

60

AUFWÄRTS

Die Maintaler Seniorenzeitung

Mit Veranstaltungshinweisen, Berichten und Informationen

I/2012

Januar bis März 2012



Start des neuen BürgerOffice Maintal

Seite 5

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

IMPRESSUM

Herausgeber Seniorenbeirat der Stadt Maintal
Klosterhofstraße 4-6 63477 Maintal
Tel. 06181 400-365 und 400-367

ViSdP Eberhard Seipp
BürgerOffice der Stadt Maintal
Neckarstraße 9 63477 Maintal
Tel. 06181 400-471 und 400-472

Redaktion Angelika Geyer (AG)
Eberhard Seipp (ES)
Renate Gundert-Buch (GuBu)
Klaus Klee (KK)
Karl Trauden (KT)
Kathleen Wendler (KW)
Brigitte Rosanowitsch-Galinski (RG)
Reinhild Schmanke (RS)
Ursula Pohl (UP)

Titelbild Klaus Klee
Satz/Layout Klaus Klee
Ausgabe 1 - 2012
Auflage 2500 Exemplare
Druck Uscha Printmedien
63322 Rödermark

Hinweis:

Namentlich gekennzeichnete Artikel sind redaktionelle Beiträge und geben nicht immer die Meinung der gesamten Redaktion wieder. Bei eingesandten Manuskripten behält sich die Redaktion das Recht auf eine angemessene Änderung und Kürzung vor.




 **APOTHEKE
AM KREUZSTEIN** 

Unsere Extraleistungen für Sie:

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

Fragen Sie beim Einkauf nach der Apothekenumschau

zertifiziert nach DIN EN ISO 9001-2000

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

 
...die Apotheke bringt's !

Artikel-Übersicht

	Seite		Seite	
Neues BürgerOffice startet	5		Ausgelassen närrisch sein	4
Maintaler Demenzwoche	6		Fragen Sie Dr. Herbst	12
Hausbau für das Alter	8		Ein Freund, ein guter Freund...	18
Computerseite	9		Fortbildung Kleeblatt-Ehrenamtler	19
Willi will's wissen	10		Im Dunkeln ist gut munkeln	19
Granny Aupair zieht in die weite Welt	11			
Beobachtungen und Gespräche in Altenheimen	13		Regelmäßige Veranstaltungen, Termine	27
Die Bücherecke	14			
Schlimme Zeiten	15		Aktueller Seniorenbeirat	26
Januar - und die Folgen guter Vorsätze	16		Wichtige Adressen	30
Ein neues Jahr	17		Wichtige Rufnummern	31
Alter Wein in neuen Schläuchen	20		Notfalladressen	32
Leitprojekt „Generationenwohnen“	21			
Menschenrechte = Frauenrechte	22			
Wohin mit der ganzen Kraft?	23			
Neues vom Rentnerclub Wachenbuchen	23			
Haben Sie auch so eine Rumpelkammer?	24			
Jeder kann sich wehren!	25			
Vergesslichkeit im Alter	26			

**Sie lassen doch sonst auch nicht jeden in Ihr Zuhause !
Vertrauen Sie uns Ihren Immobilienverkauf an!**

Das machen wir für Sie:

- Kostenfreie Wertermittlung
- Umfassende Beratung
- Diskrete Abwicklung
- Finanzierungsprüfung

Wir suchen für unsere vorgemerkten Sparkassenkunden:

Grundstücke, EFH, DHH, REH, kl. Mehrfamilienhäuser
in **Frankfurt und Maintal**

LBS IMMOBILIEN GMBH

Anschrift: Schäfergasse 26, 63477 Maintal
Ihr Ansprechpartner: **Petra Haußmann**

Telefon: 06109 - 6 99 88 33 www.lbsi-Frankfurt.de/maintal
Email: Petra.haussmann@lbsi-frankfurt.de





THEMA DES MONATS

Ausgelassen nährisch sein

Für manche Zeitgenossen keine leichte Aufgabe

(KK) - Alljährlich zum Karneval sind manche Menschen zu bestimmten Uhrzeiten und auf eischlägigen Veranstaltungen manisch lustig, während sie ansonsten eher ernst und verschlossen sind. Heiterkeit zur falschen Zeit finden sie bedrückend oder im negativen Sinn albern. Steigen Sie doch mal in unseren Breitengraden während der nährischen Tage frühmorgens im Berufsverkehr mit einer roten Nase und einem Hütchen in ein Nahverkehrsmittel oder erscheinen Sie so auf einer Besprechung. Da ist es ganz egal, ob Sie auf diese Art nur Ihre überschäumende Lebensfreude zeigen wollen - sie werden mit bösen Blicken abgestraft oder gar des Platzes verwiesen. Einige Stunden später treffen Sie jedoch die gleichen Personen, die Sie derart abstrafte, auf einer Fastnachtsveranstaltung wieder und Sie trauen Ihren Augen nicht. Aus Fastnachtsmuffeln wurden kollektive Stimmungskanonen. Mit einem Lächeln soll die Ordnung plötzlich wieder hergestellt sein. Da kommt dem Narr die Galle hoch.

Was verabreichen im Gegenzug die Narren kollektiven Kurzzeit-Lustigen während der saisonalen Events, damit sie derart aufgekratzt sind und sich albern beinahe die Schenkel blutig klopfen? Hochkarätigen Humor? Sind die Büttten- und Bühnennummern tatsächlich wahre Ausschüttungen spontaner Lebensfreude oder sind sie eher Ergebnisse handwerklichen Humors, bei dem gängige Witze sogar mit Schlüpfrigem und Anzöglichem verknüpft werden, um jede Art und Abart der Freude zu bedienen - auch die Häme und die Schadenfreude?

Einige kreativitätsschwache Vortragende stürzen sich auf Textkonserven des Buchhandels, der alljährlich die Szene mit den besten Büttenvorträgen der letzten Jahre bedient. Wen wundert es, wenn Besucher mehrerer Veranstaltungen die selben Vorträge gleich mehrmals über sich ergehen lassen müssen. Das haben einige gewitzte Vortragende erkannt und klauen deshalb aus mehreren Vorträgen nur die Höhepunkte, um sie zu einem neuen Vortrag zu verwursteln. Sie lassen auch Erlebtes aus Funk und Fernsehen in ihre Werke einfließen, um das Ganze unverfroren als eigenes Werk zu präsentieren.

Wichtig ist, dass genügend Alberne im Saal sind, für die nahezu alle Elemente der Vorträge absolut neu sind. Interessant ist auch, wie sich gestandene Karnevalisten in den Sälen verhalten, wenn sie sofort entkeimen, was sie da hören und sehen. Stellt sich Heiterkeit ein, so freut man sich über die Blöße, die sich die Konkurrenz gerade gab. Werden die

Blicke finster, handelt es sich womöglich um Kopien eigener Ergüsse. Das Lachen des Publikums ist das Maß der Dinge, egal, wie es sich zusammensetzt. Wird gelacht, so war es gut und der Zweck heiligt nun mal die Mittel.

Könnner kommen dagegen mit eigenen Texten daher. Was man so noch nie hörte, ist natürlich interessant und originell, manchmal sogar für normale Besucher zu anspruchsvoll. Immer wieder kann man beobachten, dass zunächst kollektiv mitgelacht wird. Haben leicht überforderte Bedarfs-Narren den Witz, die Pointe oder das Absurde an der Sache endlich begriffen, wird noch einmal schenkelklopfend nachgelacht. Bei Mundartvorträgen laufen im Publikum regelrechte Übersetzungsprogramme. Wer schaut auch im Alltag dem Volk schon so genau aufs Maul!? Nun ist man jedoch mittendrin und man will sich gehörig mitfreuen. Da versteht man auch mal etwas, was man sonst nicht begreift. Es ist halt Karneval und man muss lustig sein, sonst fällt man auf.

Am nächsten Tag begegnet einem der gestern noch notdürftig karnevalistisch Integrierte wieder im gedeckten Anzug und mit dezent gestreiftem Binder. Er merkte noch nicht, dass heute der Donnerstag vor Fastnacht ist und lauter verrückte Hühner mit scharfen Scheren herumlaufen, die Jagd auf gestreifte Binder machen - egal, was sie gekostet haben. Für einen Moment rettet die aufgesetzte Fröhlichkeit des Vorabends die Situation, dann sieht der Reststummel des teuren Binders am Hals des Opfers doch etwas albern aus. Ja, es ist halt Karneval, da muss man lustig sein, sonst fällt man auf!

Meeting am Aschermittwoch um Punkt 8 Uhr!
Der taffe Schenkelklopfer ist topfit und er sieht auch nicht so aus, als habe er bereits Heringe gegessen. Höchstleistungen sind jetzt wieder gefragt!

Schluss mit Lustig, sonst fällt man auf!



**Das SeniorenOffice,
das Projekt „Soziale Stadt“ und
der Stadtleitbildprozess
werden zusammengefasst im
BürgerOffice Maintal**



Liebe Leserinnen und Leser
der Maintaler Seniorenzeitung,

die Stadt Maintal wird im Jahr 2012 konsequent die Förderung des bürgerschaftlichen Engagements ausbauen. Unter dem Dach einer Koordinierungsstelle der Stadtverwaltung Maintal werden zukünftig die Bereiche des bürgerschaftlichen Engagements zusammengefasst, die sich in unserer Stadt mit den unterschiedlichsten Aspekten des Freiwilligen-Engagements beschäftigen. Dies sind z.B. der **Stadtleitbild-Prozess**, das **Projekt "Soziale Stadt"** und das **SeniorenOffice**.

Wir haben uns für diesen Weg entschieden, weil wir die Erfahrungen aus den verschiedenen Projekten bündeln wollen, um die verschiedenen Formen des ehrenamtlichen, freiwilligen und bürgerschaftlichen Engagements optimal entwickeln und fördern zu können.

Das **SeniorenOffice** mit seiner großen Erfahrung in der Förderung und Unterstützung des ehrenamtlichen Engagements von Seniorinnen und Senioren wird ab 1. Januar 2012 zum **BürgerOffice Maintal** umbenannt. Unser Hauptanliegen ist es, auf den bisherigen langjährigen und guten Erfahrungen aufzubauen und das ehrenamtliche Engagement für alle Bevölkerungsgruppen gezielt auszubauen. Die Angebote des **SeniorenOffice** mit seinen Ehrenamtlichen sollen dabei auf weitere Zielgruppen ausgeweitet werden. Mit dem Aufbau einer Ehrenamtsagentur "**BürgerOffice**" wollen wir künftig eine umfassende Beratung und Unterstützung anbieten, sowohl für diejenigen, die sich engagieren wollen, als auch für diejenigen, die in ihrem Umfeld Unterstützung von engagierten Menschen suchen.

Zu den bisherigen Angeboten des **SeniorenOffice** werden mit der Arbeit des **BürgerOffice Maintal** neue hinzukommen, die auch für Sie interessant sein können. Beim Aufbau des **BürgerOffice** setzen wir auf die Erfahrung von engagierten Menschen, also auch der von Ihnen. Denn wir wollen ein bedarfsgerechtes, interessantes Angebot entwickeln. Seit mehr als 10 Jahren gibt es in Maintal die unterschiedlichsten Prozesse der Bürgerbeteiligung, der Bürgermitwirkung und der Engagementförderung. Wir alle, die Bürgerinnen und Bürger und die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Stadtverwaltung Maintal, können auf das bisher Geleistete stolz sein.

Mit der Einrichtung des **BürgerOffice Maintal** wollen wir auf der Basis der bisher gesammelten Erfahrungen neue Zielgruppen ansprechen, interessante neue Projekte entwickeln, Kooperationen fördern und weiter entwickeln. Wir hoffen, dass alle, die sich bisher beteiligt und selbstlos engagiert haben, auch weiterhin aktiv mitarbeiten und dass wir gemeinsam neue Ideen und damit auch neue engagierte Weggefährtinnen und -gefährten finden.

Ihr



Ralf Sachtleber

Erster Stadtrat

Mit Malerei und Poesie der Demenz begegnen

5. Maintaler Demenzwoche: Große Resonanz bei Angehörigen und Interessierten - "Weckworte", Filmvorstellung und gemeinsamer Brunch

(Gu-Bu) - Eine sehr positive Bilanz zog die Demenzbetreuung der Stadt Maintal jetzt bei einem Rückblick auf die 5. Maintaler Demenzwoche Ende Oktober. *"Wir haben mit unserer Reihe auch in diesem Jahr wieder großes Interesse geweckt und viele Menschen erreicht - weit über 100 Besucherinnen und Besucher sind in dieser Woche zu unseren Veranstaltungen gekommen. Für uns war es eine sehr erfolgreiche Demenzwoche mit vielen spannenden Eindrücken, guten Kontakten und neuen Erkenntnissen"*, berichtet **Renate Gundert-Buch**, Sozialarbeiterin und Beraterin bei der Seniorenarbeit der Stadt Maintal. Im Blickpunkt stand diesmal das Thema **"Kunst und Demenz"** mit dem Ziel, Demenzerkrankungen einmal nicht nur von der sachlichen, sondern auch von der künstlerischen Ebene her mit Malerei, Literatur, Poesie und Film zu beleuchten. Organisiert wurde die Veranstaltungsreihe vom städtischen Fachbereich Soziales.

Zum Auftakt der 5. Maintaler Demenzwoche ging es zunächst um die bildende Kunst: Mit Gemälden von **Eberhard Warns** unter der Überschrift "Ich will Freiheit beim Malen". Gemeinsam mit der Witwe des Künstlers **Else Nathalie Warns** konnten die Besucherinnen und Besucher im Historischen Rathaus Hochstadt in die Welt der Bilder eintauchen. Der nach seiner Pensionierung an Demenz erkrankte evangelische Pfarrer malte die Werke in den vier Jahren vor seinem Tod. Durch seine Bilder spürte er sich selbst, und auch für Außenstehende war es wieder möglich, mit ihm in Kontakt zu treten.

Das Leben mit Demenz aus Sicht einer Ehefrau stand dann im Mittelpunkt bei der Lesung mit Autorin und FAZ-Journalistin **Katrin Hummel** aus dem Buch **"Gute Nacht, Liebster"**. Hildas Mann Hans zeigt bereits mit Anfang 50 erste Auffälligkeiten und Symptome der Demenz. Schon bald kann er seiner

Frau Hilda kein Partner mehr sein und wird zum Schwerstpflegefall. Obwohl die Belastung fast unmenschlich erscheint, entscheidet Hilda, dass sie sich zu Hause um ihren Mann kümmern wird. In dem sehr persönlichen Buch beschreibt Katrin Hummel die Geschichte ihrer eigenen Eltern aus Sicht ihrer Mutter, die über ihren Alltag, ihre Ängste und ihre intimsten Gedanken spricht. Der berührende Text ist ein bewegendes Plädoyer für die Liebe. In der anschließenden Gesprächsrunde berichtete Katrin Hummel den Teilnehmern der Demenzwoche, wie es mit ihren Eltern weiterging: Ihr Vater blieb zu Hause, ihre Mutter kümmerte sich bis zuletzt um ihn und habe es als große Beruhigung empfunden, dass er schließlich in ihren Armen gestorben sei, so die Autorin.

"Weckworte: Poesie und Demenz" lautete das Thema bei der dritten Veranstaltung der Demenzwoche, einem Workshop mit **Lars Ruppel**. Er ist seit 2009 mit dem Weckworte-Projekt in Schulen und Pflegeeinrichtungen unterwegs. Angehörigen und ehrenamtlichen Demenzbetreuern vermittelte der Poet in Maintal, wie wichtig Gestik, Mimik und die vokale Betonung in der Arbeit mit demenzkranken Menschen sind.

"Weckworte" erreichen Menschen in späten Stadien der Demenz mit Gedichten, die sie mal in ihrer Kindheit gelernt haben. Spezielle Vortragstechniken unterstützen das Textverständnis, laden zu Bewegungen ein und setzen

Impulse für Erinnerungsprozesse. Die Teilnehmer tanzen zu Gedichten von Heinz Erhardt, fliegen in Gedanken durch Eichendorffs Mondnacht, spüren Mutters Hände in Tucholskys Gedicht und riechen an den Blumen des Wilhelm Busch. Viele Menschen erinnern sich dabei an Worte und Zeilen aus diesen Gedichten und wiederholen sie.

Die vorletzte Themen-Veranstaltung im Rahmen



Else Nathalie Warns, die Witwe von Eberhard Warns bei der Ausstellungseröffnung

der Demenzwoche war ein **Filmabend mit dem deutschen Spielfilm "Eines Tages..."**, der drei ineinander greifende Geschichten zum Thema Demenz unter anderem mit Horst Janson zeigte.

"Eines Tages..." erzählt von Menschen, die sich dem Thema Demenz im Alltag stellen, und ist dabei einfühlsam und voller Humor inszeniert. Der Film will Angehörigen Mut machen und im Rahmen der Geschichten praktische Ratschläge für den Alltag vermitteln. Dabei darf ruhig immer wieder gelacht werden, denn Humor hilft sehr dabei, das Verhalten von Menschen mit Demenz zu verstehen," erklärt **Kathleen Wendler** von der Maintaler Seniorenberatung.

Sophie Rosentreters Initiative **"Ilses weite Welt..."** lernten die Teilnehmer dann bei der letzten Veranstaltung am Freitag kennen. Die Mitarbeiterinnen der Maintaler Seniorenberatung stellten das

dann noch eine Tür zu Demenzkranken aufzu stoßen, wenn diese sich Schritt für Schritt aus der gewohnten Welt verabschieden.

Den **Abschluss der 5. Maintaler Demenzwoche** bildete am Samstagvormittag ein gemeinsamer Brunch des Organisationsteams mit pflegenden Angehörigen und ihren an Demenz erkrankten Angehörigen.

"Unser Tag der Begegnung' im Rathaus ist eine wunderbare, inzwischen bereits zur Tradition gewordene Möglichkeit, sich in einer entspannten und gemütlichen Atmosphäre kennen zu lernen, miteinander ins Gespräch zu kommen und Erfahrungen auszutauschen. Auch für uns ist dieser Vormittag immer etwas ganz Besonderes. Einen besseren Schlusspunkt hätten wir uns für die gelungene Demenzwoche auch diesmal nicht wünschen können", erzählt **Erich Münz**, der Fachbereichsleiter des Fachbereiches Soziales.



Lesung mit Katrin Hummel

gleichnamige Projekt vor, das **Sophie Rosentreter** mit einem Team aus Therapeuten, Altenpflegern sowie Angehörigen entwickelt hat. Das interaktive Beschäftigungskonzept besteht aus Filmen, Materialien und den entsprechenden Anleitungen, die es pflegenden Angehörigen und ehrenamtlich tätigen Menschen in der Demenzbetreuung ermöglichen, auch

Wer Fragen zum Thema Demenz hat, kann sich natürlich auch nach der Demenzwoche jederzeit an die Mitarbeiterinnen der Maintaler Seniorenberatung wenden. Renate Gundert-Buch, Telefon (06181) 400-367 und Kathleen Wendler sind erreichbar unter Telefon (06181) 400-452 oder per E-Mail unter seniorenberatung@maintal.de.

Hausbau für das Alter ???

(KT) Bei meinen vielen Gesprächen mit Bewohnern in Altenheimen erfahre ich natürlich auch die Gründe warum man nun in einem Heim lebt.

Der wichtigste Grund ist, man kommt im eigenen Haus nicht mehr zurecht. Wenn junge Menschen an einen Haus- oder Wohnungsbau denken, ist die Planung in der Regel auf die bestehende oder die zukünftig angenommene Familiengröße abgestimmt. Der wichtige Faktor "Finanzierung" ist natürlich ausschlaggebend für die Grundstückslage und -größe sowie für mehr oder weniger Komfort bei der Bauausführung. In eine solche Planung fließen viele Überlegungen ein, wie sich das zukünftige Leben gestalten wird:

- Mit oder ohne Kinder?
- Wie viel Platz wird benötigt?
- Welchen beruflichen Dingen muss Raum gegeben werden, und welchen Hobbys möchte man gern frönen?
- Braucht man Platz für die Aufnahme von Besuchern oder eventuell eine Daueraufnahme der Eltern?
- Wo steht das Auto, wo der Kinderwagen?
- Schön wäre auch noch ein wenig Grün und Blumen.

Gedanken und Wünsche realisieren sich dann aber immer an den gegebenen Möglichkeiten. Selten, ich

würde sagen ganz selten, denkt man in dieser Phase des Planens an den Lebensabschnitt Alter. Kaum jemand berücksichtigt in solchen Bauplänen ein barrierefreies Wohnen mit entsprechenden Freiräumen für Rollstuhl und andere krankheits- und altersbedingte Hilfsmittel.

Im Fall der Fälle möchte man aber eine entsprechende Lebensqualität bewahren. Dann müssen teure Um- und Einbauten vorgenommen werden. Dieses gestaltet sich, von der Bausubstanz abhängig, häufig als schwierig oder als nicht durchführbar und scheitert häufig auch an den finanziellen Möglichkeiten.

Das Resultat aller späteren Überlegungen:
Der Weg in ein Heim.



mobile Fußpflege
.....und mehr
Isolde Keppler
Goethestr. 65
63477 Maintal
06109 - 68029
Termine nur nach tel. Vereinbarung



Hausgerätecenter Maintal
Frank Haegner e.K.
☎ 06109/5029810
• Markengeräte günstig
Siemens · Bosch · Miele · Liebherr
• Herköchen / Küchenmodernisierung
• Ersatzteile / Kundendienst für alle Fabrikate
• Staubsaugerarten / Kleingeräte / Babylein
• Kostenloser Parkplatz
Öffnungszeiten:
Mo., Di., Do., Fr. 10-19 Uhr
Samstag 10-14 Uhr
Mittwoch geschlossen
Taunusstraße 29 · 63477 Maintal-Bischofsheim

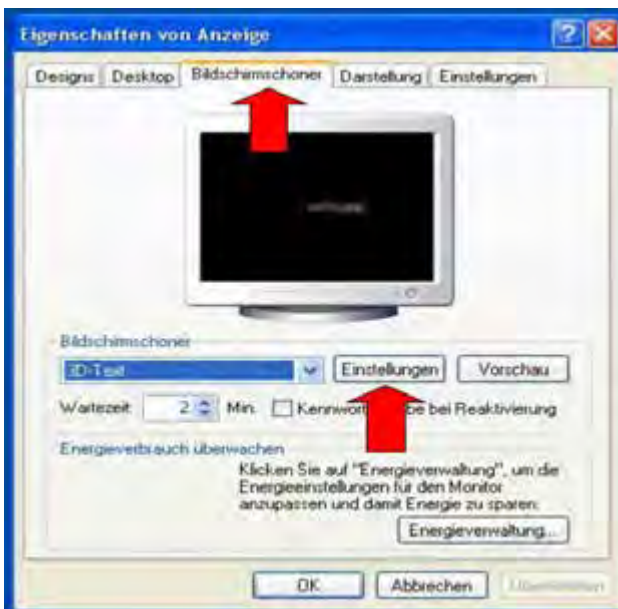
Unsere Coumputer-Seite



Heute: Wie ändert man den Bildschirmschoner am PC?

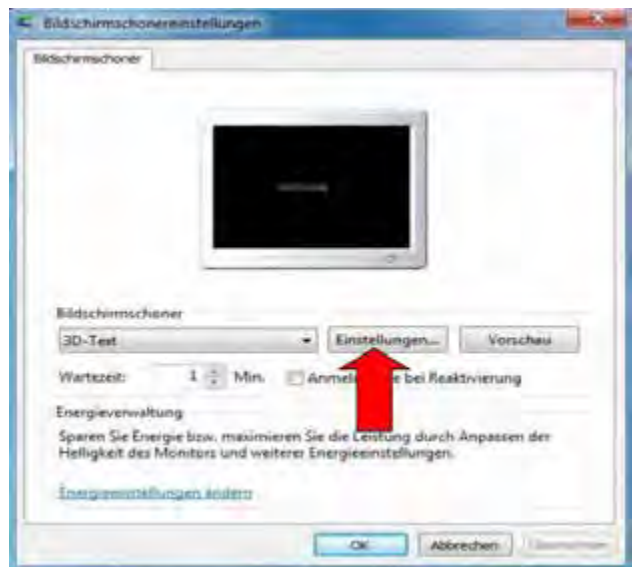
(RS) - Auf unserer Computerseite zeige ich Ihnen heute wie Sie einen persönlichen Bildschirmschoner in Windows XP erstellen: Ein Bildschirmschoner spart Strom. Außerdem kann nicht jeder auf den ersten Blick sehen, was auf dem Monitor steht, wenn Sie kurze oder auch längere Zeit nicht an Ihrem PC sitzen.

Klicken Sie mit der rechten Maustaste auf den Desktop. Es öffnet sich ein "Fenster", das Kontextmenue. Hier klicken Sie auf **>Eigenschaften<**. Es öffnet sich wieder ein Fenster. Dort klicken Sie auf **>Bildschirmschoner<**. In dem nun erscheinenden Kontextmenue können Sie verschiedene Bildschirmschoner auswählen. Mit **>ok<** haben Sie einen anderen Bildschirmschoner auf Ihrem Monitor. Wenn Sie **>3-D-Text<** ausgewählt haben, klicken Sie auf **>Einstellungen<**. Nun öffnet sich das Fenster "3-D-Text Einstellungen" Hier füllen Sie aus, wie der Bildschirmschoner aussehen soll.



Text: z.B. Der Frühling kommt. Dann wählen Sie die **Schriftart** aus, z.B. Arial, bei **Schriftgröße** nehme Sie am besten **>groß<**
Rotationstyp: **Wippen** oder auch **Schlingern**,
Oberfläche: einfarbig anklicken,
Benutzerdefiniert, Farbe auswählen, **>ok<**
Wartezeit: Hier können Sie einstellen, wann sich der Bildschirmschoner einschalten soll. Tipp: 2 Minuten
Mit **>ok<** schließen Sie den Vorgang ab.

Wenn Sie an Ihrem Computer weiterarbeiten möchten und die "Maus" bewegen, verschwindet der Bildschirmschoner.



Sollten Sie mit dem Bearbeitungsprogramm **Windows 7** arbeiten, ist die Änderung ebenso einfach:

Mit der rechten Maustaste auf den Desktop klicken, dann im Kontextmenue auf **>Anpassen<**. Jetzt öffnet sich das Fenster: "Bildschirmschoner". Wählen Sie mit einem Klick **>3D-Text<** und dann **>Einstellungen<**. Nun füllen Sie die einzelnen Punkte, wie bei XP beschrieben aus. Jetzt nur noch **>ok<** anklicken, und Ihr neuer Bildschirmschoner ist nach einem Neustart des Computers bereit.



Willi will's wissen!“

(UP) - Von 2005 bis 2008 förderte das Bundesministerium für Frauen, Jugend, Familie und Senioren in Düren das Modellprojekt „Hospiz macht Schule“. Es ist ein Projekt, das den Hospizgedanken konkret zum Anlass nimmt, Kindern im Grundschulalter (9-10-Jährige), in einer Projektwoche mit den Themen Leid, Schmerz, Krankheit, Tod und Trauer vertraut zu machen.

Befähigte und besonders geschulte ehrenamtliche Hospizhelfer gestalten gemeinsam mit der Klassenlehrerin/-lehrer der 3. und 4. Schulklasse die einzelnen Tage. Ziel ist es, Kindern im geschützten Raum die Möglichkeit zu geben, ihre Fragen im Zusammenhang mit Tod und Sterben nicht nur auf gleicher Augenhöhe zu beantworten, sondern sich damit auseinanderzusetzen und sich bewusst zu machen, dass der Tod zum Leben dazugehört. Die vorhandenen Ängste sind abzubauen und die Enttabuisierung des Themas Sterben, Tod und Trauer zu fördern.

Jeweils fünf bis sechs ehrenamtliche Hospizhelfer gruppieren 5 - 6 Kinder um sich, die sie je Woche täglich fünf Stunden lang betreuen. Somit war in diesen Kleingruppen auch ein Aufbau von Beziehung, Vertrauen und Nähe möglich und die Kinder fühlten sich ernst genommen.

Jeder Tag stand unter einem bestimmten Aspekt und baute auf den Vorhergehenden auf.

Der 1. Tag war dem Thema „Veränderungen“ gewidmet. Nach der Begrüßung und Vorstellungsrunde wurden von den Kindern und den Hospizhelfern mitgebrachte Babybilder mit der Jetztzeit verglichen. Auch anhand des Wasserkreislaufs und der Entstehung eines Schmetterlings wurde die Veränderung bildhaft gemacht und es war ein guter Einstieg in die Woche. Zum Abschluss eines jeden Tages wurde ein Kreis gebildet, in dem von jedem Kind ein Seil an einem geknüpften Knoten gehalten wurde, der die Ängste der Kinder symbolisieren sollte.

Am 2. Tag stand das Thema Krankheit und Leid auf dem Plan. Die Kinder sollten von ihren schon erlebten Krankheiten berichten und diese pantomimisch darstellen, was viel Gelächter erzeugte. Eine eingeladene Ärztin nahm sich viel Zeit, um auf alle Fragen der Kinder einzugehen. Einige Kinder hatten große Schuldgefühle, weil sie zum Beispiel glaubten, am Tod der Mutter schuld zu sein, weil diese bei der Geburt verstorben war - oder am plötzlichen Kindstod eines Geschwisterchens, weil man nicht genug aufgepasst habe! In Gesprächen mit der Ärztin wurden hier wertvolle Hilfestellungen gegeben.

Am 3. Tag stand nun das Thema Tod und Sterben ganz im Mittelpunkt. Es wurde der Film aus der Sendung mit der Maus „Willi will's wissen“, der genau dieses Tabuthema zum Hintergrund hat, gemeinsam angeschaut. Es wurden aber Pausenunterbrechun-

gen eingebaut, um die gesehenen Inhalte aufzuarbeiten. Was hatte man gesehen? Was konnte man erkennen und was gehört zum Sterben dazu - die tote Person, der Arzt, der Bestatter, die Angehörigen, der Pfarrer, die Freunde etc.

Dann wurden den Kindern anhand einer Weltkarte die verschiedenen Religionen der Welt gezeigt und darauf aufmerksam gemacht, dass es verschiedene Bestattungsmethoden gibt. Zum Abschluss malten die Kinder mit Fingerfarbe ihre Jenseitsvorstellungen vom Tod. Durch die Farben wurden ihre Gefühle sehr gut preisgegeben, z.B. eine Seelenfabrik hoch über dem blauen Himmel mit den weißen Wolken, in der neue Seelen hergestellt werden, die auf die Erde zurückkehren. Die Bilder wurden weder beurteilt noch bewertet, aber mit Interesse wurden damit die Gedanken der Kinder aufgenommen.

Am 4. Tag wurde das Thema „Traurigkeit“ behandelt. Die Kinder erzählten von ihren Erlebnissen mit dem Tod und mit dem Sterben. Man erkannte dabei, wie egozentrisch sie alles beurteilten. Wichtig für die Kinder war, dass man Weinen und Lachen immer zulassen darf. Die Berichte öffneten Empfindungen der Kinder füreinander und sie trösteten sich gegenseitig. Aber auch die Lehrkräfte und der anwesende Pfarrer waren tief davon betroffen, was manche Kinder schon erlebt hatten und mit sich herumtragen. Sie bekamen von manchem Kind ein völlig neues Bild. Auf Papierwolken konnten die Kinder ihre Erfahrungen aufschreiben, welche dann zu einem Himmel zusammengesteckt wurden. Das Umpflanzen von winzigen Bohnenranken, die zu eng im Blumentopf standen und die jedes Kind dann zum Wachsen mit nach Hause nahmen, symbolisierte, dass jedes einzelne Lebewesen auf der Erde Luft, Nahrung und Pflege braucht und doch vergänglich ist.

Am 5. und letzten Tag der Projektwoche wurde die Last der Tage symbolisch durch einen schweren Sack, der Stück für Stück entleert wurde, abgeworfen. Auch wurden an diesem Tag die Eltern mit ins Projekt einbezogen. Sie erkannten, dass ihre Kinder oft in „Pfützenstücken“ trauerten, d.h. im einen Moment tief traurig, aber gleich darauf ist wieder Spielen angesagt. Gemeinsam schaute man sich nochmals den Film „Willi will's wissen“ an, aber diesmal ohne Unterbrechung. Die Eltern erkannten nun die Transparenz ihrer Kinder beim Thema „Tod und Sterben“. So änderten sie auch ihre anfänglich skeptische Einstellung zu dieser Projektwoche. Sie waren sehr froh, dass ihre Kinder diese Woche erlebten und bedankten sich herzlich bei den Hospizhelfern und allen, die mitgearbeitet hatten. Zum Abschluss wurde das Seil entknotet und eine große gemalte Ranke mit vielen Bemerkungen der Kinder an die Klassentür gemalt, die die Kinder noch heute an die Projektwoche erinnert.

Dieses Projekt wurde 2007 preisgekrönt zur „Kampagne des Jahres“. Inzwischen ist es in 15 von 16 Bundesländern präsent. Das Projekt solle in den Lehrplan unserer Schulen aufgenommen werden.

Granny Aupair zieht in die weite Welt

(AG) Agenturen, die junge Mädchen als Au-pair vermitteln, sind altbekannt. Ganz anders verhält es sich mit der Idee, die die 50-jährige Hamburgerin **Michaela Hansen** (Bild) Anfang des Jahres 2010 in die Tat umsetzte: Sie gründete Granny Aupair und vermittelt ältere Frauen weltweit in Gastfamilien - mit Erfolg!

Viele Frauen zwischen 50 und 70 haben Fernweh, wollen noch etwas von der Welt sehen, vielleicht Auslandsaufenthalte nachholen, die ihnen bisher nicht möglich waren. Sie haben Interesse am Erwerb oder dem Auffrischen von Sprachkenntnissen. Sie wünschen familiäre Kontakte und sind oft erprobte Mütter und Omas.

Die Granny Aupair-Agentur hat in der Zwischenzeit über 500 Bewerberinnen in ihrer Kartei. Die älteste ist 76, die jüngste 45 Jahre. Das Angebot der Gastfamilien wächst ständig. Oft ist den Familien eine lebenserfahrene Frau lieber als eine Abiturientin.

Über 80 Granny Aupairs konnten schon vermittelt werden, nach Kanada, Australien, Indien, Namibia; in Europa nach Spanien, Frankreich, England und Italien. Für diejenigen, die es näher mögen, gibt es auch Angebote in



Deutschland und Österreich.

Meist kümmern sich die Grannys um die Kinder. Die Agentur vermittelt aber auch Gesellschafterinnen für Ältere oder Housekeeper für verreiste Besitzer. Sprachkenntnisse sind hilfreich, aber nicht Voraussetzung.

Die Agentur vermittelt nur den Kontakt. Für die Aufnahme in die Kartei zahlt Frau 35 €. Ist die Vermittlung in eine Gastfamilie erfolgreich, sind 250 € fällig (kommt mir ein bisschen teuer vor?).

Die jeweils individuellen Bedingungen handeln die Partner selbst miteinander aus. Das Wohnen in der Gastfamilie ist kostenlos. Welche Aufgaben genau übernimmt die Granny, welche Arbeitszeiten hat sie, gibt es ein Taschengeld, beteiligt sich die Gastfamilie an den Reisekosten - dies alles ist zu klären.

Frauen, die sich als freiwillige Helferinnen in einem sozialen Projekt engagieren möchten, werden auch fündig. So werden für ein Frauenprojekt in Indien Lehrerinnen, Handwerkerinnen und Bürokräfte gesucht. In vietnamesischen Waisenhäusern können Krankenschwestern, Physiotherapeutinnen und Ärztinnen mithelfen. In diesen Projekten müssen die Frauen die Kosten des Aufenthaltes teilweise selbst tragen.

Internetadresse:
www.granny-aupair.com
Telefon: 040/23517754



Löwen Apotheke



Eichwald Apotheke

Daniela Kolb e.K. Fachapothekerin für Offizinpharmazie

Im Dienste Ihrer Gesundheit

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



Bahnhofstraße 152
63477 Maintal-Hochstadt
Tel.: 0 61 81/44 11 34



Official Partner



Waldstraße 1
63477 Maintal-Bischotsheim
Tel.: 0 61 09/76 21 43



Hier die Fragen unserer Leser:

Kurt S. (79) aus Hochstadt fragte: „*Ich möchte im Frühling noch einmal heiraten und bereite gerade die Hochzeit vor. Kennen Sie eine Apotheke in Maintal, die mir einen Hochzeitstisch mit allem, was Senioren so brauchen, einrichtet?*“

Lieber Herr S.,
Apotheken haben ein großes Sortiment, das sich für die Gesundheit und die Körperpflege eignet. Sie sollten sich eine Apotheke Ihres Vertrauens aussuchen und Ihre speziellen Wünsche (mit und ohne Rezept) besprechen. Dennoch werden sich Ihre Hochzeitsgäste sehr darüber wundern!?

Aisha Y. (53) aus Bischofsheim schrieb: „*Wohn ich jetzt schon vier Jahr in Wohnblock, bin ordentlich, sauber, auch freundlich un mach auch Treppewoch, wenn dran bin, hab aber noch kein Kontakt bekommt mit deutsch Frauen im Haus. Was ich mach falsch?*“

Werte Frau Y.,
Wenn Sie die deutschen Mitbewohnerinnen kennen lernen wollen, dann geht das recht einfach: Putzen Sie die Treppe mal nicht, wenn Sie mit der Treppenwoche dran sind. Sie werden sehen, fast alle klingeln bei Ihnen und machen Sie freundlich auf die Treppenwoche aufmerksam.
Merke: Integration kann so einfach sein!

Babette Sch. (77) aus Dörnigheim schrieb: „*Ich habe einen schönen, aber 23 Jahre jüngeren Mann kennengelernt und möchte noch viel mit ihm erleben, weil ich schon zu lange solo bin. Muss er denn tagsüber unbedingt arbeiten bis er 67 Jahre alt ist oder kann man was dagegen tun?*“

Sehr geehrte Frau Sch.,
das ist ein Frage, wie wohlhabend Sie sind. Wenn Sie es finanzieren können, dann heiraten Sie ihn und lassen Sie ihn einfach zuhause! Will er das nicht, so fordern Sie ihn so stark, dass er wegen der Doppelbelastung freiwillig in den vorgezogenen Ruhestand geht. Hoffentlich erzählten Sie nichts von langjährigen Ersparnissen! Das könnte ihn beeinflusst haben.

Die Zeitschrift **BRAVO** begleitete ganze Generationen durch die turbulenteste Zeit ihres Lebens, und eine Rubrik fand stets außergewöhnliche Aufmerksamkeit -die Ratschläge des Dr. SOMMER.

Auch wir wollen unseren Lesern zu Antworten auf bisher hier nie gestellte Fragen verhelfen.

Sollten Sie an der Rubrik Gefallen finden, so würde sich **Dr. HERBST** über Ihre Zuschrift. freuen. Ernst gemeinte Fragen sind an die Redaktion zu richten unter: **Fragen an Dr. HERBST**.

Watzlaw B. (66) aus Wachenbuchen schrieb: „*Meine Harley ist meiner Freundin zu schnell und ihre Arme sind für meinen Bauchumfang zu kurz. Wie komme ich dennoch mit ihr zur Tour auf der Route 66?*“

Werter Herr W.,
Ihr zu Ihrem Alter passender Traum von der Route 66 ist gut nachvollziehbar. Leider stehen nicht alle Frauen auf solchen Motorradtouren und fühlen sich auf dem Sozius gar nicht wohl. Vielleicht können Sie ja auf eine Maschine mit Beiwagen umsteigen. Das gefällt Frauen besser, weil sie während dem Fahren auch schon mal essen und trinken wollen und sich schminken. Es käme auf einen Versuch an!

Rudolf M. (71) aus Dörnigheim fragte: „*Ich habe eine Tätowierung auf dem Bauch und habe jetzt sehr sehr strak abgenommen. Nun sieht der Eintracht-Adler aus wie ein verendetes Masthähnchen, das (wegen der Bauchfalten) aussieht, als wäre es eine Wäschepresse geraten. Was kann ich tun?*“

Lieber Herr M.,
Wenn ich es richtig verstehe, dann macht Ihnen Ihr Tattoo keinen Spaß mehr. Entweder entsorgen Sie es bei einer Operation zusammen mit dem unnützen Hautlappen oder Sie nehmen wieder zu. Was wäre denn, wenn Sie sich einfach nicht mehr nackt zeigen würden? Packen sie alles zusammen in eine Hose und Schwamm drüber!
Merke: Tattoos sind nur etwas für glatte Haut!
Das sollte man vorher bedenken!

Eliese F. (o. Altersangabe) aus Hochstadt schrieb: „*Man schätzt mich seit zwanzig Jahren auf Fünfzig, obwohl ich mit Fünfzig aussah wie Vierzig. Wie kann ich meine Jugendlichkeit erhalten?*“

Liebe Frau F.,
ich beglückwünsche Sie zu Ihren netten Freunden und Bekannten, die Ihnen Komplimente machen. Auch wenn Sie Ihr tatsächliches Alter nicht verraten, so nehme ich an, dass Sie einige Schönheits-OP's hinter sich haben, denn Menschen können sich nicht so sehr irren. Sollten Sie jedoch ein Naturwunder sein, dann bleiben Sie so, wie Sie sind.

Beobachtungen und Gespräche in Seniorenheimen

(KT) - Heute möchte ich über die Anwesenheit von Tieren in Alten- und Pflegeheimen berichten. Bei fast allen Menschen, die sich in Heimen engagieren ist es unstrittig, wie wichtig Tiere für die Bewohner sind. Um dies zu unterstreichen werde ich heute über drei Erlebnisse berichten.



In einem Haus ging ich mit der Heimleitung durch einen Wohnbereich. Im Wohnzimmer lag eine Frau in einem Pflegestuhl. Die PDL sagte mir, dass diese Bewohnerin seit fast drei Monaten völlig apathisch die Tage verbringe. Sie habe bisher kaum ein Wort gesprochen. Als mein eigener Hund in das Blickfeld der Bewohnerin geriet, liefen ihr plötzlich die Tränen über das Gesicht. Die Bewohnerin schluchzte und weinte. Der Zufall wollte es, dass die Tochter dieser Bewohnerin ihre Mutter kurz nach diesem Vorfall besuchte. Die PDL erzählte ihr, was geschehen war und siehe da - es stellte sich heraus, man hatte diese Bewohnerin von ihrem Hund getrennt.

Die Tochter machte sofort kehrt, fuhr nach Hause und holte einen kleinen Teckel. Es war ein echtes Vergnügen, das Wiedersehen mit seinem Frauchen zu erleben. Von diesem Tag an ging es der Bewohnerin wirklich gut und die Tochter hat mich schon einige Male angerufen, um sich für meinen Besuch in dem Haus zu bedanken. Ihrer Mutter geht es nicht nur besser, sondern gut, seitdem sie täglich Besuch von ihrem Hund bekommt.

Ein einsam gelegenes Altenheim in der Südpfalz. Nur 34 Bewohner aber alle im Umkreis des Hauses aufgewachsen. Beim Betreten des Hauses wurde ich von einer riesigen Dogge begrüßt und erfuhr dann, der Hund gehörte der Heimleiterin. An diesem

Tag erlebte ich ein Schauspiel, das wirklich unvergessen bleibt. Der Hund legte beim Gespräch mit seiner Herrin seinen Kopf auf meine Knie und erwartete seine Streicheleinheiten. Punkt 10 Uhr erhob er sich und die Leiterin sagte: "Jetzt macht er seine Tour durchs Haus. Möchten Sie das beobachten".

Natürlich wollte ich und siehe da, der Hund besuchte die im Bett liegenden Bewohner. Er ging von Zimmer zu Zimmer, ließ sich streicheln und bekam sein Leckerli. Als er seine Tour beendet hatte, suchte er einige Bewohner auf, die im Gemeinschaftsraum waren und dann ging er mit einer älteren Dame mit Rollator in den Garten. Dort drehten die beiden gemeinsam eine Runde. Später erzählten mir Bewohner, der Hund mache diese Tour jeden Tag. Die Bewohner bekamen von der Heimleitung die Leckerlis und man könne die Uhr nach ihm stellen. Den Rest des Tages liegt die Dogge im Eingangsbereich des Hauses.

In einer Einrichtung ist der Nähe von Kassel fand ich in Verbindung mit Hunden eine besonders lobenswerte ehrenamtliche Tätigkeit. Etwa 20 Hundebesitzer aus dem Ort kommen regelmäßig ins Altenheim und holen Bewohner zum Spaziergang ab. Einige Hundebesitzer sind Senioren, aber es gibt auch Jüngere, die gern die Gelegenheit einer ehrenamtlichen Tätigkeit nutzen. Bewohner der Einrichtung erzählten mir, wie sehr man sich über die Abwechslung im Heimalltag freut.

HERRENSALON MAIDORN
Inh. Wolfgang Maidorn

Rosenstraße 10
63477 Maintal-Hochstadt
Telefon 061 81/43 11 15

Seit 40 Jahren

Öffnungszeiten:
Dienstag-Freitag 8-12 und 14-20 Uhr
Samstag geschlossen



+

DAMEN-SALON OLIVEIRA

ROSENSTRASSE 10
63477 MAINTAL-HOCHSTADT
TEL. 061 81/43 11 15

Seit 9 Jahren

ÖFFNUNGSZEITEN:
Di.-Fr. 9.00-18.00 UHR
SAMSTAG 9.00-13.00 UHR



Die Bücherecke



HANELORE KOHL

DIE FRAU AN SEINER SEITE

Liebe Leserinnen und Leser, mein Name ist **Ilona Reneerkens**. Ich leite seit 28 Jahren die Stadtteilbücherei Hochstadt. In den dieser und den kommenden Ausgaben werde ich Ihnen jeweils eine Buchempfehlung geben von der ich glaube, dass sie für Senioren interessant ist. Durch meine Tätigkeit in der Bücherei habe ich einen guten Überblick über die Neuerscheinungen des Jahres.

Heute möchte ich Ihnen die Biographie über Hannelore Kohl, der verstorbenen Gattin des Alt-Bundeskanzlers Helmut Kohl vorstellen. Der Autor ist Heribert Schwan. Der Titel lautet: Die Frau an seiner Seite; Leben und Leiden der Hannelore Kohl. Das Buch ist in den Stadtbüchereien in Maintal auszuleihen.

Heribert Schwan, der Autor, wurde 1944 geboren. Er startete seine Karriere als freier Fernsehautor bei Radio Bremen, dem Saarländischen Rundfunk und dem SWF. Zum Deutschlandfunk kam er 1974 wo er Redakteur für Politik und Zeitgeschehen war. Ab 1989 wurde der Westdeutsche Rundfunk seine kulturelle Heimat. Der Adolf-Grimme-Preisträger moderierte ab 1993 den ARD-Kulturweltspiegel und machte ihn zum führenden Kulturmagazin im Fernsehen. Thematischer Schwerpunkt seiner Filme war die Geschichte des Dritten Reiches und der beiden deutschen Staaten. Als Autor und Co-Autor publizierte er Biographien über Richard von Weizsäcker, Helmut Kohl und Johannes Rau. Er ist ein guter Kenner der Familie Kohl. Für die Biographie über Hannelore Kohl recherchierte er mehrere Jahre lang. Auf langen nächtlichen Waldspaziergängen führte er viele Gespräche mit ihr.

Hannelore Kohl wurde am 7. März 1933 als Hannelore Renner in Berlin geboren. Bereits nach einem Jahr zog die Familie Renner nach Leipzig um, wo sich der Vater bessere Aufstiegs- und Verdienstmöglichkeiten versprach. Die Familie lebte bis zum Kriegsanfang im Luxus. Der kleinen Hannelore wurde

jeder Wunsch erfüllt und besonders der Vater war ganz vernarrt in das Kind. Die Mutter erzog die kleine Hannelore zu Charakterstärke, Härte, Tapferkeit und Disziplin. Ängstlichkeit, Wehleidigkeit und Weinerlichkeit waren verpönt. Nach vier Jahren Volksschule, kam Hannelore Renner in die Mädchenoberschule. Die letzten beiden Kriegsjahre verbrachte sie mit ihrer Mutter in Grimma und Döbeln. Dort besuchte sie das Humanistische Gymnasium. 1945 flüchteten Mutter und Tochter von Döbeln nach Leipzig. Mit dem Krieg endete die unbeschwernte Kindheit. Das Land lag in Trümmern, ebenso die Karriere des Vaters, Direktor eines großen Rüstungskonzerns und überzeugter Nazi.

Die Familie floh in die Pfalz, wo sie von der Familie des Vaters aufgenommen wurde. Hannelore Renner wurde in die Städtische Mädchenoberschule eingeschult, an der sie 1951 erfolgreich ihr Abitur bestand. Bereits 1948 lernte sie bei einem Tanztee Helmut Kohl kennen. Nach dem Tod ihres Vaters brach sie ihr Fremdsprachenstudium ab und begann eine siebenjährige Tätigkeit als kaufmännische Angestellte bei der Ludwigshafener BASF.

1960 heirateten Hannelore und Helmut Kohl und bezogen ihr erstes fertiges Eigenheim in Ludwigshafen. Dort wurden 1963 und 1965 die gemeinsamen Söhne Walter und

Peter geboren. Wie in den meisten Partnerschaften waren die Rollen genau verteilt. Hannelore war für den Haushalt und die Kindererziehung und Helmut für seine Karriere zuständig.

1969 wurde Helmut Kohl zum Ministerpräsidenten von Rheinland-Pfalz gewählt und seine Frau wurde somit zur First Lady des Landes. Diese Aufgabe hat Hannelore mit viel Freude und großem Engagement ausgefüllt.

1982 wurde Helmut Kohl Bundeskanzler. Dies führte zu einer starken Vereinsamung Hannelore Kohls. Während der Woche war sie oft allein in Oggersheim, während ihr Mann in Bonn große Politik machte. In dieser Zeit kümmerte sie sich intensiv um die um die Erziehung und Ausbildung ihrer Söhne. Bei



Staatsbesuchen und offiziellen Terminen war sie selbstverständlich dabei. Ihre Anwesenheit war sehr willkommen, denn sie sprach mehrere Sprachen. So konnte sie sich mit den "Großen" der Welt auf Augenhöhe unterhalten.

1983 wurde durch ihre Initiative das Kuratorium für Unfallverletzte mit Schäden des Zentralen Nervensystems e.V. gegründet. Dieses Kuratorium wurde später in Hannelore-Kohl-Stiftung umbenannt. 1993 erkrankte sie an einer Lichtallergie

Die Amtszeit von Helmut Kohl endet 1998. Seine Frau hatte vor jeder Wiederwahl gehofft, dass ihr Mann sich nicht wieder zur Wahl stellen würde. Aber sie wurde jedes Mal enttäuscht. Sie hätte gern mit ihrem Mann ein normales Familienleben geführt. Nun war er kein Kanzler mehr, aber sie war krank und an das Haus gefesselt.

Mit der Spendenaffäre 1999 begann ein gesellschaftlicher und finanzieller Absturz für die Familie Kohl. Ganz schwierig war für sie die Situation, da sie unverschuldet und ohne Not in diese Lage gekommen war.

42 Jahre stand Hannelore Kohl an der Seite Ihres Mannes, davon 16 Jahre als Kanzlergattin. Ihr tragischer Freitod 2001 war für alle ein Schock.

Heribert Schwan zeichnet ein einfühlsames und erschütterndes Porträt einer starken, aber einsamen Frau. Die Biographie bringt uns die Geschichte Deutschlands wieder etwas näher. Es ist ein lesenswertes Buch.

Die Biographie ist im Heyne Verlag erschienen und kostet 19,99 Euro.

Schlimme Zeiten

Vielen Senioren ist aus Überlieferungen die Weltwirtschaftskrise der 20er Jahre ein Begriff. Im November 1923 kamen Banknoten von 1, 2, 50, 100, 500 Millionen und einer Milliarde RM in den Verkehr. Mit den „kleineren“ Scheinen bezahlte man Brötchen und Eier. Für ein Paar Schuhe musste es dann schon der 500-Millionen-Schein sein. Wen wundert es, wenn uns bei den heutigen Summen in der Politik etwas mulmig wird!?



Wirtschaftskrise der 20er Jahre

Die Weltwirtschaftskrise der 20er Jahre war eine der schlimmsten in der Geschichte der Menschheit. Sie begann im Oktober 1929 mit dem Einsturz der New Yorker Börse und breitete sich rasch auf andere Teile der Welt aus.

In Deutschland führte die Krise zu massenloser Arbeitslosigkeit und sozialer Not. Die Weimarer Republik konnte die Krise nicht bewältigen, was schließlich zur Machtübernahme der Nationalsozialisten im Januar 1933 führte.



Januar - und die Folgen von guten Vorsätzen

Dieser Artikel ist speziell für Frauen gedacht, aber auch für Männer, die Frauen besser verstehen wollen

(RG) Januar, der Monat der guten Vorsätze und der Diäten. Das passt ganz wunderbar zusammen, denn wann, wenn nicht jetzt, soll man die angefütterten Pölsterchen wieder los werden, die sich in der Vorweihnachtszeit und während der Feiertage ganz heimlich auf die Hüften gelegt haben.

Es ist ein kollektiver Kampf, der in den nächsten Wochen geführt wird. Nicht nur von Frauen, sondern auch ganz intensiv von den Zeitschriftenverlagen. Denn die Zeitschrift mit der sensationellsten Idee, mit dem besten Titelbild, wird die höchste Auflage erzielen. Die Redakteure wissen das, die Rezeptfinder und Fotografen wissen das und vor allem wissen das Verleger und Verkäufer der einschlägigen Literatur. Darauf haben sie seit Monaten hingearbeitet. Fünf Kilo weniger in fünf Tagen. Das klingt fantastisch. Und das ist es auch. Denn es ist unmöglich. Im tiefsten Inneren wissen das auch alle, die die bunten Frauenzeitschriften mit Fotos von schönen jungen Mädchen, mit appetitlich fotografierten Mahlzeiten und der neuesten Frühjahrsmode kaufen. Ganz im Geheimen kennen wir alle das ganz einfache Patentrezept für eine schlanke Linie. Das Zauberwort heißt Disziplin und zwar ein Leben lang. Im Klartext bedeutet das, nicht mehr zu essen, als der Körper benötigt und das wenige Essen, das der Körper braucht, mit Sport zu ergänzen, damit die Muskeln nicht erschlaffen. Doch es ist Januar und wir wollen an schnelle und einfache Erfolge glauben.

Wir kaufen sportliche Turnschuhe, multifunktionelle Sportbekleidung und eine Zehnerkarte fürs Fitness-Studio. Dort freut man sich über unseren Besuch und gibt sich Mühe, die neuesten Erkenntnisse der Sportmedizin und der Sportgerätehersteller an die interessierten Besucher weiterzugeben. Die ersten

Übungen machen wir auch mit Begeisterung, der zweite und dritte Termin wird nicht mehr ganz so enthusiastisch wahrgenommen. Dann steht der abnehmwillige Mensch auf der Waage des Studios und stellt fest, es hat sich noch nichts geändert. Wenn er allerdings morgens, nach dem Aufstehen, nackt und noch vor dem Frühstück zu Hause auf seiner vertrauten Waage steht, dann könnten es doch schon ungefähr hundert Gramm sein, wenn man berücksichtigt, dass der tägliche Toilettengang noch nicht erledigt ist. Mit Sport allein scheint es also nicht so zu klappen, wie man sich das vorgestellt hat.



Der nächste Weg führt in die Apotheke. Denn da arbeiten Fachkräfte, die an unserm Wohlergehen interessiert sind. Es ist einfach toll, was es alles gibt, um uns leichter werden zu lassen. Einfach anrühren, trinken, abnehmen. Im Einkaufskorb tragen wir eine Zwei-Wochen-Kur nach Hause. Der Korb ist schwer, wir auch, die Geldbörse ist leichter.

Noch ein kurzer Stop beim Reformhaus. Hier kaufen wir uns noch den einen oder anderen naturreinen Saft, der mit Meersalz und Kräutern gewürzt ist, der Vitamine und Mineralstoffe wegen, denn wir wollen ja gesund abnehmen. Wir möchten nichts unversucht lassen und zusätzlich die Kraft der Edelsteine nutzen, die man uns im nächsten Laden als bunte Kette um den Hals legt und deren individuelle Schwingung unseren Hüftspeck im Handumdrehen abschmelzen lassen soll, was durch ein Kupferarmband sinnvoll unterstützt wird.

Solchermaßen ausgerüstet und von der Einkaufstour erschöpft, setzen wir uns ins nächste Caffee und trinken erst einmal eine Tasse heiße Schokolade mit Sahne, und nehmen in aller Ruhe Abschied von der Völlerei.

Der ganz besondere Tipp für Senioren:

Teppichbodenreinigung
Hahn

- Hartbodenreinigung
- Polsterreinigung
- PVC Linoleum und Versiegelung
- Haus- und Gebäude-Service

*Umweltfreundlich!
Sofort begehbar!*

Hauptstraße 6 · 63477 Maintal · Telefon 0 61 81-47 855 · Mobil 01 72-47 955 98 · www.hahn-teppichreinigung.de

Zwei Tage halten wir durch. Sport, Instant-Gewichtsreduktionsgetränke, positive Gedanken. Der Magen ignoriert uns. Er knurrt unüberhörbar.

Als Rettungsmaßnahme besuchen wir die Kochbuchabteilung einer Buchhandlung und stellen erleichtert fest, wie unglaublich einfach fettfreies Kochen ist. Wir kaufen ein Buch und auch gleich die entsprechenden Lebensmittel und fühlen uns gleich besser. Vor lauter Begeisterung haben wir etwas viel eingekauft, aber wir kochen ja quasi fettfrei und Gemüse hat so gut wie keine Kalorien. Mit einem winzig kleinen Stich Butter geben wir dem Gemüseggericht ein wenig Glanz und uns ein gutes Gefühl. Seit einer Woche sind wir inzwischen auf Diät und sportlich aktiv. Die Waage scheint kaputt zu sein oder sie kann uns nicht leiden. Dreihundert Gramm weniger in einer Woche, da kann doch was nicht stimmen.

Eine Fernsehdokumentation macht uns nachdenklich. Wir sehen hinter die Kulissen. Wir erfahren, dass Models, die wir um ihre schlanke Linie beneiden, in erster Linie von Wasser und Salatblättern leben und in stundenlangen Sitzungen von Profis geschminkt und beleuchtet werden, damit andere Profis sie dann für Titelblätter fotografieren können. Am nächsten Tag werden diese Fotos dann von wieder anderen Profis digital bearbeitet, damit wir dann in Hochglanzmagazinen bunte Bilder von jungen und neuerdings auch von älteren Frauen betrachten können, die es so in Wirklichkeit gar nicht gibt. So viele Profis, die sich um uns kümmern, hätten wir auch gerne. Aber etwas mehr als Wasser und Salat darf es schon sein.

Da kommt uns das Ergebnis einer Umfrage gerade recht: „Männer mögen mollige Frauen und finden einen kleinen Frauenbauch sexy.“ Na also, haben wir es nicht schon immer gewusst?

Unsere Einkäufe stellen wir großzügig der besten Freundin zur Verfügung, die gerade kummervoll über ihre Speckröllchen lamentiert.

Ein neues Jahr

Da steh`n wir wieder mal am Anfang,
und wünschen Ihnen ein neues Jahr,
ein gutes, voller Überschwang
und Überraschungen, das ist klar.
Wir sind voller Zuversicht,
es wird wie es noch niemals war.
Die Zukunft glänzt im Morgenlicht,
dies` Jahr wird sicher wunderbar.
Wir leben dieses Jahr gesund,
und essen viel Gemüse.
Geh`n lange Gassi mit dem Hund,
dadurch verlier`n wir manches Pfund
Wir fahren Fahrrad stets bei Sonne,
durch Felder und durch Wiesen.
Wir machen das mit großer Wonne,
auch wenn wir manchmal niesen.
Zu Ostern necken wir die Hasen,
und legen selber uns ein Ei.
Die machen uns nur lange Nasen,
und amüsieren sich dabei
Ende Mai, so rund um Pfingsten,
weh`n uns Grillgerüche an.
Das stört uns nicht mal im Geringsten,
wir machen laut das Radio an.
Mitsommer bringt uns laue Nächte,
und Tage die nicht enden wollen,
es wär` so schön, wenn er nicht brächte,
Gewitter, Hagel, Blütenpollen.
Schon ist es Herbst, die Früchte reif,
wir ernten mit Vergnügen.
Es gibt den ersten Morgenreif,
der Bauer muss schnell pflügen.
Bald feiern wir Weihnachten und Sylvester,
dann wird das Jahr vorüber sein,
zum Abschied spielt das Showorchester,
wir schenken uns zum Glückhsein
- ein rosa Marzipanschwein.



Lebenshilfe

Psychotherapeutische Praxis
Elisabeth Lieske
Heilpraktikerin
für Psychotherapie

Wilhelmsbader Straße 7
63477 Maintal
Tel.: 06181/494994
Mail: el.lieske@t-online.de

Fühlen Sie sich manchmal einsam oder wertlos?
Belasten Sie Dinge, die Sie bisher niemandem erzählen konnten?
Erscheint Ihnen das Leben sinnlos oder grausam?
Quälen Sie körperliche oder seelische Beschwerden,
die trotz Medikamenten nicht weggehen?

Als einfühlsame und erfahrene Therapeutin, Beraterin und
Seelsorgerin habe ich ein offenes Ohr für Sie
und möchte Sie gern ein Stück weit Ihres Wegs begleiten.

Gerne komme ich auch zu Ihnen, wenn es Ihnen zu beschwerlich
ist, in meine Praxis zu kommen.

Falls ich nicht persönlich am Apparat bin, sprechen Sie mir eine
Nachricht aufs Band; ich rufe dann schnellstmöglich zurück.

"Ein Freund, ein guter Freund..." Bischofsheimer Chor im Kleeblatt

Wir haben immer mal wieder das Engagement ehrenamtlicher Mitbürger und Mitbürgerinnen in den DRK-Seniorentren geschildert. Heute wollen wir über eine besondere, langjährige „Beziehung“ berichten:

Es begann im Jahre 2004 mit einer Anfrage von Frau Sabine Müller vom Stadtteilzentrum Bischofsheim beim DRK-Seniorentren. Im Rahmen des Projekts "Soziale Stadt" der Stadt Maintal, unter Trägerschaft der "Welle", hatte sie die Gründung eines Chors der Bischofsheimer Frauengruppe initiiert. Dieser Chor bestand seinerzeit aus fünf bis sechs Frauen verschiedenster Herkunft, aus Italien, Iran, Türkei, die sich gerne regelmäßig zum gemeinsamen Singen trafen und sich den Namen "**Internationaler Frauenchor**" gaben. Über das Projekt "**Rockmobil**" wurde der Chorleiter, D.J. Robin gefunden, unter dessen Leitung die Gruppe heute noch regelmäßig probt. Der vorwiegend auf Stadtteilfesten auftretende Chor bot eines Tages nun an, auch einmal für die SeniorInnen im Bischofsheimer Kleeblatt zu singen. Die Resonanz der BewohnerInnen auf den fröhlichen a capella - Auftritt mit altbekannten Schlagern war so positiv, dass man spontan übereinkam, die engagierten Sängerinnen gerne wieder einmal einzuladen. Und seitdem kommt der Chor jedes Jahr zwei- bis dreimal ins Kleeblatt und erfreut die BewohnerInnen mit seinen munteren Liedern und Schlagern. Im Laufe der Zeit erweiterte sich das Repertoire immer mehr und hinzu kamen neue Mitglieder, darunter nun auch Männer. Somit änderte der zur Zeit aus insgesamt 13 Mitgliedern bestehende Chor seinen Namen einfach kurz und treffend in "**Stadtteilchor**".



Der Chor beim Grillfest 2005



Vorweihnachtliches Nikolausprogramm



Die Sängerinnen und Sänger im Herbst 2011

Fortbildungsreihe für "Kleeblatt"- Ehrenamtler

Die im Rahmen des Projektes "Engagement unter einem guten Zeichen" im Jahr 2011 initiierte Fortbildungsreihe für freiwillig Engagierte in den beiden DRK-Seniorenzentren wird auch im Jahr 2012 fortgesetzt werden. Im vergangenen Jahr haben die Ehrenamtlichen einmal pro Monat an Referaten über Themen wie Privatheit im Altenpflegeheim, Fremdheit, den Prozess des Alterns, Kommunikation mit Menschen mit Demenz etc., teilgenommen. Dabei ging es jedoch nicht nur um Information, sondern auch um die Auseinandersetzung mit den jeweiligen Themen, um den Austausch von eigenen Erfahrungen oder Erlebnissen und wie man sich gegenseitig unterstützen kann. Aufgrund der positiven Rückmeldungen werden sich die Ehrenamtlichen hierzu weiterhin treffen.

Die Fortbildungsreihe 2012 beginnt im Januar mit dem Thema "Achtsamkeit und Sorgfalt im Umgang miteinander".

In den beiden Kleeblättern sind Menschen aus den Stadtteilen, die sich für die Bewohner und Bewohnerinnen ehrenamtlich engagieren möchten, jederzeit willkommen! Denn sie sind es, die neben den Angehörigen und Mitarbeitern das "Leben ins Haus tragen". Für diese interessierten Menschen bietet das Projekt neben der Fortbildungsreihe eine Einführung in die Betreuung von Bewohnerinnen und Bewohnern und auch die Begleitung bei ihrer Tätigkeit.

Sollten wir auch Ihr Interesse an einem ehrenamtlichen Engagement geweckt haben, können Sie sich gerne mit

Jutta Christochowitz (DRK-Seniorenzentrum Bischofsheim, Telefon-Nummern 06109-606453) oder **Andreas Esch** (DRK-Seniorenzentrum Dörnigheim, 06181-9060915) in Verbindung setzen.

Termin Hausführung im DRK-Seniorenzentrum Maintal-Bischofsheim, Am Frauenstück 3

Mittwoch, den 11. Januar 2012
Führungen um 15 Uhr und um 16 Uhr
Die Teilnehmerzahl ist begrenzt
bitte melden Sie sich bei
Frau Schildwächter an unter der
Durchwahl 06109 / 606-452

Im Dunkeln ist gut munkeln?

Ergänzend zu den zahlreichen tagsüber angebotenen Beschäftigungsmöglichkeiten wie Gruppengymnastik, Singkreis, Gedächtnistraining etc. bietet das Bischofsheimer "Kleeblatt" auch zwei Abendveranstaltungen in der Woche an. Damit werden diejenigen Bewohner angesprochen, die auch abends Geselligkeit und Unterhaltung suchen.



Mit einem unterhaltsamen Programm - dem Dämerschoppen und dem Kegelschoppen - begleiten wir unsere Bewohner in den Abend. Dabei legen wir Wert auf eine entspannte Atmosphäre, in der der Austausch und Kontakt untereinander gepflegt wird und auch der Humor nicht zu kurz kommt. Selbstverständlich gehören zu einem gemütlichen Abend auch besondere Knabberereien und Getränke. Sehr beliebt ist die in diesem Rahmen montags eingeflochtene Quizrunde. Die Quiz-Fragen beziehen sich u.a. auf gespeichertes Wissen und Erfahrungen unserer Bewohnerinnen.

Gerne erzählen sie dann auch aus dem eigenen Leben. Häufig ergeben sich so gemeinsame Interessen mit dem Tischnachbarn und es entstehen Kontakte, die auch weiter gepflegt werden.

Freitags abends findet der Kegelschoppen statt. Jeder Bewohner ist willkommen, egal, ob er im Rollstuhl sitzt, dementiell erkrankt ist, einer Sehstörung hat oder aufgrund einer altersbedingten Krankheit nicht mehr so bewegungsfähig ist. Zwei unserer ältesten "Kegelschwestern" sind 97 Jahre alt! Beim Kegeln werden die Bewohnerinnen und Bewohner behutsam motiviert und begleitet. Während des Kegeln werden Erinnerungen an frühere Zeiten wach, man wetteifert miteinander, es wird sich ausprobiert und viel gelacht.

Unsere Bewohner verlassen diese Abendveranstaltungen entspannt, fröhlich, manchmal auch besinnlich und freuen sich schon wieder auf das nächste Mal.

Alter Wein in neuen Schläuchen



(KK) - Das Vereinsleben hat seine eigenen Regeln, sagt man. Dabei ist es oft bloß das stinknormale Abbild einer Unternehmenskultur. Gut - sie kann einem großen Unternehmen oder einer kleinen Klitsche ähneln - die Strukturen und die Vorgehensweisen sind nahezu gleich. Ganz oben thront der Vorstand, dann kommen die Abteilungen und unten tummelt sich das Fußvolk, das mehr oder weniger begeistert arbeitet. Ehemalige Vereinsgrößen und Sponsoren lassen ihren Einfluss auf ihre Art spüren, denn mit dem Erfolg des Vereins kann man ganz gut glänzen - vorausgesetzt, der Verein wird tatsächlich als erfolgreich empfunden.

Der Erste im Verein, der rückläufige Erfolge offiziell registriert, ist der Kassierer, denn die Rentabilität so mancher Vereinsaktivität ist erst nach Steuern und Abgaben zu beurteilen. Eine exakte und verursachergerechte Zuordnung anteiliger Kosten ist deshalb wichtig, um das Ausmaß eines Misserfolgs zu erkennen. Hier belügen sich aber so manche Organisatoren gern selbst, weshalb das dicke Ende meist erst im darauffolgenden Jahr kommt. Das Loch in der Kasse ist dann noch größer!

Nun ist der Vorstand gefragt, der zu den Beratungen gern die "Kreativen" des Vereins hinzu zieht, ohne sie allerdings wirklich zum Zug kommen zu lassen. Nachdem die Kosten analysiert sind, setzt unverzüglich die Rettungsaktion der betroffenen Veranstaltung ein. Die Rettung wird förmlich beschworen, da diese Veranstaltung angeblich zu den wichtigsten und den "traditionellen Veranstaltungen" gehört. Der Inhalt muss also absolut unangetastet bleiben, auch, weil Vereinsgröße X oder Y einst die Grundidee dazu hatte. Gesucht wird nur eine neue Verpackung, obwohl die im Kern dröge Veranstaltung eigentlich eine Frischzellenkur bräuchte oder abgesetzt werden sollte. Man konzentriert sich jedoch lieber auf die neue Aufmachung, streng nach dem Motto: "Alter Wein in neuen Schläuchen". Die dabei zur Anwendung kommenden Mittel ähneln oft einem Verpackungsschwindel oder der Funktion einer Mottenfalle. Es sollen wieder mehr Besucher angelockt werden, was angeblich nur über eine gesteigerte Erwartungshaltung erreicht werde. Ein verbaler Superlativ muss her, wie "*die Nacht der notfalls - der Nächte*" oder vielleicht "*XY, das Ereignis*

des Jahres". Zur Sicherheit stürzt man sich in zusätzliche Kosten und wirft damit dem schlechten Geld noch gutes hinterher - zur Sicherheit!

Der Hauptsponsor des Vereins lässt sich als willkommener finanzieller Weichensteller für eine neue Zukunft nicht lumpen und das aufgehübschte Projekt nimmt seinen Lauf. Inhaltlich bleibt alles unverändert, weil nicht sein kann, was nicht sein darf.

Besucher, die sich eher von der Verpackung als vom Inhalt beeindrucken lassen, freuen sich, einem vermeintlich völlig neu gestalteten Event beiwohnen zu dürfen. Zufrieden sind nur die, denen solche Moglepackungen fremd sind. Sie wären schon deswegen eigentlich ideale Neu-Mitglieder.

Aufmerksame Leser, die sich im Vereinsleben auskennen, wissen, wie wichtig es ist, dass sich unter dem Kiel des Vereinschiffes immer mindestens eine handbreit Wasser befinden muss. Es ist kein Geheimnis, dass Vereine ihren Vereinszweck nur dann mit attraktivem Leben erfüllen können, wenn die Finanzen des Vereins stimmen. An Solidarität mangelt es nicht, eher an Perspektive, die umso schlechter ist, je einfältiger geplant wird. Erfolgreich ist die permanente Erneuerung, das Abschneiden alter Zöpfe und das Schaffen neuer Betätigungsfelder. Lässt sich damit auch noch Geld verdienen, so ist ein Verein auf einem verdammt guten Weg.

Vereine entwickeln sich in dieser Hinsicht nur dann dynamisch und zeitgemäß, wenn die Bedürfnisse agiler und kreativer Mitglieder in die Planungen einfließen und wichtige Veränderungen von allen Altersgruppen getragen - besser noch - gelebt werden. Man muss zudem attraktive Marktlücken finden, die man aus eigener Kraft nutzen kann. Dazu bedarf es günstiger Vereins- und Mitgliederstrukturen, die sich selten von selbst ergeben. Vereine, die unbeirrt ihren alten Weg beschreiten, brauchen sich nicht darüber zu wundern, dass ihnen die Erneuerung und die finanzielle Absicherung schwer fällt.

Ein Tipp: Könnner werden von einem Verein nur dann angelockt und in diesen integriert, wenn sie sich entfalten können und dort auf Gleichgesinnte stoßen. Könnner riechen Dilettanten auf Hundert Meter Entfernung. Die Chancen zur personellen Verbesserung eines Vereins sind dann gleich Null!



SOZIALVERBAND
VdK
HESSEN-THÜRINGEN

„Bei uns sitzt keiner allein!“
Der Sozialverband VdK sucht ehrenamtliche Unterstützung

Wir bieten Ihnen die Möglichkeit sich in einer starken
Gemeinschaft ehrenamtlich zu engagieren. Direkt vor
Ort oder in Ihrer näheren Umgebung.

Helfen tut gut, probieren Sie es aus!

Kontakt:
VdK Ortsverband Dörnigheim
Jürgen Malbrich
Wingertstr. 174 • 63477 Maintal
Tel.: 0 61 81 / 4 68 96 + Fax: 0 61 81 / 49 89 87

Leitprojekt MehrgenerationenWohnen

Die Gruppe "Patchwork-Wohnen Maintal" trifft sich

Die Teilnehmer des Leitprojekt MehrGenerationen-Wohnen haben sich einen neuen Namen gegeben und nennen sich seit einiger Zeit "Patchwork-Wohnen Maintal". Das nächste Treffen der Gruppe findet am 12. Januar 2012 um 18.15 Uhr im Rathaus Hochstadt, Sitzungssaal statt.

Die regelmäßigen monatlichen Treffen sind immer am 2. Donnerstag eines Monats, also da-

nach wieder am 9. Februar und 8. März im Rathaus. Wer sich vorstellen kann, mit mehreren Generationen in einem Haus zu wohnen, bereit ist, sich je nach seinen Möglichkeiten gegenseitig zu unterstützen und gemeinsame Aktivitäten miteinander zu teilen, der ist herzlich willkommen in der Gruppe. Der bisherige Kern der Gruppe besteht aus ca. 12 Teilnehmern, die sich über jeden neuen Weggefährten freuen.

Gut.

von Maintal



Menschenrechte = Frauenrechte ??



**Schon vergessen,
wie es früher bei uns war ?**

1918 Frauen erhalten am 30. November das aktive und passive Wahlrecht, verankert in Art. 109 Abs. 2 der Weimarer Verfassung vom 01.08.1919:
Wortlaut: "Männer und Frauen haben grundsätzlich dieselben Rechte und Pflichten".

1934-1935 Arbeitseinschränkungen für verheiratete Frauen und Numerus clausus für Studentinnen.

1937 Das Gesetz wurde gelockert, um Frauen in Munitionsfabriken arbeiten zu lassen.

1949 Gesetz zur Gleichberechtigung von Mann und Frau. Frauen dürfen bei Bundes- und Länder-Wahlen gewählt werden.

1952 Mutterschutzgesetz

1953 Gemäß Artikel 117 Absatz 1 des Grundgesetzes tritt das dem Verfassungsgrundsatz der Gleichberechtigung von Mann und Frau entgegenstehende Recht außer Kraft.

(KT) - Ehrlich, denken wir nicht oft, wie schwer es die Frauen in vielen Ländern der Erde haben - unsere Medien sind voll von Mitleid für diese Frauen, weil ihnen Rechte vorenthalten werden. Dabei war es vor etwa 100 Jahren bei uns nicht viel anders.

Bis nach dem 1. Weltkrieg (1914-1918) durften die Frauen nicht wählen und erst nach dem 2. Weltkrieg durften Frauen gewählt werden. Es dauerte lang, bis sich das alles änderte und es ist bis heute nicht zum Abschluss gekommen.

Eine kleine, sicher für Frauen und Männer interessante Chronologie, die wir im Internet recherchierten, gibt Aufschluss darüber.

1850 Frauen durften in politischen Vereinen nicht aufgenommen werden.

1865 In Leipzig wurde der erste politische Frauenverein von Luise Otto-Peters gegründet.

1900 Das BGB tritt in Kraft und Ehemännern stehen alle Rechte in allen Fragen des Ehe- und Familienlebens zu.

1901 Baden ist das erste Land, in dem auch Frauen die Jungenschulen besuchen und sich an Hochschulen anmelden durften.

1961 Erstmals wird eine Frau Ministerin (Elisabeth Schwarzhaupt).

1970 Der Deutsche Fußballverband erlaubt Frauenfußball in den Vereinen.

1971 Empfehlung des Bundeskanzlers an die Bundesministerien zur Beschäftigung von Frauen im öffentlichen Dienst, insbesondere zur vermehrten Einstellung von Beamtinnen und Angestellten im höheren und gehobenen Dienst.

1977 Erstes Gesetz zur Reform des Ehe- und Familienrechts. Im Bereich der persönlichen Ehwirkungen wird Gleichberechtigung verwirklicht.

Partnerschaftsprinzip: keine gesetzlich vorgeschriebene Aufgabenteilung in der Ehe.

Das Scheidungsprinzip wird vom Schuld- auf das Zerrüttungsprinzip umgestellt.

Der Ehepartner, der nach der Scheidung nicht für sich selbst sorgen kann, erhält einen Unterhaltsanspruch.

1980 Die Bundesregierung unterzeichnet bei der Weltfrauenkonferenz der Vereinten Nationen in Kopenhagen das Übereinkommen vom 18. Dezember 1979 zur Beseitigung jeder Form von Diskriminierung der Frau. Dieses Übereinkommen enthält das Verbot aller Diskriminierungen von Frauen und Män-

nen wegen des Geschlechts sowie die Verpflichtung der Vertragsstaaten, wirksame Maßnahmen zum Abbau rechtlicher und tatsächlicher Ungleichheiten zu ergreifen.

1997 Inkrafttreten des neugefaßten § 177 Strafgesetzbuch, wonach Vergewaltigung in der Ehe unter Strafe gestellt wird.

2001 Vom 1. Januar an können Frauen auch Dienst mit der Waffe leisten.

Der Gesetzgeber folgt damit einem Urteil des Europäischen Gerichtshofes zur Gleichbehandlung von Männern und Frauen bei der Bundeswehr. Bisher war der Fraueneinsatz auf den Sanitäts- oder Militärmusikdienst beschränkt.



Wohin mit der ganzen Kraft?

(KK) - Wie wir sehen, schrumpfen die bisherigen männlichen Domänen der Männer und die Frauen haben weitestgehend die gleichen Rechte und Pflichten. Momentan ist sogar eine Quotenregelung für Vorstandsetagen im Gespräch und viele Karrierefrauen wissen endlich, wohin sie mit der ganzen Kraft streben sollen. Das hat nur einen Schönheitsfehler: Dort, wo sie hinwollen, stehen bereits Männer ihren Mann. Es scheint keine Domäne mehr zu geben, in die Frauen nicht einbrechen. Der Grund ist einfach: Sie merken, dass sie vielfach bessere Leistungen erbringen als die bisher dort anzutreffenden Männer. An was mag das liegen? Unsere Gesellschaft ist heute so aufgebaut, dass Singles und Familien gleichermaßen schuften müssen, um ein erträgliches Leben sicher zu stellen. Die Kosten laufen davon. Kommt eine Trennung hinzu, muss noch mehr Geld aufgebracht werden. Leistung ist angesagt! Dort lassen unsere Frauen ihre ganze Kraft. Dennoch - eine solide und ausgeglichene Frau ist mir lieber als eine von der Karriere zerfressene Powerfrau.



Rentnerclub Wachenbuchen

(PM) - Eine vergnügte Runde trifft sich regelmäßig beim Rentnerclub Wachenbuchen, so **Erich Büchling**, der seit Mai 2009 die Leitung übernommen hat.

Die Treffpunkte finden 14-tägig statt wobei sich gemütliche Nachmittage im Bürgerhaus mit Busausflügen abwechseln. Die Treffen im Bürgerhaus beginnen immer um 15 Uhr im frisch renovierten Altenraum, der neben dem großen Saal des Bürgerhauses liegt. Man sitzt beisammen, spricht über alle möglichen Themen, es gibt Apfelwein und andere kalte Getränke und ab und zu auch Kaffee und Kuchen. Wichtigstes Thema ist natürlich der nächste Busausflug, der zwei Wochen später stattfindet. Das Fahrtziel wird vorgestellt und der Teilnehmerbeitrag eingesammelt.

Die Halbtagesausflüge starten stets mittags ab dem Bürgerhaus. Die Ziele liegen im Spessart, Vogelsberg, Taunus oder auch im Odenwald und bieten den Teilnehmenden eine interessante Abwechslung vom Alltag. Fester Bestandteil ist immer eine Einkehr zu Kaffee und Kuchen, anschließend ein Spaziergang mit einer Besichtigung. Es ist wichtig, dass die Leute auch mal vor die Tür und an die frische Luft kommen, so Erich Büchling. Abends, nach einem Abendessen in einem preiswerten Gasthaus, schließt sich ein gemütliches Beisammensein an, bei dem Erich Büchling auch mal sein Schifferklavier auspackt und gemeinsam bekannte Volkslieder gesungen werden. Danach kehrt dann die gut gelaunte Runde mit dem Bus nach Wachenbuchen zurück.

Hauptattraktion des vergangenen Jahres war der Besuch der Lorelei mit der anschließenden Schifffahrt auf dem Rhein von St. Goarshausen nach Assmannshausen. Auch Gehbehinderte, z. T. mit Rollator, sind stets bei den Ausflügen dabei.

Der Rentnerclub möchte, dass möglichst jeder - unabhängig von seinem Einkommen - teilnehmen kann. Deshalb beträgt der Jahresbeitrag nur 12 €. Um sein attraktives Programm anbieten zu können baut der Rentnerclub hauptsächlich auf Spenden, die von Mitgliedern (zum Beispiel anlässlich "runder" Geburtstage) kommen.

Das erste Treffen im neuen Jahr findet am Mittwoch, 11. Januar im Bürgerhaus statt. Am 25. Januar gibt es dann die erste Fahrt. Zu Fasching gibt es, abweichend vom üblichen Terminplan, am Rosenmontag eine Fahrt zur Faschingsveranstaltung nach Ulmbach.

Weitere Teilnehmer und Gäste sind bei den Clubnachmittagen und bei den Busfahrten willkommen. Genaue Auskünfte erteilt gerne Erich Büchling, Hessenring 29, Wachenbuchen, Telefon 87919.



Haben Sie auch so eine Rumpelkammer?

Wenn Sammeln zur Manie wird



(KK) - Es gibt Keller, Abstellräume und zweckentfremdete Garagen, in denen deren Besitzer schon längst den Überblick verloren haben. Hauptsache, die Tür geht noch zu! Inmitten des Tohobabohus kann dennoch teilweise Ordnung herrschen - jedoch eine Ordnung, die eigenen Gesetzen folgt. Diese erkennen ortsfemde Personen allerdings nicht auf den ersten Blick.

Wie entsteht nun so eine extreme Mischung von Sa-chen, die aus dem direkten Blickfeld entfernt und in solchen Räumen geparkt werden? Es ist das Laster, sich von nichts trennen zu können!

Schauen wir doch mal in so einen Keller und machen eine kurze Bestandsaufnahme. Ursprünglich gab es nur einen Vorratsschrank, einen ausrangierten Hängeschrank, eine Gefriertruhe und einige Kisten, die noch vom Umzug übrig blieben. Doch das ist lang her. Im Laufe der Zeit kamen eine ganze Reihe von Originalverpackungen guter Elektrogeräte mitsamt Styroporeinsätzen hinzu, weil man sie angeblich braucht, wenn man sie im Garantiefall zurücksenden muss. Dieser Fall trat jedoch niemals ein. Nach dem Renovieren fielen Tapetenreste an, die für mögliche Ausbesserungsarbeiten aufgehoben wurden. Als neue Stühle angeschafft wurden, konnte man sich von den alten nicht trennen, weil man ja bei größeren Familienfeiern stets zusätzliche Stühle braucht. Ein besonders gutes Gartenjahr führte zu enormen Mengen Saft und Obst, die natürlich konserviert wurden. Ein zweites Regal musste her, das natürlich proppevoll ist. Im alten Regal häuften sich inzwischen die Etiketten aus den 80er Jahren - die Birnen sehen aber immer noch ganz gut aus! Eine ganz besondere Art der Vorratshaltung ist das Sammeln von Kunststoffverpackungen, also Eisbehälter, Margarine Dosen und Joghurtbecher - alles gespült und nochmals verpackt. Neben den kleinen Schätzen des Lebens gibt es natürlich auch defekte Gerä-



te, die einmal teuer und damit wertvoll waren. An ein Entsorgen ist deshalb gar nicht zu denken. Wer hat denn noch ein elektrisches Lockenwicklergerät von 1921 mit alten Steckern (die mit den Lamellen)? So finden sich im Keller inzwischen auch fünf originalverpackte elektrische Handrührer nebst Zubehör, die zwar kaputt sind, jedoch so gut gepflegt sind, dass es zu schade sei, sie wegzuworfen. Dazwischen ein Stapel nicht mehr ganz so schöner Putzeimer, die aber beim Tapezieren durchaus noch brauchbar sind. Natürlich gibt es auch noch Lücken im Stilleben, in die man Plastiktüten stopfen kann, die ja so gute Dienste leisten, wenn man sie mal braucht. Das Problem ist nur, diese Tüten braucht niemand mehr, weil bereits neue Tüten vorhanden sind.

Inzwischen ist der Raum voll und es existiert nur noch ein schmaler Gang zur Kühltruhe, deren Technik nach Luft japst, weil alle Ritzen mit Plastiktüten verstopft sind. Irgendwann wird die Truhe Feuer fangen! Irgendwo müssen auch die Werkzeuge sein, die man eigentlich bräuchte. Diese leiht man sich jedoch vom Nachbarn aus, der gut sortiert ist. Irgendwann muss eine Zäsur her, denn so kann es nicht weiter gehen!

Die Lösung ist die Gestellung eines Containers, denn das Entrümpeln würde die Tonnen so sehr füllen, dass es Ärger mit den Mitbewohnern gäbe. Hier kann man aber den Müll geschickt trennen. Alte Einmachgläser und Saftflaschen kann man entleeren, das Glas im Galscontainer entsorgen, Verpackungen zerkleinern, Elektrogeräte getrennt entsorgen, sonst steigen die Deponiekosten, die nach Gewicht abgerechnet werden.

Hat man sich von allem getrennt, was man in den letzten zwei Jahren nicht in Gebrauch hatte, sind der Vorratsraum, der Keller oder die Garage wieder voll aufnahmefähig und für die nächste Dekade an Monaten oder Jahren (je nach Sammeltrieb) gerüstet.



„Mit Worten und Regenschirm“ Jeder kann sich wehren!

(UP) - Wenn man die vielen schrecklichen Überfälle der letzten Zeit in den Medien wahrnimmt, bei denen sowohl junge als auch ältere Menschen betroffen waren, so ist es kein Wunder, dass sich Menschen verteidigen möchten! Deshalb war der erste Kurs für Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Menschen ab 60 Jahren vom Frauenbüro, dem Fachdienst Soziale Dienste der Stadt Maintal und der Fachschule für Wing Tsun (Hasselroth) sofort nach Bekanntgabe des Angebots ausgebucht.

Nach dem zweiten von vier Terminen, jeweils Freitags von 10-12 Uhr im Kinder- und Jugendhaus in Maintal Bischofsheim war die Resonanz mehr als nur positiv zu werten. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer waren begeistert von allen Altersstufen unabhängig. Die älteste Dame war 93 Jahre alt.

Was ist Wing Tsun? Und wie wirkt diese Kampfkunst auf die Verteidigung? Wing Tsun ist ein südchinesischer Kampfkunststil, der mit seiner einfach anmutenden direkten Art zu kämpfen durch fließende, weiche, bessere Bewegungen die schlechteren Bewegungen des Angreifers abfängt und diesen so besiegt.

Mit besseren Bewegungen, gepaart mit manchmal auch erlernten gefährlichen Angriffstechniken ist man dem Angreifer, egal ob er jünger oder stärker, überlegen. Selbstbewusstsein, Selbstbehauptung, Angstbeherrschung, Körperschulung, Fitness und Energie werden gestärkt.

Motto: "Lerne Dich selbst kennen und Deine verborgenen Fähigkeiten, damit Du Dich und deine Mitmenschen effektiv schützen kannst. Dann förderst Du auch Deine Gesundheit und findest Dein inneres Gleichgewicht, welches Dich sicher macht! -

Bewege Dich, fühle und verteidige Dich!"

Wenn Ihr Interesse geweckt ist, können Sie sich für die nächsten Kurse beim Frauenbüro Maintal - Tel. 06181/400 233/234 oder per E-Mail Frauenbuero@maintal.de anmelden. Die Kosten betragen 30 € / mit Maintalpass ist eine Ermäßigung möglich.



**Gegen Angriffe kann man sich wehren,
gegen Lob ist man machtlos!**

**Seniorengerechte
Beratung**



Schiller-Apotheke

Apotheker Matthias Schmidt

Mozartstrasse 16

63477 Maintal

Telefon (06181) 491300
Telefax (06181) 491300
Mail: Schiller-Apotheke@arcor.de
www.schiller-apotheke-maintal.de

Seniorenbeirat für die Jahre 2011 - 2016

Frau
Erika Großkopf
Feldbergring 28
63477 Maintal
Telefon 06181/83249

Herr
Paul Semmet
Westendstr. 69
63477 Maintal
06181/4298623

Frau
Marianne Michler
Am Frauenstück 1-3
63477 Maintal
Telefon 06109/63937

Herr
Wolfgang Holland
Haingrabenstr. 15
63477 Maintal
Telefon 06109/62514

Frau
Irmgard Kaiser
Kilianstädter Str. 4
63477 Maintal
Telefon 06181/83262

Frau
Barbara Soff
Friedrich-Ebert-Str. 39
63477 Maintal
06181/45117

Herrn
Günter Maker
Maulbeerweg 42
63477 Maintal
Telefon 06109/47201

Herr
Gudrun Schmitt
Ludwig Thoma Str. 21
63477 Maintal
Telefon 06109/497396

Frau
Gabriele Preuß
Dörnigheimer Weg 17e
63477 Maintal
Telefon 06109/696214

Frau
Ursula Pohl
Dresdner Str. 2
63477 Maintal
06181/46695

Frau
Ruth Kaib
Hasengasse 36
63477 Maintal
Telefon 06181/495096

Herr
Heinz Schlosser
Fahrgasse 31
63477 Maintal
Telefon 06181/431242

Frau
Gudrun Schmitt
Ludwig Thoma Str. 21
63477 Maintal
Telefon 06181/497396

Frau
Gertrude Oswald
Burgernickelstr. 40
63477 Maintal
Telefon 06181/494888

Frau
Elli Henkel
Erlenweg 8
63477 Maintal
Telefon 06181/46107

Herr
Joachim Ehlert
Schubertstr. 1
63477 Maintal
Telefon 06181/495400

Vergesslichkeit im Alter

(KT) - Letzens fiel mir eine tolle Geschichte ein, die ich unbedingt unseren Lesern erzählen wollte. Zu Hause angekommen, voller kreativem Tatendrang vor dem Computer sitzend war diese außergewöhnliche Idee weg. Mir fiel einfach nicht mehr ein was ich erzählen wollte. So etwas passierte mir immer öfter: Ich ging aus dem Wohnzimmer in die Küche, dort angekommen, wußte ich nicht mehr, was mich so dringendes vom bequemen Sofa in die Küche getrieben hatte. Resignierend nahm ich wieder die gewohnte Haltung auf dem Sitzmöbel ein, da kam der Gedanke zurück!

Nicht schlimm? Passiert Ihnen so etwas auch? Sie haben Pillen dagegen?

Wissen Sie was? Vielleicht sind diese Pillen gera-

de an unserer Vergesslichkeit schuld. Wir verlassen uns zu sehr auf die Hilfe von außen und eben das wird uns zum Verhängnis. Unser Hirn ermattet. Es geht ihm wie den Muskeln, die wir zu wenig gebrauchen. Sie bilden sich zurück, wenn man sie nicht beansprucht. Ich jedenfalls habe das umgestellt.

Statt in die Hausapotheke zu greifen, greife ich nach einem Roman! Ich frage nicht das Internet, wenn ich etwas wissen will, ich frage mein Lexikon in 25 Bänden, das steht seit Jahren im Regal und verstaubt. Ich trainiere meine grauen Zellen wo ich dazu Gelegenheit habe. Und vergesse nicht die Muskeln. Deshalb schadet es mir auch nicht, wenn ich aus der Küche unverrichteter Dinge zurück ins Wohnzimmer latschen muss, um eine Idee zurück zu holen.

Manchmal lohnen sich auch kleine Umwege. Ich zum Beispiel fahre demnächst in unseren Urlaubsort, nur der tollen Idee wegen.

Rechtsanwaltskanzlei
Dr. Buss & Coll.
Dr. jur. Annette Buß
Rechtsanwältin

- Erbrecht
- Familienrecht
- Erstellung von Patientenverfügungen

Am Freiheitsplatz 14 63450 Hanau
Tel. 06181 50 80 11
Fax 06181 50 80 12



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 bis 16 Uhr.

Die Gruppe der Bischofsheimer und Hochstädter trifft sich von 16.15 bis 17.15 Uhr am

23. Januar 2012
27. Februar 2012
26. März 2012

Seit Anfang 2011 wird der Kulturtreff von Marga Henschel, Stefani Reuter und Ilse Schulz geleitet. Weitere Informationen über den Kulturtreff erhalten Sie im **BürgerOffice** Maintal und auf der Internetseite www.seniorenaktiv-maintal.de.

Literaturkreis

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

Der Literaturkreis trifft sich in der Altenwohnanlage des DRK, Ascher Str. 31 in Dörnigheim um 15 Uhr und steht unter der Leitung von Brigitte Seuring.

Die Termine sind folgende:

2. Januar 16. Januar
6. Februar 20. Februar
5. März 19. März

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 - Erna Luise Hein und Ursel Kraft - lesen mittwochs von 15 bis 16 Uhr für Kinder im Alter von 5 bis 8 Jahren. Die Teilnahme ist kostenlos, eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Die Termine:

18. Januar
15. Februar
21. März

Fremdsprachen-Café

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

Englisch

Das englische Fremdsprachencafé wird geleitet von Carol Preiningner und Ingrid Schinzer.

Die Gruppe trifft sich 14tägig donnerstags im Besprechungsraum 1 in der Neckarstraße 9 (1. Stock) in Dörnigheim von 15 Uhr bis 16.30 Uhr am

12. Januar 26. Januar
9. Februar 23. Februar
8. März 22. März

Französisch

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

5. Januar 19. Januar
2. Februar 16. Februar
1. März 15. März
 und am 29. März

Spanisch

Das spanische Fremdsprachencafé wird von Rita Esslinger und Gisela Moselewski geleitet.

Die Gruppe trifft sich 14tägig montags um 10.30 Uhr im Stadtteilzentrum, Dörnigheimer Weg 25 in Bischofsheim am

9. Januar 23. Januar
6. Februar 20. Februar
5. März 19. März

Italienisch

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

Weitere Informationen erhalten Sie im **BürgerOffice Maintal**
Tel. 06181 400 471/472

VdK Dörnigheim

Beratung für Probleme, Hilfestellung im täglichen Leben jeden Montag von 10 bis 12 Uhr im Stadtladen Dörnigheim, Berliner Str. 31.

Der Frühstücks-Treff findet um 10 Uhr im Café im Garten Eden, Zeppelinstr. 32 statt am 6. Januar, 2. Februar und 1. März 2012. Mitglieder erhalten einen Zuschuss

25.02.2012: **Jahreshauptversammlung**, Evangelisches Gemeindezentrum, Berliner Str. 58, (14:30 - 17 Uhr) mit Kaffee und Kuchen und kleinem Unterhaltungsprogramm

Vorankündigung,

da Anmeldeschluss 25. März 2012:

13.05.2012: **Opernbesuch:**

"Die Zauberflöte" von W.A. Mozart, Oper Frankfurt, Treffpunkt 14 Uhr im Café Eden; Teilnahmegebühr inkl. Getränk im Café Eden, Busfahrt, Theaterticket (gute Plätze) € 50,00.

Nichtmitglieder können jeweils gern an unseren Veranstaltungen teilnehmen.

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

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

19. Januar,
16. Februar
15. März 2012

Diabetiker-Selbsthilfe 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 Bischofsheim

Beratung des VdK Bischofsheim in sozialen Fragen jeden Mittwoch von 14 bis 15 Uhr im Stadtteilzentrum Bischofsheim, Dörnigheimer Weg neben dem Bürgerhaus.

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

21. Januar, 18. Februar und 17. März 2012

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

Ausflug in den Palmengarten Frankfurt, am 29. März, Abfahrt 13 Uhr.

Jahreshauptversammlung
14. April im ev. Gemeindehaus

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

Gesprächskreis Pflegerische Angehörige

Der Gesprächskreis für pflegende Angehörige trifft sich dienstags jeweils um 18.30 Uhr im Kolleg des DRK-Seniorenzentrums (Kleeblatt) in Bischofsheim unter der Leitung von Frau Gundert-Buch und Frau Wendler.

Informationen über die behandelten Themen können der Tagespresse entnommen werden.

Die Termine sind:

10. Januar,
7. Februar
6. März

Seniorengymnastik

Die Seniorengymnastik der Stadt Maintal findet mittwochs in der Maintalhalle in Dörnigheim und donnerstags im Feuerwehrgerätehaus in Bischofsheim unter der Leitung von Frau Barbara Lelonek-Schmitt statt.

Es gibt jeweils zwei Gruppen, die sich um 9.15 Uhr und um 10.30 Uhr zur Gymnastik treffen.

In beiden Stadtteilen sind weitere Teilnehmende gerne willkommen. Schauen Sie sich den Kurs an und sprechen Sie mit unserer Kursleiterin.

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, Telefon 06181/494205

Maintaler Tanztee

Seniorinnen und Senioren, die das Tanzbein schwingen möchten, sind ein Mal monatlich mittwochs von 14 Uhr bis 17 Uhr ins Bürgerhaus Bischofsheim eingeladen.

Der von der städtischen Seniorenarbeit angebotene Tanztee bietet stimmungsvolle Stunden für alle, die beschwingt tanzen möchten.

Der Nachmittag steht unter der musikalischen Leitung von "Schmidtchen Schleicher", der mittlerweile im 19. Jahr im Bürgerhaus Bischofsheim für die Maintaler Seniorinnen und Senioren aufspielt. Die Tanztees im Frühjahr 2012 finden statt am

1. Februar - 29. Februar + 4. April

Wanderungen

Im Winterhalbjahr treffen sich die Seniorenradler wieder zu Wanderungen im Rhein-Main-Gebiet. Geplant sind die folgenden Wanderungen:

Mittwoch, 25. Januar:

Rückersbacher Schlucht im Spessart

Donnerstag, 23. Februar:

Rund um Lich zum Kloster Arnsburg

Donnerstag, 29. März:

Durch den vorderen Spessart um Somborn zum Fernblick.

Ein Wanderprogramm kann im **BürgerOffice** angefordert werden, wird in der Tagespresse veröffentlicht sowie auf der Internetseite www.seniorenaktiv-maintal.de

Städtetouren

Die Städtetouren des SeniorenOffice Maintal finden sechs Mal jährlich immer freitags statt, wobei jedes Fahrtziel zwei Mal angefahren wird.

Das Tagesprogramm ist bei den Touren mit gleichem Fahrtziel identisch. 2011 waren Alzey, Andernach, Bad Kreuznach, Lauterbach und Landau die Ziele der Städtetouren.

Die erste Städtetour in 2012 führt in das fränkische Lohr am Main mit seiner gut erhaltenen Fachwerkkulisse und dem gräflichen Schloss. Unter anderem wird dort das Spessartmuseum besucht. Das genaue Programm wird in der Tagespresse veröffentlicht.

Die Termine:

30. März und 20. April.

Die Kartenausgabe für die Städtetour nach Lohr findet am 28. Februar 2012 um 10 Uhr im Bürgerhaus Hochstadt, in Maintal-Hochstadt, Bahnhofstraße statt.

Es empfiehlt sich aufgrund der großen Nachfrage zeitig zur Kartenausgabe zu kommen. Nummern werden in Reihenfolge des Erscheinens ausgegeben. Weitere Informationen im **BürgerOffice**, dort können Sie sich auch auf den Verteiler setzen lassen um regelmäßig informiert zu werden.

(Stand zum Redaktionsschluss der Seniorenzeitung "60 aufwärts", Änderungen vorbehalten)
Schauen Sie auch auf unsere Internetseite www.seniorenaktiv-maintal.de

SEKOS

Selbsthilfekontaktstelle Hanau (SEKOS)

Breslauer Str. 19, 63452 Hanau

Telefon:

06181/255500

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

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
Sieglinde Lorenz 0618/24452

Parkinsonstammtisch Maintal

Ansprechpersonen:
Horst Andes 06181/2946887
horst.andes@gmx.de
Internetadresse: www.parkinsonstammtisch.de

Multiple Sklerose Maintal

Ansprechperson:
Elisabeth Huhn 06181/431451

AidA (Arbeitskreis Alkohol in der Alltagswelt)

Ansprechpersonen:
Brigitte und Wolfgang Hufer 06109/379693
info@aida@selbsthilfe.de

Freundeskreis Maintal

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

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
Hans Hiesberger 06181/432262
hans@hiesberger.de

Internet -Adressen

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

E-Mail Adressen

Mobile Hilfsdienste

mshd@maintal.de

Bürgerhilfe Maintal

buergerhilfe-maintal@t-online.de

Seniorenberatung der Stadt Maintal

seniorenberatung@maintal.de

BürgerOffice 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

Bürgerhilfe Maintal

Büro Neckarstr. 13, 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, jetzt **Neckarstraße 13**

Mittwochs 9.00-10.00 Uhr

Freitags 10.00-12.00 Uhr

Ausgabe von Lebensmitteln an Personen mit dem Maintalpass gegen eine geringe Aufwandsbeteiligung

TextilShop für alle Bürger, jetzt **Neckarstraße 13**

Freitags 09.30-12.00 Uhr

Jeden 2. und letzten Mittwoch im Monat

14.00-17,00 Uhr

Annahme und Verkauf gut erhaltener Kleidung und

Arbeiterwohlfahrt

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

Wichtige Rufnummern in Maintal

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

Wachenbuchen

Rentnerclub Wachenbuchen

Erich Büchling 06181/87919

Evangelische Kirchengemeinde

Chr. Biermann-Müller 06181 /8 37 92

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 evangelische Kirchengemeinde

Uta Eigner 06181/ 49 4205

SPD-Seniorengruppe

Ursula Pohl 06181/ 4 6 695

Hochstadt

Fröhliche Senioren

Ursula Pohl 06181/ 4 6 695

24-Stunden - Pflege und Betreuung

Zuhause - Hier fühlen wir uns sicher und geborgen.



Menschen die Unterstützung bei der Alltagsbewältigung sowie Hilfe bei der Pflege benötigen, werden durch eine Betreuerin in Ihrem häuslichen Wohnumfeld unterstützt.

Die Betreuungskräfte wohnen bei Ihnen zu Hause. Sie nehmen sich Zeit für Sie, bringen Sicherheit, bieten nicht nur körperliche, sondern auch eine seelische Unterstützung. Sie werden fürsorglich und liebevoll betreut. Wir ermöglichen Ihnen Lebensqualität zu verbessern und in eigenem Zuhause würdevoll bleiben.

Gerade bei Krankheiten wie Demenz, Alzheimer, Schlaganfall usw. ist eine Rund-um-die-Uhr-Betreuung notwendig.

Die eigenen Familienmitglieder zu Pflegen, bedeutet immer eine große Herausforderung, die oft an die Grenzen der eigenen physischen und psychischen Kräfte und Möglichkeiten stößt.

Wenn sie allein zu Hause leben, benötigen Sie die Sicherheit, dass Sie bei Bedarf sofortige Hilfe bekommen können.

Die meisten Senioren haben den Wunsch, Ihren

Lebensabend in den eigenen vier Wänden verbringen zu können. Die Erfüllung dieses Wunsches möchten wir Ihnen gerne ermöglichen. Im Rahmen der EU Dienstleistungsfreiheit vermitteln wir Ihnen zugelassene, deutsch sprechende, slowakische Betreuungskräfte zur Unterstützung bei allen Verrichtungen des täglichen Lebens wie:

- Grundpflege (Körperpflege - Kleiden)
- Hilfestellung bei Fortbewegung
- Hauswirtschaftliche Versorgung
- Rufbereitschaft auch während der Nacht

An erster Stelle steht die Wahrung der menschlichen Würde

- Verantwortliches Handeln
- Liebevolle Zuwendung
- Respektvolle Behandlung der uns anvertrauten Menschen

Durch unsere Personal erhalten Sie bezahlbare Unterstützung, die auf persönliche Bedürfnisse eingerichtet ist.

Wenn Sie Fragen haben, oder weitere Informationen benötigen, dann beraten wir Sie gerne.



SLOVITA
Dittersdorfer Strasse 38
61137 Schöneck
Tel.: 06187-99 35 05
Fax: 06187-9595 89
Mobil: 0177-661 32 67
E-Mail: info@slovita.de
www.slovita.de

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	06051/19222
Polizeistation Maintal	06181/43020
Ökumenische Telefonseelsorge (für Anrufer kostenfrei)	0800/1110111 und 102220800/1110222
Stadtverwaltung Maintal, Zentrale	06181/400-0
Mobile Soziale Hilfsdienste (MSHD), Bettina Kolod, Neckarstr. 9, Maintal-Dörnigheim	06181/400-467 06181/400-468
Seniorenberatung, Renate Gundert-Buch Kathleen Wendler	06181/400-367 06181/400-452
BürgerOffice Maintal, Eberhard Seipp Edith Reichwein	06181/400-471 06181/400-472
Büro für Frauenfragen, Frauenbeauftragte, Frau Denecke Behindertenbeauftragte Norbert und Monika Klein Hospiz-Telefon Maintal, Arbeitsgemeinschaft Hospiz Hanau	06181/400-233 06109/65521 06181/400-111
Alzheimer-Telefon Mo.Do 9 - 18 Uhr, Fr 9 - 15 Uhr	01803/171017
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