welchen Folgen es geschehen wird und dass man nicht weiß, ob man dann selbst noch am Leben ist, zum Krüppel geschossen oder halbwegs unversehrt? Man kann es sich in dieser Sylvesternacht 1944-45 nicht vorstellen.

Offizieller Bericht des Ib des 4. FschPzGrenRgt. HG, Mjr iG Marwan-Schlosser

Die Sylvesternacht 1944/45 verbrachten wir Offiziere des Stabes Ib/2HG in froher und ausgelassener Stimmung. Die "Soiree" fand nach dem Motto: "Das Leben hat uns Offiziere noch immer" im großen Salon des Herrenhauses des Gutes Rotgänger in Nemmersdorf statt. An diesen Abend feierte das Offizierskorps des Ib-Stabes 2 HG gleichzeitig die Hochzeit von Leutnant Kamenicky. (Ferntrauung) Die Instandsetzungskompanie hatte ihm aus einer 8,8-cm-Panzerkartusche eine Messingschale getrieben, mit der Widmung: "Ib/Staffel FschPzGrenDiv. 2. HG". Nach einem Steh-Aperitif servierten uns Ordonanzen das Festessen: Es gab Kraftbrühe, Rindfleisch mit Kartoffeln und als Nachspeise Götterspeise. Dann kredenzte der Feldintendant Oberfeldwebel Sieme mit Stolz seinen ersten selbst-erzeugten "Schnaps", den er in der Schnapsbrennerei des Gutes Rotgänger aus den angefaulten Kartoffeln gewonnen hatte. Das war ein ganz fürchterlicher, hochprozentiger Alkoholfusel. Zwei Gläser davon setzten alle Offiziere für den ganzen Neujahrstag außer Gefecht.

Dokumentation gegen das Vergessen

KK - In früheren Ausgaben dieser Zeitung stellten wir die Maintaler Website <http://www.klee-klaus.de/vermisst.htm> vor, die über ein Soldatenschicksal informiert. Mit der Dokumentation ist nachvollziehbar,

was jener Walter Michel aus Frankfurt-Fechenheim durchlebte. Die Umstände seines Endes blieb allerdings nebulös, weil darüber nicht sehr viel bekannt war. Das hat sich nun geändert, denn es gelang, die Lage im Kessel von Heligenbeil Ende März 1945 in Ostpreußen zu rekonstruieren.

Bei den Recherchen brachte ein Dokument von Karl Heinz Schmeelke aus Friedrichshafen, das er von den Ereignissen in Ostpreußen und denen am Frischen Haff im Jahr 1945 in jahrelanger akribischer Kleinarbeit erstellte, den Durchbruch. Als damals Zwanzigjähriger erlebte er das Ende der 4. Armee und damit Ostpreußens. Er und Hermann Lohmann aus Deutsch Evern waren am vermutlichen Todestag Walter Michels in unmittelbarer Nähe, auch wenn zwischen den drei Personen kein direkter Kontakt bestand.

Ergebnis der Recherchen sind nun zwei Dokumentationen, die unter http://www.klee-klaus.de/der_untergang_ostpreussens.htm und http://www.klee-klaus.de/gumbinnen_bis_balga.htm im Internet aufgerufen werden können.

Die beiden Herren stellten umfangreiches Original-Bildmaterial zur Verfügung, das in erschütternder Weise sowohl das Schicksal der ostpreußischen Flüchtlingstrecks als auch das der Soldaten zeigt, die damals nur noch ums nackte Leben kämpften. Dabei ging es schon lang nicht mehr ums Siegen, denn die letzte Aufgabe der Einheit war es, die Flucht der Zivilbevölkerung über das Frische Haff und die Nehrung gegen eine zehnbiszwanzigfache sowjetische Übermacht abzusichern.

Beim Studium der Unterlagen wurde schnell klar, dass auf sowjetischer Seite der Wille zur totalen Vernichtung alles Deutschen - egal ob es um Menschen, Städte, Ortschaften, Kultur oder Geschichte ging - im Vordergrund stand. Hass und Vergeltung kosteten Hunderttausenden zu einem Zeitpunkt das Leben, als der Krieg längst verloren war. Wenn man der Kriegspropaganda glaubt, wollten wir Deutsche ja "den totalen Krieg, totaler und radikaler als wir ihn uns jemals vorstellen konnten". Das nahmen auch unsere Gegner wörtlich und weite Teile unseres Landes versanken in Schutt und Asche. Beim Vormarsch der Alliierten zu Land und nach der Bombardierung aus der Luft blieb nur noch verbrannte Erde übrig, so, wie auch wir es in weiten Teilen Europas praktiziert hatten. Das Verhalten der Kriegsgegner im Jahr 1945 glich in seiner Gründlichkeit der Art, wie man ein Ungeheuer final vernichtet.

Es ist bedrückend, dass diese Ereignisse lange Zeit als nationales Trauma nahezu verdrängt wurden. Einige Zeitzeugen und Organisationen wirkten zwar dem Vergessen entgegen und reklamierten unermüdlich die verlorene Heimat. Mit dem Internet und den heutigen praktisch grenzenlosen Recherchemöglichkeiten rückte diese schwarze Phase deutscher Geschichte wieder stärker in den

Fokus. Die Nachfolgenerationen stellen zunehmend Fragen. Auch das Fernsehen thematisiert verstärkt das Kriegsende, als gälte es, dieses Kapitel nach langem Schweigen restlos aufzuarbeiten.

Anhand des umfangreichen Bildmaterials wird das damalige Geschehen erlebbar. Karl Heinz Schmeelke besuchte nach dem Krieg nochmals die Orte des Grauens und brachte eindrucksvolle Bilder und Schilderungen von Zeitzeugen mit. Es gelang ihm, die Tagebücher seiner Einheit buchstäblich auszugraben und er sah in Moskau Dokumente der gegnerischen Einheiten ein. Er recherchierte so umfangreich, dass eine Dokumentation entstand, die allen Seiten gerecht wird. So ist zum Beispiel aus heutiger Sicht unvorstellbar, dass man viele zerstörte Ortschaften völlig aufgab und noch bis im Jahr 1957 gefallene Soldaten beider Seiten an frei zugänglichen Stellen aus den Trümmern und zerschossenem Kriegsgerät geborgen wurden. Auf viele Kilometer Länge säumten jahrelang die Reste der 4. Armee und der Flüchtlingstrecks den Ostseestrand. Selbst bei den letzten Besuchen im Jahr 2006 gelang es Karl-Heinz Schmeelke in Strandnähe noch mühelos, Relikte des Vergessens aufzusammeln. Die Natur holte sich den Bereich des letzten Brückenkopfes der 4. Armee ebenso zurück, wie die Orte vieler ostpreußischer Landkreise. Kirchen wurden zu Getreidespeichern oder zu Schweineställen umfunktioniert und waren dem Verfall preisgegeben. Wo Leben möglich war, siedelten sich Russen an. Weite Teile der früheren fruchtbaren Agrarflächen liegen heute brach. Mit den beiden Dokumentationen und vielen Bildern gelingt dem Betrachter gleichzeitig eine Reise ins heutige Ostpreußen.

Im Fokus der Dokumentation steht das Fallschirm-Panzer-Korps Hermann Göring. Diese Luftwaffen-Eliteeinheit opferte sich in Ostpreußen restlos, um den Flüchtlingstrecks Zeit für ihre Flucht zum Frischen Haff zu verschaffen. Nur wenige Soldaten der Einheiten überlebten. Was in Ostpreußen geschah, kann nur stellvertretend für das Grauen an vielen anderen Orten Europas stehen.

Aus der Katastrophe nichts gelernt?

Zum gleichen Zeitpunkt, als viele Kriegstoten noch nicht geborgen waren, gründete die BRD 1958 mit zirka 20.000 ehemaligen Weltkriegs-Offizieren die Bundeswehr und wenig später die DDR mit ihren Kriegsveteranen den Kern der Nationalen Volksarmee. Die Lehren des Krieges wurden einfach ignoriert. In Schulen wurde das Thema gänzlich totgeschwiegen. Die Siegermächte in Ost und West entwarfen neue Bedrohungsszenarien und banden uns so in ihre militärischen Konzepte ein, dass wir uns an der Nahtstelle Europas selbst gegenüber standen. Das war für viele unserer Landsleute unvorstellbar. Kriegsdienstverweigerern - meist Söhne gefallener Soldaten oder Opfer des Krieges -

hatten einen schweren Stand. Man nannte es "Gewissensprüfung", der sich die Pazifisten unterziehen mussten. Wer schließlich als Kriegsdienstverweigerer anerkannt wurde, leistete zumindest einen Ersatzdienst als angebliche Pflichtleistungen für die Allgemeinheit. Diese Phase neigt sich jetzt dem Ende. Im Zeitalter perverser elektronischer Kriegsspiele und des darin scheinbar so unblutigen Siegens ist für die heutige Generation die aufbereitete reale Seite des Krieges umso lehrreicher. Leser mit einem Bezug zu Ostpreußen können auf den genannten Webseiten nachvollziehen, was aus ihrer alten Heimat wurde, als die Flüchtlingstrecks Ostpreußen verlassen hatten.



Eine Fahrt ins Blaue

(RG) "Weißt du was Hannelore, ich habe mir eine Überraschung für dich ausgedacht. Morgen, da soll noch mal ein wunderschöner Herbsttag sein, und weil wir dieses Jahr keine Urlaubsreise gemacht haben, fahre ich mit dir ins Blaue." Karl-Heinz strahlt seine Frau an, "ist das nicht eine gute Idee?"

„Im Prinzip schon, aber morgen, das geht nicht.“

„Warum soll das nicht gehen?“

„Schatz, siehst du das denn nicht? Ich kann doch so nicht wegfahren, vorher muss ich unbedingt zum Friseur, so wie ich aussehe, kann ich auf keinen Fall unter die Leute. Wohin willst du überhaupt?“

„Ich kann dir doch vorher nicht erzählen, wo wir hinfahren, dann ist es keine Überraschung mehr. Und wenn du mich fragst, brauchst du auch nicht zum Friseur, du siehst gut aus. Wenn du erst noch auf einen Friseurtermin warten willst, ist am Ende die Schönwetterperiode schon wieder vorbei und wenn es regnet, brauchen wir gar nicht erst los zu fahren“

„Du hast aber auch immer solche Ideen. Ich muss wenigstens ungefähr wissen, wo du hin willst, sonst weiß ich ja nicht, was ich anziehen soll.“

„Ach, Hannelore, zieh einfach irgendetwas an, alles andere findet sich.“

„Karl-Heinz, das ist mal wieder typisch für dich. Ich kann doch nicht irgendetwas anziehen, das muss schon zur Situation passen. Deshalb musst du mir wenigstens einen kleinen Tipp geben, schon wegen der Schuhe. Also mehr sportlich oder elegant oder wie?“

„Zieh doch einfach bequeme Schuhe an, dann kann

nichts schief gehen.“

„Heißt das, du willst stundenlang irgendwo rumlaufen wo Kopfsteinpflaster oder andere Unebenheiten sind. Da tun mir ja jetzt schon die Füße weh, wenn ich nur dran denke. Also sag einfach, was du vor hast.“

„Nein, sag ich nicht. Du willst doch immer, dass ich mir auch mal was einfallen lasse. Jetzt will ich ohne große Vorbereitung was mit dir unternehmen, dann ist es dir auch nicht recht.“

„Du wirst aber einsehen, dass ich wissen muss, worauf ich mich vorzubereiten habe. Zum Beispiel auch, wann du morgen los fahren willst.“

„Ich dachte, wir sollten zwischen acht und neun Uhr das Haus verlassen.“

„Aha“

„Was heißt aha? Ich dachte, wir fahren einfach ein bisschen rum, gegen Mittag halten wir irgendwo an, essen, trinken Kaffee und nachmittags fahren wir wieder nach Hause. So, jetzt weißt du es.“

„Mein Schatz, das klingt, als ob du selbst nicht so genau weißt, was du vorhast.“

„Na ja, das stimmt schon. Aber ich wollte einfach mal mit dir raus und dir eine Freude machen.“

„Das ist auch ganz lieb von dir. Ich schlage vor, wir machen das so. Morgen bereiten wir uns ein leichtes Picknick zu, vielleicht noch ein Fläschchen Wein dazu dann packen wir eine Decke, unser altes Federballspiel und die Bocciakugeln ins Auto und fahren Richtung Spessart oder Vogelsberg. Das ist nicht so weit und bestimmt finden wir eine Wiese an einem See oder Bach und dann haben wir einen schönen Tag. Was hältst du davon?“

„Genau, wir nehmen den Grill mit, im Keller ist noch Holzkohle. Ich fahre gleich zum Tanken und saug den Wagen aus. Außerdem könnten wir auch ein kleines Übernachtungsgepäck mitnehmen, für den Fall, dass wir ein hübsches Hotel finden.“

„Karl-Heinz, das ist eine gute Idee. Ein kleiner Urlaub zwischendurch, die Überraschung ist dir wirklich gelungen.“

Herr Lukjanik und ich

(RG) Was für ein Tag! Nicht nur, dass an diesem denkwürdigen Sonntag im Juni die deutsche Nationalmannschaft in Südafrika vier Tore schoss, dadurch die englische nicht nur haushoch besiegte, sondern auch das Viertelfinale der Weltmeisterschaft 2010 erreichte und ganz Deutschland bei wahrhaft afrikanischen Temperaturen in einen kollektiven

Freudentaumel versetzte, was die Medien, egal ob Zeitungsmenschen oder Fernsehleute, vor allem aber die Wirte in Hochstimmung brachte, von den Fanartikelverkäufern nicht zu schweigen, sondern dieser Sonntag zeichnete sich für mich vor allem dadurch aus, dass ich Herrn Lukjanik begegnete.

Im Grunde fing es ganz harmlos an, ja geradezu unspektakulär normal, also überhaupt nicht erwähnenswert. Es sollte ein Konzert stattfinden, unter dem weißen, inzwischen schon mit einigen Flickern ausgebesserten Zeltdach des Amphitheaters in Hanau, das im Anschluss des Parks von Schloss Philippsruhe, der nach alten Plänen bepflanzt, wahrhaft majestätisch wirkt, seinen Platz gefunden hat. Dort nahm ich Platz, fast in der Mitte, beinahe direkt gegenüber den Instrumenten, die dort schon aufgestellt waren und in ein paar wenigen Minuten zum Klingen gebracht werden sollten. Dort stand ein sehr elegantes Piano, mit vielen Kabeln an Lautsprecher gebunden, die sich mit dem Kabel des nebenstehenden Kontrabasses trafen, wiederum verbunden mit den elektrischen Leitungen eines beeindruckenden Schlagzeugs und einem dickbäuchigen Percussion. Diese Geräte standen in einem zum Publikum geöffneten Halbkreis in dessen Mittelpunkt ein silbrig schimmerndes Vibraphon direkt neben einem Xylophon mit hölzernen Klangstäben stand. Die Tür öffnete sich, die Musiker kamen auf die Bühne, alleamt in künstlerischem Schwarz, stellten sich neben die zu ihnen gehörenden Instrumente, und dann spielten sie und es war als ob ein Sturm über das Zeltdach braust, alle Gedanken mit sich reißt und die Zuhörer mit ihren Gefühlen, von denen sie bis zu dieser ersten Minute des Konzertes nichts gewusst haben, in der Arena zurücklässt. Ein Zustand, der dem eines Rausches gleicht, überfiel mich. Ja, ich vergaß sogar den üblen Schweißgeruch meines mir unbekanntem Sitznachbarn, der mich bis zu diesem Augenblick daran hatte zweifeln lassen, ob ich dieses Konzert jemals bis zu Ende hören würde. Hätte ich es nicht selbst erlebt, ich würde es nicht glauben. Wie viele Stunden haben diese fünf Männer mit ihren Instrumenten gearbeitet, sie verflucht und wieder vorn angefangen, wie oft haben ihre Handgelenke geschmerzt, waren die Fingerkuppen blutig und angeschwollen, konnten sie sich vor Rückenschmerzen kaum noch bewegen? Aber sie haben diesen Widrigkeiten getrotzt, haben vor den Schwierigkeiten nicht kapituliert, haben gelernt, den an sich stummen Musikinstrumenten Leben einzuhauchen, ihnen eine Seele zu geben, die aufsteigt und den Zuhörern Schauer über den Rücken jagt. Atemberaubend, mit welcher Geschwindigkeit die Klöppel über das Xylophon tobten, trotzdem immer die richtige Saite fanden und dann, als ich vor meinem inneren Auge beim Säbeltanz die Amazonen sich, ihre mächtigen Säbel über den Kopf schwingend, im Kreis drehen sah, hatte ich für einen Moment den Eindruck die roten Haare der Dame vor

mir fingen an zu leuchten, verwandelten sich in züngelnde Flammen und durch dieses Feuermeer sah ich Herrn Lukjanik direkt in die Augen, was eigentlich nicht sein konnte, denn der konzentrierte sich auf sein Instrument und auf sein Spiel und doch, wir sahen uns an, verschmolzen in diesem Feuer miteinander und um mich war es geschehen. Ich begann meiner Fantasie freien Lauf zu lassen und stellte mir vor, ich würde eines abends, im alten Hochstädter Rathaus vor Publikum stehen, meine Geschichten, Gedichte und Gedanken zu Gehör bringen und er, der Meister des Xylophons begleitete mich dabei, mit seiner Hilfe würde es gelingen, die Atmosphäre mit Spannung zu laden, die Besucher für ein, zwei Stunden in einen Traum zu entführen. Obwohl, selbst in diesem verwunschenem Moment war klar, selbst wenn er wollte, es würde nicht gelingen sein Instrument die enge Treppe hinaufzuschaffen. Doch Herr Lukjanik wusste nichts von meinen Überlegungen, ahnte nicht einmal etwas davon, blieb deshalb unbeeindruckt und er und sein Ensemble spielten sich weiter in die Herzen des Publikums, das Band zwischen uns hatte sich gelöst und beim nächsten Stück sah ich einen rosaroten Panther, der es sich zwischen den Musikern, mit einem belustigten Blinzeln in meine Richtung, bequem machte.

Wer sich selbst einmal von diesem Musiker verzaubern lassen möchte, kann sich diesem Erlebnis am 14. November 2010 im Bürgerhaus Bischofsheim hingeben. Rafael Lukjanik wird dort um 17 Uhr mit seinem Ensemble im Rahmen der Maintaler Musiktage auftreten.



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

Seit 7 Jahren



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

Seit über 35 Jahren

Das Oberammergauer Passionsspiel 2010

Wenn Sie, liebe Leserin, lieber Leser, diesen Bericht vor sich haben, dann ist der Sommer leider schon zu Ende gegangen. Ein Sommer der uns abwechslungsreiche Tage gebracht hat mit teilweise großer Hitze, aber dann auch wieder kühlen und regnerischen Tagen, an denen man endlich wieder durchatmen konnte. Hoffentlich hatten Sie einen schönen Sommer; vielleicht haben Sie ja eine Urlaubs- oder Erlebnisreise gemacht und sind mit vielen neuen Eindrücken nach Hause gekommen. Meine Erlebnisreise führte mich nach Oberammergau zu dem Spiel vom Leiden, Sterben und Auferstehen Jesus Christus.

Die Geschichte der Oberammergauer Passionsspiele ist untrennbar mit der Zeit des Dreißigjährigen Krieges verbunden und mit der Pest, die in dieser Zeit grassierte. Als die Seuche auch zahlreichen Einwohnern von Oberammergau das Leben kostete, gelobten einige Bürger im Jahre 1633, alle zehn Jahre Passionsspiele aufzuführen, sollte das Leiden ein rasches Ende nehmen. Der Überlieferung nach forderte die Pest ab diesem Zeitpunkt keine neuen Opfer. Die Oberammergauer lösten ihr Versprechen ein und spielten 1634 zum ersten Mal die Leidensgeschichte Jesus Christus auf einer Bühne, die sie über den Gräbern der Pesttoten auf dem Friedhof bauten. Durch viele Kriege und Widerstände konnte der 10jährige Rhythmus nicht eingehalten werden, zumal im 16. Jahrhundert Passionsspiele aus den Städten verbannt und im 18. Jahrhundert sogar verboten wurden. Oberammergau führt nun in diesem Jahr zum 41. Mal das Spiel auf, das sie in einzigartiger Kontinuität durch die Zeiten getragen hat. Heute spielt man nicht mehr auf dem Friedhof,

sondern in einem architektonisch sehr schön gestalteten Festspielhaus mit 4700 Sitzplätzen. Die Bühne ist 40 m breit und nach oben offen, so dass man einen Blick auf die Berge hat. Sage und schreibe 2400 Oberammergauer-/Innen wirken mit und in manchen Szenen sind auch die Tiere mit auf der Bühne.

Das Spiel zeigt die Leidensgeschichte Christi, die mit dem Einzug in Jerusalem beginnt und mit seiner Auferstehung und Verklärung endet. Es ist ein sehr bewegendes Spiel, zumal die Laiendarsteller den Anschein vermitteln, sich mit ihrer Rolle zu identifizieren. Man belässt es nicht bei einer schlichten Wiederholung der Leidensgeschichte, man arbeitet an verschiedenen Textfassungen. So wird in dem Spiel 2010 versucht, vermehrt auf Christi Forderung eines radikalen Umdenkens, sein Gebot der Liebe zu Gott und den Menschen, hinzuweisen. Man darf nicht vergessen, dass die Juden zur Zeit Christi von Rom beherrscht, unterdrückt und ausgebeutet wurden. Da kommt dieser Jesus und proklamiert ein neues Menschenbild: Jedem ist Gott gleich nah, die Nächstenliebe ist das Maß der Gottesliebe. Man zeigt einen Jesus, der konsequent einsteht für den Glauben an seinen Gott, und der seinen Weg bis zum bitteren Ende geht, bis zum Tod am Kreuz.

Sehr eindrucksvoll stellt sich auch Judas dar, der seinen Freund und Meister verrät aus lauter Enttäuschung, weil Jesus nicht das Schwert zieht und die Römer vertreibt. Da ist dieser Petrus, der von sich selbst nicht glauben kann, dass er Jesus verleugnet (ehe der Hahn kräht wirst Du mich dreimal verleugnen), und den der Schmerz über seine Schwachheit fast umbringt. Am meisten bewegte mich persönlich die Szene, als Maria ihren Sohn nach der Abnahme vom Kreuz in ihren Armen hält und all ihren Schmerz über die Leiden, die ihr Kind ertragen musste, hinaus schreit. Es war ein sehr bewegendes Passionsspiel, das mich sicherlich noch lange Zeit beschäftigt wird.

Wenn dieser Bericht in "60 Aufwärts" erscheint, dann ist es wieder einmal Herbst geworden. Sie, liebe Leserin, lieber Leser, wissen, dass auch der Herbst uns immer wieder schöne Tage beschert und dass nach dem Herbst und dem Winter der Frühling wieder kommt. So wünsche ich Ihnen allen viele goldene Herbsttage.

M. Kalms

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

Schiffsausflug für die Senioren der Kleeblätter

Nach dem Motto "Eine Seefahrt, die ist lustig.." unternahmen diese Woche die Bewohner und ihre Angehörigen sowie die Mieter der DRK-Seniorenzentren Maintal einen Schiffsausflug auf dem Main. Um Punkt 14.00 Uhr hieß es am Dörnigheimer Schiffsanleger „Leinen los“ für die eigens gecharterte MS Nautilus auf dem Weg in Richtung Seligenstadt.



Die Schifffahrt vorbei an Schloss Philippsruhe und den wunderbar grünen Ufern des Mains war eine willkommene Abwechslung für die Senioren und weckte so manche Erinnerung aus Kindertagen an das Spielen am Ufer des nahegelegenen Flusses.



Ein leckeres Kuchenbuffet für die Verköstigung an Bord sowie der eigens für diesen Nachmittag angeheuerte Stimmungsmusiker Schmidtchen Schleicher sorgten dafür, dass die Gäste der Kleeblätter einen herrlichen Nachmittag verbrachten.



Ermöglicht wurde dieser sommerliche Ausflug durch die finanzielle Unterstützung der „Freunde und Förderer der DRK-Seniorenzentren Kleeblätter in Maintal e.V.“, der Jahr für Jahr dazu beiträgt, Projekte und Wünsche der Kleeblätter zum Wohl der Bewohner zu verwirklichen.

Ein herzlicher Dank gilt auch den Fahrdiensten des DRK-Kreisverbands Hanau und seiner Ortsvereine, die durch ihre tatkräftige Unterstützung den sicheren Transport zum Schiffsanleger und zurück ermöglicht haben.

Viele machen mit

Viele Menschen aus dem Umfeld der DRK Seniorenzentren wirken engagiert bei der lebens- und lebenswerten Gestaltung des Alltags der HeimbewohnerInnen mit. Die Mitglieder des Fördervereins, die durch ihre Mitgliedsbeiträge und Spenden einen unverzichtbaren Beitrag zur Finanzierung wichtiger und schöner Projekte leisten, und die vielen EhrenamtlerInnen, die ihre Tatkraft und ihr Know-how zur Verfügung stellen. Ihnen allen sei an dieser Stelle herzlich gedankt!



Weisheit- eine Alterstugend?

(AG) Wir wissen alle, dass wir altern, aber zur Gruppe der Alten wollen wenige zählen. Woran liegt es, dass Alter solch ein negatives Image hat? Viele erleben Älterwerden als Verlust an Leistungskraft und gesellschaftlicher Anerkennung. Bringt das Alter so wenige positiv besetzte Eigenschaften mit sich? Um eine der wenigen verbliebenen positiven Privilegien alter Menschen geht es hier: um die Weisheit.

Den sprichwörtlich weisen Salomo des Alten Testaments kennen wir alle. Aus Märchen sind uns die Mythen von dem weisen Alten und der weisen Greisin bekannt. Der heilige Antonius sah Weisheit als Möglichkeit unseres Geistes, im Gleichgewicht zu bleiben. Im Buddhismus ist Weisheit unabdingbarer Begleiter auf dem Weg zur Erleuchtung. Den antiken Philosophen galt sie als eine der vier Kardinaltugenden. Eine bekannte philosophische Weisheit sagt: Ich weiß, dass ich nicht weiß. Welche weisen Menschen fallen uns ein? Der Dalai Lama, Nelson Mandela, Albert Schweitzer?

Wir leben in einer Wissensgesellschaft, die Spatzen pfeifen es vom Dach. An Wissen mangelt es unserer

Gesellschaft nicht. Aber vielleicht an Weisheit?

Was genauer versteht man unter Weisheit? Gehört sie zum Alter?

In den letzten Jahren gab es in verschiedenen Wissenschaftsbereichen Forschung zum Thema Weisheit. Dabei wird versucht, Weisheit messbar zu machen. Zum Beispiel Paul Baltes, Psychologe und Gerontologe, hat sich mit diesem Thema beschäftigt. Nach seinen Erkenntnissen hat Weisheit damit zu tun, schwierige, komplexe Situationen, die keine einfachen Antworten zulassen, bewältigen zu können. Nach seinen Analysen setzt sich Weisheit aus 33 Komponenten zusammen. Erst wer mindestens zehn dieser Indikatoren aufweist, könnte zur Gruppe der Weisen gezählt werden.

Professor Michael Linden von der Charité Berlin bietet sogar eine Weisheitstherapie an.

Welche Eigenschaften werden von den Wissenschaftlern genannt? Hier einige Kriterien: Die ganze Palette der eigenen Gedanken und Gefühle wahrnehmen können; sich selbst mit Humor betrachten können; sich in andere hineinversetzen können; Wissen um die Art und Entstehung von Problemen;

Gut.

Für Maintal.



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

um unterschiedliche Wertvorstellungen; Ungewissheiten ertragen können; langfristige Orientierung und nachhaltige Sichtweisen gehören dazu. Ausgerichtet ist Weisheit nicht nur auf die Geisteshaltung, sondern auch auf praktische Lösungen und das Handeln.

Ist Alter und menschliche Reife mit Weisheit gleichzusetzen? Tritt tatsächlich mit den Lebensjahrzehnten ein innerer Reichtum an Erfahrung, Klugheit und Gelassenheit als Altersweisheit zu Tage?

Nein, nicht automatisch, sagen die Forscher. Schon mit 25 Jahren sind die wichtigsten Grundlagen, die Menschen zur Weisheit befähigen, angelegt. Hieraus folgt:

Weisheit kann gelernt werden. Sie muss schon früh angelegt werden, durch Schule und Erziehung. Sie sollte im weiteren Verlauf des Lebens erweitert und trainiert werden.

Die Wissenschaftler weisen darauf hin, dass Gelassenheit, die ältere Menschen durch viel Erfahrung mit anderen entwickelt haben, oft nur Routine, aber keine Lebensweisheit bedeutet. Handelt es sich um Weisheit, kommt hinzu, dass Menschen vielfältige Krisen erlebt und sich mit

Grundfragen des Lebens auseinander gesetzt haben. Erst dann könne von Weisheit gesprochen werden.

Dies ist der wissenschaftliche Maßstab. Aber wie sieht es auf der individuellen Ebene aus? Ist Weisheit für den Einzelnen wichtig? Ja, mit sich selbst und anderen bewusster, nachsichtiger und gelassener umgehen, bedeutet auch, sozial kompetenter werden. Viele von uns trainieren und fördern ihren Körper ganz bewusst. Warum trainieren und stärken wir unseren Geist und unsere Seele nicht ebenso? Was gibt es dadurch zu gewinnen? Ein zufriedeneres und glücklicheres Leben.




Gerade ältere Menschen haben oft den Wunsch und auch die Zeit, auf ihr Leben zurück zu blicken. Dabei ergeben sich vorher nicht wahrgenommene Zusammenhänge. Man kann aus der Vergangenheit lernen. Neue Perspektiven und Ziele können gewonnen, Positionen und Beziehungen überdacht werden. Und das bedeutet, man wird weiser! Diese weiseren Alten werden dann auch für die Jüngeren interessanter- und vielleicht ein Vorbild.

Zurück zur Ausgangsfrage: Braucht die Gesellschaft mehr Weisheit? Auch hier: Ja. Für das Überleben der Menschen und den Erhalt der Natur ist sie wichtig. Die Welt wäre dann mit Sicherheit eine friedvollere und bessere.



MobiPartner helfen!

Sie möchten gerne mit Bussen und Bahnen fahren, wissen aber nicht so gut, wie es geht? Ihre Ratgeber und Ansprechpartner sind die RMV-MobiPartner! Mit Hilfestellungen und praktischen Tipps zeigen Ihnen die ehrenamtlich tätigen RMV-MobiPartner individuell, wie Sie zu Ihrem Ziel und wieder nach Hause kommen, welche Fahrkarte Sie benötigen und wo Sie vielleicht umsteigen müssen - damit Sie Ihre Wege mit einem guten und sicheren Gefühl zurücklegen. Informationen zu MobiPartnern in Ihrer Nähe gibt es hier:

-  Rhein-Main-Verkehrsverbund, Stichwort: MobiPartner
Alte Bleiche 6, 65718 Hofheim
-  mobilpartner@rmv.de
-  0 69 2 78 07 - 1 15

Kostenfaktor KULTUR - als Streichposten im Gespräch

(KK) In Maintal befassen sich eine Reihe von Vereinen mit Bühnenprogrammen, die sie selbst gestalten. Das Weltbühnchen in Wachenbuchen, das Haus der Begegnung, Jugendgruppen und die Gruppe MIKROKOSMOS inszenieren interessante Programme, bei denen entweder bekannte Stücke von Laien aufgeführt werden oder eigene Texte einem interessierten Publikum verabreicht werden. Im vierten Quartal dieses Jahres liefert die lokale Kabarett-Gruppe MIKROKOSMOS wieder vier Vorstellungen im Evangelischen Gemeindezentrum Hochstadt ab. In den letzten Jahren waren sämtliche vier Veranstaltungen innerhalb weniger Tage ausverkauft, was das große Interesse des Publikums belegt. Doch soll an dieser Stelle keine Werbung für die Kabarett-Gruppe MIKROKOSMOS erfolgen. Es geht in den nachfolgenden Gedanken mehr um das, was die Stadt zur Kultur beitragen kann.

Maintal verfügt bekanntlich nicht über ein sehr ausgeprägtes kulturelles Angebot, das von Seiten der Stadt Maintal gefördert und organisiert wird. Der überwiegende Teil des kulturellen Lebens wird von Vereinen und Organisationen getragen, die je nach Veranstaltungsort von der Stadt zur Kasse gebeten werden. Nun ist es ja nicht so, dass die politischen Kräfte unserer Stadt nichts mit der Kultur im Sinn hätten. Deren Vertreter nutzen selbstverständlich das kulturelle Angebot und haben mitunter recht brauchbare Visionen. Eine dieser Visionen ist die Einrichtung einer Kleinkunsthöhne in den Räumen des jetzigen Jugendzentrums im Keller des Bischofsheimer Bürgerhauses. Die Räume sind sehr gut für diesen Zweck geeignet und man könnte beste Voraussetzungen für Veranstaltungen schaffen. Die Frage ist, ob die Räume auch angenommen werden.

Die meisten Aktivitäten der Vereine haben einen starken lokalen Bezug und einen festen lokalen Besucherkreis. Das Kabarett MIKROKOSMOS zaubert alljährlich eine kleine feine Atmosphäre mit jeweils 120 Zuschauern ins Gemeindezentrum, bei der gerade der enge Kontakt zwischen Bühne und Publikum eine Situation schafft, die idealer nicht sein könnte. Hinzu kommt der finanzielle Aspekt, den die Evangelische Kirchengemeinde unter ganz besonderen Gesichtspunkten gestaltet. Warum sollte die Truppe den Veranstaltungsort wechseln, wenn am Ende keinerlei Anreize zu verzeichnen sind?

Nun soll hier nicht der Eindruck entstehen, als seien die Vereine und Gruppen sehr gewinnorientiert und wollten das Maximum erzielen. Die Gebühren der Stadthallen-GmbH, die Kosten für den Brandschutz ab einer bestimmten Zuschauerzahl und andere Genehmigung und Gebühren sind ein Hemmnis für die Nutzung städtischer Räume. Hier

wäre es überlegenswert, ob man förderungswürdige Kultur in Maintal zukünftig klar definiert und so Anreize schafft, bei der die dann vorhandene Infrastruktur besser genutzt werden kann.

Das soll nicht als Ablehnung einer Kleinkunsthöhne verstanden werden. Zu deren Auslastung wäre aber ein rühriges und ideenreiches Kulturbüro und ein schlüssiges Konzept vonnöten, weil die Maintaler Gruppen die Kleinkunsthöhne allein nicht auslasten können. Die Zeichen stehen aber eher auf Stellenabbau und Auflösung des Kulturbüros. Wie sagt man so schön neudeutsch? **Von nix kommt nix!**

Kindermund

2. Weltkrieg 1944

Die Kinder müssen einen Aufsatz über die Bombenangriffe schreiben. Fritzchen schreibt:

Fliegeralarm: Papa nimmt den großen Koffer, Mama den kleinen Koffer und ich die Tasche. Ab in den Keller. Dreimal in der Nacht. Beim letzten Mal fielen wir todmüde ins Bett, und dann kam der liebe Gott.

Fragt die Lehrerin: "Wieso kam der liebe Gott?"

Fritzchen: „Kaum waren wir im Bett sagte Mama - ach du lieber Gott, jetzt kommst Du auch noch!“

Simons Traum vom großen Geld

(RG) Simon hat keine Träume mehr, Simons Träume sind geplatzt. Das ganz große Geld wollte er verdienen, nicht mit Arbeit natürlich. Weiß schließlich jeder, dass das nicht klappt. Aus seiner Sicht gibt es dafür nur zwei, drei Möglichkeiten.

Die erste fällt für Simon aus. Er wird nichts erben, er hat keine vermögende Verwandtschaft. Auch nach längerer Suche in der Familienchronik war da niemand zu finden, der ihn bedenken könnte. Alles arme Schlucker. Selbst der ausgewanderte Onkel, der in der weiten Welt sein Glück gesucht hatte, ist mittlerweile gestorben, mittellos versteht sich.

Möglichkeit Nummer zwei wäre gewesen, wenn er, ja wenn er damals nicht so blöd gewesen wäre. Else, die kleine blasse unscheinbare Else hätte er neh-

men sollen. Aber er, Simon war verrückt nach diesem Klasseweib und ihren roten Locken und, na ja, da hatte sein Verstand eben ausgesetzt. Dass Nina kein Geld hatte, sondern ihn nur kostete, war ihm erst ziemlich spät aufgegangen. Da war Else, die von ihm Verschmähte, längst verheiratet mit diesem schmierigen Rolf, der sich immer so unangenehm angebediert hatte. Der saß jetzt im gemachten Nest bei seiner Else, der Tochter des größten Bauunternehmers im ganzen Kreis, war auf Du und Du mit den oberen Zehntausend und, das Allerschlimmste, war inzwischen Simons Chef.

Also blieb für Simon nur noch eines. Er musste an die Börse. Er kannte sich schließlich aus, las regelmäßig den Wirtschaftsteil in der Zeitung und wusste Bescheid über Aktien und Dax und Rendite. Ihm konnte keiner ein X für ein U vormachen. Simon nahm seine Ersparnisse, setzte sich mit seinem Bankberater zusammen und investierte. Dabei hatte Simon ein gutes Gefühl, zwanzig Prozent waren zu erwarten, die würde er wieder einsetzen und in kürzester Zeit würde er ein gemachter Mann sein. Er sah sich schon als Selfmademan auf einer Erfolgswelle schwimmen. Leider übersah er das Wellental und stürzte mit Millionen anderen in die Bankenkrise und war auf einen Schlag sein Geld los. Die Banken waren bald wieder saniert, Simon war ruiniert. Es war nur ein kleiner Trost, dass der Bauunternehmer Rolf auch kleinere Brötchen backen musste. Am Ende saß Simon auf der Straße und war auf Arbeitssuche.

Seitdem schreibt Simon Bewerbungsbriefe, bisher ohne Erfolg. Deshalb hat er viel Zeit und kann sich das Fernsehprogramm auf allen Kanälen ansehen. Inzwischen hat er alle Wiederholungen zum wiederholten Mal gesehen und konzentriert sich nun auf die Werbung. Und dabei kommt Simon auf eine sensationelle Idee!

In einem dieser netten Werbefilmchen heißt es: „Sprühen Sie dieses Mittel großzügig über das Fett, lassen Sie es nur wenige Minuten einwirken, wischen Sie mit einem feuchten Tuch nach, und Sie werden sehen, mit einem Wisch ist das Fett weg!“ Simon sprüht also das Reinigungsmittel großflächig auf seinem wahrhaft dicken, fetten Bauch und wischt nach einer kurzen Einwirkzeit anschließend mit einem feuchten Lappen drüber. Und was passiert? Die Haut hat sich stückweise abgelöst. Das rohe Fleisch ist zum Vorschein gekommen. Es brennt fürchterlich. Aber das Fett, das Fett ist immer noch da!

Das ist die Idee, er wusste immer, dass er genial ist, so wird er reich! Sofort wird Simon einen Rechtsanwalt suchen, die Putzmittelfirma erstens wegen falscher Werbeaussage und außerdem auf Schmerzensgeld verklagen und das Foto von seinem Bauch an alle privaten Fernsehsender und an die größte deutsche Tageszeitung verkaufen. Simon sieht sich schon als Superstar, sein Aufstieg in die Finanzwelt ist nicht mehr zu stoppen.

Wann ist ein alter Mensch aus Sicht von Kindern wirklich alt?

(RS) Maren, die 12-jährige Enkelin einer Freundin von mir, sollte eine Hausarbeit über einen Menschen schreiben, der nach ihrer Meinung alt ist. Maren überlegte kurz und entschied, dass ihr Opa (81) ein alter Mensch ist.

Warum?

1. Sein Aussehen

Mein Opa hat graue Haare und buschige Augenbrauen.

Außerdem hat er einen dicken Bauch. Er trägt immer ein Oberhemd, meist gestreift oder kariert und eine von diesen Opahosen mit Bügelfalte...

2. Sein Verhalten

Mein Opa bewegt sich langsamer, als zum Beispiel meine Eltern.

Er schnauft und pfeift, wenn er sich anstrengt...

3. Sein Charakter

Mein Opa ist ein netter, alter Mann, der es den Leuten gerne recht machen möchte. Er hasst Streit und liebt Süßkram...

Für mich ist mein Opa ein alter Mensch, weil er sich alt fühlt.

Auf die Frage der Lehrerin, warum sie denn ihren Opa beschrieben hat und nicht ihre Oma (80), kam die prompte Antwort: Meine Oma ist nicht alt.

Getränke-Abholmarkt * Getränke-Lieferdienst

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

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

Veranstaltungsort Treffpunkt

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



Getränke Lanio

63477 Mairtal - Dörnighelm im Industriegebiet Mitte
Hirschelstraße 16 - 20 - Telefon 06381-491818
seit 1957

Kein Schleppe und kein Plagen, einfach Getränke Lanio fragen.

Ehrenamtler sorgen für unterhaltsame Stunden

Ehrenamtler sorgen für unterhaltsame Stunden
In beiden „Kleeblättern“ sind zahlreiche ehrenamtliche Damen und Herren tätig, die regelmäßig einzelne Bewohner besuchen, um mit ihnen spazieren zu gehen, sich zu unterhalten, zusammen Spiele zu machen oder vorzulesen. Im Laufe der Zeit entsteht zwischen Bewohner und Ehrenamtler/in eine vertraute Beziehung, so daß man sich immer wieder auf die gemeinsamen Stunden freut, in denen man auch über Sorgen sprechen kann.

Einige EhrenamtlerInnen wiederum bringen ihre Hobbies oder Fertigkeiten in Gruppen Beschäftigungen für die BewohnerInnen ein.



Der Singkreis mit Frau Michler besteht seit nunmehr 9 Jahren erfolgreich

Seit Jahren werden im DRK Seniorenzentrum Bischofsheim z.B. der Singkreis und die Spielerunde ehrenamtlich geleitet, Herr Sauter spielt regelmäßig auf den Wohnbereichen Akkordeon, die Kegelrunde leitet Frau Stranczyk und Laika begeistert die BewohnerInnen in der Hundestunde.



Dank Frau Stanczyks Unterstützung kann auch vom Rollstuhl aus munter gekegelt werden.



Herr Sauter musiziert nachmittags zum Kaffeetrinken in den Wohnbereichen



Genau so kann auch das DRK Seniorenzentrum Dörnigheim auf „seine“ Ehrenamtler bauen: Die Ehepaare Schäfer und Zimmermann bieten den Spielekreis an, Frau Preuß leitet den Lesekreis und Ela ist die vierbeinige Ehrenamtlerin.

Frau Keim und „Ela“ sind von Anfang an dabei.

Maintaler Gardinen-Service

GARDINEN WÄSCH - SERVICE

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



Ansprechweg: 9-4 - 03437 Maintal-Dörnigheim

Telefon (03431) 40000 - Fax (03431) 40000

E-Mail: info@maintal-gardinenwaeusch.de

Internet: www.maintal-gardinenwaeusch.de

Wäscherei - Gardinen - Fensterbänke - Holzwerkstoffe

Laundry - Textiles - Window blinds - Wood products

(KK) - Frau Graukopf ist eine Frau, die zwar nicht immer genau weiß was sie will, dafür aber umso ausgeprägter weiß, was sie nicht will. So ist ihr Leben auch stets auf Verhinderung ausgerichtet, beziehungsweise - um es mal positiv auszudrücken - auf Konstruktionen ihres Vertrauens. Sie vertraut grundsätzlich allem, was sich von ihr lenken lässt und sich so verhält, wie sie es erwartet. Mal ehrlich - das ist doch auch vernünftig, oder etwa nicht!?

Irgendwann kommt der Tag, an dem man sich darüber Gedanken macht, wie die Lebensabendstrategie aussehen soll. Man wohnt in einem immer leerer werdenden eigenen Haus, quält sich zunehmend mit dem Sanierungsbedarf herum und weiß noch nicht einmal, was aus allem werden soll. Für die Kinder hat man sich krumm gelegt, damit sie etwas Eigenes haben und man bewohnt selbst irgendwann alle Räume des Hauses, die zudem immer mehr einem Museum ähneln. Schließlich sind die geerbten Möbel von beinahe drei Generationen noch intakt und zudem auch noch prima gepflegt. Das Problem ist nur - es will sie später mal keiner haben! Oder haben Sie Ihre eigenen Möbel zum Sperrmüll gegeben, als sie Ihre Eltern oder nahe Verwandte beerbt haben und sich mit deren Möbel eingerichtet? Ja! - Dann müssen da aber echt antike Stücke dabei gewesen sein.

Eine Wohnungsauflösung läuft doch immer nach dem gleichen Muster ab. Schwiegertöchter konzentrieren sich zum Beispiel nur auf Schubladen, geheime Fächer, Kassetten und Schlüsselchen. Was sie interessiert, geht in der Regel in eine große Handtasche. Der Rest wird zum Problem, das ihre Männer lösen müssen.

Töchter und Söhne konzentrieren sich dagegen mehr auf Sachen mit einem hohen Erinnerungswert und auf die Sachen, die man stets vor ihnen verborgen hielt. Söhnen ist zu raten, dass sie ihre Frauen bei Haushaltsauflösungen nicht aus den Augen verlieren. Schwiegersöhne dagegen kann man an dieser Stelle vernachlässigen, weil sie ohnehin nur nach Anweisung handeln dürfen. Erben ist eine Sache, bei der man keine hohen moralischen Maßstäbe anlegen darf, besonders, wenn es auch noch Geschwister geben sollte.

Frau Graukopf weiß das, denn sie hat es bereits in ihrem Umfeld und in der eigenen Familie erlebt. Irgendwann kommt der Gedanke hoch, dass man ja selbst bald zum Erblässenden und damit zum Erblässer werden könnte. Schon steht die Frage im Raum: „Ei, was mache mer denn da!?“

Herr Graukopf ist irritiert. Noch weiß er nicht genau, ob es darum geht, dass sie ihn oder andere sie beide beerben sollen - oder wer wen und in welcher Reihenfolge?

Schon kommen Visionen hoch, wer alles profitieren könnte, wenn so oder anders herum gestorben wird. Die gesamte Verwandtschaft flaniert gedanklich über den fiktiven Erbschafts-Catwalk und wird der Reihe nach aussortiert. Ob die Betroffenen gerade

Das Testament

merken, dass sie selektiert werden? Wohlwollen und Antipathien wechseln in schneller Folge und rasch steht fest, wer was nicht bekommen soll. Endlich Klarheit!

Das alles muss jetzt in ein Testament, darüber ist man sich einig. Das Einfachste wäre, man würde es auf einen großen Bogen schreiben, in ein Kuvert stecken und versiegeln. Blicke nur das Restrisiko, wer es im Todesfall findet und möglicherweise gar verschwinden lässt. Also geht man zum Notar, damit auch das passiert, was man wirklich will.

Das erste Gespräch mit dem Notar gestaltet sich etwas schwierig, weil man die Reihenfolge des Ablebens und die jeweils unterschiedlichen Konsequenzen gedanklich durchspielen muss. Das mit dem Erben auf Gegenseitigkeit ist zunächst recht akzeptabel, bis klar wird, dass der verbleibende Partner zu jeder Zeit ein völlig neues, anderes Testament verfassen lassen kann. So unterschiedlich, wie jeder die jeweilige Verwandtschaft empfindet, so zwiespältig sind auch die Gedankengänge. Graukopfs werden höflich und etwas aufgeklärter nach Hause geschickt, weil sich das beim Notar zeitlich einfach nicht ausdiskutieren lässt. Tagelang wird nun sondiert, gebündelt, verschoben, gestrichen und den Emotionen freien Lauf gelassen. Inzwischen bezieht man in Kompromisse sogar das Tierheim, Stiftungen, das Rote Kreuz und die Kirche ein, um sich auf diesem Weg in der eigenen Familie möglichst viele lange Gesichter vorstellen zu können. Genüsslich pickt sich Frau Graukopf den gierigsten Verwandtschaftsteil heraus und äußert hämisch, es wäre das Beste, man würde nur Schulden hinterlassen. Absolut entbehrlich sind Gedankengänge um Möbel, Wäsche und Kleidung - kurz, was sich nicht zu Geld machen lässt. Das ist schwer zu akzeptieren, aber leider gängige Lebenspraxis. Die ganze Vererberei macht inzwischen keinen Spaß mehr.

Nun ist der Zeitpunkt gekommen, an dem die Graukopfs ihr Vorhaben noch einmal verschieben. Eigentlich reiche ja das Erbe auf Gegenseitigkeit. Soll sich doch der Partner damit herumschlagen, wem er was vererben will. Jemand, der es wirklich verdient hätte, war gegenwärtig ohnehin nicht auszumachen.

Noch einmal wird die Sanduhr gedreht und Graukopfs hoffen insgeheim, dass es nicht der Kalk sein möge, der da so munter rieselt.

Die Würde des Menschen ist unantastbar

(KT) Vor etwa zwei Jahre fasste der Deutsche Bundestag auf Vorlage des Bundesministeriums für Verbraucherschutz den Beschluss, die Alten- und Pflegeheime auf ihre Verbraucherfreundlichkeit zu begutachten. Dafür suchte die BIVA bundesweit Personen, die bereit waren, die Einrichtungen ehrenhalber zu besuchen und zu begutachten. Da mich diese Aufgabe reizte, bewarb ich mich, wurde angenommen und habe nunmehr bereits viele Heime besucht.

Da diese Gutachten für die Einrichtungen völlig kostenlos sind, melden sich immer mehr Heime, die daran interessiert sind.

Nun wird in den Medien immer wieder von grauenhaften Zuständen für die Bewohner gesprochen. Deshalb möchte ich Ihnen hier über Heime berichten, die mit ihrem Personal sich wirklich für die Alten engagieren. Fast jedes Haus ist anders, fast alle Häuser haben eigene Rituale entwickelt, wie man mit den Bewohnern umgeht und ihnen das Leben bis zum Ende lebenswert macht. Es gibt in den mir bekannten Einrichtungen bewohnerorientierte Entwicklungen, die ganz einfach und für einen Außenstehenden toll sind.

Von diesen Erfahrungen möchte ich Ihnen berichten und beginnen möchte ich mit meiner Bewunderung für das Personal. In den Häusern, in denen ich mich umsehen konnte, fand ich fast nur freundliche, mit viel Geduld versehenes Personal. Wenn man bedenkt, dass viele dieser Frauen und Männer vielleicht private Sorgen haben, nicht besonders gut bezahlt werden und dennoch für die Bewohner freundlich sind, dann ist das ohne ein bisschen Herzblut für die Arbeit nicht machbar. Leitungskräfte und Personal bestätigten mir aber oft, Menschen, die hier nur einen Job ausüben; haben nur wenig Chancen, akzeptiert zu werden. Eine Erkenntnis gilt allerdings für alle von mir besuchten Häuser. Die Heimleitung gibt die Richtung vor und mit der oder dem Pflegedienstleiter/IN entscheidet sich die Umsetzung und die Pflegequalität eines Hauses. Hier muss viel Herzblut vorhanden sein, um entsprechenden Einfluss auf die Pflegekräfte zu haben.

Doch nun möchte ich von meinen Erlebnissen in den Heimen berichten. Ich beginne mit einem Heim, das in seinen Garten einen Streichelzoo unterhält, der von allen Bewohnern regelmäßig besucht wird. Das Ritual, gerade die dementen Bewohner täglich von den Pflegekräften und Betreuern zum Streichezoo zu bringen, finde ich beachtlich. Da ich

die Heime mit meinem kleinen, weißen Hund besuche fällt mir gerade ein Erlebnis ist. Eine schwerbehinderte Dame, die ihr Zimmer kaum noch verlassen kann, brach beim Anblick meines Hundes in Tränen aus. Dies war umso erstaunlicher, da diese Bewohnerin weder spricht und sonstwie am Leben teilnimmt. Die PDL gab sofort Anweisung, dass gerade diese Bewohnerin ab sofort auch zum Streichelzoo gebracht wird. Vor vier Wochen erhielt ich einen Anruf von einer Angehörigen, dass es der Mutter deutlich besser geht und sie sich nunmehr auf den täglichen Besuch eines Hundes freut.

Ein anderes Heim hat sich ein mobiles Kochstudio angeschafft und an jedem Tag fährt der Koch in einen anderen Wohnbereich, um besonders gewünschte Gerichte, die viel leckeren Geruch verbreiten, zu kochen. Die Bewohner freuen sich riesig auf diese Tage, obwohl viele davon eigentlich im Speisesaal essen. Dieses Ereignis, z.B. Reibekuchen, Waffel, Spieleier in Zwiebel lässt sich keiner entgehen.

In einem großem Heim fand ich einen recht ansehnlichen Raum mit Computern mit Internetanschluss. An drei Tagen der Woche kommen nachmittags von 14 -17 Uhr Schüler aus dem benachbarten Gymnasium um die Bewohner im Internet einzuweisen. Die Stunden sind immer ausgebucht und es gibt lange Listen von Bewohnern um an dieser Beschäftigung teilzuhaben. Der Heimleiter sagte mir, die nächste Generation an Bewohnern kommt nicht mehr mit dem Fernseher, sondern mit dem Laptop.

Als ich in einem Alten- und Pflegeheim gegen 9 Uhr ankam, stand vor dem Eingang ein grosser Reisebus. Es war ein Spezialbus für den Transport von Behinderten mit speziellen Haltemöglichkeiten für Rollstühle und die Möglichkeiten für eine ausgiebige hygienische Versorgung. Der Heimleiter war dabei mit einer Gruppe von Bewohnern einen Tagesausflug zum Rhein zu machen. Der Heimbeirat erzählte mir später, dass die Ausflüge in der Sommerzeit regelmäßig stattfinden und sich alle Bewohner daran ohne Zusatzkosten beteiligen können. Ich beobachtete die Abfahrt und stelle fest, dass für jeden Rollstuhlfahrer eine Betreuerin mitfuhr. Ich fand ein derartiges Engagement für die Bewohner für besonders gelungen.

In den nächsten Ausgaben werde ich von weiteren Erlebnissen in Einrichtungen berichten und hoffe, dass dies auch für die Leser interessant ist.

Seinen Angehörigen zu pflegen, kann eine hohe psychische Belastung bedeuten. Es ist eine schwierige Aufgabe für all jene, die sie übernehmen. Besonders problematisch wird es, wenn Menschen mit Demenz gepflegt und betreut werden müssen.

Es tauchen Fragen auf, es gibt Unsicherheiten und es entsteht das Bedürfnis nach dem Austausch mit anderen Betroffenen.

Die Stadt Maintal bietet inzwischen seit 11 Jahren den Gesprächskreis für pflegende Angehörige an. Jeden 1. und 3. Dienstag im Monat in der Zeit von 18.30 - 20.00 Uhr können sich interessierte Bürgerinnen und Bürger, in erster Linie natürlich pflegende Angehörige, unter der kompetenten Gruppenleitung von Annette Kleeberg treffen und austauschen. Veranstaltungsort ist das Kolleg im DRK Seniorenzentrum in Maintal-Bischofsheim, Am Frauenstück 1-3 (Kleeblatt).



Gesprächskreis für pflegende Angehörige

An den Dienstagabenden gibt es gelegentlich Themenschwerpunkte, die von Fachreferenten vortragen werden. Dazu gehören beispielsweise bestimmte Krankheitsbilder, das Betreuungsrecht oder die Pflegeversicherung.

An den Abenden ohne Fachvorträge können die Teilnehmerinnen und Teilnehmer aus dem eigenen Erfahrungsschatz schöpfen, sich gegenseitig zuhören, sich Mut machen, sich hilfreiche Tipps geben oder sich einfach nur einmal in einem geschützten Rahmen ihre Sorgen von der Seele reden.

Für weitere Fragen stehen die städtischen Seniorenberaterinnen Renate Gundert-Buch (06181/400367) und Kathleen Wendler (06181/400452) gern zu Verfügung.

**Die großen Tugenden machen einen Menschen bewundernswert,
die kleinen Fehler machen ihn liebenswert.**

Pearl S. Buck

Hausgerätecenter Maintal

Frank Haegner e.K.



Über 50 Geräte in unserer Ausstellung

☎ 06189 / 5029810

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

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

Taurusstraße 29 · 63477 Maintal-Bischofsheim

Eindrücke vom Maintaler Senioren-Tanztee

(KK) - Im Rahmen der Aktivitäten des SeniorenOffice finden regelmäßig Tanztees im Bischofsheimer Bürgerhaus statt. Die Veranstaltung steht momentan allerdings wegen der Kosten auf dem Prüfstand. Ein noch stärkerer Zuspruch des Publikums würde die Finanzierungsprobleme lösen.

Aus diesem Grund besuchte die Redaktion kürzlich die Veranstaltung und fing dabei einige Statements von Stammgästen ein.



Heinrich und Margarethe Schneider aus Fechenheim besuchen den Tanztee seit 14 Jahren. Hier haben sie nette Leute kennen gelernt und Freunde gefunden, mit denen sie sich immer wieder für den nächsten Tanztee verabreden. Ihr Urteil: „Schöne Atmosphäre und nette Unterhaltung!“



Gertraude und Klaus Zopke aus Bischofsheim sind seit 13 Jahren dabei. Sie schätzen die hervorragende Tanzmusik mit Günther Schmidt und den stimmungsvollen Rahmen. Sie meinen: "Wir kommen sehr gern und regelmäßig zum Tanztee."



Reinhild und Wolfgang Harbecke wohnten vorher in Wachenbuchen und jetzt in Langenselbold. Sie sind seit 2 Jahren dabei und kommen trotz anderer regionaler Angebote zum Maintaler Tanztee, "weil sie die gute Unterhaltung, interessante Darbietungen und Auftritte begeistern".



Christa und Günther Braun aus Bischofsheim sind seit 5 Jahren Stammgäste. Sie meinen: "Eine tolle und sinnvolle Veranstaltung für Senioren und alle, die gern tanzen. Wir finden es gut, dass hier auch Frauen miteinander tanzen können".



Elli Bauscher und Willy Günther aus Bischofsheim besuchen seit 4 Jahren den Tanztee. Sie äußerten sich besonders ausführlich: "Da wir beide gern tanzen, ist der Tanztee für uns optimal. Hier haben wir

eine schöne Unterhaltungs- und Tanzmusik und - was sehr wichtig ist - eine große Tanzfläche. Abwechslungsreiche Unterhaltung und Darbietungen runden die Sache ab". Dann verriet sie noch ein Geheimnis: "Bevor wir zum ersten Tanztee gegangen sind, haben wir zuhause erst einmal kräftig geübt".

Das Tanztee-Team freut sich auf jeden neuen Gast - auch Singles sind herzlich willkommen. Schauen Sie doch einfach mal herein - es wird Ihnen bestimmt gefallen.

Der Tanztee findet im Bürgerhaus Bischofsheim, Maintal-Bischofsheim, Dörnigheimer Weg 15 statt. Die Termine finden Sie in dieser Zeitung. Der Eintrittspreis beträgt 5,00 €.

Weitergehende Informationen erhalten Sie im SeniorenOffice, Telefon: 06181 400-471, E-Mail: seniorenoffice@maintal.de und bei Anne Korschinek, Telefon: 06109 64148, E-Mail: Anne.Korschinek@gmx.de

Ob ein Mensch klug ist, erkennt man an seinen Antworten. Ob ein Mensch weise ist, an seinen Fragen.
Nagib Mahfuz

Seniorengerechte Beratung



Schiller-Apotheke

Apotheker Matthias Schmidt

Mozartstrasse 16

63477 Maintal

Telefon 06181 491300

Telefax 06109 491300



Norbert Worret e.K. Fachapotheker für Offizinpharmazie

Im Dienste Ihrer Gesundheit

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



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

"Schulpaten" für die Waldschule gesucht

Grundschule in Maintal-Bischofsheim sucht engagierte Ehrenamtliche für die Nachmittagsbetreuung - Auch LesehelferInnen werden gebraucht

Die Bischofsheimer Waldschule möchte im Schuljahr 2011/12 zu einer "Schule mit pädagogischer Nachmittagsbetreuung" werden. Dafür sucht die Schule gemeinsam mit dem SeniorenOffice der Stadt Maintal Mitbü(nicht nur) im Seniorenalter, die sich vorstellen können, mit den Grundschulkindern verschiedene Projekte und Kurse durchzuführen. Wer zum Beispiel gerne im Garten arbeitet und seine Begeisterung an Kinder weitergeben möchte, kann sich ebenso melden wie ein Kochtalent, das den Mädchen und Jungen noch zeigen kann, wie man einen richtigen Pudding kocht.

Geplant ist, dass die Schulkinder aus der Waldschule im Rahmen der pädagogischen Nachmittagsbetreuung je nach Interesse freiwillig unterschiedliche Veranstaltungen besuchen können. So sind Gartenarbeit und Kochen, aber auch Aktionen wie das Werken mit der Laubsäge oder das Nähen von Kuschtieren für Kinder eine besondere Erfahrung. Vieles ist möglich: Kochen und Backen gemeinsam mit Kindern bietet sich an, denn eine Küche ist vorhanden. Der Schulgarten ist ebenfalls schon eingerichtet und kann weiter gestaltet und ausgebaut werden. Hieß es früher "Werken" und "Handarbeiten", so sind heute textiles Gestalten oder kreatives Arbeiten mit verschiedenen Materialien angesagt. Künstlerische Aktivitäten sind genau so möglich wie naturwissenschaftliche Erkundungen. "Vieles, was gerade ältere Menschen selbst einmal gelernt haben, ist es wert weiter gegeben zu werden. Durch ihr Engagement tragen die ehrenamtlichen Schulpaten dazu bei, dass die Eltern ihre Kinder gut in der Nachmittagsbetreuung aufgehoben wissen", erklärt Eberhard Seipp vom SeniorenOffice der Stadt Maintal.

Neben den Ehrenamtlichen für die Nachmittagsbetreuung werden auch vormittags noch weitere Betreuerinnen und Betreuer für die gut ausgestattete Schulbücherei der Waldschule gesucht, um die Öffnungszeiten zu sichern und auszuweiten. Ganz wichtig wären zudem Lesehelfer, um die Kinder bei den ersten Leseschritten zu begleiten. "Bedeutsam ist diese Hilfe besonders für Familien, in denen zuhause niemand den Lesefortschritt verfolgen kann", so Eberhard Seipp.

Maintaler Seniorinnen und Senioren oder auch jüngere Menschen, die den Kindern aus der Waldschule interessante und nützliche Dinge nahe bringen, als Lesehelfer oder in der Bücherei mitarbeiten möchten, können sich ab sofort in der Verwaltung der Waldschule Bischofsheim unter Telefon 06109-64005 melden. Ansprechpartnerinnen sind Irene Morgenstern und Frau Albach im

Sekretariat. Auch bei Sarah Müller und Eberhard Seipp im SeniorenOffice der Stadt Maintal gibt es weitere Informationen. Sie sind erreichbar unter Telefon 06181/400-471 oder per e-mail unter seniorenoffice@maintal.de .

Kindermund

Aufsatz über das Pferd

Das Pferd heißt Pferd weil es fährt. Um das Pferd herum ist die Haut , sie heißt Haut weil man darauf haut.

Das Pferd hat zwölf Beine, vorne zwei, hinten zwei, links zwei, rechts zwei und an jeder Ecke eins.

Manchmal läßt das Pferd ertwas fallen. Die Leute heben es auf und sagen Hufeisen bringen Glück. (KT)

SUDOKO

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

Lösung von Seite 31

Regelmäßige Veranstaltungen

Kulturtreff

Der Kulturtreff für Seniorinnen und Senioren findet einmal pro Monat montags im DRK-Seniorenzentrum Bischofsheim ("Kleeblatt") statt. Die beiden Gruppen treffen sich in der Cafeteria jeweils am 4. Montag des Monats.

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

25. Oktober 2010

Jahresabschluss am 22. November 2010 in der Gaststätte Strohl, Hochstadt

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:

04.10.2010	18.10.2010
01.11.2010	15.11.2010
06.12.2010	20.12.2010

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:

27. Oktober 2010
24. November 2010

Fremdsprachencafé

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

Englisch

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

Französisch

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

14.10.2010	28.10.2010
11.11.2010	25.11.2010
09.12.2010	23.12.2010

Spanisch

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

Die Termine der spanischen Gruppe:

04.10.2010	18.10.2010
01.11.2010	15.11.2010
22.11.2010	13.12.2010

Italienisch

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

Dumme Gedanken hat jeder,
nur der Weise verschweigt sie.
Wilhelm Busch

Diabetiker-Selbsthilfegruppe Dörnigheim

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

VdK Dörnigheim

Der Frühstücks-Treff findet jeden ersten Donnerstag um 10:00 Uhr Café im Garten Eden statt am 7. Oktober 2010,
4. November 2010 und 2. Dezember 2010.

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

Volkstrauertag, 14.11.2010, 16.00 Uhr in der Kath. Kirche Maria Königin, Hasengasse und dem Alten Friedhof

Advents-Kaffee
11.12.2010, 14:30 Uhr im evangelischen Gemeindezentrum mit abwechslungsreichem Programm

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

VdK Bischofsheim

Frauentreffen des VdK Bischofsheim samstags um 14.30 Uhr im Stadtteilzentrum, Dörnigheimer Weg 25 am 23. Oktober,
27. November und am 4. Dezember

Busausflug an die Mosel mit Schifffahrt am 7. Oktober 2010
13.11 Busausflug nach Neuhof im Spessart zum Gänseessen
14.11 Volkstrauertag
19.12 Weihnachts-/Jahresabschlussfeier

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

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

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 21.10.2010, 18.11.2010 und am 16.12.2010.

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:

05.10.2010	19.10.2010
02.11.2010	16.11.2010
07.12.2010	21.12.2010

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.

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

Große Veränderungen in unserem Leben können eine zweite Chance sein.
Harrison Ford

Ein Optimist ist ein Mensch, der ein Dutzend Austern bestellt, in der Hoffnung, sie mit der Perle, die er darin findet, bezahlen zu können.
Theodor Fontane

Ein Optimist ist ein Mensch, der ein Dutzend Austern bestellt, in der Hoffnung, sie mit der Perle, die er darin findet, bezahlen zu können.
Theodor Fontane

Radtouren

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

05. Oktober 2010 Oberschweinstiege

19. Oktober 2010 Zum Harressee

Nach der letzten Radtour am 19. Oktober findet das traditionelle Abschlusstreffen der Seniorenradler in der Neckarstraße 9 statt. Genaue Informationen über die Radtouren stehen im Programmheft, das in Maintal ausliegt. Sie können sich auch im SeniorenOffice erkundigen. Die Touren werden auch in der Presse bekanntgemacht und auf der Internetseite www.seniorenaktiv.maintal.de

Wanderungen

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

28.10.2010	Taunus
17.11.2010	Odenwald (Felsenmeer)
30.11.2010	Büdingen Wald
15.12.2010	Vortaunus
13.01.2011	Rund um Ilbenstadt
25.01.2011	Stadtwald Frankfurt
09.02.2011	Buchberg
24.02.2011	Chur-Franken
15.03.2011	Maintalwanderung
30.03.2011	Bergstraße

Änderungen vorbehalten!

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

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

Zwei Dinge sind unendlich, das Universum und die menschliche Dummheit, aber bei dem Universum bin ich mir noch nicht ganz sicher.

Albert Einstein

Die kürzesten Wörter, nämlich 'ja' und 'nein' erfordern das meiste Nachdenken.

Pythagoras von Samos

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.

Mannheim

Am 8. und am 22. Oktober ist Mannheim Fahrtziel der Städtetour, vormittags ist der Besuch der großen Stauerausstellung vorgesehen. Nachmittags ist ein Besuch des Luisenparks möglich.

Miltenberg

Am 3. und 10. Dezember finden die letzten Touren in diesem Jahr statt. Besucht wird der Weihnachtsmarkt in Miltenberg am Main. Am Vormittag bietet ein reichhaltiges Frühstücksbuffet in einem Hotel im Spessart einen guten Einstieg in einen ereignisreichen Tag. In Miltenberg wird im Stadtmuseum die weihnachtliche Ausstellung "Von Apfel, Nuss und Mandelkern" besucht. Anschließend wird über den Miltenberger Weihnachtsmarkt in der historischen Altstadt geschlendert.

Kartenausgabe am 9. November 2010

Weitere Auskünfte im SeniorenOffice Maintal und auf der Internetseite www.seniorenaktiv.maintal.de



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!



Wichtige Adressen in Maintal

Selbsthilfegruppen

Diabetiker-Treff Maintal-Dörnigheim

Ansprechperson:
Matthias Schmidt 06181/491300

Diabetiker-Treff Maintal-Bischofsheim

Ansprechpartner:
Iris Stubenrauch 06109/64417

Frauenselbsthilfe nach Krebs e.V.

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

Parkinsonstammtisch Maintal

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

Multiple Sklerose Maintal

Ansprechperson:
Elisabeth Huhn 06181/431451

AidA (Arbeitskreis Alkohol in der Alltagswelt)

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

Freundeskreis Maintal (Selbsthilfegruppe für Alkoholgefährdete und Angehörige)

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

Selbsthilfekontaktstelle Hanau (SEKOS)

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

Kranken Pflege Verein Wachenbuchen

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

Versehrten-Sportgemeinschaft Maintal

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

Bürgerhilfe Maintal

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

Nahrungsquelle

Mittwochs 9.00-10.00 Uhr
Freitags 9.00-12.00 Uhr
Kostenlose Ausgabe von Lebensmitteln an
Personen mit dem Maintalpass.

TextilShop für alle Bürger

Freitags 08.30-12.00 Uhr
Jeden 2. und letzten Mittwoch im Monat
14.00-17,00 Uhr
Annahme und Verkauf gut erhaltener Kleidung und
Textilien an Jedermann.

VdK 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

SUDOKU

Lösung Seite 26

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

Maintaler Altencclubs

Bischofsheim

/Rentnerbund Bischofsheim
Heinz Schlosser 06181/ 43 12 42

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

Besuchsdienst der evangelischen Kirchengemeinde
Ulrike Holscher 06109/ 6 26 40

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

Dörnigheim

Treffpunkt 76 im DRK Maintal
Vorstand 06181/ 49 10 28

Maxi-Club
Jutta Schleip 06181/ 49 10 31

Kath. Kirchengemeinde Allerheiligen
Hedwig Drolshagen 06181/ 43 13 03

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

Besuchsdienst der evangelischen Kirchengemeinde
Uta Eigner 06181/ 49 4205

SPD-Seniorengruppe
Elli Henkel 06181/ 4 61 07

Hochstadt

Fröhliche Senioren
Ursula Pohl 06181/ 4 6 695

Wachenbuchen

Rentnerclub Wachenbuchen
Erich Büchling 06181/87919

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

Im Notfall – Im Notfall – Im Notfall

Polizei – Notruf	110
Feuerwehr/Rettungsstelle, Notarzt und Rettungszentrale	112
Störungsstelle MWG, für Strom und Gas	06181/9410699
Störungsstelle Kreiswerke, für Wasser	06183/2232
Krankentransporte	06181/19222
Polizeistation Maintal	06181/43020
Ökumenische Telefonseelsorge (für Anrufer kostenfrei)	0800/1110111 und
Stadtverwaltung Maintal, Zentrale	06181/400-0
Mobile Soziale Hilfsdienste (MSHD), Bettina Kolod, Neckarstr. 9, Maintal-Dörnigheim	06181/400-467 06181/400-468
Seniorenberatung, Renate Gundert-Buch	06181/400-367
Kathleen Wendler	06181/400-452
SeniorenOffice Maintal, Eberhard Seipp	06181/400-471
Edith Reichwein	06181/400-472
Büro für Frauenfragen, Frauenbeauftragte, Frau_Denecke	06181/400-233
Behindertenbeauftragte Norbert und Monika Klein	06109/65521
Hospiz-Telefon Maintal, Arbeitsgemeinschaft Hospiz Hanau	06181/400-111
Haushalts- und Familienhilfen Maintal, Hausfrauenbund Hessen e. V.	06051 470 203
Bürgerhilfe Maintal e. V. Neckarstr. 9, Maintal-Dörnigheim	06181/438629
Ärztlicher Vertretungsdienst in der Notdienstzentrale Main-Kinzig-West Innerer Ring 4, 63486 Bruchköbel	06181/75858
Leitstelle für ältere Bürger, Main-Kinzig-Kreis Informationsdienst für freie Plätze in Alten- und Pflegeheimen	06051/8516161
Aufsuchende Drogenberatung Maintal Neckarstr. 9, Maintal Dörnigheim	06181/492677
Essen auf Rädern, Hilfezentrale Hanau	06181/22222
Essen auf Rädern, ASB, Mittelhessen	0800/1921200
Deutsches Rotes Kreuz Seniorenzentrum Maintal-Bischofsheim:	0 61 09/6 06-3
Deutsches Rotes Kreuz Seniorenzentrum Maintal-Dörnigheim:	0 61 81/9 06 09-0