1 2005

SENIOREN Zeitschrift

Stadt Frankfurt am Main

Seniorentelefon 2 12-3 70 70
www.senioren-zeitschrift-frankfurt.de

Denn die Pflege macht den Unterschied

Damit Sie Ihren Lebensabend zu Hause in gewohnter Umgebung verbringen können, bieten wir folgende Leistungen:

- qualifizierte Kranken- u. Altenpflege bei Tag und Nacht
- individuelle Seniorenbetreuung
- alle Leistungen nach dem Pflegeversicherungsgesetz
- Leistungen der Krankenhausnachsorge
- Hauswirtschaftliche Versorgung
- rund um die Uhr Dienste bundesweit

Bei einer ausführlichen Beratung vor Pflegebeginn erfahren Sie, wie wir uns auf die ganz persönlichen Bedürfnisse des Patienten einstellen können.
Rufen Sie uns an.
Ihr kompetenter Partner für die häusliche Pflege und Betreuung.

Privater Pflegedienst

HUMANITAS®

Inh. Brigitte Büchert
Paul-Ehrlich-Straße 4 · 60596 Frankfurt
Tel. 0 69 / 63 20 71 od. 63 20 72

Wir sind Vertragspartner der Krankenkassen, Pflegekassen und des Sozialamtes der Stadt Frankfurt a. M.

Liebe Frankfurterinnen und Frankfurter,

das neue Jahr weckt Erwartungen in uns, persönlich wie für die Stadt. Frankfurt entwickelt sich ständig weiter und wird dabei noch schöner. Mit geschickter Beleuchtung lassen wir unsere Stadt heller erstrahlen. Herr Stadtrat Schwarz hat jüngst die Flößer-Brücke in grünes Licht getaucht; es werden die Brücken und das Mainufer Stück um Stück illuminiert. Für die Fußball-Weltmeisterschaft 2006 werden wir innerhalb eines ambitionierten Rahmenprogramms die Wolkenkratzer der Frankfurter Skyline in einer Lichtsinfonie verzaubern. Das kann nur Frankfurt.

Die Römer-Fassade mit dem berühmten Balkon ist nach der Renovierung im neuen Glanz zu sehen. Damit können wir im Jahr 2005 das 600jährige Bestehen unseres Rathauses würdig feiern. Wir werden auch der Befreiung gedenken, dem Ende der nationalsozialistischen Tyrannei. Wir können sehr dankbar sein, dass wir seitdem in Sicherheit gelebt und vor Krieg bewahrt wurden.

Zur Erinnerung an unser Werden als Stadt und zur Selbstvergewisserung gehört auch die Feier der Verleihung der Stadtrechte an Höchst vor 650 Jahren. Und wir haben bereits die Vorbereitungen begonnen, um im Jahr 2006 das 650. Jubiläum der Goldenen Bulle, des „Reichsgrundgesetzes", zu feiern, durch die Frankfurt zur Wahlstadt der Könige des Heiligen Römischen Reiches wurde, woraus sich dann unsere Stadt als Ort der Kaiserkrönungen entwickelte.

Solche Daten zur Stadtgeschichte können Sie zusammen mit Kunstwerken aus dem Städel auf dem neuen „Zeitstrahl" in der B-Ebene der Hauptwache nahe des VGF-Ticket-Centers sehen. Eine neue Dauerausstellung im Historischen Museum bläst den Staub von alten Schätzen und taucht ein in die nahe Vergangenheit: „MainMetropole. Frankfurter Stadtgeschichte von 1866 bis 2001“ heißt die Präsentation von 135 Jahren Stadtgeschichte. Sie wird ergänzt durch eine Ausstellung zur Frankfurter Integrations-Geschichte mit dem Titel: „Von Fremden zu Frankfurtern. Zuwanderung und Zusammenleben".

Sie sehen, wie sich in unserer Stadt Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft zusammenfügen. In Deutschland hoffen wir auf eine wirtschaftliche Erholung; wir leisten in Frankfurt dazu unseren Beitrag. Und Frankfurt ist und bleibt eine soziale Stadt, in der sich viele für ihre Mitmenschen engagieren, wie wir es 2004 als Partnerstadt von Unicef bewiesen haben.

Ich wünsche Ihnen ein gutes neues Jahr mit Gesundheit, Wohlergehen und Glück.

Ihre

Petra Roth
Oberbürgermeisterin der Stadt Frankfurt

Aus dem Inhalt

Vorwort Franz Frey.....4
Umzug des Sozialamts im Frühjahr.....5
Langfinger und Abzocker..... 6 – 7
Im Gespräch: Frank Goldberg..... 8
Ortsdiener sorgen für Sauberkeit.....9
Seniorenurlaub 2005..... 10 – 19
Tagesausflüge für Senioren.....20 – 21
Mittagstisch / Impressum.....23
Partnerstadt Mailand..... 24 – 25
Begegnung der Kulturen.....26
Beratungs- und Vermittlungsstellen.....27
Aus dem Seniorenbeirat.....28
Ratgeber..... 30 – 33
Wichtige Telefonnummern.....31
Der Einkauf kommt ins Haus.....34
Hilfe beim Umzug.....35
Alles über den Schlaf, Teil 1..... 36 – 37
Gesundheitsthema Inkontinenz...38 – 39
Was – Wann – Wo..... 40
Sagenhaftes Frankfurt..... 41
Kultur in Frankfurt..... 42 – 43
Das Karmeliterkloster.....44 – 45
Preisrätsel „Wie gut kennen Sie Frankfurt“..... 45
Aktionswoche Älterwerden..... 46–47
Grundsicherung im Alter..... 48 – 49
Neues bei Rente und Pflege.....50 – 51
Seniorenporträt: Gisela Külzer.....53
Wo war's – wer war's / Klassentreffen / Leserbriefe.....54 – 55
Für Sie gelesen.....56
Gedichte..... 57
Denksport..... 58

Zum Titelbild:
Als „Hausmeister“ wirken Frankfurts Ortsdiener mittlerweile in vielen Stadtteilen.
Sie kümmern sich um ihren Bezirk und sorgen für mehr Sauberkeit und Sicherheit.
Über die so genannten „Frankfurt-Jobs“, die im Zuge der Sozialreform angeboten werden, will die Stadt weitere Helfer einstellen.
Foto: Rüffer

Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser,

die Feiertage waren wieder ein Genuss. Hier ein paar Butterplätzchen, da ein Stück Stollen und dann der schöne Gänsebraten. Hm. Leider waren die Tage auch ein Fest für die Cholesterinwerte. Der Blick auf die Waage treibt den Schweiß auf die Stirn. Viele überkommt jetzt die Reue und sie beginnen mit einer Diät.

Das muss nicht sein. Denn die Gesundheit hängt nicht allein vom Gewicht ab. Das zeigt das Beispiel Julius Pfeil. Der Frankfurter war in den späten Jahren der Weimarer Republik Fahrer des damaligen Oberbürgermeisters Ludwig Landmann. Kürzlich habe ich ihm zu seinem 101. Geburtstag gratuliert. Wie wurde er so alt? „Kein Sport, täglich ein gutes Glas Wein und regelmäßig Zigaretten“, sagt Julius Pfeil. Ich glaube aber, dass er das hohe Alter seiner positiven Lebenseinstellung zu verdanken hat!

Eine 20-jährige Langzeitstudie im US-Bundesstaat Ohio hat ergeben, dass Menschen, die das Alter als einen erfüllten Abschnitt ihres Lebens betrachten und über ältere Menschen positiv denken, im Durchschnitt siebeneinhalb Jahre länger leben als diejenigen, die vom Alter wenig oder nichts erwarten. Optimismus ist demnach für die Lebenserwartung von größerer Bedeutung als die Auswirkungen von Bluthochdruck oder hohem Cholesterin, die „nur“ eine Lebensverkürzung von vier Jahren oder weniger bewirken.

Damit Sie das Alter positiv sehen können, arbeitet die Stadt Frankfurt kontinuierlich an der Verbesserung Ihrer Lebensbedingungen. Um zu wissen, was Ihnen wichtig ist, haben wir Sie im vergangenen Frühjahr direkt befragt. Mehr als 1450 Frankfurterinnen und Frankfurter, die 50 Jahre und älter sind, haben sich an der Fragebogenaktion beteiligt. Die Antworten sind so umfangreich, dass die Auswertung noch andauert.

Es ist geplant, die Ergebnisse im Laufe des ersten Halbjahrs zu veröffentlichen. Ich bedanke mich schon jetzt bei allen, die mit großem Engagement unsere Fragen beantwortet haben. Aber auch viele andere trugen zum Gelingen der Aktion bei. Sei es durch die Erarbeitung der Fragen oder die Verteilung der Bögen. Herzlichen Dank!

Ich wünsche Ihnen nun ein gutes neues Jahr und Gesundheit. Die Senioren Zeitschrift stellt Ihnen in dieser Ausgabe wieder viele interessante Angebote für ältere Menschen in Frankfurt vor. Nutzen Sie die Möglichkeiten – für ein Jahr voller Zufriedenheit!

Ihr

Franz Frey
Stadtrat
Dezernent für Soziales und Jugend

Ehre den Ehrenamtlichen

Foto: Rüffer

Eine „Einbahnstraße“ sei ehrenamtliches Engagement nicht, sagte Sozialdezernent Franz Frey auf dem Ehrenamtsempfang, zu dem die Stadt Ende des vergangenen Jahres eingeladen hatte: „Man hat auch selbst etwas davon; man lernt Menschen kennen, erwirbt mitunter neue Fähigkeiten.“ Dennoch sei das Geben der zahlreichen Engagierten deutlich größer als das Nehmen. Der bunte Nachmittag, dessen Programm das Jugend- und Sozialamt und Freiwillige aus dem BüroAktiv zusammengestellt hatten, sei daher eine Geste der Anerkennung für die rund 600 geladenen Ehrenamtlichen.

Diese genossen die musikalischen Darbietungen des Schülerorchesters der Waldorf-Schule sichtlich und ließen sich von Rat Goethe und seiner Frau in weihnachtliche Gefilde entführen. Beispiele der Vielfalt ehrenamtlichen Engagements zeigte eine Gesprächsrunde mit Aktiven auf.

Soziale Zentrale am Grünhof

Ab Frühjahr zieht die Zentrale des Jugend- und Sozialamts um

So soll das fertige Gebäude aussehen, in dem ab Frühjahr viele Abteilungen des Jugend- und Sozialamtes zuhause sind.

Auch die Diskussion um die Kulturmeile trug mit dazu bei, einen neuen Standort für das Jugend- und Sozialamt zu suchen. Das Gebäude in der Berliner Straße drohte bereits aus allen Nähten zu platzen. Außerdem: „Es war seit längerem angestrebt, dass alle Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen der Zentrale unter einem Dach vereint werden sollen“, sagt Joachim Lenz, Leiter des Fachreferates Verwaltung im Amt. Bisher ist das nämlich nicht der Fall: Auch an der Konstablerwache, in der Krifteler Straße oder in der Sandgasse sind Abteilungen untergebracht. Als Lösung kam der „Grünhof“ ins Gespräch, ein Gelände, das bis dato teilweise an die Frankfurter Entsorgungs- und Servicegesellschaft (FES) vermietet worden war.

Der Rohbau des neuen Gebäudes mit Erdgeschoss und vier Stockwerken ist bereits fertig und der Innenausbau läuft. Ab Frühjahr steht der Umzug der einzelnen Abteilungen bevor. „Voraussichtlich am 15. und 16. April werden 200 Mitarbeiter dort einziehen und im Oktober/November die restlichen 140“, sagt Lenz. Zu den ersten gehören die Amtsleitung, der Personalrat, die Frauenbeauftragte, die Behindertenbeauftragte der Stadt, die Tagespflegebörse, das Versicherungsamt sowie die Fachreferate Grundsatz, Personal und Verwaltung. Im Herbst folgen das Fachreferat Finanzen und der Besondere Dienst Jugendhilfe.

Wichtig zu wissen: Da das Versicherungsamt zu den ersten „Umziehern“ gehört, gibt es Beratung in Rentenangelegenheiten und anderen Fragen der Sozialversicherungen ab April im neuen Gebäude.

Alte Telefonnummern – neue Anschriften

Für die Bürger bedeutet das: Sie finden bald alle Abteilungen der Zentrale des Jugend- und Sozialamtes am „Grünhof“, in direkter Nachbarschaft zum Rathaus für Senioren in der Hansaallee. Die bisherigen Telefonnummern der Abteilungen werden beibehalten, nur die neue Anschrift lautet ab Mitte April:
Jugend- und Sozialamt der Stadt Frankfurt, Eschersheimer Landstraße 241 – 249, 60320 Frankfurt.

Die neue „soziale Zentrale“ ist leicht mit öffentlichen Verkehrsmitteln zu erreichen: mit der U1, U2, U3 bis zur barrierefreien Haltestelle „Dornbusch". Bus: Linie 34 zwischen Bornheim-Mitte und Gallus/Mönchhofstr. (Haltestelle „Dornbusch“) oder Linie 64 von Ginnheim/U-Bahn zur Miquelallee (Haltestelle „Am Grünhof“).

Jutta Perino

Anzeige

caritas Frankfurt

GEMEINSAM REISEN...

Seniorenerholung 2005

...mitreisen und nette Menschen kennenlernen!

Unsere *Senioren-Busreisen* führen Sie zu den bekanntesten und schönsten Ferienorten in Deutschland und Österreich.

Für eine Woche, 14 Tage oder drei Wochen bieten wir Ihnen mit unseren Urlaubsreisen Erholung, Entspannung, Freude und Abwechslung.

Bei fast allen Reisen betreut eine Begleitperson die Gruppe und kümmert sich auch um Ihr Wohlergehen.

Wir holen Sie direkt von zu Hause ab und bringen Sie nach der Reise wieder zurück.

Wenn Sie Fragen haben, rufen Sie uns an! Gerne geben wir Ihnen Auskunft oder schicken Ihnen unseren Reisekatalog 2005 zu.

Caritasverband Frankfurt
Seniorenerholung
Humboldtstraße 94
60318 Frankfurt am Main
Telefon 0 69 / 59 79 20 59

Langfinger und Abzocker

Wer gut informiert ist, muss kein Opfer werden

Wenn Nachbarn Acht geben, haben Einbrecher es schwerer.

Man traut sich ja kaum noch auf die Straße...“ – viele haben diesen Satz schon mal gehört, vielleicht sogar selber gesagt. Vor allem in der Großstadt. Oft im Winter, wenn es spät hell wird und früh dunkelt. Negativ-Schlagzeilen schüren zusätzlich Ängste. Insbesondere ältere Menschen fürchten um ihre Sicherheit. So mancher vermeidet, in der Dunkelheit das Haus zu verlassen und schränkt sich damit erheblich ein. Dabei gibt es sehr wirkungsvolle Vorsichtsmaßnahmen. Beherzigt man sie, ist das Risiko, Opfer zu werden minimal.

Tricks an der Haustür

Viele Betrüger nehmen den Weg über die Haus- oder Wohnungstür und täuschen Notsituationen vor. „Kann ich ein Glas Wasser haben, mir ist schlecht!“, „Hätten Sie vielleicht Papier und Bleistift?“, „Ich müsste dringend telefonieren!“ Wer Ihnen so kommt, sollte, sofern er Ihnen nicht vertraut ist, mit Vorsicht genossen werden.

Einige geben gar vor, Ihre Wohnung in amtlicher Eigenschaft betreten zu wollen. Sie geben sich als Polizist, Gerichtsvollzieher, Mitarbeiter der Elektrizitäts-, Gas- oder Wasserwerke aus. Mancher mimt den Handwerker oder den Heizkostenableser. Als Rollen beliebt sind auch Mitarbeiter der Kirche, des Sozialamtes, der Krankenkasse oder Rentenversicherung. Vorsicht ist auch dann geboten, wenn vermeintliche Postzusteller oder Monteure ihre Wohnung betreten wollen.

Wer sicher gehen will, sollte, bevor er die Tür öffnet, durch den Spion oder das Fenster schauen und zudem die Sprechanlage nutzen. Die Tür sollte stets nur mit vorgelegter Türsperre geöffnet werden. Die Grundregel aber lautet: Niemals sollten Sie Fremde in die Wohnung hinein lassen. Wer vorgibt, Ihnen von Amtswegen einen Besuch abstatten zu müssen, den sollten Sie bei versperrter Tür um Aushändigung des Dienstausweises bitten. Wenn auch dann noch Zweifel bestehen, ist es ratsam, bei Behörde oder Arbeitgeber anzurufen.

Wachsame Nachbarn

Zusätzliche Sicherheit gibt eine gute Nachbarschaft. Leichtes Spiel haben Verbrecher insbesondere dann, wenn ihre potenziellen Opfer isoliert leben. Sich gegenseitig Aufmerksamkeit schenken und hellhörig werden, wenn sich bei der Nachbarin Verdächtiges ereignet, kann Straftaten verhindern. Wenn Ihre Nachbarn in Urlaub fahren, könnten Sie darüber hinaus dafür sorgen, dass ihre Wohnung oder ihr Haus bewohnt erscheint. Sie könnten den Briefkasten regelmäßig leeren, die Rollläden betätigen, Vorhänge auf und zu ziehen und Licht, Radio oder Fernsehgerät ein und aus schalten.
Um Nachbarschaftshilfe so effektiv wie möglich zu organisieren, kann man sich wertvolle Tipps von Sicherheitsprofis geben lassen. So sind insbesondere in Großstädten in der Regel Nachbarschaftstreffen mit Vertretern der Polizei und der Gemeindeverwaltung möglich.

In Mehrfamilienhäusern sollte darauf geachtet werden, den Hauseingang wie auch die Keller- und Boden-

Auf der Zeil bietet die Polizei Beratung.

türen auch tagsüber geschlossen zu halten. Von außen erreichbare Fenster, Balkon- oder Terrassentüren sollten ebenfalls verschlossen sein. Auch in Anwesenheit.

Steht man dem Einbrecher bereits gegenüber, raten Sicherheitsberater dazu, ihn auf keinen Fall an der Flucht zu hindern, allerdings sollte man sich sein Aussehen gut einprägen um später eine verlässliche Täterbeschreibung geben zu können.

Langfinger lieben das Gedränge

Viele ältere Menschen fürchten sich vor Taschendiebstahl. Taschendiebe lieben Menschenmengen. Schließlich: wer schöpft schon Verdacht, wenn er im Getümmel angerempelt oder von zwei Personen „eingeklemmt“ wird? Sie suchen ihre oft weiblichen Opfer an Haltestellen, auf Bahnhöfen, in Kaufhäusern, Supermärkten oder auf Großveranstaltungen. Ein beliebter Trick ist, nach dem Weg zu fragen. Die gefragte Person ist abgelenkt, versucht zu helfen, ein Komplize kann derweil Hand- oder Umhängetasche plündern. Häufig bitten die Täter aber auch darum, Geld zu wechseln. Öffnet ihr Opfer sein Portemonnaie, lassen sie zum Beispiel unvermittelt ihre Münze ins Münzfach fallen, lenken so ihr Gegenüber ab und stehlen in Sekundenschnelle die Geldscheine.

„Wo steht die Milch“

Besonders frech ist jene Variante, bei der die Taschendiebe es auf Bankkunden absehen, die gerade Geld abgehoben haben. Sie rempeln diese an, verkleckern dabei Ketchup, Eis oder Limonade, bitten um Entschuldigung und bemühen sich darum, den Fleck zu entfernen. Dass nicht der Fleck, wohl aber das eben erst abgehobene Geld danach verschwunden ist, merken die meisten erst viel zu spät. Eine beliebte, in Supermärkten immer wieder gerne angewandte Masche ist der „Wo steht die Milch?“-Trick. Wieder ist es die Hilfsbereitschaft, auf welche die Täter spekulieren. Wer lehnt es schon ab, den Weg zum gesuchten Artikel zu weisen? Eines sollte man jedoch beachten: die Tasche samt Geldbörse während der Suche niemals im Einkaufswagen außer Acht lassen.

Vorsicht ist ebenfalls bei bettelnden Kindern und Jugendlichen geboten, die vom Klau ablenken, indem sie beispielsweise an der Kleidung herumzupfen. Besonders mies ist allerdings jene Variante, bei der die Täter Hilfsbereitschaft vortäuschen. Kommt jemand zur Hilfe und bietet an, die schweren Taschen bis nach Hause zu tragen, so empfindet man dies sicher als nette Geste. Die Täter gehen clever vor. Sie tragen die Einkaufstaschen, gehen die Treppen voraus und haben so die Möglichkeit, außer Sichtweite das Portemonnaie aus der Tasche zu entwenden.

Grundsätzlich sollte man keine großen Geldmengen bei sich führen, das gleiche gilt für wertvollen Schmuck. Auch wenn es schwer fällt, weil es schön ist, zum Kaffeeplausch mit den Freundinnen den besonders edlen Lieblingsschmuck anzulegen. Wenn aber schon Geld mitgeführt wird, sollte man es dicht am Körper, beispielsweise in verschlossenen Innentaschen der Kleidung, tragen.

Annette Wollenhaupt

Fotos: Rüffer

Beratungen und Info-Material bietet die Polizeiliche Beratungsstelle, Zeil 33 (Mo, Mi und Fr von 8 - 12 und Do von 16 - 19 Uhr, Tel. 755-55555). Hier kann man sich auch Fenstersicherungen, einbruchshemmende Fenster und Türen, Zusatzschlösser, Schließzylinder oder Hochschiebesicherungen für Rollläden anschauen. Gleiches gilt für Fahrrad- und Lenkradschlösser sowie Brusttaschen und Geheimgürtel zur sicheren Unterbringung von Bargeld.
Vorträge zum Thema Sicherheit halten z.B. auch die ehrenamtlichen Sicherheitsberater im Institut für Sozialarbeit auf Anfrage (Tel. 97201726). Eine Kontaktaufnahme ist montags, dienstags und donnerstags von 10 - 13 Uhr möglich.

„Es soll Sicherheitsberater in den Stadtteilen geben“

Frank Goldberg, Geschäftsführer des Präventionsrats

Viele Krimis spielen vor Frankfurter Kulisse. Die Stadt am Main mit ihrer Konzentration von Macht und Geld, mit ihren Schattenseiten scheint sich hierfür anzubieten. Zwar belegen Statistiken, dass die tatsächliche Häufigkeit von Gewalttaten niedriger ist, als es das persönliche Sicherheitsgefühl widerspiegelt. Dennoch: Allein um möglicher Gewalt vorzubeugen, wurde 1996 der Präventionsrat für Sicherheit, Drogen- und Jugendkriminalität gegründet. Vor Ort in den Stadtteilen entstanden im Laufe der letzten Jahre zahlreiche Regionalräte. Wir sprachen mit Frank Goldberg, dem Geschäftsführer des Präventionsrates.

SZ: Herr Goldberg, wie sicher ist Frankfurt?

Goldberg: Eine Umfrage unter 1062 Bürgern aus elf Stadtteilen hat gezeigt, dass sich die Menschen im Durchschnitt in ihren Stadtteilen sehr sicher fühlen.

SZ: Gibt es dennoch Unterschiede in den Stadtteilen?

Goldberg: Ja. Es gibt Stadtteile wie Bergen-Enkheim, Oberrad und Schwanheim, in denen sich bis zu 85 Prozent der Menschen sicher fühlen, und es gibt Bezirke wie Am Bügel, wo das Gegenteil der Fall ist. Die Leute fühlen sich unsicher, obwohl die Kriminalitätsrate dort eigentlich zeigt, dass dies in diesem Ausmaß unbegründet ist.

SZ: Dennoch sind sie da, die Ängste. Welche Situationen wurden denn bei der Beantwortung Ihrer Fragebögen als beängstigend angeführt?

Goldberg: Es sind vor allem subjektive Eindrücke wie Ansammlung von Jugendlichen auf Gehwegen, aggressives Betteln, freilaufende Hunde, Schmutz und Vandalismus, schlechte und defekte Beleuchtung vor allem in Unterführungen und Wohnanlagen sowie Furcht vor Überfremdung.

SZ: Gibt es auch Gründe für die Angst außerhalb konkret existierender Gefahren? Gründe, die im Psychologischen liegen?

Goldberg: Ja, ich denke schon. Dort, wo die Menschen groß geworden sind, wo sie gearbeitet haben, alt geworden sind, fühlen sie sich wohl und geborgen. Es gibt Stadtteile, in denen sich die Menschen sozial unheimlich gut aufgehoben fühlen, obwohl der Stadtteil in Verruf ist wie das Gallus. Dort, wo Menschen neu hinzugezogen sind, wo man teilweise nicht freiwillig wohnt, dort fühlt man sich unsicherer, weil man das Umfeld und die Menschen kaum kennt.

SZ: Ist Angst denn vor allem die Angst der Älteren?

Goldberg: Schon. Viele ältere Menschen haben Angst, weil mit dem Alter die Furcht vor dem Fremden, Ungewohnten zunimmt. Es gibt jedoch Stadtteile, in denen sich die alten Menschen weniger unsicher fühlen als die jüngeren. Nicht immer sind die Alten also per se die Ängstlichen.

SZ: Ein Ergebnis Ihrer Umfrage war, dass viele Senioren den Wunsch nach kulturellen Veranstaltungen äußerten, die von der Organisation her dem verstärkten Sicherheitsbedürfnis im Alter entsprechen. Wie sahen denn die Wünsche der Seniorinnen und Senioren konkret aus?

Goldberg: Viele wünschen sich, dass die kulturellen Veranstaltungen in räumlicher Nähe und tagsüber stattfinden. Je älter die Menschen sind, desto mehr würden sie Angebote annehmen, wenn sie wissen, dass Personen gleichen Alters auch da sind.

SZ: Welche Konsequenzen ziehen Sie denn aus der Umfrage? Gibt es konkrete Planungen?

Goldberg: Um das Handicap der eingeschränkten Mobilität im Alter auszugleichen, können wir uns Hol- und Bringdienste zu Kultur- und Freizeitveranstaltungen vorstellen, aber auch Fahrdienste zum Einkaufen. Das Bestellen per Internet ersetzt nicht den sozialen Kontakt im Supermarkt.

SZ: Wie geht der Präventionsrat mit expliziten Problemstadtteilen wie beispielsweise dem Gallus, dem Bahnhofsviertel oder Fechenheim um?

Goldberg: Wir wollen dort stationäre Sicherheitsberater für Senioren installieren. Wichtig ist uns, dass sie selber Senioren sind. Die Ausbildung würden wir als Präventionsrat übernehmen. *Annette Wollenhaupt*

Anzeige

Ortsdiener gehen dem Müll an den Kragen

Dieter Roszbach kümmert sich um Bergen-Enkheim. *Foto: Seuffert*

„Nicht nur sauber, sondern rein“, hieß es in einem Werbeslogan eines Waschmittelherstellers in den 70er Jahren. Diesen Anspruch hat die Stadt Frankfurt gar nicht, doch sauber und wohnlich soll es schon zugehen. Um dies zu gewährleisten, wurde vor einigen Jahren die Stabsstelle „Sauberes Frankfurt“ installiert. Deren Mitarbeiter kreierten bereits die verschiedensten Aktionen, Frankfurt schöner zu machen. Das neueste Projekt ist jetzt: Ortsdiener als „Hausmeister der Stadtteile“ einzusetzen.

„In vielen Stadtteilen gibt es Problemecken“, sagt Michael Häring, Mitarbeiter der Stabsstelle. Darunter versteht er Stellen, an denen immer wieder Sperrmüll abgestellt wird. Pflanzinseln, die unzureichend gepflegt werden. Bereiche eben, für die niemand zuständig zu sein scheint und die verwahrlost wirken. Die zunehmende Verschmutzung und Verwahrlosung öffentlicher Plätze, Parks und Straßen verleite einige Bürger dazu, an solchen Stellen weiter Müll oder Sperrmüll abzuladen oder gar Graffitis zu sprühen. Die Reinigungsdurchgänge der Frankfurter Entsorgungs- und Servicegesellschaft (FES) reichen nicht aus, solche Schandflecken zu beseitigen. „Das ist jetzt die Aufgabe der Ortsdiener“, sagt Häring.

Jetzt kümmert sich jemand

Zunächst wurde in Rödelheim durch eine Kooperation zwischen den ansässigen Geschäftsleuten und der Wirtschaftsförderung Frankfurt GmbH die Stelle eines „Ortsdieners“ geschaffen. Seine Aufgaben sind vielfältig: Er sammelt Kleinabfälle ein, benachrichtigt das Ordnungsamt und die FES über wilde Sperrmüllablagerungen, entfernt Unkraut von Gehwegen und aus Pflanzinseln, bepflanzt Blumenkübel, führt kleinere Reparaturen durch oder überstreicht Graffitis. Schon nach kurzer Zeit habe sich dieses Projekt in dem Bereich des Stadtteils, in dem der Ortsdiener tätig war, positiv ausgewirkt, sagt Häring. Man habe einfach gemerkt, dass sich jemand darum kümmert.

Das Konzept hat die Ortsbeiräte überzeugt, Ortsdiener in weiteren Stadtteilen einzuführen. Als „Hausmeister der Stadtteile“ werden bislang Langzeitarbeitslose eingesetzt, die von der Werkstatt Frankfurt und der Caritas beschäftigt werden. Voraussetzung für den Job: Sie müssen in der Lage sein, weitgehend selbstständig zu arbeiten. Durch solch eine Qualifizierung soll ihnen eine Wiedereingliederung in den ersten Arbeitsmarkt ermöglicht werden. Die Stabsstelle Sauberes Frankfurt gibt hierfür einen Zuschuss zu den Lohnkosten. Auch die FES hat das Projekt mitfinanziert, von ihr kommen die Arbeitsanzüge mit Aufschriften wie „Für ein schöneres Ostend“ und die Kehrwagen. In den Stadtteilen muss jeweils ein Raum für den Ortsdiener gefunden werden, wo er sich umziehen und seine Arbeitsmaterialien unterstellen kann. In Sachsenhausen ist dies etwa das Haus der Jugend.

Zusätzlich zu den Ortsdienern wurde über eine weitere Arbeitsbeschaffungs-Maßnahme die Stelle eines Koordinators und Ansprechpartners geschaffen. Die Kosten hierfür werden von der Agentur für Arbeit, dem Sozialamt sowie der Stabsstelle Sauberes Frankfurt getragen.

Frankfurt-Jobs als Basis

Durch die Hartz-IV-Reformen der Bundesregierung wurde es möglich, weitere Arbeitslose in den Dienst der Sauberkeit zu stellen. Unter Anleitung der Ortsdiener sollen Stadtteilhelfer auf Basis der so genannten Frankfurt- oder Ein-Euro-Jobs helfen, Frankfurt sauberer und schöner zu machen. Die Stadtteilhelfer sind pro Woche 25 Stunden im Dienst der städtischen Sauberkeit unterwegs. Ihnen sollen handwerkliche Fähigkeiten vermittelt werden, um den Wiedereinstieg in das Arbeitsleben zu erleichtern.
Eingesetzt werden die Ortsdiener bislang in Rödelheim, Fechenheim, Heddernheim, am Opernplatz einschließlich der angrenzenden Grünanlagen, in der Berger Straße, Oberrad, Sachsenhausen, Gallus, Bockenheim, Höchst, im Ostend, in Bergen-Enkheim und dem Nordend mit angrenzenden Bereichen.

Wer Hinweise geben möchte, wo sich in seinem Stadtteil „Schandflecke“ befinden, kann sich an die Stelle „Sauberes Frankfurt“ unter Telefon (069) 212 47805 wenden oder direkt beim Koordinator der Ortsdiener anrufen unter: 015202111893.

Jutta Perino

Anzeige

WIR VERLEGEN IHR BUCH

Ihre Lebenserinnerungen, Romane, Märchen, Erzählungen, Gedichte in unserem Verlag?
Schicken Sie uns Ihr Manuskipt zur unverbindlichen Prüfung.
MEDU Verlag, Lektorat, Schloss Phillipseich, D-63303 Dreieich, Tel.: +49 (0) 6103 / 3 12 54 72

Senioren-Urlaub 2005

Mitten im Winter macht die Planung für „Sommerträume“ am meisten Spaß. Dann ist der Sommer gedanklich nicht mehr weit. Für alle, die ihre sommerliche Erholung planen möchten, hat das Team Seniorenangebote im Rathaus für Senioren wieder interessante Reiseziele ausgesucht. Die Reisen finden von Mai bis September statt. Seit 34 Jahren können die Urlaubsreisen damit, trotz der angespannten finanziellen Lage der Stadt, ermöglicht werden.

Die zur Verfügung stehenden Häuser und Ziele stellen wir Ihnen auf den nächsten Seiten ausführlich vor.

Wer kann mitfahren?

Angesprochen sind alle Frankfurter Bürgerinnen und Bürger über 65 Jahre. Für gemeinsam reisende Ehepaare gilt, dass zumindest ein Partner 65, der andere älter als 60 Jahre sein muss. Außerdem können „jüngere“ (ab vollendetem 60. Lebensjahr) Alleinstehende und Ehepaare dann teilnehmen, wenn sie Erwerbsunfähigkeits-/Unfallrente erhalten oder eine Schwerbehinderung mit mindestens 50 Prozent vorweisen können.

Einkommensgrenzen und Kosten (neu: §85 SGB XII)

Wer eine bestimmte Einkommensgrenze nicht überschreitet, kann alle zwei Jahre kostenlos mitfahren. Selbstzahlern ist die Mitfahrt jährlich möglich. Die Einkommensgrenze für die kostenlose Mitfahrt hat sich durch die Reform der Sozialgesetze geändert. Sie beträgt für Alleinstehende jetzt 690 Euro und für Ehepaare gemeinsam 932 Euro, jeweils zuzüglich der Miete inklusive Umlagen (ohne Heizkosten). Wird diese Grenze bis zu 76,70 € überschritten, ist ein Eigenanteil in Höhe des überschreitenden Betrags (bis maximal 76,70 €) zu zahlen. Bei noch höherem Einkommen müssen die Reisekosten selbst übernommen werden.
Generell wird pro Person eine Anmeldegebühr von 20 € erhoben.

Wie und wo anmelden?

Wie angekündigt, benötigen Sie zur Anmeldung einen Terminschein, den Sie bereits bestellen konnten. Aufgrund der hohen Nachfrage ist bereits jetzt für finanzierte Reiseinteressenten kein Angebot mehr vorhanden. Selbstzahlern stehen jedoch noch genügend Plätze zur Verfügung. Diese können den Terminschein persönlich im Rathaus für Senioren, Team Seniorenangebote, Hansaallee 150, 60320 Frankfurt, Erdgeschoss, Zimmer 17 – 20, abholen oder ihn per Post gegen Einsendung eines mit 0,55 € frankierten und mit Ihrer Adresse versehenen Rückumschlages bestellen.

Unterlagen mitbringen - Terminschein beachten

Zur Buchung müssen Sie den Terminschein und alle dort aufgeführten Unterlagen mitbringen (bitte auf Ihren Termin und unsere Sprechzeiten achten). Bei Selbstzahlern genügt der gültige Personalausweis oder Reisepass mit aktueller (nicht älter als vier Wochen) Meldebestätigung, die Sie bei Ihrer zuständigen Meldestelle erhalten. Wer im Besitz eines Schwerbehindertenausweises ist, sollte auch diesen vorlegen.

Weitere Informationen zu den Reisen gibt es beim Team Seniorenangebote auch telefonisch unter 212-49944.

Haus-zu-Haus-Verkehr mit Kleinbussen

Bad Emstal / Nordhessen - Parkhotel „Emstaler Höhe“

Bad Emstal liegt idyllisch im Naturpark Habichtswald westlich von Kassel. Auf 90 km gut ausgebauten Wegen kann man durch die reizvolle Landschaft des Hessischen Mittelgebirges wandern. Das Parkhotel „Emstaler Höhe“ liegt direkt am Kurpark. Bis zum Thermalbad, das aus einer 34 Grad warmen Mineralquelle gespeist wird, sind es nur ca. 100 Meter. Zum Ortszentrum gehen Sie zehn Minuten.

In dem komfortabel ausgestatteten Haus erwarten den Gast eine behagliche Atmosphäre und ein individueller und freundlicher Service. Ein Aufzug ist vorhanden.

Leistungen: Unterbringung im Einzel- oder Doppelzimmer mit Dusche oder Bad/WC; Sektfrühstück am Sonntag; 1 x wöchentlich Thermalbadbesuch; ein Halbtagsausflug; zwei Hydro-Jet-Massagen; ein Kegelnachmittag (zwei Stunden); ein Nordhessisches Buffet (abends).

Diäten: Diabetes, Magen-Darm, Leber-Galle, Reduktions- und lacto-vegetarische Kost.

Kosten: VP, inkl. Kurtaxe und anteiligen Fahrtkosten:
14 Tage = 728,00 Euro

Termine:
Di. 14 Tage = 24.05. – 07.06.2005
Di. 14 Tage = 07.06. – 21.06.2005
Di. 14 Tage = 21.06. – 05.07.2005
Di. 14 Tage = 05.07. – 19.07.2005
Di. 14 Tage = 19.07. – 02.08.2005

Bad König / Odenwald - Hotel Pension „Stadtschänke“

Das liebenswerte Städtchen Bad König im idyllischen Odenwald bietet einen erlebnisreichen Kur- oder Ferienaufenthalt. Umgeben von herrlichen Mischwäldern finden Erholungssuchende oder aktive Wanderer ein weites Netz ebener Wege vor. Zum Verweilen bietet sich der große Kurpark mit seinen herrlichen Seen, dem Rundwanderweg sowie der Minigolf- und Kneippanlage inkl. Ruheliegen an.
Eine besondere Attraktion des einzigen Heilbads in Südhessen ist die Odenwaldtherme mit integriertem Kurbereich, eine Badelandschaft mit Erlebnisbecken und vielen Angeboten.

Die Hotel-Pension „Stadtschänke“ ist ein gut geführter Familienbetrieb und befindet sich in einer verkehrsberuhigten Zone direkt gegenüber der Odenwald-Therme, des Kurzentrums mit integriertem Dialysezentrum, dem Kurgarten und der Wandelhalle mit regelmäßigen Kurkonzerten. Ein Aufzug ist im Haus vorhanden.

In Bad König wird Ihnen geholfen bei: rheumatischen Erkrankungen, Blutarmut, Stoffwechselerkrankungen, Störungen des vegetativen Nervensystems, funktionellen Herz- und Kreislaufstörungen, nervösen Erschöpfungszuständen, Bandscheibenschäden und degenerativen Erkrankungen des Bewegungsapparates, Osteoporose und Arthrose.

Leistungen: Unterbringung im Einzel- oder Doppelzimmer mit Dusche oder Bad/WC, Telefon und TV, ein Begrüßungsumtrunk.

Diäten: Diabetes, Magen-Darm, Leber-Galle, lacto-vegetarische Kost.

Kosten: VP, inkl. Kurtaxe und anteiligen Fahrtkosten:
14 Tage = 607,60 Euro
21 Tage = 911,40 Euro

Termine:
Fr. 14 Tage = 20.05. – 03.06.2005
Fr. 14 Tage = 03.06. – 17.06.2005
Fr. 14 Tage = 17.06. – 01.07.2005
Fr. 21 Tage = 01.07. – 22.07.2005
Fr. 14 Tage = 22.07. – 05.08.2005
Fr. 14 Tage = 05.08. – 19.08.2005
Fr. 14 Tage = 19.08. – 02.09.2005

Bad Marienberg / Westerwald - „Westerwälder Hof“

Bad Marienberg ist ein traditionsreicher Kur- und Ferienort mit einem unbezahlbaren Geschenk der Natur, der bioklimatischen Höhenluft. Die „Grüne Oase“ im Kurpark und um den Ort herum lädt zu Spaziergängen und Wanderungen in den Wildpark und den Basaltpark ein. Auch im „Marienbad“ kann man, bei Wassergymnastik oder nur beim Planschen, die Seele richtig baumeln lassen. Das wohlschmeckende Heilwasser ist gut bei chronischer Gastritis und Steinleiden.

Verschiedene Kuranwendungen sind im Ort möglich (z. B. Kneippsche Anwendungen, medizinische Bäder, Massagen und vieles mehr). Über die Kurkarte können Sie kostenlos oder ermäßigt an den Veranstaltungen der Kurverwaltung und des Verkehrsvereins teilnehmen. Die Kreisstadt liegt abseits des hektischen Alltags, inmitten des schönen Westerwaldes.

Sie wohnen im gepflegten Hotel „Westerwälder Hof“, das sich in 50 Meter Entfernung vom Kurpark und in unmittelbarer Nähe der Stadtmitte befindet. Die komfortabel und geräumig eingerichteten Zimmer haben Kabel -TV.

Leistungen: Unterbringung in Einzel- oder Doppelzimmer mit Dusche/WC, Fön, Kabel - TV, Telefon. Begrüßungsumtrunk; ein Westerwälder Abend (Abendessen) mit Alleinunterhalter.

Diäten: keine

Kosten: VP, inkl. Kurtaxe und anteiligen Fahrtkosten:
14 Tage = 518,00 Euro

Termine:
Fr. 14 Tage = 15.07. - 29.07.2005
Fr. 14 Tage = 29.07. - 12.08.2005
Fr. 14 Tage = 12.08. - 26.08.2005
Fr. 14 Tage = 26.08. - 09.09.2005

Bad Brückenau-Staatsbad / Bayerische Rhön - „Kurpension - Hotel Jägerhof“

Bad Brückenau-Staatsbad, eingebettet in die romantische Landschaft der Bayrischen Rhön, ist ein Ort im Einklang mit der Natur und in einer wunderschönen Lage. Kurinteressierte finden ein ideales Heilbad für Nieren- und Blasen-, Rheuma-, Gelenk- und Wirbelsäulenschäden sowie Herz-Kreislauf-Beschwerden und Frauenleiden vor.

Die „Kurpension Jägerhof“ liegt in unmittelbarer Nähe des Kurparks. Gesunde Luft und ein ruhiger Garten mit Liegewiese sowie ein Hallenbad mit Saunalandschaft bieten alle Voraussetzungen für erholsame Urlaubswochen.

Ganz- und Teilkörpermassage sind mit Voranmeldung gegen Rezept oder Selbstzahlung im Wellnessbereich möglich. Aufzug vorhanden.

Leistungen: Unterbringung im Einzel- oder Doppelzimmer mit Dusche/WC, Telefon, Radio, Kabel-TV. Begrüßungstrunk, ein festliches Menü bei Kerzenschein, Abschiedsabend, Musikabend sowie zwei Halbtagesfahrten.

Reiseteilnehmer, die ein Zimmer mit Balkon wünschen, können dies gegen einen Aufpreis von täglich 2,00 Euro buchen. Dieser Zuschlag ist von jedem Teilnehmer selbst zu tragen. Ein Zuschuss hierfür wird von der Stadt Frankfurt am Main nicht gewährt.

Diäten: Diabetes, Magen-Darm, Leber-Galle, Schonkost, Reduktionskost, lacto-vegetarische Kost.

Für Diabetikerkost, bei der die Einheiten genau auf 4 – 7 Mahlzeiten berechnet werden müssen, ist ein Aufschlag von täglich 3 Euro zu zahlen. Er ist von jedem Teilnehmer selbst zu tragen. Die Stadt Frankfurt am Main zahlt hierfür keinen Zuschuss.

Kosten: VP, inkl. Kurtaxe und anteiligen Fahrtkosten:
14 Tage = 714,00 Euro

Termine:
Mi. 14 Tage = 18.05. – 01.06.2005
Mi. 14 Tage = 01.06. – 15.06.2005
Mi. 14 Tage = 15.06. – 29.06.2005
Mi. 14 Tage = 29.06. – 13.07.2005
Mi. 14 Tage = 13.07. – 27.07.2005

Anzeige

Die Zukunft gestalten, das Leben geniessen ...

Info-Nachmittag
Jeden letzten Sonntag im Monat um 15:00 Uhr
(außer am 27.03.2005)
Besuchen Sie uns und lernen Sie uns kennen:
Das Wohnstift, die Leistungen und die Menschen,
die dort wohnen und arbeiten.
Wir freuen uns auf Sie!

... im GDA Wohnstift Frankfurt am Zoo.

- Sie planen und gestalten Ihr Leben bewußt und wissen was Sie wollen.
- Sie haben sich für ein anspruchsvolles Leben im Alter entschieden.
- Sie haben Interesse am Gemeinschaftsleben und besonderen kulturellen Veranstaltungen.
- **... und wenn Sie krank werden,** erwarten Sie kompetenten, individuellen und menschlichen Service - durch unseren hauseigenen ambulanten Pflegedienst oder stationär im Wohnpflegebereich.

www.gda.de

GDA Wohnstift Frankfurt am Zoo Waldschmidtstraße 6 · 60316 Frankfurt
Tel. (069) 405 85-0 (Zentrale) oder (069) 405 85-102 (Wohnstiftsberatung)
Sie erreichen uns: U-Bahn Linien 6 und 7 bis „Zoo“, Linie 4 bis „Merianplatz“;
Straßenbahn Nr. 14 bis „Waldschmidtstraße“; mit dem PKW: Parkhaus „Mousonturm“.

GDA Gemeinschaft Deutsche Altenhilfe

Mitglied im Paritätischen Wohlfahrtsverband

GDA Wohnstifte auch in Göttingen, Goslar, Hannover, Neustadt/Weinstraße, Trippstadt und Wiesbaden.

Bad Bocklet / Fränkische Saale - Kurpension und Sanatorium „Trümbach“

Das Biedermeierbad im Tal der fränkischen Saale liegt eingebettet in einer Saaleschleife, hat ein gut temperiertes Mittelgebirgsklima und ist mit mineralischen und Süßwasserquellen ausgestattet. Sie finden ein mildes Reizklima vor. Der Kurgarten ist eine Oase der Ruhe, und der Skulpturgarten vermittelt einen Hauch von Extravaganz. Entlang des romantischen Saaleufers werden Sie mit einem herrlichen Blick auf Bad Bocklet belohnt. In der Rhön sind das „Rote Moor“ und auch das „Schwarze Moor“ einen Ausflug wert.

Die Pension „Trümbach“ liegt inmitten eines großen Gartens mit altem Baumbestand, reizvoll, ruhig und nah dem Wald. Das Haus verfügt über eine Liegehalle und einen Liegegarten mit schönem Weitblick sowie ein Hallen-Bewegungsbad mit konstant 31 Grad. Eine medizinische Badeabteilung sowie ein Kosmetikstübchen sind ebenfalls vorhanden. Die staatlichen Kuranlagen erreichen Sie in wenigen Gehminuten. Folgende Indikationen gelten für Bad Bocklet: Herz- und Kreislauferkrankungen, Erkrankungen der Gefäße, des rheumatischen Formenkreises, des Nervensystems, Wirbelsäulen- und Frauenleiden.

Leistungen: Unterbringung im Einzel- oder Doppelzimmer mit Dusche/WC, Telefon, TV, Begrüßung mit Cocktail- oder Sektempfang, ein Kaffeenachmittag, 1 x wöchentlich Wassergymnastik, hauseigene Hallenbadbenutzung.

Diäten: Diabetes, Schon-, Reduktions- und lacto-vegetarische Kost.

Kosten: VP; inkl. Kurtaxe und anteiligen Fahrtkosten:
14 Tage = 672,00 Euro
21 Tage = 1.008,00 Euro

Termine:
Mo. 14 Tage = 09.05. - 23.05.2005
Mo. 14 Tage = 23.05. - 06.06.2005
Mo. 21 Tage = 06.06. - 27.06.2005
Mo. 21 Tage = 27.06. - 18.07.2005
Mo. 14 Tage = 18.07. - 01.08.2005
Mo. 14 Tage = 01.08. - 15.08.2005
Mo. 14 Tage = 15.08. - 29.08.2005
Mo. 14 Tage = 29.08. - 12.09.2005

Bad Wildungen-Reinhardshausen / Nordhessen – Hotel-Pension „Haus Kranz“

Das gemütliche „Haus Kranz“ befindet sich in zentraler Lage von Reinhardshausen, einem Kurort nordwestlich von Bad Wildungen. Das Kurzentrum mit Kurmittelabteilung, Kurpark und Wandelhalle liegt nur wenige Schritte entfernt. Im ruhigen Ortskern und im Kurpark, die eben gelegen sind, können Sie entspannende Spaziergänge unternehmen. Wer möchte, kann durch den Kurpark direkt nach Bad Wildungen laufen und dessen Kurpromenade besuchen. Ein Mineralschwimmbad mit 32 Grad warmem Wasser ist nur etwa 100 m vom Hotel entfernt.

Im Haus Kranz finden Sie in familiärer Atmosphäre Ruhe und Erholung zu jeder Jahreszeit. Im Sommer sind Balkon, Liegewiese und der gepflegte Garten beliebte Treffpunkte. Lese- und Raucherzimmer sowie Fernseh- und Aufenthaltsraum sind vorhanden.

Leistungen: Unterbringung in Einzel- oder Doppelzimmer mit Dusche/WC; Benutzung von Sauna, Solarium und Ergometer möglich; Grillabend (je nach Wetter); Videovorführung über Bad Wildungen/Reinhardshausen; Fahrtkosten für regelmäßigen Linienbusverkehr zwischen Bad Wildungen und Reinhardshausen sind über die Kurkarte abgedeckt.

Diäten: Diabetes, Magen-Darm, Leber-Galle, Schonkost sowie lacto-vegetarische Kost.

Kosten: VP, inkl. Kurtaxe und anteiligen Fahrtkosten:
14 Tage = 574,00 Euro
21 Tage = 861,00 Euro

Termine:
Do. 14 Tage = 19.05. - 02.06.2005
Do. 14 Tage = 02.06. - 16.06.2005
Do. 14 Tage = 16.06. - 30.06.2005
Do. 14 Tage = 30.06. - 14.07.2005
Do. 21 Tage = 14.07. - 04.08.2005
Do. 14 Tage = 04.08. - 18.08.2005
Do. 14 Tage = 18.08. - 01.09.2005
Do. 14 Tage = 01.09. - 15.09.2005

Bad Mergentheim / Taubertal - Kurhotel „Alexa“

Bad Mergentheim ist ein traditionsreicher Kurort mit heilklimatischen Quellen für Trink- und Badekuren. Heilung ist angezeigt bei Stoffwechselerkrankungen, Beschwerden des Stütz- und Bewegungsapparates. Die Kreisstadt an der „Romantischen Straße“ liegt im malerischen Taubertal, abseits des hektischen Alltags.

Sie wohnen im eleganten Kurhotel „Alexa“. Zum Kurpark und in die Stadtmitte mit dem mittelalterlichen Marktplatz, umgeben von historischen Fachwerkhäusern, brauchen Sie nur 15 Gehminuten. Im Ort gibt es ein Frei- und Hallenbad.

In den gemütlich eingerichteten Zimmern ist Rauchverbot, jedoch steht ein Raucherzimmer zur Verfügung. Ein Aufzug ist vorhanden. Nach ärztlicher Verordnung können in der Bäderabteilung des Hauses medizinische Bäder, Massagen, Fangopackungen und Kneipp’sche Anwendungen genommen werden. Ein Arzt kommt regelmäßig ins Haus.

Leistungen: Unterbringung in Einzel- oder Doppelzimmer mit Dusche/WC, TV, Telefon. Kostenlose oder ermäßigte Teilnahme an den Veranstaltungen der Kurverwaltung und des Verkehrsvereins.

Diäten: Diabetes, Magen-Darm, Leber-Galle, Schonkost, salzarme und Reduktionskost. Bei anderen Diäten Aufschlag von 1,50 – 2,00 Euro.

Kosten: VP, inkl. Kurtaxe und anteiligen Fahrtkosten:
14 Tage = 700,00 Euro
21 Tage = 1.050,00 Euro

Termine:
Mi. 14 Tage = 11.05. – 25.05.2005
Mi. 14 Tage = 25.05. – 08.06.2005
Mi. 14 Tage = 08.06. – 22.06.2005
Mi. 14 Tage = 22.06. – 06.07.2005
Mi. 14 Tage = 06.07. – 20.07.2005
Mi. 21 Tage = 20.07. – 10.08.2005
Mi. 14 Tage = 10.08. – 24.08.2005
Mi. 14 Tage = 24.08. – 07.09.2005

Bad Orb / Spessart - Hotel „Weidenau“

Der heilklimatische Kurort Bad Orb, am Ende der bewaldeten Höhenzüge des Spessarts, bietet Erholung und Abwechslung vom Alltag. Es gibt einen mittelalterlichen Stadtkern mit moderner Fußgängerzone sowie herrliche Spazier- und Wanderwege. Nach einem gemütlichen Fußweg von 15 Minuten erreichen sie den Kurpark. Das Kurzentrum mit allen Einrichtungen, dem Solebewegungsbad und der Saline bietet Anwendungen (auf Rezept, nicht älter als 10 Tage; für verschiedene Anwendungen bitte separate Rezepte) für Herz- und Kreislauferkrankungen, Rheuma, Bronchial- und Nervenleiden sowie Gelenkerkrankungen an.

Die Frankfurter Gäste wohnen im gemütlichen und familiär betriebenen Hotel „Weidenau“. Alle Räume des Hauses sind wohnlich eingerichtet und den heutigen Ansprüchen angepasst. Aufzug im Haus. Durch die zentrale Lage von Bad Orb sind Ausflüge zu den Sehenswürdigkeiten in Würzburg, Bad Kissingen und zum Schloss Mespelbrunn möglich.

Leistungen: Unterbringung im Einzel- oder Doppelzimmer mit Dusche oder Bad/WC, mit TV und Telefonanschluss. Alle Mahlzeiten werden als Buffet gereicht. 1 x Sektempfang, 1 x Kaffeenachmittag, 1 x Abschiedsabend.

Diäten: Diätgänger haben die Möglichkeit, ihre Diäten eigenverantwortlich am Buffet zusammenzustellen. Schroth-Diät ist im Preis enthalten, die Schrothwickel nicht.

Kosten: VP, inkl. Kurtaxe und anteiligen Fahrtkosten:
14 Tage = 775,60 Euro

Termine:
Di. 14 Tage = 28.06. - 12.07.2005
Di. 14 Tage = 12.07. - 26.07.2005
Di. 14 Tage = 26.07. - 09.08.2005
Di. 14 Tage = 09.08. - 23.08.2005
Di. 14 Tage = 23.08. - 06.09.2005

Reiseziele mit Großbussen
Kofferservice bei Abfahrt inklusive

Bad Fallingbostel / Lüneburger Heide - Hotelpension „Unter den Eichen“

In der schönen Lüneburger Heide inmitten von Wiesen und Wäldern, wo auch die Heidschnucken zuhause sind, liegt zwischen Natur- und Vogelpark der Luft- und Kneippkurort Bad Fallingbostel. Durch den Ort fließt die „Böhme“, auf der Sie die Gelegenheit zu einer romantischen Ruderbootsfahrt haben.

In unmittelbarer Nähe des Kurparks in einem Eichenwäldchen liegt sehr ruhig gelegen das Haus „Unter den Eichen“. Das ehemalige niedersächsische Bauernhaus wurde in ein modernes Kneipp-Kurheim umgestaltet. Massagen sind nach vorheriger Anmeldung auch im Haus möglich.

Direkt nebenan befindet sich ein modernes Hallenbad.

Leistungen: Unterbringung erfolgt im Doppelzimmer (Einzelzimmerbelegung möglich); alle Zimmer sind mit Dusche/WC und TV ausgestattet. Begrüßungscocktail; Grillabend; 2 x wöchentlich Seniorensport; „Rallye“ durch Fallingbostel; Abschiedsabend.

Diäten: Diabetes, Magen-Darm, Leber-Galle und lacto-vegetarische Kost.

Kosten: VP, inkl. Kurtaxe und anteiligen Fahrtkosten:
14 Tage = 630,00 Euro

Termine:
Di. 14 Tage = 24.05. – 07.06.2005
Di. 14 Tage = 07.06. – 21.06.2005
Di. 14 Tage = 21.06. – 05.07.2005

Zell-Unterharmersbach / Schwarzwald - Hotel „Klosterbräustuben“

Zu den schönsten Ecken im Schwarzwald gehört das Harmersbachtal. Wandern oder Radfahren sind wohl die abwechslungsreichste Möglichkeit die Landschaft rund um Zell-Unterharmersbach kennen zu lernen. Und mit der Gästekarte der Kurverwaltung ist das öffentliche Verkehrsnetz im Tal kostenfrei für Besucher.
Das Hotel „Klosterbräustuben“ liegt zwar in leichter Hanglage, ist aber ohne große Anstrengung zu erreichen. Es befindet sich inmitten eines ruhigen Wohngebiets und doch in unmittelbarer Nähe der Stadtmitte. Das Haus verfügt über ein Hallenbad und eine großzügige Saunalandschaft, die auch trockenen Fußes vom Nebenhaus (mit Aufzug) erreicht werden kann. Der Aufenthalts- bzw. Speiseraum ist im gemütlichen Wintergarten untergebracht, in dem Ihnen auch die Köstlichkeiten der badischen Küche serviert werden. Hinter dem Haus gibt es die Möglichkeit, ein Sonnenbad im Garten zu nehmen.

Leistungen: Unterbringung in gemütlich und großzügig ausgestatteten Doppelzimmern (auch als Einzelzimmer) mit Dusche/WC, Sat-TV, und Telefon. Vortrag über Bienen und Honiggewinnung, Tanzabend mit Alleinunterhalter, Schwarzwälder Bauernbüffet, kostenfreier Fahrradverleih.

Diäten: keine

Kosten: VP, inkl. Kurtaxe und anteiligen Fahrtkosten:
14 Tage = 686,00 Euro

Termine:
Do. 14 Tage = 30.06. - 14.07.2005
Do. 14 Tage = 14.07. - 28.07.2005
Do. 14 Tage = 28.07. - 11.08.2005
Do. 14 Tage = 11.08. - 25.08.2005

Werder / Havel - „Hotel zur Insel“

Das Havelland ist bekannt durch den traditionellen Obstanbau, den Dichter Theodor Fontane, das Baumblütenfest, die Schlössernacht (im August) sowie die Märkischen Weine. Die romantische Altstadt der Stadt Werder mit ihrem Kern aus dem 19. Jahrhundert, kleinen Häusern und kopfsteingepflasterten Gassen (festes Schuhwerk mitnehmen) liegt inmitten der Havel auf einer Insel, in einer verkehrsberuhigten Zone. Über eine Brücke erreicht man die auf der Uferseite gelegene Neustadt, in der Sie eine gute Infrastruktur vorfinden. Potsdam, Berlin sowie die nähere Umgebung sind mit Bussen und S-Bahnen gut zu erreichen.

Das „Hotel zur Insel“, ein Familienbetrieb, liegt im Altstadtgebiet nahe des Marktplatzes. Das Haus wurde 1997 umgebaut, renoviert und komplett neu möbliert. Es verfügt über einen Aufzug. Die wohnlichen Zimmer sind alle im Märkischen Landhausstil ausgestattet. Auf dem Gartengrundstück befindet sich der begehbare Nutzgarten mit Terrassenanlage zum gemütlichen Verweilen; Sitzmöglichkeiten sind vorhanden.

Leistungen: Unterbringung in Einzel- oder Doppelzimmer mit Dusche/WC, TV und Telefon; Havelrundfahrt mit dem Schiff; Stadtrundfahrt Berlin mit Stadtführer; Busfahrt nach Potsdam – Besichtigung Schloss Sanssouci; Inselrundgang mit Stadtbilderklärer/Guide.

Diäten: Diabetes, Magen-Darm, Leber-Galle, Reduktions- und lacto-vegetarische Kost.

Kosten: VP, inkl. Kurtaxe und anteiligen Fahrtkosten:
13 Tage = 760,50 Euro

Termine:
Do. 13 Tage = 07.07. - 20.07.2005
Do. 13 Tage = 21.07. - 03.08.2005
Do. 13 Tage = 04.08. - 17.08.2005
Do. 13 Tage = 18.08. - 31.08.2005
Do. 13 Tage = 01.09. - 14.09.2005

Anzeige

„Daheim habe ich meine Nachbarn,
meine Freunde,

meinen Stadtteil mit allem,
was dazu gehört.
Das ist mir wichtig. Und
wenn ich mal krank werde
oder nicht mehr so kann –
dann ist außerdem mein
guter Nachbar im Alter
für mich da.“

Der Frankfurter Verband für Alten- und Behindertenhilfe e.V.
ist Ihr guter Nachbar im Alter.
Wir sind immer für Sie da – Tag und Nacht.
- **Mit unserem Hausnotrufdienst –**
  falls sie mal ganz ganz schnell Hilfe brauchen.
- **Mit unseren ambulanten Diensten.**
- **Mit Essen auf Rädern.**

Damit Sie bis ins hohe Alter unabhängig bleiben.

FRANKFURTER VERBAND
Ihr guter Nachbar im Alter

Fragen Sie uns einfach! ..... Telefon 069/550915

Pleystein / Oberpfälzer Wald - Hotel „Regina“

Pleystein liegt im größten geschlossenen Waldgebiet Europas. Als führender Urlaubsort im Oberpfälzer Wald ist Pleystein Preisträger im Wettbewerb „Unser gastliches Bayern“ und seit 1957 staatlich anerkannter Erholungsort.

Sein Mittelgebirgsklima ist besonders wohltuend für Herz- und Asthmakranke. Auf 120 km langen markierten Wegen kommen Wanderfreunde voll auf ihre Kosten. Da Pleystein unweit der Grenze zu Tschechien liegt, bietet sich die Gelegenheit zu Fahrten in berühmte Orte wie Karlsbad, Marienbad und Prag, oder in deutsche Städte wie Bayreuth und Passau.

Die Hotelpension „Regina“, familiär geführt, liegt mitten im Ort und verfügt über eine Sauna, Solarium, Whirlpoolwanne und Dampfbad. Alle Zimmer und die Aufenthaltsräume sind gemütlich eingerichtet.

Ein beheiztes Schwimmbad (Hallen- und Freischwimmbecken kombiniert) ist zu Fuß in ca. 15 Minuten zu erreichen.

Leistungen: Unterbringung im Einzel- oder Doppelzimmer, auf Wunsch Doppelzimmer mit Dusche oder Bad und WC; 1 x Ausflugsfahrt, 1 x Kaffeenachmittag; 1 x Unterhaltungsabend; Teilnahme am Hausprogramm.

Diäten: Diabetes, Magen-Darm, Leber-Galle, Reduktions- und lacto-vegetarische Kost.

Kosten: VP, inkl. Kurtaxe und anteiligen Fahrtkosten:
14 Tage = 462,00 Euro

Termine:
Di. 14 Tage = 05.07. – 19.07.2005
Di. 14 Tage = 19.07. – 02.08.2005
Di. 14 Tage = 02.08. – 16.08.2005

Bad Wörishofen / Allgäu - Kurpension „Alpina“

Bad Wörishofen ist der bekannteste und älteste Kneipp-Kurort in Deutschland und die frühere Wirkungsstätte des Geistlichen und Naturheilkundigen Sebastian Kneipp. Er entwickelte Anwendungen mit kaltem und warmem Wasser und gab darüber hinaus Anregungen zu naturgemäßer, gesunder Lebensweise. Seine Naturheilverfahren wurden von der Wörishofener Ärzteschule weiterentwickelt. Der Ort bietet ein Thermalbad an, das in etwa 15 Gehminuten erreichbar ist.

Die moderne Kneipp-Kurpension „Alpina“ liegt in der Nähe des Kurparks und des Eichwaldes, dem Ausgangspunkt schöner Wanderungen durch die reizvolle Allgäuer Landschaft. Das 4 x 8 m große Hallenbad mit Gegenstromanlage kann kostenlos benutzt werden und hat eine Wassertemperatur von 28 Grad. Vom Arzt verordnete Anwendungen (Kneippgüsse und Wickel, Heublumensäcke, Bäder oder andere Kneippanwendungen sowie Massagen) können vom Haus mit der Krankenkasse abgerechnet werden. Sie können aber auch bei Ihrer Krankenkasse einen Badearztschein beantragen. Ein Aufzug ist im Haus vorhanden.

Leistungen: Unterbringung im Einzel- oder Doppelzimmer mit Dusche/WC und Telefon.

Diäten: Diabetes, Magen-Darm, Leber-Galle, Reduktions- und lacto-vegetarische Kost.

Kosten: VP, inkl. Kurtaxe und anteiligen Fahrtkosten:
14 Tage = 623,00 Euro
21 Tage = 934,50 Euro

Termine:
Mi. 14 Tage = 18.05. – 01.06.2005
Mi. 21 Tage = 01.06. – 22.06.2005
Mi. 14 Tage = 22.06. – 06.07.2005
Mi. 21 Tage = 06.07. – 27.07.2005
Mi. 14 Tage = 27.07. – 10.08.2005
Mi. 14 Tage = 10.08. – 24.08.2005
Mi. 14 Tage = 24.08. – 07.09.2005

Windorf an der Donau – Hotel „Zum Goldenen Anker“

Windorf ist ein staatlich anerkannter Erholungsort und liegt in der reizvollen, ebenen Landschaft des Donautals.

Die Gäste sind untergebracht im Hotel „Zum Goldenen Anker“, das an einem Seitenarm der Donau liegt. Ein Steg, unmittelbar vor dem Hotel, führt Sie über die neuangelegte Promenade auf eine drei Kilometer lange vorgelagerte Insel. Sie ist ein Paradies für Wanderer, Erholungssuchende und Angler.

Der neu errichtete Wellness-Bereich (Hallenbad mit Gegenstromanlage, Massagedüsen, verschiedene Saunen, Dampfbad) steht Ihnen ebenso zur Verfügung wie das hauseigene Freibad. Ein Aufzug ist vorhanden.

Leistungen: Unterbringung im Einzel- oder Doppelzimmer mit Dusche/WC; TV-Sat und Telefon. Der Wellness-Bereich ist bis auf wenige Ausnahmen kostenfrei. Begrüßungsumtrunk, Italienischer Abend mit Schlemmerbuffet (montags), Heurigen Abend mit Schmankerlbuffet (mittwochs), romantisches 4-Gänge-Gala-Menü (freitags).

Diäten: Diabetes, Magen-Darm, Leber-Galle und lacto-vegetarische Kost.

Kosten: VP, inkl. Kurtaxe und anteiligen Fahrtkosten:
14 Tage = 588,00 Euro

Termin:
Mi. 14 Tage = 20.07. – 03.08.2005

Niederaudorf / Inntal – Gasthof Metzgerei „Keindl“

Der kleine Ort Niederaudorf liegt im flach gelegenen bayerischen Inntal, hat ca. 500 Einwohner und ist ungefähr zwei km vom lebhaften Oberaudorf entfernt. Die Nachbargemeinde hat eine schöne Geschäftsstraße und ist mit dem Linienbus leicht zu erreichen, da die Bushaltestelle nur wenige Meter vom Haus entfernt ist. Ebenfalls in unmittelbarer Umgebung garantieren Badegumpen im Auerbach, der Silbergersee sowie moderne Schwimm- und Hallenbäder uneingeschränktes Badevergnügen.

Rund um den bäuerlich geprägten Gasthof Keindl mit seiner über 500-jährigen Tradition sind mehrere Bauernhöfe angesiedelt. Vom hauseigenen Biergarten aus genießen Sie die Platzkonzerte, die regelmäßig im gegenüberliegenden Musikpavillon stattfinden. An die Rückseite des Gasthofs grenzt die Dorfkirche, deren Glockengeläut von 21 Uhr bis 7 Uhr eingestellt ist. Die „Bayerische Küche“ des Hauses mit ihrer bürgerlichen und internationalen Kost wurde 1995 ausgezeichnet. Die persönlich geführte Metzgerei bietet aus eigener Landwirtschaft u.a. erlesene Ochsenspezialitäten an. Die Gasträume verbinden urig-rustikale Atmosphäre mit dem Komfort von heute. Im Haus befindet sich ein Etagenlift.

Leistungen: Unterbringung in Einzel- oder Doppelzimmer mit Dusche/WC, Sat-TV, Telefon; Balkon und Bestuhlung mit Auflagen; Begrüßungsfahrt mit Sektempfang; 1 x Bayrischer Abend mit Livemusik; Nutzung der römischen Wellness Oase; 1 x Wellnessfußpflege im Beautystudio / alternativ 1 x Pferdekutschfahrt; 1 x Freifahrt mit der 4er-Hochecksesselbahn (Talfahrt Sommerrodelbahn); Tagesfahrt; Halbtagesfahrt mit Reiseleiter; kostenloser Fahrradverleih.

Diäten: Diäten sind möglich und mit dem Wirt abzusprechen.

Kosten: VP, inkl. Kurtaxe und anteiligen Fahrtkosten:
13 Tage = 650,00 Euro
16 Tage = 800,00 Euro

Termine:
Di. 13 Tage = 31.05. – 13.06.2005
Di. 13 Tage = 14.06. – 27.06.2005
Di. 13 Tage = 28.06. – 11.07.2005
Di. 16 Tage = 12.07. – 28.07.2005

Reit im Winkl / Oberbayern – „Hambergers Posthotel“

Inmitten des eindrucksvollen Gebirgspanoramas liegt in Oberbayern, nahe der Grenze zu Österreich, der Luftkurort Reit im Winkl. In dieser zauberhaften Landschaft befinden sich gepflegte, jahrhundertealte Bauernhöfe im Chiemgauer Stil. Die Bevölkerung ist stolz auf ihr überliefertes Brauchtum, auch die Volksmusik ist hier beheimatet. Zahlreiche Ausflugsmöglichkeiten werden angeboten. Die gepflegten Wanderwege sind ideal für entspannte Aktivitäten, da man keine extremen Höhenunterschiede bewältigen muss. Im Hallen- oder Freibad kommen Schwimmer zu ihrem Vergnügen.

Das „Posthotel“ ist ein traditionsgebundenes, familiär geführtes Haus im Zentrum von Reit im Winkl, das sich seit über 180 Jahren im Familienbesitz Hamberger befindet. Ein Aufzug ist vorhanden. Viele Einkaufsmöglichkeiten und der Kurpark befinden sich in unmittelbarer Nähe.

Leistungen: Unterbringung in Einzel- oder Doppelzimmer mit Dusche/Bad und WC, Telefon und TV. Begrüßungsschnaps nach dem Abendessen; zünftiges Biergartenfest; Dinner bei Kerzenschein; Bayerisches Buffet; Grillabend auf hauseigener Alm; geführte Wanderung; Besuch im Schnapsmuseum mit Kostprobe; Pferdekutschenfahrt durch Reit im Winkl.

Diäten: Diäten sind möglich und mit dem Wirt abzusprechen.

Kosten: VP, inkl. Kurtaxe und anteiligen Fahrtkosten:
13 Tage = 707,20 Euro

Termine:
Di. 13 Tage = 31.05. – 13.06.2005
Di. 13 Tage = 14.06. – 27.06.2005
Di. 13 Tage = 28.06. – 11.07.2005

Anzeige

Modernes Wohnen an der Friedberger Warte

Eine Wohnung zu finden, die bezahlbar ist und gleichzeitig die Wohnbedürfnisse im Alter berücksichtigt, ist nicht immer ganz einfach. Die Seniorenwohnungen, die das Wohnungsunternehmen Sahle Wohnen im Neubaugebiet an der Friedberger Warte anbietet, sind ganz auf die Wohnbedürfnisse älterer Menschen zugeschnitten.

Die Neubauwohnungen für ein bis zwei Personen warten mit Wohnflächen zwischen 48 und 63 Quadratmeter auf und verfügen über Laminatfußboden in Wohnzimmer und Diele, ebenerdige Dusche und einen schönen Balkon. Im Haus, das komplett barrierefrei ausgebaut ist, führt ein Aufzug vom Eingangsbereich direkt auf alle Etagen. Die öffentliche Förderung sorgt für günstige Mieten. Schon ab 233 Euro Grundmiete ist eine 48 Quadratmeter große Wohnung zu beziehen.

Eine gute Hausgemeinschaft wird in der neuen Wohnanlage groß geschrieben. Soziale Betreuungsangebote und Freizeitaktivitäten gehören deshalb mit zum Angebot. Dreh- und Angelpunkt für ein aktives Gemeinschaftsleben ist ein modern eingerichteter Clubraum. „Mit unserem Wohnkonzept tragen wir Senioren Rechnung, die vollkommen selbstständig, trotzdem in einer angenehmen Gemeinschaft mit Menschen ihrer Altersgruppe wohnen und alt werden möchten“, so Sahle Wohnen-Mitarbeiterin Maria Neffe, die für die Beratung und Vermietung zuständig ist. Weitere Informationen unter Tel. 0 69 / 59 79 31 99.
Sahle Wohnen GmbH&Co. KG

Gleich anrufen und informieren:
069 / 59 79 31 99
Ihre Ansprechpartnerin: Maria Neffe

Frankfurt/Main - Friedberger Warte
Citynahe Seniorenwohnungen an der Walter-Hesselbach-Straße

Bezahlbar wohnen und mehr.....

- freundliche 2-Zimmerwohnungen mit Sonnenbalkon
- Neubau mit seniorenfreundlicher Ausstattung und Aufzug
- schöner und gemütlicher Clubraum
- günstige Mietpreise ab 233 EUR* zuzüglich Betriebs- und Heizkosten sowie der Gebühr für das Service-Angebot (*einkommensabhängig)
- Sie mieten provisionsfrei!

Sahle Wohnen GmbH & Co. KG
Service-Büro/Hausverwaltung Frankfurt · Walter-Hesselbach-Str. 46
60389 Frankfurt/Main · Telefon 069 / 59 79 31 99 · www.sahle.de

Mit Bus und Schiff unterwegs

Foto: Reise-und Fremdenverkehrszentrum Lich

Tagesausflüge vom 6. Juni bis 6. September

Unser diesjähriges Angebot umfasst Tagesausflüge für rund 2.800 Frankfurter Bürger/innen. Geplant sind bis zu 60 Reisegruppen, die von Helfern des Deutschen Roten Kreuzes betreut werden.

▶ Wo gibt es Karten?

Der Kartenverkauf erfolgt vorrangig über Ihren zuständigen Sozialbezirksvorsteher. Für die Anmeldung Ihres Kartenwunsches veröffentlichen wir die derzeit aktuelle Liste der Sozialbezirksvorsteher/innen (SBV), die so zusammengestellt wurde, dass Sie Ihren Stadtteil und den dazugehörigen SBV mühelos finden.

Sie können sich **ab sofort telefonisch bis spätestens 11. Februar 2005** bei Ihrem SBV - unter Vorbehalt - vormerken lassen.

Der Teilnehmerpreis pro Karte beträgt 20 Euro. In diesem Preis ist sowohl der Land- als auch der Schiffsausflug mit jeweils Mittagessen und Kaffeegedeck inbegriffen. Wie gewohnt gibt es wieder eine musikalische Unterhaltung auf dem Schiff.

▶ Teilnahmebedingungen

Die Teilnahme an den Ausflügen ist nicht an eine Einkommensgrenze gebunden. Mitfahren können Frankfurter Bürger/innen ab 65 Jahren, die nicht an unseren Erholungsurlauben 2005 teilnehmen. Bei gemeinsam teilnehmenden Ehepaaren kann ein Partner auch jünger (ab 60 Jahre) sein. Nach Möglichkeit sollen Alleinstehende bevorzugt werden. Falls mehr Nachfrage besteht, als Karten vorhanden sind, werden vorrangig diejenigen berücksichtigt, die im letzten Jahr nicht an den Tagesausflügen teilgenommen haben. Wenn Sie über einen Schwerbehindertenausweis mit dem Merkmal „B“ verfügen, kann auch eine erwachsene Begleitperson eine Karte erwerben.

▶ Busausflug nach Lich

Um 8.45 Uhr startet der Reisebus von Ihrer Abfahrtsstelle nach Lich.

Die Stadt Lich ist eine alte Festungs- und Residenzstadt mit einer 1200-jährigen Geschichte. Sie liegt zwischen Vogelsberg und Wetterau, gehört zu den reizvollsten oberhessischen Fachwerkstädtchen und hat rund 13.400 Einwohner.

Bei Ankunft gegen 10 Uhr sind eine kleine Altstadtführung und der Besuch des Heimatmuseums geplant.

Anschließend gegen 12 Uhr werden Sie zum Mittagessen in der „Hotel-Gaststätte Schneider“, Oberstadt 25 (Altstadt), erwartet. Nach dem Mittagessen steht Ihnen genügend Zeit für selbständige Erkundungstouren (wie z.B. ein Bummel durch die historische Altstadt oder ein Spaziergang im Schlosspark) zur Verfügung. Zum Kaffeetrinken sollten Sie sich gegen 15.30 Uhr wieder in der „Hotel-Gaststätte Schneider“ einfinden.

Die Rückreise nach Frankfurt ist um ca. 17.00 Uhr vorgesehen.

▶ Schiffsausflug nach Karlstadt

Um 7.30 Uhr bringt Sie der Bus von Ihrer Abfahrtsstelle nach Veitshöchheim. Dort erwartet Sie das Personenfahrgastschiff „Franconia“. Auf der gemütlichen Schifffahrt nach Karlstadt erleben Sie auch zwei Schleusendurchfahrten.

Karlstadt ist von der Anlegestelle aus in wenigen Gehminuten bequem zu erreichen. Ihren Landaufenthalt können Sie, nachdem wir die Stadtpfarrkirche St. Andreas und das für Sie organisierte Orgelspiel besucht haben, wie gewohnt für einen Bummel durch die Altstadt mit ihren Fachwerkbauten und einigen Einkaufsmöglichkeiten nutzen.

Um 14.45 Uhr legt Ihr Schiff wieder ab. Auf dem Rückweg nach Veitshöchheim genießen Sie nochmals die schöne Flusslandschaft. Gegen 17.30 Uhr startet die Busrückfahrt nach Frankfurt.

Stadtteil (Stadtbezirk)	Nachname	Vorname	Telefon
Altstadt (010,040, 050,060)	Franchi	Mariano	23 34 16
Altstadt/Stadtmitte (070, 080)	Nöldner	Manfred	28 38 89
Bahnhofsviertel (090)	Metz	Peter	23 60 12
Bergen-Enkheim (680)	Pfreundschuh	Oskar	06109/37 140
Bockenheim (343)	Schirmer	Franz	77 84 97
Bockenheim (350)	Kromschröder	Fritz	70 43 79
Bockenheim (361, 362)	Dittmann	Helmut	70 18 17
Bockenheim-Kuhwald (163, 341, 342)	Glowacki	Ilse	70 72 446
Bonames (491)	Barth	Paul	50 18 30
Bornheim (240)	Bevc	Regine	0177-4563661
Bornheim (271, 272, 290)	Muche	Elsbeth	44 88 75
Bornheim (281, 282)	Nowak	Walter	43 10 33
Dornbusch-Ost (462, 463)	Sedlacek	Dora	52 90 37

Eckenheim (461)	Weimer	Karin	54 62 09
Eschersheim (451, 452)	Maier-Bolhöfer	Ute	51 87 09
Fechenheim-Nord (510)	Ebisch	Günter	41 55 95
Fechenheim-Süd (520)	Grana	Margot	41 35 79
Frankfurter Berg (492)	Gau	Karl-Heinz	54 69 79
Gallusviertel (152, 153, 154)	Heurich	Renate	73 27 45
Gallusviertel (161, 162, 164, 165)	Heurich	Franz	73 21 06
Ginnheim / Dornbusch (441, 442)	Brand	Hans-Jürgen	53 15 76
Goldstein / Bürostadt (532, 533)	Marschhäuser	Herbert	666 11 21
Griesheim (541, 542, 551, 552)	Winterer	Margret	38 17 51
Gutleutviertel (151)	Vahsel	Marlen	25 36 38
Harheim (660)	Vogel	Alfred	06 101/42 659
Hausen (410)	Töpfer	Herbert	76 29 90
Heddernheim-Ost (431)	Reusch	Franz-Georg	58 31 63
Heddernheim-West (432)	Dreier	Helga	57 58 68
Höchst (570, 580, 591, 592)	Schwab	Hans	30 06 96 36
Kalbach (650)	Pöhlmann	Artur	50 59 76
Nied (561, 562)	Willems	Karin	39 27 79
Nieder-Erlenbach (640)	Libbach	Barbara	0 61 01/54 19 66
Nieder-Eschbach (670)	Dr. Mildner	Jutta	50 83 04 50
Niederrad (371, 372)	Uhlig	Helga	67 22 48
Niederursel-Ost (481)	Damian	Ingrid	57 52 28
Niederursel-West (482)	Kerssebaum	Ilse	57 00 02 13
Nordend (120)	Hübner	Barbara	59 40 34
Nordend (130)	Werner	Ilka	45 37 75
Nordend (211, 212 213)	Schelbert	Gerhard	55 52 42
Nordend-Ost (221, 222)	Bien-Engelhardt	Edeltraud	45 67 58
Nordend-Ost (230)	Markert	Hans	45 87 88
Nordend-West (201, 202, 203)	Schubert	Christof	45 02 12
Oberrad (380)	Widdra	Ute	65 23 13
Ostend (140, 261)	Dr. Kops	Cornelia	44 92 55
Ostend (251, 252)	Mees	Hannelore	49 20 73
Praunheim (422, 424, 425)	Kraus	Heinrich	76 22 37
Praunheim-Nord (426)	Knörzer	Klaus	58 71 71
Preungesheim / Berkersheim (470, 500)	Marx	Paul	54 82 324
Riederwald (262)	Naß	Winfried	41 52 35
Rödelheim (401)	Kruske	Ingrid	78 51 33
Rödelheim (402)	Reuff	Barbara	78 27 22
Sachsenhausen (321)	Joras	Hans Günter	60 60 54 65
Sachsenhausen (324)	Girst	Roswitha	61 82 94
Sachsenhausen (331, 332)	Ortlepp	Klaus-Dieter	0163-5657888
Sachsenhausen und Stadion (322, 325, 328, 329)	Essenwanger	Irene	63 11 338
Sachsenhausen-Nord (300)	Schneider	Karl-Günter	65 91 74
Sachsenhausen-Süd (323, 326)	Stahnke	Heike	61 99 50 50
Schwanheim (531)	Spencer	Susan	35 43 95
Seckbach (390)	Friedrich	Marianne	471273
Sindlingen (601, 602)	Lünzer	Gisela	37 14 53
Sossenheim (631, 632)	Scholz	Eva	34 32 39
Unterliederbach (621, 622, 623)	Scholl	Ella	31 33 05
Westend (110, 191, 192)	Gabriel-Malaika	Hildegard	72 82 02
Westend / Palmengarten (180)	Herrlich	Erika	72 21 75
Westend-Süd (100, 170)	Gärtner	Christiane	74 56 52
Westhausen (423)	Bollbach	Lieselotte	76 28 20
Zeilsheim (604, 611, 612)	Berk	Maria	36 29 40

Wir pflegen ältere Menschen, auch mit höherem Pflege- und Zeitbedarf sowie Menschen mit Behinderungen jeden Alters rund um die Uhr und stadtweit.

CeBeeF

Club Behinderter und ihrer Freunde e.V.

Ambulanter Pflegedienst

Wir übernehmen:

- Pflege und hauswirtschaftliche Versorgung zu Hause
- Ihre Assistenz im Alltag und Einsätze an Wochenenden und Feiertagen
- 24-Stunden-Pflege, Abend- und Nachteinsätze

Rufen Sie uns an, wir beraten Sie gerne ✆ 069 - 97 05 22 - 0

- Wir sind Vertragspartner der Stadt Frankfurt am Main, der Pflegekasse, der Krankenkassen und anderer Kostenträger · Anerkannte Zivildienststelle

PARITÄT

CeBeeF Frankfurt e.V. · Elbinger Straße 2 · 60487 Frankfurt · www.cebeef.com

- Bei uns werden sie in familiärer Atmosphäre individuell gepflegt. In einem überschaubaren Haus mit nur 47 Bewohnern, in ruhiger Lage, zentral im Westend, für Besucher gut zu erreichen.
- Ihren liebgewonnenen Lebensrhythmus können sie beibehalten; denn sie entscheiden selbst, z.B. wann sie geweckt werden oder zu Bett gehen möchten.
- Das gute Essen, schmackhaft und gesund, bereitet unser Koch im Haus täglich frisch. Und sie können jeweils aus dem Angebot wählen.
- So individuell wie der Geschmack sind auch die Vorlieben und Interessen. Dafür bieten wir jede Woche mehr als 26 Veranstaltungen, z.B. auch für Tierfreunde und Musikliebhaber.
- Für ihr gesundheitliches Wohlergehen sind unsere Mitarbeiter hoch qualifiziert. Gerne erläutern wir ihnen, was **moderne Altenpflege auf hohem Niveau** leisten kann.
- Das wissen unsere Bewohner, ihre Angehörigen und Freunde zu schätzen: In unabhängigen Befragungen geben sie uns sehr gute Noten!

Frau Schwarz und Herr Graber-Dünow beantworten gerne ihre Fragen.

ALTENPFLEGEHEIM

JUSTINA VON CRONSTETTEN STIFT gGMBH

Arndtstraße 38, 60325 Frankfurt • Tel.: 069 / 97 58 52 – 0

E-Mail: altenpflegeheim@justina-von-cronstetten-stift.de • www.justina-von-cronstetten-stift.de

Mittagstisch für Senioren

Seniorenrestaurants

Preis 4,10 Euro
Essen ohne Anmeldung zu den Öffnungszeiten

Bockenheim Pflegeheim Bockenheim
Friesengasse 7, 60487 Frankfurt am Main
Telefon 0 69/7 92 00 20, Fax 0 69/79 20 02 48
U 6 Richtung Heerstraße, U 7 Richtung Hausen
Haltestelle Kirchplatz, **Öffnungszeit: 12 bis 13 Uhr**

Eckenheim Julie-Roger-Heim
Gummersbergstraße 24, 60435 Frankfurt am Main
Telefon 0 69/5 48 00 80, Fax 069/54 80 08 16
U 5 Richtung Preungesheim oder Bus Nr. 34 Richtung Bornheim-Mitte, Haltestelle Marbachweg/Sozialzentrum,
Öffnungszeit: 11.45 bis 12.30 Uhr

Höchst Victor-Gollancz-Haus
Kurmainzer Str. 91, 65936 Frankfurt am Main
Telefon 0 69/299 807-445, Fax 069/299 807-453
Bus 55, Haltestelle Eltviller Str.
Öffnungszeit: 11.45 bis 13.00 Uhr

Ostend Nachbarschaftszentrum Ostend
Uhlandstraße 50, Hinterhaus, 60314 Frankfurt am Main
Telefon 069/43 96 45, Fax 0 69/43 69 72
U 6/U 7 Haltestelle Zoo oder S 1 bis S 6/S 8 oder Straßenbahnlinien 11/14 Haltestelle Ostendstraße,
Öffnungszeit: 12.30 bis 14 Uhr

Praunheim Pflegeheim Praunheim
Alt-Praunheim 48, 60488 Frankfurt am Main
Telefon 0 69/9 76 80 60, Fax 0 69/7 68 21 30
U 6 bis Endstation Heerstraße und Bus Nr. 60 Richtung Heddernheim Haltestelle Graebestraße
Öffnungszeit: 12 bis 13 Uhr

Rödelheim Sozial- und Reha-Zentrum West
Alexanderstraße 92-96, 60489 Frankfurt am Main
Telefon 0 69/78 99 30, Fax 0 69/78 99 31 98
S 3/S 4 Richtung Bad Soden/Kronberg oder S 5 Richtung Friedrichsdorf Haltestelle Rödelheim Bahnhof oder Bus Nr. 34, Richtung Bornheim Mitte Haltestelle Reifenberger Straße, **Öffnungszeit: 11.30 bis 13.15 Uhr**

Sachsenhausen Bürgermeister-Gräf-Haus
Hühnerweg 22, 60599 Frankfurt am Main
Telefon 0 69/60 90 70, Fax 0 69/6 03 21 05
Bus Nr. 36 Richtung Hainer Weg oder Bus Nr. 954/960 Richtung Dietzenbach oder Bus Nr. 961/963 Richtung Rödermark Haltestelle Wendelsplatz,
Öffnungszeit: 12 bis 13 Uhr

Seckbach Hufeland-Haus
Wilhelmshöher Straße 34, 60389 Frankfurt am Main
Telefon 0 69/47 04-3 44, Fax 0 69/4 70 43 15
Bus Nr. 38 Richtung Burgstraße oder Bus Nr. 43 Richtung Bergen Ost Haltestelle Hufeland-Haus,
Öffnungszeit: 12 bis 13 Uhr

Haben Sie Fragen zum Mittagstisch?
Telefon: 2 12-3 77 22

Essen auf Rädern

Preis 4,10 Euro zuzüglich
Anlieferungspauschale von 1 Euro

Bestellung direkt beim Anbieter:

Arbeiter-Samariter-Bund / Stadtgebiet Frankfurt
Hanauer Landstraße 191, 60314 Frankfurt am Main
Telefon 08 00/1 92 12 00, Fax 0 69/94 99 72 22

Arbeiterwohlfahrt, Kreisverband Frankfurt e.V.
Stadtgebiet Frankfurt
Gutleutstraße 319, 60327 Frankfurt am Main
Telefon 0 69/2 71 06-178, Fax 0 69/2 71 06-176

Deutsches Rotes Kreuz, Bezirksverband Frankfurt e.V.
Stadtgebiet Frankfurt
Salzschlirfer Straße 8, 60386 Frankfurt am Main
Telefon 0 69/73 16 17, 0 69/73 21 21, 0 69/30 05 99 91, Fax 0 69/73 47 48

Diakoniestationen GmbH / Evangelisches Pflegezentrum
Stadtgebiet Frankfurt
Battonnstraße 26-28, 60311 Frankfurt
Telefon: 0 69/2 54 92-0, Fax: 0 69/25 49 21 98

Frankfurter Verband für Alten- und Behindertenhilfe e.V.
Stadtgebiet Frankfurt
Mainkai 43, 60311 Frankfurt am Main
Telefon 0 69/30 05 99-92, Fax 0 69/30 05 99-96

Hufeland-Haus / Bergen-Enkheim, Riederwald, Seckbach, Bornheim, teilweise Nordend und Ostend
Wilhelmshöher Straße 34, 60389 Frankfurt am Main
Telefon 0 69/4 70 43 44, Fax 0 69/4 70 43 15

Anschrift und Impressum

Herausgeber: Dezernat für Soziales und Jugend der Stadt Frankfurt am Main in Zusammenarbeit mit dem Presse- und Informationsamt.

Anschrift / Redaktion: Tanja Sadowski (v.i.S.d.P.), Senioren Zeitschrift, Dezernat für Soziales und Jugend, Hansaallee 150, 60320 Frankfurt, Telefon: 2 12-3 34 05, Fax: 2 12-3 07 41, e-mail: info.senioren-zeitschrift@stadt-frankfurt.de, Internet: www.senioren-zeitschrift-frankfurt.de

Anzeigenleitung / Anzeigenverkauf: PGH Media GmbH, 63457 Hanau, Tel.: 0 61 81/93 97 28, Fax: 0 61 81/93 97 29, ISDN: 0 61 81/364 65 10, e-mail: h.j.hasenbank@t-online.de

Anzeigenschluss für die Ausgabe 2/2005 ist der 25. Februar 2005.

Gesamtherstellung / Gestaltung: HDR Repro GmbH Werbe- und Produktionsagentur, Josef-Bautz-Str. 14, 63457 Hanau, Tel.: 0 61 81/90 67 60, Fax: 0 61 81/90 67 617, ISDN: 0 61 81/364 65 10, e-mail: info@hdr-repro.de

Druck: alpha print medien AG, Kleyerstr. 3, 64295 Darmstadt, Tel.: 0 61 51/86 01-0, Fax: 0 61 51/86 01-100, www.alpha-print-medien.de

Die Seniorenzeitschrift erscheint viermal im Jahr und wird kostenlos an die älteren Bürger der Stadt Frankfurt abgegeben. Das jeweils neueste Heft ist erhältlich bei den städtischen Dienststellen und den Verbänden der freien Wohlfahrtspflege, in den Apotheken, Drogerien, Reformhäusern und Arztpraxen sowie vielen anderen Stellen in Frankfurt.

Unverlangt eingesandte Manuskripte und Bildbeiträge können nicht bestätigt oder zurückgesandt werden. Abdruck nur bei Quellenangaben und Übersendung von zwei Belegexemplaren möglich. Namentlich gekennzeichnete oder eingesandte Berichte geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder. Bei Preisausschreibungen, Verlosungen etc. ist der Rechtsweg ausgeschlossen.

Einen Campari auf dem Dach des Doms

Die Piazza della Scala mit dem weltberühmten Opernhaus

Mailand, die Hauptstadt der Lombardei, ist bereits seit 1970 eine der inzwischen 13 Partnerstädte Frankfurts. Zwischen Alpen und Adria gelegen, ist die 1,3 Millionen Einwohner zählende Stadt keine typisch italienische Stadt mit historischem Stadtkern, sondern eine moderne Metropole westeuropäischen Zuschnitts. Ein Besuch dieses Kulturzentrums von nationalem und internationalem Rang lohnt sich trotzdem allemal!

Mailand wurde bereits im Altertum gegründet und 222 vor Christus von den Römern erobert. Das ehemalige Haupt der lombardischen Städtebünde wurde 1162 durch Friedrich Barbarossa zerstört und erfuhr nach dem Wiederaufbau eine wechselvolle Geschichte. Zunächst zugehörig zu verschiedenen Familiendynastien, wie den Visconti und Sforza, fiel die Stadt seit dem 16. Jahrhundert abwechselnd an Frankreich, Spanien und Österreich, um schließlich 1861 Italien angegliedert zu werden.

Auf Wasserstraßen an die Adria

Aus der Zeit der Visconti und Sforza stammen die Wasserstraßen Mailands, die Navigli. Sie bilden die Verbindung zu Ticino, Lambro, Adda und Po und damit den Weg von den Alpen an die Adria. An den Kanälen lebten einst Arbeiter und Handwerker. Der älteste, der Naviglio Grande, stammt aus dem 13. Jahrhundert und diente als Transportweg für die Marmorblöcke, die für den Dombau benötigt wurden.

Heute befinden sich hier viele Cafés und Restaurants, die es zu entdecken gilt. Auch der Kanal Darsena lädt zum Besuch ein: an dem ehemaligen Warenumschlagplatz aus dem 17. Jahrhundert findet immer samstags der Flohmarkt statt, wo man zwischen Secondhand-Ware und Antiquitäten prima stöbern kann.

Spaziergang auf dem Dom

Das Herz der Stadt schlägt allerdings an Dom und Domplatz. Der Mailänder Dom ist heute die Touristenattraktion schlechthin. Kein Wunder: er ist die viertgrößte Kirche der Welt und das bedeutendste Werk des gotischen Italiens! Zu Zeiten Heinrich Heines soll der weiße Marmorbau bereits von den Alpen aus sichtbar gewesen sein. Über dreitausend Skulpturen schmücken die Fassade. Auf dem höchsten Turm thront eine vergoldete Madonna, die „Madonnina“, und glänzt in über einhundert Metern Höhe weithin sichtbar in der Sonne.

Man sollte sich einen Spaziergang auf dem Dach des Doms nicht entgehen lassen, das per Treppe oder Fahrstuhl erreichbar ist. Von hier aus hat man einen spektakulären Panoramablick über den Domplatz, die Stadt und bei gutem Wetter sogar bis in die Alpen. Ein Kuriosum ist die lange Bauzeit des Doms: Ende des 14. Jahrhunderts begonnen, wurde er zwar 1572 geweiht, aber die Arbeiten setzten sich durch die Jahrhunderte fort. Die letzten Feinarbeiten wurden erst Mitte des 20. Jahrhunderts abgeschlossen! Böse Zungen behaupten, dass mit Ende der Bauzeit bereits die ersten Renovierungsarbeiten einsetzten.

Die viertgrößte Kirche der Welt

Im Wohnzimmer

Um das Herz der Stadt herum befindet sich das Modeviertel Quadrilatero della Moda, wo sich exklusive Boutiquen und Juwelierläden aneinander reihen. Die Galleria Vittorio Emanuele, gleich am Domplatz, wurde bereits Ende des 19. Jahrhunderts erbaut. Mit ihrem edlen Flair gilt sie als das Wohnzimmer der Mailänder und bietet sich als Ausgangspunkt für eine Shopping-Tour an. Aber auch das Kaufhaus Rinascente und der Corso Buenos Aires seien zum Einkaufen empfohlen. Erholen kann man sich in stimmungsvollen Cafés: etwa im Caféhaus Zucca in der Galleria, in dem 1867 Davide Campari seinen ersten Apéritif ausschenkte. Auch das Café San Marco mit seiner antiken Einrichtung hat eine besondere Atmosphäre.

Shoppingfreuden in der Galleria Vittorio Emanuele

Ein Tempel für das Hohe C

Ein weiteres prächtiges Bauwerk ist das Teatro alla Scala, das berühmte Opernhaus, das gerade nach langer Modernisierung in neuem Glanz wiedereröffnet wurde. Das klassizistische Gebäude wurde 1776-78 erbaut. Durch einen Brand wurde damals das ehemalige Opernhaus zerstört, und man errichtete die Scala anstelle einer baufälligen Kirche. Der merkwürdige Name „alla Scala" - zur Treppe - ist irreführend: man benannte das Opernhaus nach dem Namen der Stifterin der abgerissenen Kirche, Regina della Scala. Im 2. Weltkrieg durch Luftangriffe zerstört, wurde das Opernhaus nach 1945 zügig wieder aufgebaut. In der Scala wurden die Opern von beispielsweise Verdi und Puccini uraufgeführt, und auch der junge Mozart feierte hier erste Erfolge. Obwohl die Scala über Jahrhunderte Triumphe lieferte, waren die Musikfans wohl häufig nicht unbedingt wahre Liebhaber der Kunst: über dem Bühnenportal ist, wie in allen italienischen Opernhäusern, eine riesige Uhr angebracht, damit die adeligen „Kulturbanausen" sich rechtzeitig zum Dinner begeben konnten. Die Spielzeit der Scala beginnt jeweils am 7. Dezember, dem Tag des Schutzpatrons der Stadt, des heiligen Ambrosius.

Das letzte Abendmahl

Mailand hat außerdem eine Vielzahl von Museen und Galerien sowohl für zeitgenössische Kunst als auch für alte Meister. Ein Höhepunkt ist sicherlich der Besuch der im 15. Jahrhundert erbauten Kirche Santa Maria delle Grazie, die eines der bedeutendsten Schätze des Weltkulturerbes birgt: Leonardo da Vincis Fresko „Das letzte Abendmahl", das die Nordwand des ehemaligen Refektoriums ziert.
Wem das an Sehenswürdigkeiten nicht reicht, dem seien Ausflüge in die reizvolle Umgebung empfohlen: der Lago Maggiore, der Lago Como oder auch der Lago di Garda sind bequem per Tagesausflug zu erkunden.

Aufgepasst!

Durch die vielen „Billigflieger" kann man bei langfristiger Buchung sehr günstig nach Mailand kommen. Ein Preisvergleich lohnt sich, beispielsweise auf www.traveljungle.de/billigflug-mailand. Eine Besichtigung von da Vincis Fresko ist nur mit Voranmeldung unter +39 2 4987588 möglich, nähere Informationen unter www.das-letzte-abendmahl.de. Der Dom ist von 9.30-12.30 und von 15-18 Uhr geöffnet. Aktuelle Informationen zu den Aufführungen der Scala finden Sie unter www.teatroallascala.org.

Claudia Šabić

Anzeige

Wir sind für Sie da,
wenn Sie auch weiterhin selbstbestimmt in Ihrer häuslichen Umgebung leben möchten.

Ambulante Hilfen für pflegebedürftige und behinderte Menschen jeden Alters

KOMM
AMBULANTE
DIENSTE E.V.

Sie stehen mit Ihren Bedürfnissen im Mittelpunkt unserer Arbeit.
Zusammen mit Ihnen erarbeiten wir die optimale Pflege und Betreuung.
Sie erhalten eine individuelle, umfassende und kostenlose Beratung.

Wir kommen zu Ihnen bis spät in der Nacht und morgens früh.
Für Sie sind wir Nachtschwärmer
aber trotzdem keine Morgenmuffel!

Verein für Alten- und Behindertenhilfe

Wir verfügen auch über langjährige Erfahrung in der Versorgung demenziell erkrankter Menschen.

Zu unserem Einzugsgebiet zählen alle nordwestlichen Frankfurter Stadtteile.
Wir arbeiten nach Kostenvereinbarungen der Pflegekasse, der Krankenkassen und der Stadt Frankfurt am Main, sowie sonstiger Kostenträger.

Rufen Sie uns an, wir beraten Sie gern - Ansprechpartnerin Frau Krusemark: **069 / 95 14 75 0**

KOMM Ambulante Dienste e.V. ~ Am Eisernen Schlag 27-29 ~ 60431 Frankfurt-Ginnheim

Von Rentenberatung bis zum interkulturellen Treff

Altenhilfeangebote für ältere Migranten

Foto: Rüffer

Birsen Başoğlu, Altinay Şen, Saniye Yıldırım, Sabriye Aycíbin, Ülkü Pakören, Makbule Aydın (auf dem Foto) kamen in den 60er Jahren aus der Türkei nach Frankfurt. Sie gehören zu den über 9.000 älteren Frankfurterinnen und Frankfurtern ohne deutschen Pass, die jetzt, im oder kurz vor dem Rentenalter, entschieden haben, auch ihren Lebensabend hier zu verbringen. Nach langem Arbeitsleben ist endlich mehr Zeit für sich selbst. Saniye Yıldırım sagt: „Früher habe ich hart gearbeitet und Kinder großgezogen. Jetzt gehe ich zu HIWA, zum Bockenheimer Treff, zum IFZ...“. Was ist HIWA? Was ist Bockenheimer Treff? Was ist das IFZ?

Rund 15.900 über 60jährige Menschen ohne deutschen Pass leben inzwischen in Frankfurt. Auch ihnen sollen, ebenso wie den deutschen Senioren, alle Altenhilfeeinrichtungen und –dienste zur Verfügung stehen. Die Migranten nutzen jedoch nur selten die vorhandene Information über die Angebote in ihrer unmittelbaren Nähe. In den Sozialrathäusern in den Stadtteilen kann man sich über Seniorenclubs, Begegnungsstätten, Seniorenwohnanlagen, Tagesstätten oder Beratungs- und Vermittlungsstellen für ambulante und stationäre Hilfen informieren. Auskunft erhält man auch über das Seniorentelefon 212-37070 oder im Rathaus für Senioren, Infostelle: 212-34343.

Darüber hinaus gibt es in Frankfurt ganz speziell auf die Bedürfnisse älterer Migranten ausgerichtete Angebote. Es handelt sich hier um Beratungsstellen und Begegnungsstätten sowie andere Einrichtungen der Altenhilfe, die sich älteren Migranten öffneten, indem muttersprachiges Personal eingestellt wurde oder die Mitarbeiter entsprechend fortgebildet wurden. Auch diese Angebote sind bei einigen älteren Migranten wenig bekannt. Dort kann man sich zum Beispiel in der Muttersprache beraten lassen. Unter anderem in Fragen zur Rente, zur Sozialhilfe, zur Wohnung, zu Treffpunkten mit Landsleuten, zu Freizeitaktivitäten und Erholung, zu „Essen auf Rädern“ oder „Seniorenrestaurants“. Es werden auch Treffen mit anderen Nationalitäten angeboten sowie unterschiedliche Aktivitäten für Senioren.

In der SZ wollen wir zunächst einige wichtige Adressen nennen, bevor wir in den nächsten Ausgaben verschiedene Einrichtungen, die interkulturell arbeiten, ausführlicher vorstellen:

Arbeiterwohlfahrt Höchst:
Migrationsberatung, Kasinostr. 6, 65929 Frankfurt, Tel.: 37 00 47 80

Caritasverband Frankfurt e.V., Stadtmitte:
Fachdienste für Migration, Beratungsstelle für MigrantInnen, Rüsterstr. 5, 60325 Frankfurt, Tel.: 17 00 24-0

Caritasverband Frankfurt e.V., Höchst:
1. Fachdienste für Migration, Beratungsstelle für MigrantInnen, Königsteinerstr. 8, 65929 Frankfurt, Tel.: 31 40 88-0
2. Interkultureller Seniorentreff O.A.S.I., Albanusstr. 3, 65929 Frankfurt, Tel.: 30 35 97 31

Deutsches Rotes Kreuz, Bezirksverband Frankfurt am Main e.V.:
1. Beratungsstelle für ältere Migrantinnen und Migranten HIWA, Gutleutstr. 17 (Bahnhofsviertel), 60329 Frankfurt, Tel.: 23 40 92
2. Seniorentreffpunkt für Spanischsprechende, Sachsenhausen, Hedderichstr. 49, 60594 Frankfurt, Tel.: 71 91 91-65

Evangelischer Regionalverband Frankfurt am Main:
Evangelisches Zentrum für Beratung und Therapie, Haus am Weißen Stein, Eschersheimer Landstr. 567, 60431 Frankfurt, Tel.: 53 02 291

Frankfurter Verband für Alten- und Behindertenhilfe e.V., Stadtbereich West:
Interkulturelle Begegnungsstätte Bockenheimer Treff, Am Weingarten 18-20, 60487 Frankfurt, Tel.:77 52 82

Internationales Familienzentrum e.V., Ostendstr. 70-72, 60314 Frankfurt, Tel.:94 34 44-0

In gesundheitlichen Fragen kann man sich wenden an:
Stadtgesundheitsamt, Braubachstr. 18-22, Tel.: 212 33970

Eine kostengünstige Rechtsberatung erhält man bei:
Amtsgericht, Gerichtsstr. 2, Gebäude B, Tel.: 28 26 69
sowie
Frankfurter Rechtshilfekomitee für Ausländer e.V., Beethovenplatz/Christuskirche, jeden Dienstag, 18-20 Uhr.

Christina Lazzerini,
Amt für multikulturelle Angelegenheiten

Beratungs- und Vermittlungsstellen für ambulante und stationäre Hilfen (BuV)

Die BuV-Stellen arbeiten stadtteilbezogen und sind flächendeckend in Frankfurt verteilt. Sie bieten Informationen, Beratung und Vermittlung folgender Leistungen:

- Ambulante Hilfen (Pflegedienste, hauswirtschaftliche Dienste, Essen auf Rädern, Hausnotruf und weitere Hilfen in der häuslichen Umgebung)
- Tages- und Kurzzeitpflege
- Pflegeheimplätze

▶ **BuV Bockenheim und Nordweststadt**, Rödelheim, Westend, Kuhwald, Carl-Schurz-Siedlung, Postsiedlung, Praunheim, Heddernheim, Römerstadt, Hausen, Westhausen: Frankfurter Verband für Alten- und Behindertenhilfe e.V., Friesengasse 7, 60487 Frankfurt,Tel. 77 60 18, Fax 70 79 20 83

▶ **BuV Bornheim**, Östliches Nordend: Caritas Verband, Humboldtstraße 94, 60318 Frankfurt, Tel. 95 96 63-30 und 95 96 633 1, Fax 95 96 63 50

▶ **BuV Sachsenhausen**, Oberrad: Frankfurter Verband für Alten- und Behindertenhilfe e. V., Hühnerweg 22, 60599 Frankfurt, Tel. 62 80 66, Fax 61 99 01 84

▶ **BuV Obermain**, Ostend, Altstadt, Innenstadt, Südliches Nordend, Westliches Nordend: Arbeiterwohlfahrt, Henschelstr. 11, 60314 Frankfurt, Tel. 59 99 15, 59 99 31, Fax 59 59 67

▶ **BuV Eschersheim und Am Bügel**, Preungesheim, Dornbusch, Ginnheim, Eckenheim, Berkersheim, Frankfurter Berg, Nieder-Eschbach, Niederursel, Harheim, Nieder-Erlenbach, Bonames, Kalbach: Johanniter Unfall-Hilfe e.V., Karl-von Drais-Str. 20, 60435 Frankfurt, Tel. 95 43 14 41, 95 43 14 42, Fax 95 43 14 22

▶ **BuV Gallus**, Griesheim, Gutleutviertel, Bahnhofsviertel: Arbeiterwohlfahrt, Gutleutstraße 329, 60327 Frankfurt, Tel. 2 71 06-173 / 174, Fax 27 10 61 72

▶ **BuV Höchst**, Unterliederbach, Zeilsheim, Sindlingen, Sossenheim, Nied: Frankfurter Verband für Alten- und Behindertenhilfe e.V., Kurmainzer Straße 91, 65936 Frankfurt, Tel. 30 30 04/30 30 05, Fax 30 09 15 58

▶ **BuV Bergen-Enkheim**, Fechenheim, Riederwald, Seckbach: Evang. Verein für Innere Mission, Wilhelmshöher Str. 34, 60389 Frankfurt, Tel. 47 04-281, 47 04-229, 47 04-344, Fax 4 70 42 62

▶ **BuV Goldstein**, Schwanheim und Niederrad: Evangelischer Regionalverband, Blauenstraße 3, 60528 Frankfurt, Tel. 6 78 70 03, Fax 6 78 70 28

▶ **Zentrale Koordinierungsstelle**, Jugend- und Sozialamt, Rathaus für Senioren, Hansaallee 150, 60320 Frankfurt, Tel. 212-3 39 94, 212-3 41 94 und 212-3 44 64, Fax 212-307 41

Anzeige

Genießen Sie Ihr Lieblingsgericht!

Sie können aus einem farbigen Menü à la carte-Katalog genau das auswählen, was Sie in der Woche gerne essen möchten.

Die ganze Vielfalt der Kochkunst mit über 200 Menüs ist darin abgebildet: Herzhaftes aus deutschen Landen, feine leichte Spezialitäten oder Leckeres aus Mutters Küche.

Auch spezielle Diäten gibt es in reicher Auswahl. Die Menüs werden von den freundlichen Menüboten des DRK Frankfurt tiefkühlfrisch ins Haus gebracht. So ist man selbständig und kann selbst entscheiden, was und wann man essen möchte.

Haben Sie Fragen zum Menüservice? Rufen Sie uns unverbindlich an. Wir informieren Sie gern!

Deutsches Rotes Kreuz
Bezirksverband Frankfurt am Main e.V.

Tel. 0 69/73 21 21 • Fax 0 69/73 47 48

Aus dem Seniorenbeirat

Die Sitzung am 24. November begann mit einer Gedenkminute für den verstorbenen Erich Lange (OBR 8), der sich viele Jahre im Seniorenbeirat und im Fahrgastbeirat engagierte. Dann begrüßte Wilhelm Göttmann, 1. Vorsitzender, die an der Sitzung teilnehmenden Gäste Cornelia-Katrin von Plottnitz, ehrenamtliche Stadträtin der Grünen, und Gerd Riechemeier, Mitglied der CDU-Fraktion im Römer.

Fester Bestandteil der Tagesordnung sind jetzt Kurzberichte der Seniorenbeiratsmitglieder über ihren zuständigen Ortsbeirat. Nach Abstimmung wurde das Protokoll der letzten Sitzung dahingehend geändert, dass diese Berichte nicht schriftlich dem Vorsitzenden eingereicht werden müssen. Bei den nun folgenden Darstellungen der einzelnen Beiräte ging es durchgängig um Verkehrsprobleme, schlechte Einstiegsmöglichkeiten in Busse und Bahnen, die Sanierung öffentlicher Toiletten und um die durch Ladenschließungen immer schlechter werdende Nahversorgung in den Stadtteilen. Es wurden aber auch Erfolge gemeldet. Auf Betreiben von Margot Baier (OBR 1) und dem Ortsbeirat sind die Aufzüge im Hauptbahnhof endlich von der Bundesbahn repariert worden, nachdem sie monatelang durch Vandalismus außer Betrieb waren. Und durch ihren Einsatz konnte Magdalena Grana (OBR 11) die Schließung der Meldestelle in Fechenheim mit verhindern und ersparte so besonders Älteren und Behinderten den beschwerlichen Weg zu anderen Meldestellen.

Wie im letzten Jahr berichtete Wilhelm Göttmann rückblickend über die Arbeit des Seniorenbeirats, wobei er besonders die informativen Besuche im Brandschutz- und Rettungszentrum Frankfurt sowie bei der Deutschen Lufthansa AG hervorhob. Ein weiterer Höhepunkt des vergangenen Jahres war der Vortrag von Frank Goldberg, der den Präventionsrat der Stadt vorstellte, eine behördenübergreifende Arbeitsgemeinschaft mit dem Ziel, gemeinsame Maßnahmen für mehr Sicherheit in der Stadt zu entwickeln. Außerdem beteiligte sich der Seniorenbeirat an zahlreichen Veranstaltungen.

Heinz Buchholz, 2. Vorsitzender des Seniorenbeirats und Mitglied im Fahrgastbeirat, verteilte und erläuterte die ab 12. Dezember gültige RMV-Preisliste. Die verbilligte 9-Uhr Monatskarte gilt abends ohne zeitliche Einschränkung.

Am Ende der Sitzung wurden die Termine für das Jahr 2005 bekannt gegeben: 9. Februar, 11. Mai, 7. September und 23. November.

Doris Simon

Anzeige

Senioren-Wohnanlage und Pflegeheim

In meinem neuen Zuhause bekomme ich eine qualifizierte Pflege, eine kompetente von Empathie getragene Betreuung in einem **modernen und hervorragend ausgestatteten Pflegeheim.**
Die Stiftung hat sich einer fördernden Pflege und Betreuung verpflichtet, welche sich aus dem Respekt vor dem jeweils individuell bewältigten Lebensweg speist. In unserem Pflegeheim stehen 1- und 2-Bett-Zimmer für die Pflege zur Verfügung.
In der geschlossenen Wohnanlage können Sie als MieterIn, mit einem hohen Maß an individueller Gestaltung des Alltags jederzeit Zugriff auf pflegerische, hauswirtschaftliche und betreuende Hilfestellung nehmen.
Hier kann ich mich auf das Wesentliche für die Gestaltung meines Alltags konzentrieren. Nehmen Sie die **Budge-Stiftung** in ihrer Kompetenz für Pflege und Betreuung in Anspruch.

Hier fühle ich mich geborgen.

HENRY UND EMMA BUDGE STIFTUNG

DIE BUDGE-STIFTUNG WURDE 1920 GEGRÜNDET. DAS EINMALIGE STIFTUNGSKONZEPT BESTIMMT, CHRISTLICHE UND JÜDISCHE BEWOHNER IN EINEM HAUS ZU BETREUEN.

H.+E.
BUDGE-STIFTUNG
Wilhelmshöher
Straße 279
60389 Frankfurt/M
Telefon
0 69 / 4 78 71-0
Fax
0 69 / 47 71 64
www.
BUDGE STIFTUNG.de
e-mail:
info@BUDGE-
STIFTUNG.de

MITGLIED IM PARITÄTISCHEN WOHLFAHRTS-VERBAND HESSEN

Der Neue im Frankfurter Verband

Foto: Rüffer

Der neue Geschäftsführer des Frankfurter Verbandes heißt ab 1. Februar Frédéric Lauscher. Der Bereich Senioren ist für den 39-Jährigen kein Neuland. Bereits vor dem Studium der Betriebswirtschaftslehre in Köln und Trier leistete er seinen Zivildienst im Pflegedienst. Und seit nahezu zehn Jahren leitet er das „Franziska Schervier“ Altenpflegeheim in Frankfurt. Dazu hat er die kaufmännische Leitung des Altenpflegeheims St. Bilhildis Mainz und seiner Altenpflegeschule sowie des Altenpflegeheims St. Josef in Bad Salzschlirf übernommen.

Als Schwerpunkt seiner neuen Arbeit für den Frankfurter Verband hat er sich für den Anfang vorgenommen: „Den Verband in der Begegnung vor Ort kennen zu lernen, so dass ich die Mitarbeiter dabei unterstützen kann, ihre verantwortungsvollen und oft schweren Aufgaben weiterhin motiviert und engagiert zu erfüllen.“ Langfristig sieht er als Herausforderung: „In Zukunft werden neue Formen der Betreuung und Pflege z.B. in Seniorenwohn- oder Hausgemeinschaften erheblich an Bedeutung gewinnen. Der Frankfurter Verband als größter Anbieter von Dienstleistungen für Senioren in Frankfurt wird daher sicher dem Bedarf entsprechende neue Angebote entwickeln.“

Auch die klassischen Angebote der ambulanten und stationären Pflege müssten dahin entwickelt werden, dass sie älteren Menschen ein im umfassenden Sinn selbstbestimmtes Leben auch im Fall der Pflegebedürftigkeit ermöglichen, ist Lauscher überzeugt.

Frédéric Lauscher ist seit 1996 Mitglied im Sprecherkreis des Frankfurter Forums für Altenpflege. Er hat zahlreiche Aufgaben für den Diözesancaritasverband auf Landesebene und für den Deutschen Caritasverband auf Bundesebene übernommen. Außerdem ist er Mitglied im Bundesvorstand des Verbandes katholischer Heime und Einrichtungen der Altenhilfe. Zudem ist er als Geschäftsführender Bundesvorstand Vorsitzender des Ausschusses Organisations- und Strukturentwicklung. Im September 2004 wurde er Mitglied der Caritasdelegiertenversammlung. Frédéric Lauscher ist verheiratet, hat zwei Kinder und wohnt in Bad Vilbel. *(per)*

UniGroup Worldwide UTS

Logistik Umzüge Lagerung

DEUERLING

Genießen Sie die Sicherheit eines professionellen Umzuges.

Was für ein wunderbares Gefühl, wenn man von Fachleuten unterstützt wird. Gerade beim Umzug. Auf Wunsch übernehmen wir für Sie das Ein- und Auspacken Ihrer persönlichen Dinge, wir transportieren sicher Ihre Möbel und stellen sie in Ihrem neuen Zuhause genau dorthin, wohin Sie wünschen.

So einfach kann umziehen sein:
- Zuverlässig und sicher
- Routinierter und sauberer Ab- und Aufbau
- Fachmännischer Transport auch von Kunst und Antiquitäten

Vertrauen Sie unserer langjährigen Erfahrung.
Wir beraten Sie gerne

Telefon: (069) 38 98 41-0

G. N. Deuerling GmbH
Eichenstraße 13 · 65933 Frankfurt am Main
Tel: (069) 38 98 41–0 · www.deuerling.de

IDEENREICH Vollgraf

Dienstleistung, Aktivierung, Förderung und Tatkraft am gesunden, kranken und behinderten Menschen in allen Lebenssituationen

Pflege mit Herz

Was wir für Sie tun können:
- Grundpflege
- Hauswirtschaftliche Versorgung
- Behandlungspflegen
- Pflegeeinsätze und Pflegeberatung
- Vermittlung von Pflegehilfsmitteln

Unser Wirkungskreis:
Berkersheim
Bonames
Bornheim
Eschersheim
Harheim
Nieder-Erlenbach
Nieder-Eschbach
Nordweststadt
Preungesheim

Selbstverständlich erledigen wir für Sie auch Sonderwünsche. Sprechen Sie uns an!

Wir sind 24 Stunden für Sie da!
Telefon: 01 71 - 42 89 169

D-A-F-T
Ambulanter Pflegedienst Stankovic

Neueröffnung
DAFT-ZENTRUM für Alt & Jung
Lindleystraße 22-25
60314 Frankfurt

FRANKFURTER VERBAND
Ihr guter Nachbar im Alter

Veranstaltungen im Café Anschluss

Surfen und Lernen in der Hansaallee 150, Tel. 55 09 15! Mo, Di, Fr von 13.30 – 17.30, Mi und Fr von 10.30 – 17.30 Uhr.

Internet- und Computerkurse

Geboten werden Internet-Schnupperkurse, Tipps zum Kauf des richtigen Computers, zahlreiche Kurse rund um den PC (z.B. Textverarbeitung, Grafik mit Word, Scannen und Erstellen von Grußkarten u.v.m). Neu im Angebot sind Kurse rund um das digitale Fotografieren. Weitere Informationen, Termine, Kosten und Anmeldung telefonisch unter: 55 09 15.

Rund ums Handy

Einführung

Funktion, Einsatz und Gebrauch des Handys, Erklärungen zu Netzen, Sendefrequenzen, Abkürzungen usw. Sie erfahren den Unterschied der Tarifstrukturen, Karte oder Vertrag und zur Nutzung im In- und Ausland.
Mi: 12.1. oder 9.3., 9.30 – 12 Uhr; ohne Anmeldung; 5 €

Weiterführung für NOKIA

Interessierte sollten den Einführungskurs besucht haben.
Modelle der Firma NOKIA: Welche Funktionen gibt es? Wie funktionieren Telefonbuch, Mailbox, Notruf, Rufumleitung, u.v.m.?
Di, 18.1. oder 15.3., 9.30 – 12 Uhr; mit Anmeldung; 5 €

Weiterführung für Siemens

Speziell für Handys von Siemens; Kursinhalte: siehe Nokia.
Di, 25.1. oder 22.3., 9.30 – 12 Uhr; mit Anmeldung; 5 €

Computer-Bilder-Ausstellung

Der Künstler Klaus Reichmann, auch als Kursleiter im Cafe Anschluss aktiv, präsentiert seine ausnahmslos mit dem Computer kreierten Kunstwerke. Auf phantasievolle Weise hat er mit unterschiedlichen Programmen farbenfrohe Bilder geschaffen.
Vernissage: in Anwesenheit des Künstlers am Mo, 17.1., 16 Uhr. Die Ausstellung ist montags bis freitags von 9 bis 17.30 Uhr zu besichtigen.

Oasen unserer Zeit

Vorträge über neue Erkenntnisse, alte Heilweisen und die Weisheit anderer Kulturen:

Sind Träume „Schäume"? Vom Umgang mit Träumen

Träume sind Botschaften aus dem Unbewussten, sagt der Psychologe C.G. Jung. Was wollen sie uns sagen, wie kann ich lernen, richtig damit umzugehen?
Sa, 12.2., 15 - ca. 16.30 Uhr; Eintritt frei, Spende erwünscht

Tibetische Klangschalen - Wege in die Stille, Meditation und Heilung

Phantasiereisen mit Klangschalen sind eine neue therapeutische Synthese von Wort und Klang. Ihre Schwingungen berühren Körper, Geist und Seele. Else Müller führt in das faszinierende Gebiet ein.
Sa, 5.3., 15 – ca. 16.30 Uhr; Eintritt frei, Spende erwünscht

AUSTAUSCH

Die Reihe „Austausch rund ums Älterwerden" setzt sich ab 1. Februar 2005 (Achtung neue Uhrzeit) jeweils um 15 Uhr fort. Unter dem Motto „Die Kunst glücklich alt zu werden" wird das Thema Lebenszufriedenheit vertieft.
01.02.05: Altersweisheit und Neues Wissen: An welchen Traditionen können wir anknüpfen? Wo hilft neues Wissen, eingefahrene Gleise zu verlassen?
08.03.05: Angst vor Krankheit, Abhängigkeit, Pflegeheim und Sterben haben wir alle – wie können wir damit umgehen? Viele beschäftigen sich erst mit wichtigen Fragen des Alters, wenn eine Entscheidung über Pflege ansteht - für die eigenen Eltern oder für einen selbst. Wer vorher bewusst plant, hat es leichter.
12.04.05: Die Freiheit des Alters ist die Freiheit von festen Strukturen, aber zu was?
Die Fragen des Lebens „Wer bin ich, wohin gehe ich und was ist der Sinn meines Lebens" können auch in der 3. Lebensphase wieder auftauchen. Für die Zufriedenheit im Alter ist unsere „geistige" Einstellung zu uns selbst entscheidend. Was können wir dabei von Künstlern lernen?

Neue Kurse der Kreativwerkstatt

Die KREATIVWERKSTATT, Internationaler Treff von Alt bis Jung, gibt zum ersten Mal ein vollständiges Halbjahresprogramm 2005 heraus. Neu im Kursprogramm sind z.B. Holzplastik, Möbel restaurieren, Afrikanisches Trommeln auf der Djembè oder Wochenendseminare wie „Filzen – Fasern, Farben, Fantasie", „Der Bär ist los – Teddybären selbst gemacht" und „Mosaiktisch – Schweiß- und Mosaikkurs".

Wer im neuen Jahr so richtig kreativ werden möchte, erhält das vollständige Programm und weitere Informationen in der Kreativwerkstatt, Hansaallee 150/ Eingang Pfadfinderweg, Mo – Fr 10 – 17 Uhr, Tel: 59 71 684.

Das 3. Lebensalter planen

Ein neues Angebot im Sozialzentrum Marbachweg (Haus der Begegnung, Dörpfeldstr. 6) will dazu anregen, sich mit dem eigenen Ruhestand frühzeitig auseinander zu setzen. „Was kommt nach dem Berufs- und Arbeitsleben?" Damit will sich die offene Gruppe ab dem 19. Januar immer mittwochs von 17.30 – 19 Uhr befassen.

Der Abschied von gewohnten Tätigkeitsfeldern und Beziehungen kann als Erleichterung empfunden werden, macht jedoch auch betroffen. Da sich die 3. Lebensphase in den letzten Jahrzehnten rapide verlängert hat, muss sie sinnvoll gestaltet sein. Die eigenen Bedürfnisse, Fähigkeiten und Möglichkeiten können Grundlage für die Entwicklung neuer Perspektiven und Zufriedenheit im Alter sein.

Wer sich der Gruppe anschließen will und sich mit der Regie seines Älterwerdens befassen möchte, erhält telefonische Informationen unter 29 98 07-268.

Gymnastik für Männer

Unter Leitung des Sporttherapeuten Ramon Maatz organisiert die Begegnungsstätte Ginnheim, Ginnheimer Landstr. 172/174 eine Gymnastikgruppe für Männer ab 55. Treffen ist jeweils mittwochs von 18-19 Uhr. 10 Termine kosten 35 €. Anmeldungen werden in der Begegnungsstätte unter der Telefonnummer 069/520098 entgegengenommen.

Neues im Mittleren Hasenpfad

Ab Mitte Januar 2005 erweitert die Begegnungsstätte des Frankfurter Verbands in Sachsenhausen ihr Angebot in den Bereichen Freizeit, Kultur und Bewegung. Zu dem traditionellen Clubangebot gesellen sich künftig auch ein Treff für Kartenspieler, ein Aktivclub, dessen Schwerpunkt Ausflüge und Besichtigungen aller Art umfasst, sowie eine Literaturreihe und eine Walkinggruppe.
Sonntags bietet die Begegnungsstätte mit ihrem Cafeteriaangebot Gelegenheit zum gemütlichen Nachmittagsschwätzchen.

Die Einrichtung ist täglich (außer Samstag) von 14 bis 17 Uhr geöffnet. Ausführliche Informationen zum Programm gibt es auch telefonisch unter Tel. 299807-9171 bei Frau Hock.

Zeit für Begegnung

Jedes Jahr bietet der Veranstaltungskalender des Frankfurter Verbands eine Vielzahl von Unternehmungen und Aktivitäten für Menschen ab 50 Jahren an. Anlässlich des 5-jährigen Bestehens fasst die Neuauflage für das 1. Halbjahr 2005 nun besonders für diejenigen, die bisher aufgrund der hohen Nachfrage nicht teilnehmen konnten, die bisherigen Höhepunkte noch einmal zusammen.

Unter anderem geht es in ein Islamisches Kulturzentrum mit seinem Gebetshaus. Auf dem Programm stehen auch eine Vorfeldrundfahrt auf dem Frankfurter Flughafen mit Besichtigung der Gepäckförderanlage, das Erlebnis des Parketthandels an der Börse und der Besuch eines der größten hessischen Biohöfe, der Domäne Mechthildshausen, mit ihrer hofeigenen Bäckerei und Käserei. Eine Führung durch das neue Polizeipräsidium und die Deutsche Bibliothek wird ebenfalls geboten. Zum Abschluss ist diesmal ein Grillfest mit Unterhaltungsprogramm geplant.

Der Veranstaltungskalender liegt ab 15. Januar in den Clubs und Begegnungsstätten des Frankfurter Verbandes, im Rathaus für Senioren, Hansaallee 150, und der Bürgerberatung (Römerberg), aus. Weitere Infos gibt es auch telefonisch unter 069/ 792002-620 oder 60907-9171.

In und um Frankfurt unterwegs

Auch die Offenen Seniorendienste West des Frankfurter Verbands bieten wieder für das erste Quartal 2005 Aktivitäten in Frankfurt und Ausflüge ins Umland an.

In Frankfurt geht eine Führung ins Museum für Moderne Kunst, bei der vor allem die Geschichte und Architektur des Hauses im Vordergrund stehen. Weitere Höhepunkte sind ein Stadtrundgang unter dem Motto „Die Frankfurter Skyline – Die neusten Spitzen der Stadt“, ein Besuch beim hessischen Rundfunk und die Besichtigung einer Buchbinderei.
Ausflüge führen u.a. in den Landschaftspark Wilhelmsbad, nach Fulda mit Besichtigung der Residenz und des Doms und nach Großenlinder im Vogelsberg.

Das vollständige Ausflugsprogramm liegt ab Januar in den Begegnungsstätten des Frankfurter Verbandes und in der Bürgerberatung am Römerberg aus. Weitere Informationen unter der Tele-fonnummer 069/299807-620 oder E-Mail: gabriele.mueller-friderichs @frankfurter-verband.de

---

Stadtgesundheitsamt

„Sterben in der Großstadt“

Zum inzwischen fünften Vortrags- und Diskussionsforum über die Bedingungen menschenwürdigen Sterbens in Frankfurt am Main laden das Stadtgesundheitsamt und das Institut für Sozialarbeit alle interessierten Bürgerinnen und Bürger sowie Fachleute ein. Die Teilnahme ist kostenfrei, eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Termin: Mittwoch, 27. April 2005, 14 bis 18 Uhr im Plenarsaal des Frankfurter Römers.

Weitere Informationen über das ausführliche Programm gibt es bei: Institut für Sozialarbeit, Telefon 069/ 97 20 170 oder Stadtgesundheitsamt Frankfurt, Telefon 069/ 212- 4 52 05, info.stadtgesundheitsamt@stadt-frankfurt.de

Wichtige Telefonnummern

Polizei	110
Feuerwehr / Rettungswagen	112
Giftnotruf	0 61 31/ 1 92 40
Ärzte-Notdienst	1 92 92
Zahnärztlicher Notruf	6 60 72 71
Apothekennotruf	0 18 02 / 26 63 77
Zentrale f. Krankentransporte	42 60 10
Hausnotruf	6 09 19 60
Mainova-Service (Störung: Gasgeruch, Wasser etc.)	01 80 / 118 88 11
FES (Hausrat-, Sperrmüll- u. Sondermüllabfuhr)	0180/33722550
Stadtverwaltung Zentrale	212 - 01
Römertelefon	2 12 - 4 00 00
Seniorentelefon	2 12 - 3 70 70
Rathaus für Senioren, Infostelle	2 12 - 4 99 11
Frankfurt-Pass	2 12 - 4 99 77
Beförderungsdienst für Schwerbehinderte	2 12 - 3 43 43
Wohnungsberatung f. Körperbehinderte u. Senioren	2 12 - 4 00 94
Betreuungsstelle	2 12 - 4 99 66
Zentr. Koordinierungsstelle für ambulante und	2 12 - 3 41 94
stationäre Hilfen	2 12 - 3 39 94
Heimkostenregelung	2 12 - 4 99 22
Heimaufenthalt	2 12 - 4 99 33
Essen auf Rädern / Seniorenrestaurants	2 12 - 3 77 22
Seniorenurlaube	2 12 - 4 99 44
Tageserholung	2 12 - 3 45 47
Theatervorstellungen	2 12 - 3 81 60
Senioren Zeitschrift	2 12 - 3 34 05
Hessisches Amt für Versorgung und Soziales	15 67 - 2 58
Behindertenausweis	15 67 - 2 59
Beratung, Heimaufsicht	15 35-346
Frankfurter Verband	29 98 07- 0
Hobbybörse/Café „Anschluss	55 09 15
Institut für Sozialarbeit / BüroAktiv	97 20 17-30 / 31
ASB (Servicenr.)	08 00/1 92 12 00
DRK	7 19 19 10
AWO Kreisverband	29 89 01-0
Deutscher Paritätischer Wohlfahrtsverein	49 04 44
Diakonisches Werk	79 47-0
Die Johanniter	9 542 16-0
Malteser	71 03 37 70
Caritas-Verband	29 82-0
Weißer Ring Frankfurt	25 25 00
Notmütterdienst, Familien- und Altenhilfe Frankfurt	77 66 11
VdK-Stadtkreisverband	4 36 52 13
SoVD-Stadtkreisverband	31 90 43
Evang. Seelsorge	08 00 / 111 01 11
Kath. Seelsorge	08 00 / 111 02 22
Telekom-Auskunft	11 8 33
Verbrauchertipps	97 20 10 00
EC-Karten-Sperre	0 18 05 / 02 10 21

Demenz-Kranken begegnen

Einen verwirrten alten Menschen zuhause zu betreuen und zu pflegen, ist Schwerstarbeit. Nicht nur die körperliche Anstrengung ist belastend. Vor allem die Psyche der Pflegenden leidet. Deshalb bietet die Caritas Frankfurt als Hilfestellung und zur Unterstützung für Angehörige von Demenzkranken ab März eine fünfteilige Seminarreihe an.

Für die meisten Angehörigen ist es ein Schock, die Wesensveränderung eines geliebten Menschen zu erleben und nicht mehr den gewohnten Kontakt zu ihm herstellen zu können. Im Seminar erarbeiten die Teilnehmer neue Möglichkeiten des Verstehens und der Kommunikation mit Demenz-Kranken, deren Verhalten einer ganz eigenen Logik folgt und nach wie vor ihre individuelle Persönlichkeit spiegelt. Für viele Angehörige ist dies eine Einsicht, die ihnen den Umgang mit den Kranken sehr erleichtert.

Die Seminare finden in den Räumen der Caritas Frankfurt in der Humboldtstr. 94 (Nordend) jeweils mittwochs von 18 – 20.30 Uhr statt. Termine: 2., 9., 16., 23. und 30. März. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt, daher ist eine Anmeldung erforderlich. Die Gebühr für den gesamten Kurs beträgt 20.- €.

Anmeldung und weitere Informationen: Barbara Haamel, Telefon 95524911, Fax 95966350. E-Mail: barbara.haamel @caritas-frankfurt.de

Caritas-Reisen für die ältere Generation

„Gemeinsam reisen" – unter diesem Motto bietet der neue Katalog der Caritas-Seniorenerholung auch für 2005 wieder eine bunte Palette an Reisevorschlägen für Ältere. Das Angebot reicht von der „Sommerfrische" in landschaftlich schöner Umgebung wie zum Beispiel auf der Nordseeinsel Norderney oder am Wolfgangsee über „gesunde" Ferien in bekannten Kurorten wie Bad Reichenhall, Bad Kissingen oder Bad Dürrheim im Schwarzwald. Neben Reisezielen in Deutschland sind auch die Schweiz mit Davos Platz, und Meran sowie Franzensbad mit einem Kururlaub vertreten. Ganz neu im Angebot: Eine 10 tägige Donau-Kreuzfahrt. Anlegeorte sind u.a. Krems, Melk, Wien, Budapest und Vukovar.

Alle Reisen sind auf die besonderen Bedürfnisse älterer Menschen zugeschnitten. Der „Haus-zu-Haus-Service" spricht besonders Senioren mit Geh-Problemen an. Während der Reise kümmert sich eine aufmerksame Reiseleiterin um die Gäste, die Gruppe bietet Abwechslung und Unterhaltung. Beim „Nachtreffen" passieren die vielen schönen Erlebnisse noch einmal Revue...

Das mehr als 30 Seiten starke neue Reiseprogramm kann bei der Caritas bestellt werden unter Telefon 069 59792059. Beratung gibt es zu den Sprechzeiten montags bis freitags von 9 – 12 Uhr. Auch im Internet ist das Reise-Programm abrufbar unter www.caritas-frankfurt.de

DIE JOHANNITER

Reisen mit Betreuung

Speziell für all jene, die aus Altersgründen oder aufgrund einer Behinderung oder Krankheit nicht mehr alleine verreisen wollen, bieten die Johanniter wieder ein umfangreiches Reiseprogramm an. Alle Reisen werden von Mitarbeitern aus den Bereichen der Alten- und Krankenpflege begleitet und betreut. Die Rund-um-die-Betreuung umfasst dabei die Hilfe bei alltäglichen Verrichtungen bis hin zur medizinisch-pflegerischen Fürsorge.

Insgesamt fünf Reiseziele, alle in deutschen Kurgebieten, stehen diesmal zur Wahl. Im März führt eine 14-tägige Osterreise nach Bad Bevensen in der Lüneburger Heide. Es folgen vom 17. bis zum 31. Mai das Biedermeierbad Bad Bocklet, vom 24. Juni bis 7. Juli das Soleheilbad Bad Salzuflen, vom 2. bis 16. August der Allgäuer Kneippkurort Bad Waldsee und schließlich das Ostseeheilbad Burg auf Fehmarn vom 19. September bis 3. Oktober.

Untergebracht werden die Reiseteilnehmer je nach Wunsch in Einzel- oder Doppelzimmern mit Dusche / WC sowie Vollpension. Die Unterkünfte befinden sich fast ausschließlich in unmittelbarer Nähe der Kuranlagen. Für ein abwechslungsreiches Rahmenprogramm wird gesorgt.

Weitere Informationen oder die Broschüre des kompletten Reiseangebots gibt's bei den Johannitern unter Tel. (0 69) 42 69 33 18 oder per Email: claudia.antes@juh-frankfurt.de.

VdK-Angebote bei Demenz

Der Mobile Hilfsdienst des VdK in der Begegnungsstätte Ostparkstr. 37 bietet für Demenzerkrankte und ihre Angehörigen verschiedene Kurse und Treffen:

Die Betreuungsgruppe, die zur Aktivierung von Fähigkeiten der Erkrankten beitragen soll, ist immer montags von 10-14, mittwochs von 13-17 sowie am 3. Samstag des Monats von 10-16 Uhr.

Für Angehörige wird eine Selbsthilfegruppe geboten, die sich zum Erfahrungstausch und Information jeweils am 3. Mittwoch im Monat von 13.30-15.30 Uhr trifft. Darüber hinaus gibt es persönliche oder telefonische Einzelberatung, auf Wunsch anonym, am 1. und 3. Samstag im Monat von 11-14 Uhr.

Weitere Informationen und Anmeldung zur Beratung: 069/43 45 93.

Neuer Zeit-Tauschring

Für die Stadtteile Bonames, Nieder-Eschbach und Nieder-Erlenbach hat sich der neue Zeit-Tauschring „Frankfurt Nord-Ost" gegründet. Unterschiedliche Hilfsangebote, von der Begleitung zum Arzt, der Hilfe im Haushalt bis zu Besorgungen und vielem anderen, werden vermittelt. Wer anderen im Rahmen des Zeit-Tauschrings hilft, bekommt Zeit gutgeschrieben und kann diese bei eigenem Hilfsbedarf wieder einlösen. Ältere Menschen, die Hilfe benötigen und nicht in der Lage sind, eine Gegenleistung zu erbringen, können die Hilfe auch mit einer Ausgleichsspende an den Zeit-Tauschring „bezahlen".

Weitere Einzelheiten erfahren Interessierte unter Tel. 069 / 507 45 70 (ab 19 Uhr).

Institut für Sozialarbeit e.V.

Oberlindau 20, Telefon 0 69 / 97 20 17 40

Veranstaltungen im Treffpunkt Rothschildpark

Weitere Informationen über das Programm und Anmeldung bei Frau Bayer-Perina, Tel. 069/97 20 17 40.

▶ **Mittwoch, 02.02.2005, 10 Uhr**
Hinter die Kulissen geschaut...
mit Gerhard-Friedrich Koepcke. Besichtigung des Main Plaza Hotels (Turm im Florentinischen Viertel) mit fachkundiger Führung. Treffen: Empfang Main Plaza Hotel, Walter-von-Cronberg-Platz 1, Linie 14 bis H-Seehofstraße, ca. 15 Min. Fußweg. Max. 15 Teilnehmer. Gebühr; 2,50 €, für Mitglieder kostenfrei. Bitte anmelden.

▶ **Freitag, 18.02.2005, 15 Uhr**
Autorenlesung
mit Monika Dlugosch. „Ich flüstere die Worte in Dein großes Apfelohr. Dann nahmst Du meine Hand, riebst sie mit Deiner rauhen Erdenhaut und sagtest, dass niemand so schön vorlese wie ich". Die Autorin liest ausgewählte Texte. Moderation: Renate Traxler. Gebühr: 2,50 €, für Mitglieder kostenfrei.

Seminar

„Märchen erzählen – Atmung und Stimme"
Am 29.01. und 30.01.2005. Information unter Tel. 069 / 97 20 17 0.
E-Mail: velte@ifs-frankfurt.info

Forum Älterwerden

Donnerstag, 24.02.2005, 17.30 Uhr
„Grabmalgestaltung zwischen Friedhofsordnung und Kunst"
Podiumsgespräch. Eintritt frei.

Foto: Rüffer

Klappern für Hilfe

Ein Novum gab's im letzten Jahr bei der Sammlung der FR-Altenhilfe: Auch die Schuldnerberatung des Jugend- und Sozialamts hatte erstmals einen der bunten Spenden- und Sammelnachmittage organisiert. Zusammen mit Sozialdezernent Franz Frey und zahlreichen Prominenten schwang das Team die Sammelbüchse auf der Zeil. Und es hat sich gelohnt: Immerhin auf 3329 Euro belief sich der Reinerlös des Nachmittags. Das Geld kommt nun bedürftigen älteren Menschen zugute, die auch einen Großteil der Klientel der Schuldnerberatung stellen.

Neue Busse, neue Karten

Mit dem Fahrplanwechsel Ende letzten Jahres hat sich in Frankfurt wieder einiges geändert. Neben anderen neuen Angeboten sind in Sachsenhausen zwei zusätzliche Buslinien gestartet, die den Sachsenhäuser Berg und das Deutschherrenviertel besser an den ÖPNV anbinden.
Auffällig: Die rot-weißen Fahrzeuge der Verkehrgesellschaft Untermain, die von der Frankfurter Verkehrsgesellschaft traffiQ mit dem Betrieb der Linien beauftragt wurde, sind etwas kürzer als die alt bekannten Busse der VGF. So können die engen Straßen besser erschlossen werden. Vor allem die neue Linie 47 dürfte ältere Menschen freuen: Mit ihr erhalten auch einige Alteneinrichtungen des Frankfurter Verbands in Sachsenhausen einen besseren Anschluss.

Neu ist auch das 9-Uhr-Ticket, das für das Frankfurter Stadtgebiet monatlich 49,90 Euro kostet. Wer also nicht morgens früh unterwegs sein muss, kann mit dieser Karte im Vergleich zum regulären Monatsticket 13,90 Euro sparen. Als Jahreskarte kostet das 9-Uhr-Ticket 499 Euro. Die Karte ist übertragbar, kann also auch von anderen genutzt werden. Ab 19 Uhr können ein Erwachsener oder die Enkel (maximal 3 Kinder von 6-14 Jahren) kostenlos mitgenommen werden. Fahren darf man mit der neuen Karte wochentags ab 9 Uhr bis Betriebsschluss, an Wochenenden und Feiertagen sogar rund um die Uhr.

Weitere Informationen über neue Linien, Zeiten und Preise erhält man im Fahrplanbuch und vielen Broschüren, die es an den Fahrkartenverkaufsstellen oder z.B. in der Verkehrsinsel an der Hauptwache gibt.

Der Einkauf kommt ins Haus

Wenn man jung und fit ist, ist das Einkaufen kein Thema. Es geschieht ganz nebenher, neben Arbeiten, Putzen, Kochen, Waschen... Aber für Menschen, die nicht mehr so mobil sind, kann selbst der kleinste Einkauf zur unüberwindlichen Schwierigkeit werden. Aus diesem Grund haben der Arbeitskreis Altenarbeit Bornheim/Nordend und die Wirtschaftsförderung Frankfurt jetzt eine Informationsbroschüre zusammengestellt, die älteren oder gehbehinderten Bürgern den Zugang zu verschiedenen Hilfeangeboten erleichtern soll.

Der Arbeitskreis ist ein 1998 gegründetes Netzwerk von Verbänden, Stadt, Vereinen, Haupt- und Ehrenamtlichen, Seniorenbeiräten, Stadtpolitikern, Sozialbezirksvorstehern und Betreuern von Wohnanlagen. Als Ansprechpartner dient eine Steuergruppe, die aus fünf Personen besteht. Ihr gehört beispielsweise die stellvertretende Seniorenbeirätin Liesel Michel an. Die Idee, eine Informationsbroschüre mit Hilfeangeboten für ältere und gehbehinderte Bürger in Bornheim/Nordend zu entwerfen, entstand mit der Veröffentlichung eines ähnlichen Infoblatts in Bergen-Enkheim.

„Neben den Adressen von sozialen Einrichtungen, die Hilfe anbieten, haben wir weitere Serviceangebote aufgelistet“, sagt Ulrike Hageleit vom Sozialrathaus Bornheim. Darunter versteht sie Wäschedienste, die die dreckige Wäsche in der Wohnung abholen und sie sauber gereinigt wieder bringen, oder Krankengymnasten und Heilpraktiker, die in die Wohnung kommen. Im Stadtteil gibt es sogar einen mobilen Zahnarzt und einen Schuhmachermeister, der kaputte Schuhe abholt, repariert und wieder vorbei bringt.

Auch Lebensmittel können telefonisch bestellt werden. Verschiedene Lebensmittelmärkte, Feinkostgeschäfte und auch ein Geschäft für Milch- und Diätprodukte bieten an, die Produkte direkt nach Hause bringen. Elfi Kutzner von der Caritas Beratungs- und Vermittlungsstelle Bornheim ergänzt: „Wir haben auch Reformhäuser im Stadtteil, die ins Haus liefern.“ Ebenso stehen Obst- und Gemüsegeschäfte auf der Liste. Meist ist der Bringdienst ab einem bestimmten Einkaufsbetrag kostenfrei. Die genauen Konditionen, zu denen die Waren und Serviceleistungen erbracht werden, können, soweit sie nicht aufgelistet sind, individuell erfragt werden. In der Broschüre sind jeweils die Telefonnummern der Anbieter aufgeführt.

Die Broschüre „Einkaufshilfen und weitere Serviceleistungen in den Stadtteilen Bornheim und Nordend“ liegt von Januar an in Arztpraxen, Apotheken, Altenwohnanlagen und dem Sozialrathaus aus. Sie kann auch telefonisch bestellt werden unter Telefon 212-3 54 60.

Jutta Perino

Anzeigen

Wohnen mitten im Wald.
Altenwohnanlage der
Luisa Haeuser-Frauenstiftung.
Am Roten Graben 7 - 11

Drei sehr gepflegte Häuser, mitten im Wald gelegen, mit insgesamt 161 Wohnungen in Frankfurt am Main, Nähe Hessen-Center (Bushaltestelle vor dem Haus).

Folgende Wohnungen können wir Ihnen zurzeit anbieten:

1-Zimmer-Wohnungen, 37 m² Grundmiete 265,– €
1½-Zimmer-Wohnungen, 43 – 47 m² Grundmiete 317,– €

Die Wohnungen sind alle mit Hausnotruf ausgestattet, neu renoviert, Bad/Duschwanne, großer Balkon (mit Blick zum Park oder in den Wald), Zentralhei- zung, elektrischer Türöffner mit Gegensprechanlage, Sat-TV und Telefonanschluss, Abstellraum auf der Etage. Lebensmittel- und Getränkeladen, Cafeteria.

Kontaktaufnahme: Herr Jahn
Luisa-Haeuser-Frauenstiftung
Telefon 42 69 08 31;
Telefon wird weitergeschaltet

Sprechstunde: Montag und Donnerstag,
10.00 Uhr – 12.00 Uhr

Die Fahrt
ist das Ziel!

Behindertengerecht ausgestattete Fahrzeuge sind das Eine. Kompetente Fahrer mit einem Tick mehr Freundlichkeit, Wärme und Herzlichkeit das Andere. Damit Sie nicht nur sicher ankommen, sondern sich auch gut dabei fühlen - rund um die Uhr und auch am Wochenende.

FRATERNITÄT
Behinderten-Selbsthilfe eV
Fahrdienst

T 069·54 70 15 und **54 10 07**
F 069·54 10 09
fahrdienst@fraternitaetbsh.de

Damit der Umzug leicht fällt

IfS bietet Beratung rund um die Organisation des Wohnungswechels an

Mit den Sorgen und Nöten älterer Menschen kennt sie sich aus. Seit vielen Jahren ist Barbara Jakob Mitarbeiterin beim Beratungsdienst „Wohnen und Leben im Alter“ des Frankfurter Instituts für Sozialarbeit (IfS). Anfang des vergangenen Jahres hat sie ein neues Projekt realisiert: eine Umzugsberatung für Senioren. Dies ist ein Service für ältere, alleinstehende Menschen, die sich entschlossen haben, in eine andere Wohnung zu ziehen.

„Ein Umzug kann viele Gründe haben“, weiß Barbara Jakob. Vielleicht ist die alte Wohnung zu groß geworden, da die Kinder aus dem Haus gegangen sind oder der Partner verstorben ist. Zum andern, wenn die Wohnung nicht mehr den Bedürfnissen eines alten Menschen entspricht, weil die Treppen zu steil oder die Räumlichkeiten für einen Rollstuhl nicht geeignet sind. In all diesen Fällen können sich die Betroffenen an die Umzugsberatung für Senioren wenden. „Wir leisten allerdings keine physische Hilfe“, sagt die Projektleiterin, „sondern helfen bei der Organisation und leisten psychosoziale Beratung.“

Foto: Rüffer

Am Anfang steht der Check

Die erste Kontaktaufnahme erfolgt in der Regel telefonisch. Dann wird erst einmal geklärt, welche Art der Hilfe gewünscht wird. Die Bandbreite der Wünsche ist groß. Barbara Jakob: „Wir haben eine Umzugsmappe mit Checklisten erstellt.“ Darin befinden sich praktische Hinweise, was man tun muss, wenn man sich ummelden möchte – mit Anschriften, wo sich die Meldebehörden befinden. Oder Adressen von Oxfam, Caritas und Diakonischem Werk, gemeinnützigen Organisationen eben, die Sammelstellen für Kleider und Möbel haben oder Angebote, wo man diese Dinge günstig kaufen kann. Manchen Menschen sei allein mit diesen Informationen schon enorm geholfen, weiß die Projektleiterin.

Wird aber eine komplette Betreuung während der gesamten Umzugszeit benötigt, geht Barbara Jakob erst einmal in die Wohnung der Betroffenen und macht sich vor Ort ein Bild von den anstehenden Aufgaben. Anschließend vermittelt sie einen der ehrenamtlichen Ansprechpartner des Beratungsteams, der das Projekt übernimmt. „Wie die meisten unserer Angebote wird auch der Beratungsdienst mit Hilfe Ehrenamtlicher geleistet.“ Sechs ehrenamtliche Mitarbeiter haben sich bisher für den Wohnberatungsdienst zur Verfügung gestellt. Wie bei allen Angeboten des Instituts für Sozialarbeit haben auch diese die Möglichkeit, an Qualifizierungskursen für soziale Altenbetreuung teilzunehmen.

Eine Umzugsbetreuung dauert in der Regel ein halbes Jahr: von der ersten Kontaktaufnahme bis zum konkreten Umzug und noch einige Zeit danach bei der Eingewöhnung in die neue Umgebung. Auf Wunsch wird für die Zeit während des Umzugs einmal in der Woche ein Termin vereinbart, bei dem alle anstehenden Fragen besprochen und die notwendigen Schritte in die Wege geleitet werden können.

Individuelle Betreuung

Die Aufgabe der Ehrenamtlichen erfordert große Sensibilität und gutes Einfühlungsvermögen. „Manchmal möchte sich ein Mensch eben einfach nicht von einem Bild oder einem Tischchen trennen, an dem seine Erinnerungen hängen“, so Jakob. Materielle Werte und Nutzargumente zählten in manchen Fällen einfach nicht, sagt sie. Besonders bei einer Wohnungsauflösung muss daher sehr behutsam vorgegangen werden, da der ideelle Wert einiger Gegenstände nicht unterschätzt werden darf.

Das Team des Beratungsdienstes wird allerdings erst dann tätig, wenn der Mietvertrag für eine neue Wohnung oder das Altenheim bereits unterzeichnet ist. Denn nur dann kann davon ausgegangen werden, dass der Umzug in absehbarer Zeit erledigt werden muss. Die Umzugsberatung für Senioren erhebt für ihre Dienste eine einmalige Gebühr von 30 Euro.

Jutta Perino

Wenn Sie einen Umzug planen und dafür Unterstützung suchen oder sich ehrenamtlich in diesem Projekt engagieren möchten, können sich wenden an: Barbara Jakob, Institut für Sozialarbeit, Telefon 97 20 17 36.

Fotos: dpa

Die Gabe der Götter

Rund um den Schlummer, *Teil 1*

In der Antike betrachtete man den Schlaf als „Gabe der Götter" und „Hüter des Lebens". In unserem wissenschaftlich-technischen Zeitalter, in dem ein maßgeblicher Leitsatz lautet „Zeit ist Geld", erscheint der Schlaf dagegen oft als notwendiges Übel, als Preis, den man nachts nun einmal zahlen muss, um am Tag leistungsfähig zu sein. Zunehmend wird er als Zeitverschwendung betrachtet, die möglichst auf ein Minimum zu reduzieren ist.

Neuere wissenschaftliche Studien aber beweisen, dass die schlafend verbrachte Zeit sehr wertvoll ist. In jeder Schlafphase laufen wichtige Erneuerungsprozesse in unserem Körper ab. Schilddrüse, Leber und Nieren sind aktiver als am Tag. Bestimmte Hormone, die eine wichtige Rolle für die Regeneration unserer Zellen spielen und die Stoffwechsel- und Immunprozesse im Körper steuern, werden vorrangig während des Schlafes ausgeschüttet. Das Ergebnis ist die Erholung des gesamten Organismus.

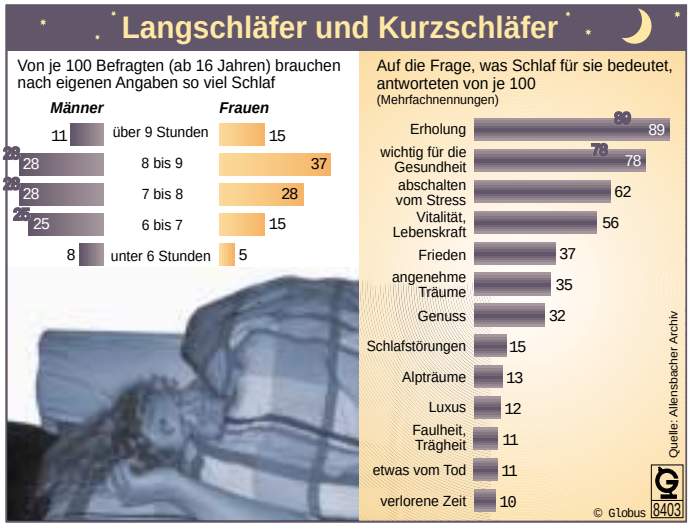
Auch bei Lernprozessen spielt der Schlaf eine positive Rolle. Dies gilt besonders für bestimmte Fähigkeiten, die mit präzisen Bewegungen verbunden sind, wie z.B. Zeichnen, Klavierspielen, handwerkliches Arbeiten, aber auch für geistiges Lernen. Aus Versuchen folgern die Wissenschaftler, dass das Langzeitgedächtnis wahrscheinlich nur im Schlaf gebildet wird.

Gesunder Schlaf ist durch mehrere Schlafzyklen gekennzeichnet, die jeweils ein Einschlaf- und ein Leichtschlafstadium sowie zwei Tiefschlafstadien und ein Traumstadium umfassen. In jeder Nacht durchschlafen wir vier bis sechs solcher Schlafzyklen, von denen jeder etwa 90-100 Minuten dauert. Mehrfaches Aufwachen, z.B. am Ende eines Schlafzyklus, ist völlig normal und sollte uns nicht beunruhigen. Ein damit verbundener Lagewechsel wirkt sich positiv auf unseren im Schlaf erschlafften Körper aus.

Napoleon vier Stunden, Einstein zwölf

Bei der Frage, wie viel Schlaf der Mensch braucht, scheiden sich auch heute noch die Geister. Neben „Kurzschläfern", wie z.B. Napoleon, der angeblich mit vier Stunden Schlaf auskam, gibt es auch berühmte „Langschläfer", wie Goethe (neun Stunden) oder Albert Einstein, der bis zu zwölf Stunden täglich geschlafen hat. Das individuelle Schlafbedürfnis ist sehr unterschiedlich und schwankt zwischen vier und neun bis zehn Stunden pro Nacht. Die meisten Menschen sind „Normalschläfer", die zwischen sechseinhalb und acht Stunden schlafen. Zu welcher Kategorie man gehört, ist weitgehend genetisch vorgegeben, genauso wie die Veranlagung zum Morgen- oder Abendmenschen. Daneben spielen die körperliche Belastung, die gesundheitliche Verfassung, aber auch das Lebensalter eine wesentliche Rolle.

In der Schlafmedizin geht man davon aus, dass nicht die Schlafdauer, sondern die Schlafqualität für den Erholungswert des Schlafes ausschlaggebend ist. Dies lässt sich jedoch nicht in Zahlen, sondern nur am Wohlbefinden messen. Der beste Gradmesser für unsere Schlafqualität ist also die körperliche und seelische Verfassung während des Tages.



Dabei hängt das Befinden unmittelbar nach dem Aufwachen davon ab, aus welcher Schlafphase man erwacht. Wird man aus dem Tiefschlaf gerissen, fühlt man sich weniger munter und erholt, als wenn man aus einer Leichtschlafphase geweckt wird.

Säuglinge schlummern rund 16 Stunden, Ältere viel weniger

Unser Schlafverhalten wird entscheidend von unserem Lebensalter bestimmt. Schläft der Säugling rund 16 Stunden täglich, nimmt die Schlafenszeit dann kontinuierlich ab, bis sie sich um das zwanzigste Lebensjahr auf das individuelle Maß einpendelt. Ab der zweiten Lebenshälfte brauchen wir weniger Schlaf. 70-jährige schlafen nachts in der Regel nur noch fünf bis sechs Stunden. Viele ältere Menschen halten aber einen Mittagsschlaf und noch weitere auf den Tag verteilte „Nickerchen", so dass wiederum eine Gesamtzeit von acht oder mehr Stunden erreicht wird.

Im Alter weniger tief

In keiner Altersgruppe klagen Menschen so häufig über schlechten Schlaf wie in der dritten Lebensphase. Fast immer geht es hierbei um Ein- oder Durchschlafstörungen. Für die Betroffenen, die sich auf eine schöne, „ausgeruhte" und ereignisreiche nachberufliche Lebensphase gefreut haben, bedeutet dies eine große Enttäuschung und Einschränkung. Diese Entwicklung lässt sich aber leicht erklären, wenn wir unsere Schlafzyklen betrachten. In den ersten 20 Lebensjahren verbringen wir rund die Hälfte unseres Schlafes im Ein- und Leichtschlafstadium und etwa 25 Prozent im Tiefschlaf. Bereits im vierten Lebensjahrzehnt geht der Tiefschlafanteil auf 5-10 Prozent zurück. Etwa ab dem fünfzigsten Lebensjahr verbringen wir die Nacht überwiegend in der Leichtschlafphase und im Traumschlaf. Da man in diesen Phasen weniger tief schläft, wacht man häufig schon bei leisen Geräuschen auf. Dies wird oft bereits als unangenehme Schlafstörung empfunden. Man muss sich aber daran gewöhnen, dass man ab dem vierzigsten Lebensjahr nicht mehr so tief schläft wie in jüngeren Jahren.

Verringerte körperliche und soziale Aktivitäten können die Schlafqualität zusätzlich mindern. Menschen, die auch im Alter regelmäßig körperlich aktiv sind und intensive soziale Kontakte pflegen, sind in der Regel nicht stärker von Schlafstörungen heimgesucht als junge Menschen. Echte Schlafstörungen können allerdings erhebliche Gesundheitsprobleme mit sich bringen. Ihnen wollen wir uns in der Fortsetzung unseres Beitrags zuwenden. *Dr. Margarete Peters*

Anzeige

AWO

WIR PFLEGEN MIT HERZ UND VERSTAND

ARBEITERWOHLFAHRT

KREISVERBAND FRANKFURT AM MAIN E.V.
Geschäftsstelle: Henschelstraße 11, 60314 Frankfurt am Main, Tel. 0 69-29 89 01-0 / Fax 0 69-29 89 01 10
www.awo-frankfurt.de • E-Mail: info@awo-frankfurt.de

ALTENWOHNANLAGEN

- selbstständiges Wohnen
- Betreuung und Beratung
- 24-Stunden-Notrufbereitschaft
- im Raum Frankfurt

Information: Frau Rasim
Tel. 0 69-29 89 01 52
Fax 0 69-29 89 01 10

ESSEN AUF RÄDERN

Gutleutstraße 319, 60327 FFM

Beratung: Frau Heinz
Tel. 0 69-27 10 61 78
Fax 0 69-27 10 61 76

AMBULANTE DIENSTE

- Grund- und Behandlungspflege
- Hilfen zur Weiterführung des Haushaltes
- mehrstündige Pflege und Betreuung

Ost: Röderbergweg 82, 60314 FFM
Tel. 0 69-44 20 33 oder 44 20 56
Fax 0 69-43 05 98 46

West: Gutleutstraße 319, 60327 FFM
Tel. 0 69-27 10 61 70/1
Fax 0 69-27 10 61 76

Rufen Sie uns an,
wir informieren Sie gerne.

Wenn die Blase schwach wird

Bei Inkontinenz sind Hilfe und ein gutes Leben möglich

Verschiedene Firmen bieten Einlagen oder andere Hilsmittel. *Foto: Rüffer*

Es gibt immer noch Tabu-Krankheiten, über die viele Menschen weder mit ihrem Arzt noch mit Familie oder Freunden sprechen können. Dazu zählt auch die Blasenschwäche, die sich zu einem Verlust der Kontrolle über das Wasserlassen ausweiten kann und dann als Inkontinenz bezeichnet wird. Ohne Windeln durchs Leben zu gehen, stellt einen großen Entwicklungsschritt für Kleinkinder dar. Fallen Erwachsene wieder auf den Status davor zurück, empfinden sie das oft als demütigenden Rückschritt und verschweigen das Problem aus Angst und Schamgefühl. Die Folgen können soziale Isolation und Hoffnungslosigkeit sein, ganz abgesehen davon, dass mögliche Hilfen nicht in Anspruch genommen werden.

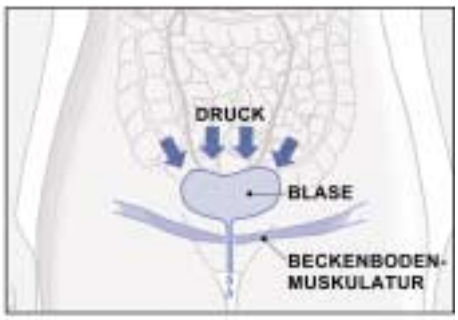
Schätzungen gehen von 5 bis 6 Millionen Bundesbürgern aus, die an Inkontinenz leiden, davon sind mehr als 2 Millionen über 60 Jahre alt (schätzungsweise 11% der über 60-jährigen und 30% der über 80-jährigen Menschen). 80% der Betroffenen sind Frauen, wobei die Häufigkeit mit dem Alter und der Anzahl der Geburten zunimmt. Inkontinenz ist auch die häufigste Ursache für die Einweisung in ein Pflegeheim.

Ursachen und Formen

Unter Harninkontinenz (lateinisch incontinere = nicht zusammenhalten) versteht man das Leiden an einer jeglichen Form des unfreiwilligen Urinverlustes. Die Ursachen können vielfältig sein.

Mehrere Erkrankungen haben eine Schwäche der Blasenfunktion zur Folge, z.B. Nervenerkrankungen, multiple Sklerose und Schlaganfall. Auch Übergewicht, Diabetes mellitus, Prostataerkrankungen sowie häufige Harnwegsentzündungen können dazu führen. Hinzu kommen bei Frauen vorausgegangene Entbindungen und in Folge die Erschlaffung der Beckenbodenmuskulatur oder ein Östrogenmangel nach den Wechseljahren. Oft ist die Blasenschwäche auch durch eine allgemeine Bindegewebsschwäche verursacht, die sich häufig erst im Alter bemerkbar macht.

Je nach Ursache oder Erscheinungsbild wird die Harninkontinenz in verschiedene Formen unterschieden: Am häufigsten kommt die Stress oder



Belastungsinkontinenz vor. Hier klagen Patienten über einen plötzlichen Harnverlust bei körperlicher Belastung, wie z.B. beim Husten, Lachen, Heben oder beim Treppensteigen. Ursache ist häufig die genannte Schwäche der Beckenbodenmuskulatur oder Östrogenmangel.

Einen unbeherrschbaren Harndrang verspüren dagegen die Betroffenen bei der Dranginkontinenz. Sie können häufig den Urin nicht mehr bis zum Erreichen der Toilette zurückhalten, wobei die Blase meist nur gering gefüllt ist.

Ursache ist gerade bei älteren Menschen oft eine so genannte „Reizblase“, verursacht durch einen Harnwegsinfekt. Aber auch Aufregung, Angstzustände oder Trauer können eine solche Reaktion hervorrufen.

Die seltenere Reflexinkontinenz zeichnet sich durch die ungewollte Entleerung der Harnblase bei nur geringem Harndrang aus. Ursache kann eine Störung der nervlichen Steuermechanismen, wie eine Verletzung mit Querschnittslähmung, sein.

Den ungewollten tropfenweisen Urinabgang bei maximal gefüllter Harnblase bezeichnet man als Überlaufinkontinenz. Hier bestehen große Schwierigkeiten, die Blase willkürlich vollständig zu leeren, wonach auch nach dem Wasserlassen Urin in der Blase verbleibt. Ein mechanischer Verschluss unterhalb der Blase ist die häufigste Ursache, z.B. in Folge einer gutartigen Vergrößerung der Prostata bei Männern.

Wie können Sie sich selbst helfen?

Aufgrund der unterschiedlichen Ursachen für eine Inkontinenz ist es sehr wichtig, sich an einen erfahrenen Arzt zu wenden, um eine gezielte Therapie einleiten zu können. Praktische Hilfsmittel, die peinliche Situationen verhindern, sind spezielle Slipeinlagen, Einmal-Einlagen und Einmal-Slips je nach Schwere der Inkontinenz. Die gesetzlichen Krankenkassen erstatten die Ausgaben in bestimmten Fällen nach Festbeträgen. Sprechen Sie Ihren Arzt darauf an.

Bei der Belastungsinkontinenz steht die Stärkung des Beckenbodens im Vordergrund. Durch regelmäßige tägliche Gymnastik kann die Muskulatur auf Dauer gestärkt werden. 60% der Fälle sind allein damit in den Griff zu bekommen. Sehr hilfreich ist es hier schon, die Gesäß- und Scheidemuskeln im Sitzen oder Stehen mehrmals nacheinander kräftig zusammenzupressen und einige Augenblicke festzuhalten. Folgende Entlastungsübung für die Beckenbodenmuskulatur können Sie bei akutem Harndrang anwenden: Beugen Sie Ihren Oberkörper und die Arme tief vornüber und nach unten. Der Harndrang verschwindet dann. Diese Bewegung ist überall möglich, indem Sie zum Beispiel vorgeben, ihre Schuhe zuzubinden.

Achten Sie besonders auch darauf, ausreichend zu trinken (ca. 2-3 Liter pro Tag). Früchte- und Kräutertee, Mineralwasser und verdünnte Fruchtsäfte sind gut geeignet. Viele Betroffene glauben, wenn sie das Trinken vermeiden, könnten sie die Kontrolle über die Blasenentleerung zurückerlangen. Das hilft meist jedoch überhaupt nicht, eine Inkontinenz zu vermeiden. Zudem führt eine zu geringe Menge Flüssigkeitszufuhr auch zu anderen gesundheitlichen Gefährdungen und Erkrankungen (siehe SZ 3/2004).

Beckenbodengymnastik hilft

Unter Toilettentraining versteht man, dass die Patienten regelmäßig z.B. alle 2 Stunden zur Toilette gehen. Durch diesen Rhythmus soll der Blase ein willkürliches Entleeren abtrainiert werden, um die Blasenschwäche besser unter Kontrolle zu bringen. Auch Entspannungstechniken wie Yoga oder Autogenes Training, Saunagänge und warme Bäder sind sehr zu empfehlen, da Kälte die Blase zusätzlich reizt.

Falls diese Maßnahmen nicht ausreichen, wird Ihr Gynäkologe oder Urologe mit Ihnen eine medikamentöse oder eine operative Therapie besprechen, die aber immer der letzte Ausweg bei einer Blasenschwäche ist.

Sehr zu empfehlen ist auch der Kontakt zu einer Selbsthilfegruppe. Hier finden Sie Informationen und Unterstützung durch andere Betroffene, die Ihnen glaubwürdig vermitteln können, dass das Leben auch unter den erschwerten Bedingungen einer Inkontinenz noch sehr lebenswert sein kann.

Es gibt also eine Fülle von therapeutischen Maßnahmen oder Unterstützungsmöglichkeiten, die helfen, das Leiden zu heilen oder es zumindest lindern können. Scheuen Sie sich nicht, sie in Anspruch zu nehmen.

Dr. Sonja Stark
Leiterin des Stadtgesundheitsamts

Weitere Infos, auch zu Selbsthilfegruppen in Ihrer Nähe:
Deutsche Kontinenzgesellschaft e.V. Friedrich-Ebert-Straße 124, 34119 Kassel, Tel. 0561/78 06 04
info@kontinenz-gesellschaft.de,
www.kontinenz-gesellschaft.de

Anzeige

caritas Frankfurt

Pflege ist Vertrauenssache

Pflege zuhause

Wir stehen Ihnen zur Seite

durch unsere
Caritas-Zentralstationen
für ambulante Pflege
Tel.: (0 69) 29 82 -107

in allen Stadtteilen vertreten
alle Kassen/Sozialämter

Altenzentrum Santa Teresa

Pflege, genauso individuell wie Sie

vollstationäre Dauerpflege
Kurzzeitpflege
Seniorenwohnanlage

Frankfurt-Hausen
Große Nelkenstraße 1
Tel.: (0 69) 24 78 60 -0

Rufen Sie uns an - gemeinsam entwickeln wir Lösungen!

www.caritas-frankfurt.de

caritas

Was – Wann – Wo?

Willkommen im Jahr 2005, das selbstverständlich wieder einmal jede Menge interessante Veranstaltungen zu bieten hat. Und weil es bei klirrender Kälte in warmen Räumen immer noch am gemütlichsten ist, gleich zu Beginn einige Museumstipps.

Das **Museum für Angewandte Kunst** eröffnet am 27. Januar die Ausstellung „Entfaltung - Roentgen-Möbel aus dem Bestand“. Wer sich Abraham und David Roentgens berühmte Verwandlungsmöbel aus dem 18. Jahrhundert anschauen möchte, hat dazu bis Ende Juli Gelegenheit.
Wer sich für zeitgenössische Kunst interessiert, kann sich Carsten Nikolais Arbeiten in der **Schirn Kunsthalle** annähern. Mit seinen Rauminstallationen möchte der Künstler, Forscher und Konzert-Organisator Klang- und Lichtphänomene sowie elektromagnetische Felder für Augen, Gehör und Tastsinn erfahrbar machen. Die Ausstellung beginnt am 20. Januar und endet am 28. März.

Holländische Malerei des 17. Jahrhunderts von Adriaen Brouwer bis Johannes Vermeer präsentiert das **Städel** vom 10. Februar bis 1. Mai. Als besondere Glanzlichter dürften Johannes Vermeers Gemälde „Geograph“, „Briefeschreiberin“, „Lautenspielerin“ und „Briefleserin mit Magd“ gelten. Vom bäuerlichen Alltag erzählen Brouwers Bilder.

Foto: Städel

Im Oktober vergangenen Jahres feierte das **Museum der Weltkulturen** sein 100jähriges Bestehen. Aus diesem Anlass haben Direktorin Anette Rein und ihr Mitarbeiterstab die Schau „Ansichtssachen aus 100 Jahren“ auf die Beine gestellt. In 13 Räumen sind nur wenige Exponate ausgestellt, Bezug nehmende Texte vermitteln eine Vorstellung von der aufwändigen Arbeit mit Museumssammlungen, die immer auch das detektivische Aufspüren wichtiger Informationen umfasst. Gelegenheit zum Schlendern entlang der Ausstellungsstücke besteht bis 1. Mai.

Für alle Garten- und Parkliebhaber hat das Grünflächenamt eine ganze Reihe reizvoller Veranstaltungen zu Wege gebracht. Am 5. März, 17 Uhr, hält Helmut Nordmeyer vom Institut für Stadtgeschichte im **Nebbienschen Gartenhaus** (Bockenheimer Anlage) einen Diavortrag zur Geschichte des Frankfurter Anlagenringes. Um die Entstehungsgeschichte des Grüneburgparks samt ehemaligen Schlösschens geht es am Sonntag, 13. März, 11 Uhr, in einem Vortrag, den die Gartendenkmalpflegerin Barbara Vogt im **Jugendverkehrsgarten am Grüneburgpark** hält.

Monika und Peter Heusch lesen am Sonntag, 13. März, 11 Uhr, im **Nebbienschen Gartenhaus** unter dem Titel „Kitsch und Sentimentales“ Lyrik und Prosa rund um die Gartenlaube. Einen Überblick über sämtliche Veranstaltungen der Reihe GartenRheinMain gibt das Amt im Internet unter www.gruenflaechenamt. stadt-frankfurt.de oder telefonisch unter der Rufnummer 212-30269.

Bleiben wir noch ein wenig in blumigen Gefilden. Frühlingsblumen lässt der **Palmengarten** vom 24. Februar an bis 13. März blühen. Wer seinen eigenen Garten für das Frühjahr rüsten und dekorativ gestalten möchte, erhält alles Nötige inklusive Tipps bei der „Mein Garten“-Verbrauchermesse. Schauplätze sind vom 4. bis 13. März die Zelthallen und das Freigelände des Palmengartens.

Der Palmengarten stimmt auf den Frühling ein

Natürlich bieten auch die Frankfurter Bühnen Neues. Die **Oper Frankfurt** lädt zu zwei konzertanten Aufführungen von Johann Strauß´ Operette „Die Fledermaus“ am Dienstag, 1. Februar, und Samstag, 5. Februar, jeweils 19.30 Uhr, in die Alte Oper ein.

Zum Hessischen: Das **Frankfurter Volkstheater** spielt vom 12. Februar bis 9. April die hessische Variante des Kriminalkomödienklassikers „Ladykillers“. Für alle, die den Film nicht gesehen haben: es geht um eine Gangsterbande, die einen Geldtransport ausrauben will. Die Herren tarnen sich als Streichquartett und nisten sich bei einer alten Dame ein. Der Coup gelingt, die Ganoven allerdings bekommen sich in die Haare und segnen seltsamerweise einer nach dem anderen das Zeitige.

Bei dieser bunten Mischung wünscht die SZ Ihnen viel Spaß, wofür immer Sie sich auch entscheiden mögen.

Annette Wollenhaupt

Sagenhaftes Frankfurt

Noch ruht der Schatz im Ulrichstein

Mythen und Geschichten ranken sich um so manche Ecke in der Mainmetropole. Ein wahrer Sagenschatz – wer hat sie nicht in der Schulzeit mit Begeisterung unter der Bettdecke gelesen! – ist in Frankfurt begraben. Während der Spaziergänger bei der Betrachtung historischer Gebäude immer wieder mit Geschichte und Geschichtchen konfrontiert wird, lebt anderes nur in der Erinnerung Weniger fort.

Dazu gehört auch der Ulrichstein. Leser der SZ erinnern sich vielleicht noch an die Welle des Protests, als seine Überreste 1930 geräumt wurden und ein Wahrzeichen des Sachsenhäuser Ufers unwiederbringlich verschwand. Zugunsten der Verbindungsstraße am Main wich die Ruine der im 14. Jahrhundert erbauten Zwingburg, die seit 1391 Teil der stolzen ersten Frankfurter Stadtbefestigung war. Dort, wo die Färberstraße auf das Sachsenhäuser Mainufer trifft, stand der Turm, der im 30jährigen Krieg während eines Geschützduells der Kaiserlichen mit den Schweden schwer beschädigt worden war.

Zwischen Dreikönigskirche und Eisernem Steg erhob sich einst der Ulrichstein. Ob dort wohl noch ein Teil des Goldes im Boden liegt?

Das Gold und der schwarze Bock

Um den Turm rankt sich eine der zahlreichen Frankfurter Sagen. Herbert Hoffmann hat sie für uns nacherzählt:
Hanno und Wolfram hießen die beiden Landsknechte, die keine Furcht kannten. Das Geheimnis, das ihnen der Wirt des Gasthauses zur Krone erzählte, war ganz nach ihrem Geschmack. Im Gewölbe des Ulrichsteins, so raunte der Wirt, sei Gold versteckt, das ein Alchimist im Bunde mit dem Teufel hergestellt habe. Die Schatztruhe lasse sich nur zu Mitternacht und mit dem Kräutlein Johanniskraut öffnen.

Zeichnung/Foto: FKK, Hoffmann

Hanno und Wolfram waren Feuer und Flamme. Der Kronenwirt besorgte das Zauberkraut und gemeinsam stieg man die alte, triefend nasse Treppe des Ulrichstein hinab. Eine rostige Türe führte in einen finsteren verfallenen Gang, durch den die Abenteurer voller Angst auf ein winziges Licht zutappten, das am Ende des Gewölbes flackerte. Und tatsächlich: Da war die Truhe, auf der eine blaue Flamme leuchtend tanzte. Doch ein mächtiger schwarzer Geisbock bewachte sie – rollende, böse Augen stierten die Eindringlinge an.

Plötzlich raste der Bock einige Male um die Truhe und verschwand dann in dem Gang, den die Schatzjäger gekommen waren. Übler Schwefelgeruch blieb zurück. Gerade schlug es vom Domturm Mitternacht und die Truhe öffnete sich wie von selbst. Sofort stand der finstere Raum in gleißendem Licht. Gold, viel Gold glänzte aus der Truhe, gierig füllten die Drei ihre Taschen. Zu schnell verging die Zeit: Kaum hatte es ein Uhr geschlagen, versank die Schatztruhe im Morast und nahm viel Gold mit sich in die Tiefe.

Die Landsknechte und der Wirt waren dennoch für den Rest ihres Lebens reich geworden. Der Wirt erwarb einen einstigen Schmelzhof und benannte ihn „Zum schwarzen Bock“. Sein neues Wirtshaus schmückte er mit dem Bild des Tieres, das ihm in den Gewölben des Ulrichsteins einen solchen Schreck eingejagt hatte.

Große Reste des Schatzes, so erzählt es die Sage, waren verschwunden. Wer weiß, vielleicht ruhen sie noch heute im Boden des Sachsenhäuser Ufers? Nachdem unsere Leser nun an den ehemaligen Standort des Ulrichstein erinnert sind, greifen Sie doch mal zu Spaten, Hacke und Schaufel und tun Sie es Hanno, Wolfram und dem Kronenwirt nach.
Oder Sie lieben es beschaulicher, besuchen einfach nur bei einem Spaziergang das Sachsenhäuser Ufer und lassen Ihre Phantasie schweifen...

Herbert Hoffmann

Frankfurts Kultur und Geschichte ist vielfältig und spannend. Kommen Sie mit mir auf Entdeckungsreise!

Ihr

Hans-Bernhard Nordhoff

Kulturdezernent

„Vielen gefallen ist schlimm“

Provokation und Tabubruch in der Kunst – Ausstellung in der Schirn

Dekorativ, farbkräftig und ausdrucksstark, so strahlt uns heute die Kunst des österreichischen Jugendstilmalers Gustav Klimt allenthalben von Postkarten, Kaffeedosen, Henkeltassen und anderem Zierat entgegen. Schwer vorstellbar, dass auch seine Werke zu denen gehören, die zu ihrer Entstehungszeit einmal Skandale ausgelöst haben.

Auch Schiele gehörte zu den Skandal-Künstlern

Wien um 1900 – eine Zeit voller Widersprüche, die katholische k.u.k. Monarchie mit ihren konservativen Moralvorstellungen auf der einen, eine dem vollen Lebensgenuss zugeneigte Gesellschaft am Vorabend ihres Untergangs auf der anderen Seite. Dieser Zeit des Aufbruchs in die Moderne und ihrer Konflikte widmet sich „Die nackte Wahrheit“, eine Ausstellung der Schirn Kunsthalle vom 28. Januar bis 24. April mit Meisterwerken der großen Wiener Künstler der Jahrhundertwende.

Nicht salonfähig

Provokation und Tabubruch schienen sich Maler wie Klimt, Oskar Kokoschka, Egon Schiele oder auch der Architekt Alfred Loos auf ihre Fahnen geschrieben zu haben. Für Diskussionen sorgte vor allem die Abbildung des nackten Körpers, der bis dato nur „salonfähig“ war in antikisierenden, mythologischen oder allegorischen Kontexten. Jetzt rückte er um seiner selbst willen, bzw. um Sexualität und Geschlecht darzustellen in den Vordergrund. Die Werke mit den neuen künstlerischen Themen, zu denen auch die Darstellung von Schwangerschaft, homosexueller Liebe und Masturbation zählten, erregten aber nicht nur Anstoß, sondern fanden im Wien des „Fin de siècle“ in einer Elite von Intellektuellen und Industrieunternehmern auch ihre Förderer und Mäzene. In der Regel jedoch führte die Präsentation der Arbeiten in einer breiteren Öffentlichkeit, wie z.B. im Künstlerhaus oder im Haus der Wiener Secession, zu heftiger Ablehnung durch das Publikum.

Mit Klimts Bild „Nuda Veritas – nackte Wahrheit“ von 1899 tritt dem seinerzeit brüskierten Betrachter eine gänzlich unverhüllte Frau frontal gegenüber und hält ihm einen Spiegel vor. Programmatisch wird das Werk gekrönt durch ein Zitat Friedrich Schillers: Der Künstler soll sich selbst treu und der Wahrheit verpflichtet bleiben, „vielen gefallen ist schlimm“.

Ins Gefängnis

Dieser Maxime schien vor allem Schiele mit seinem schonungslosen Blick auf den menschlichen Körper nachzukommen. Im Februar 1910 kam es zu einem Skandal um den Maler, in dessen Folge 14 seiner Zeichnungen

Klimts Nuda Veritas hält dem Betrachter den Spiegel vor

für eine Ausstellung der „Neukünstler“ in Prag wegen ihres „obszönen Charakters“ zurückgezogen werden mussten. Zwei Jahre später wurde der 22jährige Künstler, dem schon sehr jung eine außergewöhnliche Begabung attestiert wurde, sogar für knapp vier Wochen in Untersuchungshaft genommen. Dabei war ihm seine Angewohnheit, sehr junge Mädchen als Aktmodelle zu engagieren, zum Verhängnis geworden. Auch wenn der Verdacht auf Kindesentführung und sexuellen Mißbrauch sich als nicht stichhaltig erwiesen hatte und fallen gelassen wurde, verurteilte man den Künstler dennoch. Grund war eine anstößige Zeichnung, die Beamte in Schieles Schlafzimmer entdeckt hatten. Das Farbblatt zeigte ein ganz junges, nur am Oberkörper bekleidetes Mädchen.

Hier zog man die Grenze des Ausstellbaren. Verurteilt wurde Schiele nicht etwa wegen des „pornografischen“ Inhalts seines Werkes, sondern wegen der „Öffentlichkeit“ des Blatts, das nach Meinung des Gerichts dadurch, dass es sich an Schieles Schlafzimmerwand befand, „einem unbestimmten Personenkreis zugänglich war“.

Ein Scheusal von einem Wohnhaus

Dass auch ein Gebäude als obszön empfunden werden konnte, belegt der öffentliche Skandal um den Entwurf eines Wohn- und Geschäftsbaus von einem der führendem Wiener Architekten, Alfred Loos, den die

Ein „Scheusal“ wegen seines nackten Baukörpers

Schirn-Ausstellung mit zeitgenössischen Plänen, Fotos und Zeitungsausschnitten dokumentiert. Das Haus am Michaeler Platz, in prominenter Innenstadtlage gegenüber der Hofburg, wurde von der zeitgenössischen Kritik heftig angefeindet und als „Scheusal“ bezeichnet. Über Monate war der Loos-Bau Stadtgespräch. Man mokierte sich vor allem über ein Charakteristikum von Loos‘ Bauten, den „nackten Bauköper“. Seine glatte ornamentlose Putzfassade war es insbesondere, die sich von dem damals vorherrschenden Historismus unterschied. Nach einem vorübergehenden Baustopp durch den Magistrat und verschiedenen Gegenentwürfen zur Ausschmückung der Fassade, trug die Moderne schließlich doch den Sieg davon. Nach Loos öffentlicher Verteidigung in einem Vortrag vor 2.000 Zuhörern im Dezember 1911 wird endlich das Gebäude genehmigt, allerdings mit der Auflage, bepflanzte Blumenkörbe an der Fassade anzubringen – wider die Nacktheit.

Sehen und Erleben

Speziell für die SZ wird auch diesmal wieder eine Leseraktion geboten. Die Schirn Kunsthalle lädt die Leserinnen und Leser der Senioren Zeitschrift ein, der „nackten Wahrheit“ bei einer Führung, am Mittwoch, den 22. Februar, auf den Grund zu gehen. Treffpunkt ist um 16 Uhr im Foyer der Schirn am Römerberg. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt: bitte Anmeldung bei Kirsten Grote-Bär, Kulturdezernat, Tel. 212 333 65, Fax: 212 97 333, E-Mail: kirsten.grote@stadt-frankfurt.de

Fotos: Schirn

Anzeigen

Im Westen der Frankfurter Innenstadt, am Rande der ehemaligen Altstadt, erstreckt sich umgeben von Straßen und Bauten moderner Zeit ein Gebäude, das zu den Kostbarkeiten unter den Bauwerken der Stadt gehört: das Karmeliterkloster. Die Geschlossenheit seiner Anlage als ältestes erhaltenes Bauensemble in Frankfurt zeichnet es ebenso aus wie seine kunsthistorisch bedeutsamen Wandmalereien und seine Bedeutung als vielbesuchtes Zentrum der historischen Dokumentation, Forschung und Vermittlung und als vielseitige kulturelle Veranstaltungsstätte.

Zu einer Zeit des aufblühenden städtischen Leben, in der Mitte des 13. Jahrhunderts, ließen sich wie manche andere Ordensgemeinschaft auch die „Brüder unserer lieben Frau vom Berge Carmel“, die Karmeliter, in Frankfurt nieder. Sie alle sahen damals die Stadt als neues Wirkungsfeld. Sie siedelten sich überwiegend in den noch kaum bebauten Randgebieten der staufischen Stadt, der späteren Altstadt, an.

Ratgebs Gemälde sind besonders erhaltenswert.

Schätze der Baukunst

Das Karmeliterkloster

Ratgebs einmalige Kunst

Waren die Karmeliter zunächst nur notdürftig untergekommen, wuchsen Kloster und Kirche, deren erste zusammen mit einem Friedhof um 1270 durch Ausgrabungen in den Jahren 1981/82 nachgewiesen wurde, in den folgenden 250 Jahren zu der noch heute bestehenden Anlage. Stiftungen der Bürger ermöglichten dies, aber auch die im 15. Jahrhundert aufblühenden Bruderschaften (zum Beispiel St. Anna) spielten dabei eine Rolle. Krönung dieser Erweiterungen und Umbauten zwischen 1460 und 1520, in den Jahrzehnten vor der Reformation, war außer den Neubauten von Chor und Kreuzgang die Tätigkeit des Malers Jörg Ratgeb aus Schwäbisch Gmünd. Zehn Jahre lang malte er Kreuzgang und Refektorium mit Bildern aus der Geschichte des Ordens und der Bibel aus. Es entstanden 548 qm Wandgemälde in Kasein-Temperatechnik auf den trockenen Putz (al secco), eine Einmaligkeit für den Raum nördlich der Alpen.

Der Stich von 1628 zeigt die Dimension des Karmeliterklosters.
Repro: ISG

Seit der Aufhebung des Klosters (Säkularisation) im Jahre 1803 dienten die Klostergebäude als Warenlager, Kaserne, Schule, Pferdeställe, Wohnungen, als Domizil der Zollbehörde und der Rettungswache. Wie sehr die Gebäude darunter litten, lässt sich ermessen. Wandgemälde wurden übertüncht, Wände eingezogen oder durchbrochen. Ein Durchbruch durch die Südwand des Kreuzgangs in den 1850er Jahre vernichtete die Anbetung für die Grablege des Patriziers und Stifters Claus Stalburg. Dieses Gemälde wird zurzeit anhand einer Aquarellkopie von dem bulgarischen Restaurator Georgi Takev aufwändig rekonstruiert.

Ein Ort für die Kultur

Sogar ein Abriss der Klostergebäude für eine Verlängerung des Großen Hirschgrabens bis zum Main hin war einmal ins Auge gefasst. In den zwanziger Jahren des 20. Jahrhunderts engagierte sich aber der Bund tätiger Altstadtfreunde mit sei-

nem Gründer und Vorsitzenden Fried Lübbecke für Wiederherstellungsmaßnahmen. Bis 1943 wurden sie erfolgreich mit der Freilegung und Restaurierung der Kirche und der Herrichtung des Kreuzgangs und Refektoriums durchgeführt.

Nach dem Zweiten Weltkrieg, in dem die Gebäude schwer zerstört wurden, entstanden bald konkrete Vorstellungen von Wiederherstellung und -verwendung. Nach dem Wiederaufbau des Klostertraktes, der Überdachung von Chor und Annakapelle konnten viele Gebäudeteile mit kulturellem Leben gefüllt werden: mit dem Einzug von Freilichtaufführungen der Städtischen Bühnen, des Stadtarchivs 1958 und des Geschichtsvereins (heute Gesellschaft für Frankfurter Geschichte), des Museums für Kunsthandwerk mit einem Ausstellungsraum, später der Außenstelle des Bundesarchivs, der Schmiere, des Bundesverbands der Bildenden Künstler und Tonis Künstlerkeller. Nach umfangreichen Renovierungs- und Restaurierungsarbeiten in den 70er und 80er Jahren wurde schließlich auch die Kirche, die zuvor Steinlager und Taubenschlag war, für das Museum für Vor- und Frühgeschichte (Archäologisches Museum) hergerichtet und in dessen Neubau entlang der Alten Mainzer Gasse 1989 integriert.

Großprojekt Instandsetzung

Nachdem vor kurzem Lesesaal und Vortrags- und Ausstellungsraum (Dormitorium) des Instituts für Stadtgeschichte, das die Klostergebäude inzwischen (fast) allein betreut und nutzt, neugestaltet wurden, steht jetzt eine „Gesamtinstandsetzung Karmeliterkloster“ an, wie es amtlich heißt. Dieses Investitionsprojekt in einer Größenordnung von etwa 6,8 Millionen Euro soll bis 2008 durchgeführt werden. Dazu gehören – angesichts der steigenden Zahl von Besuchern - die Lösung von Sicherheitsproblemen, die Erneuerung der Gebäudetechnik, die Renovierung von Dächern und Fassaden, die Sanierung des Kreuzgangs und die Restaurierung der Ratgebgemälde, an denen Schäden beseitigt werden müssen, die von der Renovierung in den 80er Jahren stammen.

Hans-Otto Schembs

Foto: Rüffer

Heute ist das Karmeliterkloster auch atmösphärenreicher Veranstaltungsort: Informationen gibt es unter www.stadtgeschichte-ffm.de
Adresse: Institut für Stadtgeschichte, Münzgasse 9 (U-Bahn 1-5 Willy-Brand-Platz); Öffnungszeiten: Mo-Fr 8.30-17 Uhr, Sa+So 10-17 Uhr)

Wie gut kennen Sie Frankfurt?

Im 13. Jahrhundert siedelten sich viele Ordensgemeinschaften in Frankfurt an, die auch mit ihren Gebäuden das Stadtbild prägten. So befindet sich neben dem Karmeliterkloster im Westen der Altstadt ein weiteres bekanntes Ordensgebäude im Osten. Um welches handelt es sich?

Wer die Antwort weiß, schickt sie bis zum 28. Februar an die Redaktion der SZ, Hansaallee 150, 60320 Frankfurt
(Mail: info.senioren-zeitschrift@stadt-frankfurt.de).
Unter allen richtigen Einsendungen verlosen wir 10 Freikarten für Konzerte im Karmeliterkloster am 17. April oder 29. Mai. Viel Glück!

Auflösung aus der letzten Ausgabe:

Ganze Säcke voller Postkarten und viele E-Mails haben uns zu unserer letzten Preisfrage erreicht. Die richtige Lösung präsentiert uns Herbert Hoffmann:
„Sein Eintrag ist uns zwar geblieben,
doch nicht gesagt noch hingeschrieben
hat er in’s Goldne Buch der Stadt
was nur Berlin zu eigen hat.
Denn, dass er ein Berliner sei
zielt an den Frankfurtern vorbei!
Zumindest wird jetzt vielen klar,
wer jener Zeitgenosse war.
Doch findet wer die Lösung nie –
der frage mich, ich KENNE DIE (Kennedy).“

Unser Hauptpreis (Reise) ging diesmal an Erika Müller.
Weitere Sachpreise haben gewonnen: Marianne Florentin, Roswita Fritsch, Ursula Hintze, Peter Mauritz, Alfred Rosenthal, Günter Schade, Werner Schepper, Stefanie Schreiber und Christina Schwarz.
Herzlichen Glückwunsch!

Veranstaltungsreigen

Impressionen von der Aktionswoche Älterwerden

Da war der Andrang groß: Einen Besucherzuwachs auf insgesamt 4.000 Interessierte konnte die Aktionswoche Älterwerden im letzten Herbst verzeichnen. Schwerpunkte der rund 130 Veranstaltungen rund um's Älterwerden, die das Jugend- und Sozialamt gemeinsam mit Trägern der Altenhilfe organisiert hatte, waren unter anderem Wohnen im Alter, die Mitsprache älterer Menschen oder gesundheitliche Themen.
Im Mittelpunkt der fachlichen Diskussion stand die Vernetzung von Altenhilfestrukturen.

Einige Impressionen der Woche haben wir fotografisch eingefangen (Fotos: Rüffer). Wer Lust hat, auch in diesem Jahr dabei zu sein, sei hier schon darauf hingewiesen, dass die Aktionswoche 2005 voraussichtlich bereits im Juni oder Juli stattfindet.
Den genauen Termin geben wir in der SZ bekannt.
Was viele freuen dürfte:
Geplant ist, zur diesjährigen Woche eine Neuauflage des Wegweisers Älterwerden auf den Weg zu bringen.
Viele nützliche Informationen stehen dann auch in aktualisierter gedruckter Form wieder bereit.

Auf jede Falte sei sie stolz: Was Margit Sponheimer den Zuhörern der Gesprächsrunde, moderiert von Sozialdezernent Franz Frey, mit auf den Weg gab, machte Lust auf's Alter. Auch Arno Lustiger und Armin Clauss berichteten aus ihrem Leben. Das Mundart-Duo Rezi*Babbel sorgte für den unterhaltsamen Teil des Nachmittags.

Zum Thema Verkehr lud die Gruppe „Alte für Frankfurt" zu einer spannenden Diskussion ein: Welche Anforderungen stellen ältere Menschen an „ihr" Frankfurt? Mitreden war aber auch bei der Aktion „roter Faden" gefragt. Die Besucher der einzelnen Veranstaltungen konnten angeben, welche persönlichen Wünsche und Verbesserungsvorschläge sie für ihr Alter haben.

Viele Tipps gab's gleich ganz praktisch: Internet-Kurse ermöglichten den Einstieg in die weite Welt des elektronischen Netzes und erklärten den praktischen Nutzen des „www" für den Alltag.
Das Gedächtnistraining bewies, dass man auch im Alter einiges für die grauen Zellen tun kann.
Und bei gymnastischen Kursen gab es Anregungen für die körperliche Fitness, vor allem auch speziell für den Rücken.

Zahlreiche Einrichtungen, wie hier das Haus Aja Textor Goethe, öffneten ihre Türen und informierten über Projekte.

Um alternative Wohnformen im Alter drehten sich eine Diskussionsrunde und eine Ausstellung.

In verschiedenen Veranstaltungen konnte man sich über technische Hilfen, z.B. im Haushalt oder bei gesundheitlichen Problemen wie Schwerhörigkeit, informieren.

Auch künftig sorgt die Grundsicherung für einen sicheren Lebensunterhalt. Foto: Bildarchiv HDR Repro

Grundsicherung im Alter

Änderungen durch neue Sozialgesetze

Ab Januar ändert sich einiges: Durch die Zusammenführung von Arbeitslosen- und Sozialhilfe werden Erwerbsfähige und ihre Angehörigen zukünftig nicht mehr Sozialhilfe, sondern Arbeitslosengeld II beziehen. Menschen, die nicht erwerbsfähig und wegen geringen Einkommens und Vermögens bedürftig sind, werden weiterhin durch das Jugend- und Sozialamt betreut. Ebenso Bürgerinnen und Bürger, die 65 Jahre und älter sind. Sie können nach wie vor Leistungen aus der Grundsicherung bekommen, wenn sie bedürftig sind.

Im Zuge der Sozialreformen wird die Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung ab dem 1.1.2005 nicht mehr nach einem eigenen Gesetz gewährt. Neben anderen Leistungen, wie z.B. Hilfe bei Krankheit, Eingliederungshilfe für behinderte Menschen oder Hilfe zur Pflege, richtet sich auch die Grundsicherung zukünftig nach dem neuen Sozialgesetzbuch XII (SGB XII), in das sie eingegliedert wurde. Die Regelungen aus dem früheren Grundsicherungsgesetz wurden aber in wesentlichen Teilen in das SGB XII übernommen und an entsprechender Stelle des neuen Gesetzes verankert.

Wie viel Leistung gibt es?

Die Leistungen wurden denen der Hilfe zum Lebensunterhalt angeglichen, um weitere „Doppelbezüge“ für existenzsichernde Leistungen zu vermeiden. So wird für Alleinstehende ab dem 1.1.2005 ein Pauschalbetrag für den Lebensunterhalt in Höhe von 345,- Euro zur Auszahlung kommen, Ehe- bzw. Lebenspartner erhalten eine Regelleistung in Höhe von 276,- Euro.

Vor allem aber können nun auch wegen Krankheit erforderliche Mehraufwendungen für Diätkost im Rahmen der Grundsicherungsleistungen zusätzlich berücksichtigt werden. Eine Vielzahl von Betroffenen muss dann hierfür keine Hilfe zum Lebensunterhalt mehr in Anspruch nehmen.

Die Ermittlung des Anspruchs lässt sich am besten an einem Beispiel veranschaulichen: Herr und Frau Schmidt, beide älter als 65 Jahre und Rentner, beantragen Grundsicherungsleistungen. Herr Schmidt besitzt einen Schwerbehindertenausweis mit dem Merkzeichen „G“ und hat somit Anspruch auf Mehrbedarf. Frau Schmidt hat Diabetes und benötigt Diätkost. Das Ehepaar zahlt 500 Euro Miete inkl. Heizkosten.

	Ehemann	Ehefrau
Regelsatz	345,00 €	276,00 €
+Miete/Heizkosten	250,00 €	250,00 €
+Kranken/Pflegeversicherung (bei Rente abgesetzt)		
+ 17% Mehrbedarf	58,65 €	
+ Mehrbed. Diätkost		51,13 €
Bedarf Summe	653,65 €	577,13 €
- Rente	550,00 €	350,00 €
mtl. Anspruch	**103,65 €**	**227,13 €**

Dem Ehepaar Schmidt stehen demnach monatlich insgesamt 330,78 Euro an Grundsicherungsleistungen zu.

Die Bewilligung erfolgt - wie bislang auch - für ein Jahr; dann wird erneut geprüft, ob die Bedürftigkeit auch weiterhin besteht. Unverändert ist auch, dass in der Regel keine Unterhaltszahlungen von Kindern oder Eltern verlangt werden, sofern diese nicht über ein sehr hohes Einkommen verfügen. Und schließlich bleibt die Grundsicherung davon abhängig, dass ein konkreter Antrag gestellt wird.

Inzwischen erhalten mehr als 5.800 Frankfurter Haushalte regelmäßig Leistungen der Grundsicherung. Wer schon Leistungen erhält, muss wegen der Gesetzesänderung keinen neuen Antrag stellen, wenn sich bei ihm sonst nichts geändert hat. Das Jugend- und Sozialamt nimmt dann die nötigen Umstellungsarbeiten zur Überweisung der neuen Beträge rechtzeitig und automatisch vor.

Sollte der Bewilligungszeitraum allerdings zum 31.12.2004 abgelaufen sein oder eine zusätzliche Zahlung für Diätkost benötigt werden, muss ein entsprechender Antrag neu gestellt werden. Dazu sollten Sie einen Termin

bei Ihrem zuständigen Sozialrathaus vereinbaren.

Hilfen in besonderen Lebenslagen

(z.B. Hilfe zur Pflege; Eingliederungshilfe etc.)

Die bisherigen Hilfen in besonderen Lebenslagen bleiben bestehen. Statt der bisher dreifach unterschiedenen Einkommensgrenze (derzeit 569,- Euro / 853,- Euro / 1.705,-Euro) gibt es künftig nur noch eine Einkommensgrenze in Höhe des zweifachen Eckregelsatzes (d.h. ab 01.01.2005: 690,- Euro).

Vermögensfreigrenzen

Auch die Anrechnung von Vermögenswerten hat sich im Vergleich zu den bisherigen Regelungen etwas verändert. Ab Januar bleiben bei der Hilfe zum Lebensunterhalt für den Leistungsberechtigten 1.600 Euro (vorher 1.279 Euro) anrechnungsfrei. Für Leistungsberechtigte ab 60 Jahren und voll Erwerbsgeminderte (auch Grundsicherungsempfänger) bleiben 2.600 Euro (vorher 2.301 Euro) unangetastet. Die Erhöhung der Freigrenzen soll zukünftig notwendige Ansparungen aus den Regelsätzen für größere Anschaffungen ermöglichen.

Bei den Hilfen nach den Kapiteln 5 bis 9 SGB XII (ehemalige Hilfe in besonderen Lebenslagen) liegt der Vermögensfreibetrag für den Leistungsberechtigten nun bei 2.600,- Euro (statt vorher 2.301 Euro).

Die Freibeträge für Ehepartner und überwiegend unterhaltene Personen sind unverändert.

Alle von der Umstellung betroffenen Leistungsbezieher wurden in den letzten Wochen auch noch einmal schriftlich vom Jugend- und Sozialamt über die wesentlichen Änderungen ab Januar informiert.

Wer weitere Fragen hat, kann aktuelle Informationen zu den Leistungen der Grundsicherung auch im Internet unter www.frankfurt.de bei „Infos von A-Z" nachlesen. Beratung gibt es auch in den Sozialrathäusern.

Anzeige

Wollten Sie nicht schon immer in Frankfurt-Rödelheim wohnen?!?!?

Betreutes Wohnen für Senioren

Wohnanlage Alexanderstraße 98, Frankfurt am Main – Rödelheim

Diese schöne Seniorenwohnanlage umfasst 113 Wohnungen. Es gibt in diesem Wohnobjekt zwei Wohnungstypen, 1 Zimmer-Appartements mit 28,10 qm und 1,5 Zimmer-Appartements mit 37,22 qm. Die Wohnungen werden vollständig renoviert dem Mieter übergeben. In jeder Wohnung befindet sich eine Einbauküche. Viele Wohnungen verfügen inzwischen schon über eine moderne Duschwanne. Wir gehen davon aus, dass mit Ablauf des kommenden Frühjahres jede Wohnung über ein frisch modernisiertes Bad verfügt. Außerdem ist jede Wohnung mit einer schönen Loggia ausgestattet. TV-SAT-Anschluss kann auf Wunsch in jeder Wohnung freigeschaltet werden. Die Wohnungen sind alle mit einer Gegensprechanlage ausgestattet. Das Haus hat einen Aufzug und zusätzlich gibt es Wasch- und Trockenräume, sowie für jede Wohnung einen Kellerraum.
Hervorzuheben ist außerdem, dass die Wohnanlage direkt neben dem Frankfurt Verband, Sozial- und Reha-Zentrum West liegt. Über dieses Institut ist die Betreuung gesichert. Diese Einrichtung kann auch für die Mahlzeiten aufgesucht werden. Einkaufsmöglichkeiten sind gut zu Fuß zu erreichen. Ein Erreichen der Wohnanlage mit öffentlichen Verkehrsmittel ist kein Problem; nutzen Sie einfach die S 3/S 4 Richtung Bad Soden / Kronberg oder S 5 Richtung Friedrichsdorf Haltestelle Rödelheimer Bahnhof oder Bus Nr. 34 Richtung Bornheim Mitte Haltestelle Reifenberger Strasse. Die Wohnungen in dem Bereich EG bis 3.OG sind öffentlich gefördert (Registriernummer vom Amt für Wohnungswesen in Ffm erforderlich) und die Wohnungen im 4. und 5. OG sind freifinanziert.

Hierzu ein Mietbeispiel:

1-Zimmer-Wohnung: 28,10 m²

öffentlich gefördert		***freifinanziert***	
Grundmiete:	€ 143,32	Grundmiete:	€ 255,34
Nebenkosten:	€ 125,05	Nebenkosten:	€ 126,18
Seniorenbetreuung:	€ 16,40	Betreuungsgebühr:	€ 16,40
Gesamtmiete:	€ 284,73	Gesamtmiete:	€ 397,92

Kaution: 3 Grundmieten
Kabelanschluss über Firma Bosch: € 13,04

Na, haben wir Ihr Interesse geweckt?

Dann schauen Sie sich doch unser Haus ruhig einmal genauer an. Unser Hausmeister, Herr Rudolf (069/784941) vor Ort zeigt Ihnen gerne das Mietobjekt.
Sollte dieses Wohnobjekt Ihren Vorstelllungen entsprechen und Sie eine Anmietung wünschen, dann wenden Sie sich an Herrn Münch:
Telefon 069/39006-510
Wohnheim GmbH
Waldschulstrasse 20
65933 Frankfurt
und lassen Sie sich einen Gesprächstermin geben.
E-Mail: post@wohnheim.abg-fh.de.

Neues aus dem Versicherungsrecht

Viele Änderungen ab 1. Januar - Teil 1: Rente und Pflegeversicherung

Vor allem in der Rentenversicherung tut sich im neuen Jahr einiges. Neben der Besteuerung von Renten, von der jedoch jetzige Rentner nur bei höheren Einkünften betroffen sind, und weiteren Neuerungen im Rentenrecht gibt es aber auch Änderungen bei der Pflege- und Krankenversicherung. So müssen Kinderlose, die nach dem 1.1.1940 geboren sind, künftig einen höheren Beitrag für die Pflegeversicherung zahlen. In der Krankenversicherung gibt es neue Regelungen für den Zahnersatz, für den – ebenso wie für das Krankengeld – ab Juli zudem ein Beitragszuschlag fällig wird.

In der SZ wollen wir Sie über die wichtigsten Änderungen informieren. Wir starten mit der Rente und der Pflegeversicherung, über die Neuerungen in der Krankenversicherung lesen Sie in der nächsten Ausgabe.

Rente: Was schon geändert wurde

Damit die gesetzliche Rentenversicherung trotz der verringerten Zahl der Beitragszahler und der zunehmenden Anzahl der Rentner auch für künftige Generationen eine verlässliche Basis bleibt und die Beiträge weiterhin bezahlbar sind, wurde von der Bundesregierung ein umfangreiches Reformpaket entwickelt. Schon in den letzten Jahren sind einige Änderungen in Kraft getreten. Dazu gehören die Einführung der staatlich geförderten privaten Zusatzversorgung (Riester-Rente) und die Stärkung der betrieblichen Altersversorgung im Jahr 2001.

Auch 2004 gab es Neuerungen, die einen weiteren Anstieg des Rentenversicherungsbeitrags für Einzahler verhindern und die Rentenkassen entlasten sollten. So erhalten Neurentner seit April 2004 ihre Rente erst am Monatsende statt am Monatsanfang. Der bisher gezahlte hälftige Zuschuss aus der Rentenkasse zur Pflegeversicherung der Rentner entfiel, sodass diese nun die Beiträge komplett selbst tragen müssen. Darüber hinaus mussten die Rentner 2004 eine „Nullrunde“ hinnehmen.

Änderungen wurden auch in der Krankenversicherung der Rentner vollzogen. Bisher wurden Beitragssatzveränderungen erst bei der Rentenanpassung zum 1.7. eines Jahres berücksichtigt. Änderte eine Kasse beispielsweise zum 1. Februar ihre Beiträge, wurde das für Rentner erst am 1.7. des Folgejahres wirksam. Nun gilt, dass jede Beitragsänderung, auch Senkungen z.B. im Zusammenhang mit der Gesundheitsreform, sich bereits nach drei Monaten auf die Krankenversicherung der Rentner auswirkt.

Ab 2005 wird die Rentenbesteuerung eingeführt. Bei durchschnittlichem Alterseinkommen muss man aber in der Regel nichts zahlen. *Foto: FKK, Christ*

Rente: Was ab 2005 ansteht

Die mittel- und langfristigen Reformmaßnahmen treten ab diesem Jahr in Kraft. Vor allem künftige Rentnergenerationen müssen Änderungen hinnehmen:

Eine wesentliche Ursache der Finanznöte wird in der Frühverrentungspraxis, dem Vorruhestand und der Personalverjüngung zu Lasten der Rentenkassen gesehen. Um diesen Trend zu stoppen, das Renteneintrittsalter anzuheben und die Erwerbsquote Älterer zu steigern, werden bestehende Anreize zur Frühverrentung abgebaut. Einen Rentenbeginn mit 60 Jahren für eine **Rente nach Altersteilzeit oder Arbeitslosigkeit** wird es künftig nicht mehr geben (über die Altersgrenzen für die Regelaltersrente will der Gesetzgeber erst 2008 entscheiden).

Die Altersgrenze für Rente nach Altersteilzeit oder Arbeitslosigkeit wird ab 2006 bis 2008 in Monatsschritten von 60 auf 63 Jahre angehoben. Ab dem 1.1.2009 wird der mit Rentenabschlägen frühestmögliche Renteneintritt das vollendete 63. Lebensjahr sein. Von dieser Neuregelung betroffen sind grundsätzlich alle Versicherten, die nach dem 31.12.1945 geboren sind. Ausgenommen sind aus Gründen des Vertrauensschutzes jedoch alle vor dem 1.1.1952 Geborenen, die vor dem 1.1.2004 bereits einen Altersteilzeitvertrag abgeschlossen hatten oder an diesem Tag arbeitslos waren. Sie können weiterhin mit 60 Jahren ihre Altersrente erhalten - allerdings mit Abschlägen von 3,6 % pro Jahr.

Eine der wichtigsten Neuerungen ist die Einführung des so genannten **„Nachhaltigkeitsfaktor“,** von dem alle Rentner, jetzige und künftige, betroffen sind. Von 2005 an wird die Rentenanpassungsformel um diesen Faktor erweitert. Bei der jährlichen Ermittlung der Rentenveränderung wird damit künftig das Verhältnis von Beitragszahlern und Rentnern berücksichtigt. Sowohl die Bevölkerungsentwicklung und die Wirtschaftslage als auch die Zahl der Erwerbstätigen und Rentner beeinflussen künftig die Höhe der Rentenanpas-

sung. Der Faktor kann zum Beispiel bewirken, dass Arbeitsmarktprobleme, insbesondere aber auch der steigende Anteil von Rentnern die jährliche Rentenanpassung dämpfen. Erhöht sich hingegen die Zahl der Beschäftigten und somit der Einzahlungen in die Rentenkasse, wird die Rentenanpassung positiv beeinflusst.

Ein wichtiger Bestandteil der Rentenreform ist auch die Neuregelung der **Rentenbesteuerung**. Hintergrund ist ein Urteil des Bundesverfassungsgerichtes, das die bisherige ungleiche Besteuerung von Beamtenpensionen und Renten aus der gesetzlichen Rentenversicherung gerügt hatte. Bei gesetzlichen Renten war bisher nur der so genannte Ertragsanteil steuerpflichtig. Der Gesetzgeber bekam die Vorgabe, die Besteuerung der Renten und Pensionen bis zum 1.1.2005 neu zu regeln.

Ab Januar beginnt daher der Einstieg in die „nachgelagerte“ Besteuerung. Beiträge für den Aufbau einer Altersversorgung werden - in einer langen Übergangszeit bis 2025 – Stück für Stück steuerlich freigestellt, Renten müssen dafür von jetzt an in für jeden neuen Rentenjahrgang bis 2040 steigenden Anteilen versteuert werden. Für jetzige und künftige Rentner hat das folgende Auswirkungen:

2005 werden aufgrund der gleitenden Einführung der nachgelagerten Besteuerung zunächst 50% der jährlichen Bruttorente als steuerpflichtiges Einkommen angesetzt, die anderen 50% sind als Freibetrag steuerfrei. Dieser Prozentsatz des bei der Steuer berücksichtigten Rentenanteils erhöht sich für künftige Neurentner bis 2020 um jährlich 2%, danach um 1%. Wer z.B. 2006 in Rente geht, dessen Renteneinkünfte sind zu 52% steuerpflichtig und der Freibetrag beträgt 48%. Erst wer ab 2040 in Rente geht, muss seine Rente voll versteuern.

Der einmalig ermittelte persönliche Freibetrag bleibt für jeden Rentner für die gesamte Bezugszeit seiner Rente unverändert und steuerfrei – der Rest seiner jährlichen Bruttorente ist steuerpflichtiges Einkommen. Zwei Beispiele:

Rentner X hat im Jahr 2005 eine Jahresbruttorente von 12.000 Euro. Für ihn gilt, dass 50%, also 6.000 Euro, ab sofort und für die weiteren Jahre seines Rentenbezugs steuerfrei sind. Alle seine darüber hinaus gehenden Renteneinkünfte sind steuerpflichtig.

Die zukünftige Rentnerin Z geht am 1.1.2007 in Rente und wird eine Jahresbruttorente von 14.000 Euro erhalten. Für sie gilt dann ein Freibetrag von 46%, also 6440 Euro – der Rest ist steuerpflichtig.

Tatsächlich Steuern abführen muss aber nur derjenige, dessen Alterseinkünfte recht hoch sind. Denn auch bei der Steuer gilt ein Grundfreibetrag, bis zu dem nichts gezahlt werden muss. Wer zur Zeit eine durchschnittliche Rente erhält und keine Nebeneinkünfte hat, ist dem Fiskus nichts schuldig. Nach Angaben des Bundesfinanzministeriums bleiben z.B. monatliche Renteneinkünfte eines Alleinstehenden bis ca. 1575 Euro steuerfrei – demnach dürften 2005 rund zwei Drittel der Rentner keine Steuern zahlen müssen.

Wer aber neben seiner ohnehin höheren Rente weitere Einkünfte z.B. aus Mieteinnahmen, Pacht oder Betriebsrenten hat, sollte mit der Fälligkeit von Steuern rechnen. Für die Feststellung der Steuerpflichtigkeit und die Festlegung der Steuerhöhe sind, wie bei Erwerbstätigen auch, die Finanzämter zuständig.

Pflegeversicherung: Kinderlose zahlen mehr

Am 1.1.2005 steigt der Beitrag zur Pflegeversicherung für Kinderlose, wenn sie über 23 Jahre alt sind, um 0,25%. Dies ergibt sich aus dem so genannten Kinder-Berücksichtigungsgesetz, das Ende November 2004 verabschiedet wurde.

Der höhere Beitragssatz gilt nicht für Mitglieder der sozialen Pflegeversicherung, die vor dem 1.1.1940 geboren sind. Bei Rentnern wird der Beitragszuschlag von der Rentenversicherung einbehalten. Bei einem großen Teil der Betroffenen kann die „Elterneigenschaft“ bereits anhand des Rentenkontos festgestellt werden. Die restlichen rund 2,3 Millionen Rentner werden von den Rentenversicherungsträgern angeschrieben, um diese nachzuweisen.

Bei diesem Nachweis sowie in allen anderen Fragen rund um die gesetzliche Sozialversicherung hilft Ihnen das Versicherungsamt der Stadt weiter und nimmt die entsprechenden Anträge mit Ihnen zusammen auf.

Roman Fehr

Weitere Informationen und Beratung: Versicherungsamt, Telefon-Hotline: 069/212-44077

Anzeige

Rätselauflösung

H	A	L	B	J	A	H	R	E	S	K	U	R	S
■	U	■	R	U	N	E	N	■	T	■	B	I	T
E	S	S	E	X	■	B	■	S	E	N	I	O	R
■	S	■	I	■	L	E	G	E	N	■	L	■	E
P	E	R	S	I	E	N	■	K	■	B	A	L	U
K	N	I	E	■	G	■	S	T	I	E	R	E	N
■	■	S	■	B	A	L	T	E	■	S	■	S	E
■	K	O	B	E	L	■	O	■	M	E	T	E	R
■	N	T	■	I	■	B	E	T	O	N	■	R	■
■	A	T	E	L	I	E	R	■	E	■	B	A	R
■	P	O	R	E	■	L	■	O	B	L	A	T	E
■	P	■	L	I	B	E	L	L	E	■	S	T	D
V	E	N	E	D	I	G	■	E	L	Y	S	E	E

Schach: 1....Df2:! 2. Td3 (2. Ta2 Dg3:+!) 2....Sa1: 3. Da1: Sd7 4. gh4: Dh4: 0 - 1.

Plattenrätsel: **1** Sperling, **2** Miserere, **3** Diabetes, **4** Manitoba, **6** Rasputin.

Lustiges Silbenrätsel: **1** erregen, **2** Sektierer, **3** Nennform, **4** inhaltslos, **5** Landwirt, **6** Zahnersatz, **7** Taupunkt, **8** Aufsteiger, **9** Saumtiere, **10** Rangstufe, **11** Oberarm, **12** Vollzug = Vorsatzlinse.

Kombinationsrätsel: Große Rosinen im Kopf haben.

Nürnberger Trichter: **1** T, **2** Tn, **3** ten, **4** nett, **5** Netto, **6** potent, **7** in petto, **8** Petition.

Der Mensch ist Mittelpunkt.

Zukunftsweisende Konzepte
für ein seniorengerechtes Leben.

Wir sind ein führender privater Betreiber von Senioren-Residenzen in der gesamten Bundesrepublik. Im Rahmen unserer Aktivitäten entwickeln wir vielfältige Konzepte für ältere sowie hilfsbedürftige Menschen und schaffen - gemäß der Alloheim-Philosophie - angenehme, menschenwürdige Lebensbedingungen für Senioren.

Diesem Anspruch tragen wir mit inzwischen 1.100 qualifizierten Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern sowie unserem professionellen Qualitätsmanagement Rechnung. Durch innovative Lösungen verbunden mit optimalen Dienst-Leistungen sind wir in der Lage, uns auf die sich stets wandelnden Anforderungen der älteren Generationen einzustellen und zukunftsweisende Wohn- und Lebensformen anzubieten, die unseren Bewohnern Selbstbestimmung sowie soziale Eingebundenheit gleichermaßen garantieren.

ALLOHEIM®
SENIOREN-RESIDENZEN AG

Schleusenweg 26, D-60528 Frankfurt
Telefon (0 69) 6 78 61 - 0, Telefax (0 69) 6 78 61 - 10 99
www.alloheim.de, frankfurt-mainpark@alloheim.de

Museumsufer Card

Besuchen Sie ein Jahr lang 25 Frankfurter Museen so oft Sie wollen. Die preisgünstige Museumsufer Card ermöglicht Ihnen unbegrenzten Kunst- und Kulturgenuss.

Gültig und erhältlich in folgenden Museen:

Archäologisches Museum
Bibelhaus am Museumsufer – Erlebnismuseum
Deutsches Architekturmuseum
Deutsches Filmmuseum
Dommuseum
Fotografie Forum international
frankfurterkunstverein
Geldmuseum der Deutschen Bundesbank
Goethe-Museum / Goethe-Haus
Haus Giersch – Museum regionaler Kunst
Heinrich-Hoffmann-Museum
Historisches Museum inkl. Kronberger Haus
Ikonen-Museum
Institut für Stadtgeschichte / Karmeliterkloster
Jüdisches Museum
Museum Judengasse
Museum der Weltkulturen
Museum für Angewandte Kunst
Museum für Kommunikation
Museum für Moderne Kunst
Portikus
Schirn Kunsthalle Frankfurt
Städelsches Kunstinstitut
Städtische Galerie Liebieghaus
Stoltze-Museum der Frankfurter Sparkasse

25 Museen
1 Jahr

65 Euro

Die Museumsufer Card enthält inklusive:

Nacht der Museen

und

Museumsuferfest

Zu diesen jährlich wiederkehrenden Ereignissen sind Sie mit Ihrer Museumsufer Card eingeladen und sparen so das Geld für die Eintrittskarte.

art kaleidoscope
Kunstmagazin für Frankfurt und Rhein-Main

Alle vier Monate erhalten Sie mit art kaleidoscope kompetente Informationen über das Kunstgeschehen in Frankfurt und Rhein-Main in deutscher und englischer Sprache frei Haus.

Hotline:
(0 69) 9 74 60-239
(0 69) 2 12-30141

STADT FRANKFURT AM MAIN

Stand: 11/2004. Änderungen vorbehalten.

museumsufer CaRd

Foto: Huber

Verantwortung für sich und andere

Gisela Külzer, Senioreninitiative Höchst

In Peterswaldau inmitten des Eulengebirges kam Gisela Külzer zur Welt. Als eines von insgesamt sechs Geschwistern. „Wir hatten eine sehr schöne, ausgeglichene Kindheit“, sagt die 77jährige Sindlingerin mit schlesischen Wurzeln. Eine Kindheit, in der Sport eine große Rolle spielte. Man fuhr Ski und Fahrrad, wanderte in den Bergen. Gisela Külzer wurde in jenem Haus geboren, in dem 1844 der Weberaufstand begann. Ihr Vater war Geschäftsführer der Firma Zwanziger & Söhne, einer Spinnerei, Färberei und Weberei.

Die katholische Ethik war der Familie wichtig: „Meine Eltern waren ungeheuer sozial eingestellt“. Verantwortung für sich und die anderen zu tragen, „auch für das, was man nicht tut“, wurde den Kindern stets vorgelebt. Ihre Mutter war für die Caritas aktiv, packte Babykörbchen für Arme, kleidete Kinder für die Erstkommunion ein. Die Tochter sammelte früh schon für die Mission. Selbstständigkeit wurde groß geschrieben, das Motto lautete „Was man alleine kann, soll man auch alleine erledigen“.

Es kam der Krieg, die Firma wurde verkauft, die Familie zog in ein neues Heim. Gisela Külzer wollte Fürsorgerin werden, doch die Umstände ließen dies nicht zu. An der Frauenfachschule ließ sie sich zur Kinderpflegerin ausbilden. 1944 wurde sie dienstverpflichtet, betreute eine Kindergruppe der Firma Telefunken. Die Schicksale der Kinder, deren Väter an der Front waren, deren Mütter zum Pflichtdienst herangezogen wurden, erinnert Gisela Külzer noch heute lebhaft. Nach Kriegsende arbeitete sie in einem Heim für Sozialwaisen. „Es war ein einziges Chaos, viele Kinder wurden in den Kriegswirren von ihren Eltern getrennt!“

Am 16. April 1946, Gisela Külzer war 18 Jahre alt, wurde die Familie aus ihrer Heimat vertrieben. In Waggons brachte man sie nach Detmold, von dort zog die Familie ins bayrische Kleinostheim. Gisela Külzer fand Arbeit in einem Kindergarten, später in einer Familie. Sie lernte ihren Mann Gottfried kennen, 1952 heirateten sie. Drei Kinder kamen im Laufe der Jahre zur Welt. Heute hat Gisela Külzer „fünf prächtige Enkelsöhne“.

Ehrenamtliches Engagement durchzieht ihr Leben. In ihrer Sindlinger Kirchengemeinde St. Kilian hat sie die Familien- und Jugendarbeit mit aufgebaut, fast zehn Jahre lang kochte sie in Kinder- und Jugendzeltlagern. Dem Zusammenleben unterschiedlicher Generationen misst sie große Bedeutung bei. Engagiert sich Gisela Külzer für eine Sache, so verabschiedet sie sich allerdings nach einer geraumen Zeit auch wieder von ihr, immer dann, wenn sie das Gefühl hat „Es reicht, ich könnte sonst noch betriebsblind werden!“. Immer wieder suchte sie neue Aufgaben. Sie engagierte sich bei der „Zuflucht Frankfurt“, beriet mit anderen ehrenamtlichen Helfern Strafgefangene, psychisch Kranke, Verschuldete und Drogenabhängige.

„Wir haben die Chance, selber Initiativen zu ergreifen“

Anfang der 90er Jahre, ihr Mann begann zu studieren, wandte sie sich der Senioreninitiative Höchst (SIH) zu. Sie spielte Theater bei den „Höchster Silberdisteln“ und als im Jahr 2000 für den Computer-Treff „Café Mausklick“ noch ehrenamtliche Computer-Fans gesucht wurden, war Gisela Külzer mit dabei. PC und Internet sind für sie „eine enorme Bereicherung“. Sie hat ihre Lebensgeschichte für die Enkel aufgeschrieben, schreibt Texte für Gesprächskreise der SIH, hat eine eigene Homepage eingerichtet, pflegt Kontakte mit den Nachfahren anderer Vertriebener, mit jungen Polen und Tschechen, „die wissen wollen, wie das damals mit der Vertreibung war!“. Zurückgreifen kann sie auf ein großes Schlesien-Archiv mit vielen Büchern, die ihr Mann beim Stöbern in Antiquariaten gefunden hat.

Weil viele Senioren nicht mehr zu weiten Ausflügen starten können, bietet Gisela Külzer unter dem Dach der SIH Kulturspaziergänge in die unmittelbare Umgebung an. Sie ist ein großer Fan der SIH und schwärmt vom vielfältigen Angebot der Seniorenitiative. Ganz besonders aber gefällt ihr, „dass wir kein Konsumtempel sind, dass wir die Chance haben, selber Initiativen zu ergreifen!“

Annette Wollenhaupt

Anzeige

Wo war's – wer war's

Fotograf Adam Stamm aus Frankfurt fotografierte 1890 dieses schlossartige Gebäude. Wie so viele andere Fotos dürfte das Bild als Bestandteil eines Nachlasses ins Institut für Stadtgeschichte gelangt sein. Es gibt keinerlei Hinweise auf das Motiv, und es konnte bisher auch nicht herausgefunden werden, wo die Villa stand – ob in Frankfurt oder außerhalb. Vielleicht helfen wieder unsere Leserinnen und Leser?

Gesucht werden übrigens immer noch Hinweise zu unserem Foto in der letzten Ausgabe 4/04. Bisher tappen wir auch hier noch im Dunkeln und setzen auf die Kenntnisse unserer Leser!

Anzeigen

0800/1921200 kostenfrei!

ASB
Arbeiter-Samariter-Bund
Landesverband Hessen e.V.
Ortsverband Frankfurt/M und Höchst

Helfen ist unsere Aufgabe
Hausnotruf
und
Menüservice
unser starkes Angebot an Sie!

- Sie wünschen sich eine zusätzliche Sicherheit für Ihr Zuhause!
- Sie möchten diese Sicherheit täglich 24 Stunden haben!

oder

- Sie möchten sich ausgewogen ernähren ohne selber kochen zu müssen!
- Sie möchten täglich ein leckeres Gericht heiß zu Hause serviert bekommen!

Dann rufen Sie uns an!
Wie freuen uns auf Ihren Anruf!

CeBeeF Fahrdienst GmbH

Wir fahren Menschen mit Behinderungen rund um die Uhr

- zu Veranstaltungen (z.B. Kino, Theater)
- zu privaten Besuchen,
- zu Behördengängen oder zum Arzt
- und zu regelmäßigen Terminen (z.B. Schule, Arbeitsstelle, Krankengymnastik, Dialyse)

Rufen Sie uns an ✆ 069 - 97 98 77 - 0

Bürozeiten
Montag - Freitag von 8.00 - 16.00 Uhr
an Wochenenden und Feiertagen
von 09.00 - 12.00 Uhr

„Nachttaxi" ✆ 0171 - 82 35 553
(Rollstuhlgerechter Bus mit Hublift)
Jeden Tag von 16.00 - 23.00 Uhr
Fahrtanmeldung direkt beim Fahrer

CeBeeF Fahrdienst GmbH · Elbinger Straße 2 · 60487 Frankfurt
www.cebeef.com · fahrdienstleitung@cebeef.com
▸ Vertragspartner der Stadt Frankfurt am Main, der Krankenkassen und anderer Kostenträger · Anerkannte Zivildienststelle

PARITÄT

Leserbriefe

Leser fragen – Leser antworten

In unserer letzten Ausgabe hatten wir einige Zuschriften von Leserinnen und Lesern veröffentlicht, die auf der Suche nach bestimmten Informationen waren. Und tatsächlich sind in der Redaktion eine Reihe Antwortbriefe eingegangen, die sicher zur Klärung beitragen können:

Wo das Café Mohrenköpfchen zu finden war, wussten gleich mehrere Leser. So hat Frau Sabel „aus dem Juwel ihres Bücherregals“, wie sie schreibt, ein altes Frankfurter Adressbuch zu Rate gezogen. Im Straßenverzeichnis ist die Adresse „Trierische Gasse 9“ angegeben, Eigentümer des Gebäudes sei Metzgermeister C. Gessner gewesen. Das Café befand sich im Erdegeschoss und 1. Stock.

Zum Standort der früheren Trierischen Gasse wusste u.a. Frau Pehmeyer mehr zu sagen. Es ist die heutige Hasengasse, Nähe des Eingangs der Kleinmarkthalle.

Eine neue Frage hat uns Gertrud Voigt zugeschickt. Sie schreibt unter der Überschrift „Wo ist der Kronleuchter vom Opernhaus?“: „Im Krieg (...) und bald danach hieß es immer, der Leuchter sei irgendwo ausgelagert, also in Sicherheit.“ Den genauen Verbleib dieses „einmalig schönen Lüsters“ aber konnte Frau Voigt bisher nicht klären: Vielleicht können die Leser der SZ auch hier helfen?

Falls ja, schicken Sie uns Ihre Antworten bitte wie immer an: Redaktion SZ, Hansaallee 150, 60320 Frankfurt (oder per mail: info.senioren-zeitschrift@stadt-frankfurt.de).

Geschichte des Grüneburgparks

Adolf Diamant sucht für eine geplante Buchdokumentation über den Grüneburgpark Berichte, Erinnerungen, Erlebnisse und alte Fotos: „Vielleicht können ältere Bürger, die den Park noch vor 1945 kannten, Informationen zur Geschichte des Parks geben. Insbesondere werden Angaben über das Café, das sich im Palais befand, über die Kriegsgefangenen und andere Einrichtungen gesucht. Zuschriften werden an folgende Anschrift erbeten: Adolf Diamant, Hansaallee 32 b, 60322 Frankfurt, Tel. 59 51 39.“

Klassentreffen

Möglichst Ende Mai soll das geplante Jahrgangstreffen der Mädchenklasse in der Bockenheimer Sophienschule stattfinden. Vor 50 Jahren, am 31.3.1955, war die Schulentlassung, Klassenlehrer war Wolfgang Härtel.
Um das Treffen organisieren zu können, suchen Trude Bössert (geb. Mangold) und Marlies Horn (geb. Reiter) noch nach ehemaligen Klassenkameradinnen. Wer sich auf dem Foto erkennt, meldet sich bitte unter Tel. 069/704394 oder 779977.

Aus New York verbunden

Nach wie vor stellt die SZ eine wichtige Brücke für ehemalige Frankfurterinnen und Frankfurter in ihre frühere Heimat dar. Ruth Summers schreibt uns per E-Mail: „Vielen Dank für die interessante Senioren Zeitschrift auf meinem Computer (Anm. der Redaktion: Gemeint ist die Online-Ausgabe unter „www.senioren-zeitschrift-frankfurt.de“). Ich lebe in New York und so bleiben wir verknüpft.“

Konfirmanden des Jahrgangs 1955 gesucht

Die Wartburggemeinde sucht für ein Treffen zur Goldenen Konfirmation Konfirmandinnen und Konfirmanden des Jahrgangs 1955. Frau Smolanowicz schreibt uns: „Die Konfirmation fand am Ostersonntag und Ostermontag 1955 in der Johanniskirche statt. Kennen Sie vielleicht jemanden, der in diesem Jahr bei uns konfirmiert wurde?“. Meldungen werden erbeten an das Gemeindebüro, Hartmann-Ibach-Straße 108, 60389 Frankfurt, Tel. 069/46 23 92.

Anzeige

Spanisch, Fitness, Sommerfrische…

Reiseprogramm 2005 der Evangelischen Kirche ist da!

Mit Bridgewoche, Spanisch f r Anf nger, Sommerfrische, Fitnessurlaub und Heilfasten enth lt das neue Reiseprogramm des Evangelischen Regionalverbands Frankfurt wieder viele interessante Themen- und Erholungsurlaube f r Senioren.

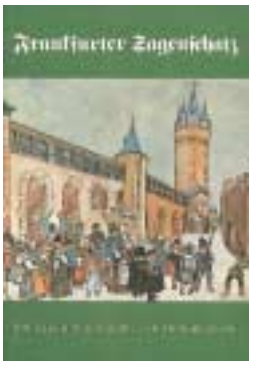
Ziele sind die ostfriesische Insel Spiekeroog und der Kurort Bad Salzhausen in der Wetterau. Die Anreise erfolgt bequem mit dem Bus, Abfahrtsort ist die Dominikanergasse in der Innenstadt (neben dem Dominikanerkloster).

Vollpension, Anreisekosten, kompetente Reiseleitung und Programm sind bei allen Reisen im Preis enthalten. Preisbeispiel: 379 Euro im Einzelzimmer f r die Fr hlingsfitness vom 10. bis 17. Juni.

Sie haben Fragen? Rufen Sie uns an — wir beraten Sie gern!
Telefon: 0 69/21 65 12 32 ■ Mail: reisen@ervffm.de
Internet: www.frankfurt-evangelisch.de/reisen

Für Sie gelesen

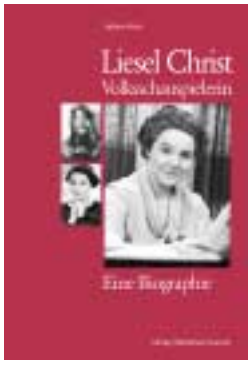
Frankfurter Sagenschatz



Sagen haben schon immer fasziniert. Den mündlich tradierten volkstümlichen Erzählungen, die an reale Begebenheiten, Menschen und Orte anknüpfen, ist seit jeher ein großer Zauber eigen. Womöglich gar wächst er in unseren modernen, hochtechnologisierten Zeiten. Gerade in den Wintermonaten lädt die Atmosphäre zur Begegnung mit der Sagenwelt ein. Ob man selber liest oder sich die wundersamen Geschichten vorlesen lässt.

Frankfurter Sagen hat der Sagenkenner Helmut Bode ausgegraben und in seinem Buch „Frankfurter Sagenschatz“ zusammengetragen. Ein Buch, das besonders Francofurtensien-Freunde interessieren dürfte. Der „Frankfurter Sagenschatz“ von Helmut Bode ist im Verlag Waldemar Kramer erschienen und im Buchhandel für 17 Euro erhältlich. ISBN 3-7829-0209-2.

Liesel Christ



„Ei, Kall!“ - unvergesslich ist die 1996 verstorbene Liesel Christ in der Rolle der Mamma Hesselbach. Die Prinzipalin des Frankfurter Volkstheaters und Mitbegründerin der SZ wirkte als sympathische Botschafterin Frankfurts, wo immer sie auftrat. 1919 kam sie in Frankfurt zur Welt, stand mit viereinhalb Jahren das erste Mal auf der Bühne.

Die Germanistin und Historikerin Sabine Hock hat sich auf Spurensuche begeben und in einer Biografie das Leben der beliebten Schauspielerin nachgezeichnet. Zugleich eröffnet sich dem Leser ein Stück Theater- und Fernsehgeschichte des 20. Jahrhunderts.

„Liesel Christ – Volksschauspielerin“ ist im Verlag Waldemar Kramer erschienen und für 19,80 Euro erhältlich. ISBN 3-7829-0546-6

Gelungene Briefe

Auch wenn immer mehr Ältere mit dem Internet vertraut sind - geht es darum, einem vertrauten liebgewonnenen Menschen gefühlvoll etwas mitzuteilen, ist und bleibt der handgeschriebene Brief das beliebteste Medium. Auch im Umgang mit Behörden haben Briefe als Dokumente einen höheren Rang als E-Mails.

Wichtige Tipps rund um das Briefeschreiben gibt die kostenlose Broschüre „Einfach kommunikativ - Der Brief“ der Deutschen Seniorenliga. Sie kann postalisch bei der DSL e.V. German Seniors, Gotenstraße 164, 53175 Bonn, oder über das atlantis-city-Senioren-Internetportal unter www.atlantis-city.de/brief angefordert werden.

Die Harzreise

Heinrich Heines Buch „Die Harzreise“, das 1826 als erster Teil der mehrbändigen Reisebilder erschien, zählt zu den Klassikern der Reiseliteratur. In ihm vereint Heine trockenen Witz, schwärmerische Naturschilderungen und beißende Zeitsatire-Elemente. Im Mittelpunkt stehen die Erlebnisse und Wahrnehmungen eines Göttinger Studenten, der durch den Harz zum Brocken reist.

Gert Westphal hat Heines Buch seine Stimme geliehen und „Die Harzreise“ auf CD gesprochen. Das Hörbuch, erschienen bei Litraton, ist im Buchhandel für 14,90 Euro erhältlich. ISBN 3-89469-901-9

Homöopathie-Ratgeber

Naturheilmittel gewinnen an Beliebtheit. Allerdings ist das Angebot recht unübersichtlich und nicht jedem Mittel ist in ausreichender Weise Information beigefügt. Die Apothekerin Brigitte M. Gensthaler gibt Informationen und Tipps in ihrem im GOVI-Verlag erschienenen Ratgeber „Homöopathie leicht gemacht“. Er ist für 9 Euro in Apotheken und im Buchhandel erhältlich. ISBN 3-7741-0986-9

Reiseziele

Ausflugsfahrten jede Woche

Ihre Ein- und Aussteigestellen sind:
Opel-Rondell-Rödelheim-Praunheim-Heddernheim-Nordweststadt-Erschersheim-Eckenheim-Nordend-Konstablerwache-Südbahnhof.
Fordern Sie unser Fahrtenprogramm an!
RM-BUSREISEN (0 69) 23 37 77

Gesundheits-Urlaub 2005

Günstige Vorsaison-Angebote
mit Busanreise ab Frankfurt-Hbf

22. Februar - 15. März
15. März - 05. April
05. April - 26. April

in die böhmischen Badeorte

★ Franzensbad ★
★ Marienbad ★
★ Karlsbad ★

Je nach gewähltem Kurhotel
Pauschalpreis für 3 Wochen im DZ schon ab 937 EUR p. P.

- 3- und 4-Sterne-Kurhotels mit familiärer Atmosphäre und Vollpension
- Arztuntersuchungen (ggf. mit Laborbefunden)
- 3 - 4 Kur-Anwendungen pro Werktag
- Ausflugs- und Unterhaltungsprogramm vor Ort im Kurhotel buchbar
- Bus-Anreise ab/bis Frankfurt-Hbf. (bei PKW-Anreise minus 105 EUR)

Reisedienst Schmidt + Arndt GmbH
Tel. 069 - 39 55 65 Mo. - Fr. 9 - 15 Uhr

Liebe Leserinnen und Leser,

das neue Jahr hat angefangen. Das Schaltjahr ist vorüber. Ganz so schlecht war's ja nun nicht, aber zum Guten hat's auch nicht gelangt. Hoffen wir, dass das neue Jahr uns dem Wohlergehen und der Zufriedenheit etwas näher bringt.

Der Winter ist so wie er ist, wir können's ja nicht ändern. Aber die Tage werden schon langsam wieder heller und dann steht der Frühling vor der Tür. Ich wünsche Ihnen eine gute freundliche Zeit, mit Gesundheit und Wohlergehen.

Und denken Sie immer daran: „Miteinander ist besser als Gegeneinander".

Ihr Wolfgang Kaus

ERICH FRIES
JANUAR

Wenn's Kalenner-Deckblatt fällt,
Freecht mer sich: „Was blüht der Welt?"
Was gewese – scheint Ballast,
Gute Vorsätz wer'n gefaßt.
Ausgebrannte Frösch' liehn rum.
Mudder tauscht Geschenke um.
Kinner freu'n sich iwwer's schneie.
Tannebääm steh'n nackt im Freie
Mit Lametta im Geäst,
Bis die Stadt sie hole läßt.

Kerzewachs uff Deppischböde
Bringt manch' Hausfrau arg in Nöte,
Un die Sonn' mecht sich noch rar –
Es ist ja aach erst Januar!

ERICH FRIES
GUTE VORSÄTZ

Im neue Jahr werd ich mich trimme!
En neue Mensch wird dann aus mir!
Ich werd viel wandern, turne schwimme,
Ich laß des Raache un des Bier!

Im neue Jahr werd ich vernünftig,
Ich eß dann nur noch halb soviel,
Denn – unner annerm – sin vernünftig
Zehn Kilo weniger mei Ziel!

Im neue Jahr, da wird sich's zeige,
Was ich vermag mit Willenskraft.
Ich könnt mich selbst vor mir verneige,
Die erst Woch hab ich's schon geschafft.

ERICH FRIES
FEBRUAR

Wenn Autos in de Nacht vereise,
Wenn Rentner nach Mallorca reise,
Wenn unser Nase rot gefror'n,
Un abzufalle droh'n die Ohr'n

Weil mer – anstatt im Bett zu träume
Gezwunge is, de Schnee zu räume.
Wenn heiße Ebbelwei bezweckt,
Daß es kaa Gripp gibt, kaan Infekt,
Un wenn de Umweltschmutz der Welt
En weiße Tarnaastrich erhält,
Weil Flöckcher sacht vom Himmel schwebe,
Wenn Narr'n die Szenerie belebe,

Un wenn mer – bei em gute Schobbe
Erlebt den Tanz der Gardebobbe –
Dann wird's selbst „Trübe Tasse" klar:
Er bessert sich, de Februar!

RAINER WEISBECKER
DIE GREEST STADT UFF
DERE WELT

‚Was is der wohl die greeßte Stadt
uff dere weite Welt,
die kilometrisch im Quadrat
alle Rekorde hält?

Als kleiner Bub habb ich gelernt,
in Fraach kimmt da nur aa:
Kaa Stadt, ob noch so weit entfernt,
kimmt an mei Frankfurt draa.

E Kuhkaff is derr doch Paris.
Un Peking? Ob da aach aans wohnt?
Des Moskau is en Mickeschiss,
un Sydney lieht eh hinnerm Mond.

New York? Ei, wollter mich verkohle?
Los Angeles? Is viel zu klaa!
Von dene Hutzel-Metropole,
da kimmt doch kaa an Frankfort draa.

Ihr maant jetzt all, ich wär meschugge,
un glaabt merr net. Ich seh's ganz klar,
ihr denkt: „Der hat doch wohl en Dubbe,
un hoffentlich steckt des net aa!"

Ihr habt kaa Ahnung , liebe Leut!
Erklärn duh ich's euch nun:
Des Frankfort, des erstreckt sich heut
Von Nizza bis nach Kamerun.

KURT BAMBACH

So vieles, was aam widderfährt,
des is im Lewe oft verkehrt.
Doch wenn sich des behebe lässt,
dann geht's ja noch, ob schon es stresst.
Un besser is es, ganz bestimmt –
Mer nimmt's gelasse, so, wie's kimmt.

ERICH FRIES
MÄRZ

De „Uffstehzwang" kam heut zu schnell!
Es wird tatsächlich früher hell!
Die Ams'le zwitschern extra laut!
Die Vogeltränk is uffgetaut!
Mer streut kaa Körnerfutter mehr!
De Heizöltank is beinah leer!
De Schnee is schlagartig verschwunne!
Mei Schnuppenas' läuft wie en Brunne!
(Trotz all der vitaminreich Kost!)
Von Viehsalz blieb am Auto Rost,
De Krokus drickt sich dorch de Rase!
Im Supermarkt stehn schon Osterhase!
Im Schrank verschwind de warme Nerz!
Uff em Kalennerblatt steht: „MÄRZ".

Die Texte von Rainer Weisbecker und Kurt Bambach sind im Verlag M. Naumann erschienen.
(Titel: „Ganz ehrlich" und „Ratschläächʻ")

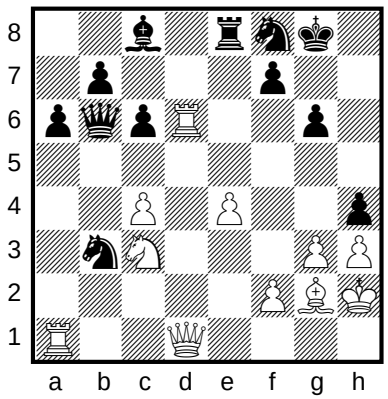
Anzeige

Retten Sie Ihre Erinnerungen!!
Erzählen Sie Ihr Leben! Erfahrener Autor hört zu, schreibt, druckt Ihre **Memoiren**. Textproben + Preise gerne auf Anfrage. **Michael Kokoschka, Tel. 0 69 / 46 32 67.**

Denksport

Unterrichtszeitraum	nicht innen	Wegfahrt		lustiger Streich	ugs.: eingeschaltet	steigern, verbessern	Zeichen für Radon	Himmelsrichtung		Gefeierter		brasil. Hafenstadt (Kurzw.)	herumtreibender Vierbeiner
Grafschaft in England		german. Schriftzeichen (Mz.)						Religionsgemeinschaft		binäre Einheit (EDV)			
					gesetzlich		Ältester						
alter Name des Iran		ital. Reisspeise		platzieren						Kehrgerät		Bücherwurm	
							Speisefisch		tapsiger Bär aus d. „Dschungelbuch“				
				Anteilnahme, Mitgefühl		starr blicken							
Beingelenk	Bergmann		Este, Lette oder Litauer						Wohnungseinrichtung		Abk.: Seine Exzellenz		
Eichhörnchennest						Beweiszettel, Quittung		Längenmaß					
Abk. für einen Bibelteil			Birkengewächs		moderner Baustoff						Stimmlage		Ansprache
Künstlerwerkstatt								span.: los!, auf!, hurra!		Nachtlokal			
Hautöffnung					Vorsilbe: zwei, doppelt		Lebkuchenunterlage						
ital. Lagunenstadt		Insekt, Wasserjungfer								Abk.: Stunde			
							Palast in Paris						

Schachaufgabe Nr. 46

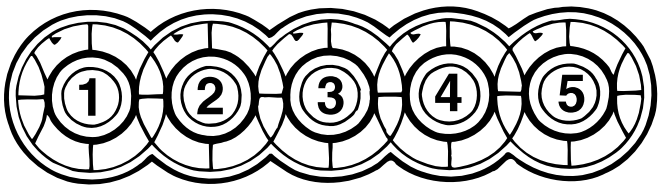


Kontrollstellung:
Weiß: Kh2, Dd1, Ta1, Td6, Lg2, Sc3, Bc4, e4, f2, g3, h3 (11)

Schwarz: Kg8, Db6, Te8, Lc8, Sb3, Sf8, Ba6, b7, c6, f7, g6, h4 (12)

Warum brauchte Schwarz sich hier nicht mit dem Rückgewinn der Qualität (Sa1:) zu begnügen?

Plattenrätsel



Es sind achtbuchstabige Wörter zu bilden, die im Feld mit dem Pfeil beginnen und im Uhrzeigersinn um das Zahlenfeld laufen. Jedes der Wörter hat mit dem vorhergehenden zwei Buchstaben gemeinsam.

1 Spatz, **2** lat.: erbarme dich, **3** Zuckerkrankheit, **4** Provinz in Kanada, **5** „Mönch“ am letzten Zarenhof.

Kombinationsrätsel

Die Selbstlaute:

- a e e e i i o o o -

sind den folgenden Mitlauten:

g r ß r s n n m k p f h b n

so beizuordnen, dass sie eine sprichwörtl. Redensart ergeben.

Lustiges Silbenrätsel

Aus den Silben: arm - auf - ber - er - er - fe - form - gen - ger - halts - in - land - los - nenn - o - punkt - rang - re - re - rer - satz - saum - sek - stei - stu - tau - tie - tie - voll - wirt - zahn - zug **sind 12 Wörter mit folgenden doppelsinnigen Bedeutungen zu bilden.**

1 _____
männlicher Niederschlag

2 _____
Schaumweintrinker

3 _____
Aufforderung, die Gestalt zu bezeichnen

4 _____
Füllungsschicksal

5 _____
Gastronom für ein bestimmtes Gebiet

6 _____
Aushilfe für Kauwerkzeuge

7 _____
Satzzeichen eines dicken Strickes

8 _____
Bergwanderer

9 _____
in einem Kleiderrand hausende Lebewesen

10 _____
Treppenteil eines Theaterplatzes

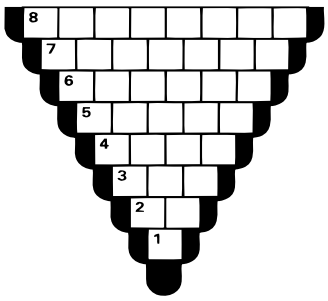
11 _____
Gliedmaße eines Kellners

12 _____
restlos besetztes Verkehrsmittel

Die Anfangsbuchstaben - von unten nach oben gelesen - ergeben eine „Hülsenfrucht mit Absicht.“

Die Lösungen finden Sie diesmal auf Seite 52

Nürnberger Trichter



Der Nürnberger Trichter ist stufenweise mit Wörtern auszufüllen. Jedes nächsthöhere Wort hat einen Buchstaben mehr, bei Bedarf können die Buchstaben durcheinander geschüttelt werden.
1 Kfz-Z. Thailand, **2** Zeichen für Thoron, **3** engl.: zehn, **4** zuvorkommend, **5** ohne Tara, **6** leistungsfähig, **7** ugs.: im Sinne haben (2 W.), **8** Bittschrift, Eingabe.

Anzeige

Kaufe alte Bücher, Gemälde, Gläser, Porzellanfiguren, Ansichtskarten, Meissner Porzellan
Schatztruhe Bauer Frankfurt
Oeder Weg 56 · ☎ 0 69/55 59 98 + 0171/6 51 24 55

REISE KÖNIG
SCHÖNEN URLAUB

Reisen für junggebliebene Senioren

GENIESSEN SIE DEN UNTERSCHIED

Wir bieten Ihnen Urlaub von Anfang an

• inklusive Transfer-Service ab/bis Haustür • Halbpension im Hotel • Reise im Nichtraucher-Komfortbus • Busplatzreservierung schon bei Buchung • Rundum-Betreuung durch unsere erfahrenen Reiseleiter • ausgesuchte Hotels in guter Lage • großes Einzelzimmer-Kontingent (teilweise auch Termine ohne EZ-Zuschlag) • Kofferservice • ein großes Rahmen- und Ausflugsprogramm vor Ort

TAXI Service VON ZUHAUSE UND ZURÜCK inklusive

Deutscher Senioren Ring e.V. empfohlen!

Traumhafte Reisen 2005

Jetzt kostenlos den neuen Katalog anfordern: 0 800/55 66 700!

Millstätter See – „Juwel Kärntens“

Der Millstätter See ist zweifelsohne ein Juwel Kärntens. Dieses Flair wird umrahmt von einem herrlichen Bergpanorama und einem milden Klima. Liebliche Orte wie der Kurort Millstadt oder Spittal an der Drau laden zum Verweilen ein.

Termine: 15.04. - 21.04., 24.05. - 30.05. + 16.10. - 22.10.05

Ihr Urlaubshotel: ***Hotel Trattnig in Döbriach am Millstätter See

pro Person im DZ ab EUR 529,-

7 Tage Reise

Rundreise – „Glanzlichter Polens“

Die Höhepunkte Polens – vom Riesengebirge über Breslau, Krakau und die Hohe Tatra bis nach Warschau – sind bei dieser Reise zu einem harmonischen Ganzen zusammengefügt. Freundliche Menschen und viel Natur erwarten Sie.

Termine: 17.04. - 26.04. + 04.10. - 13.10.05

Ihre Urlaubshotels: Hotels der guten Mittelklasse

pro Person im DZ ab EUR 898,-

10 Tage Reise

„Alles inklusive“ Berner Oberland - kein EZ-Zuschlag

Schonen Sie Ihren Geldbeutel, denn neben den Ausflügen, dem Frühstück und dem Abendessen sind auch ein Snack zum Mittag, die Tasse Kaffee und das Stück Kuchen sowie das Gläschen Wein oder ein Bier am Abend enthalten.

Termine: 16.07. - 20.07., 18.08. - 22.08. + 22.10. - 26.10.05

Ihr Urlaubshotel: ****Hotel Bern

pro Person im DZ/EZ ab EUR 598,-

5 Tage Reise

Gesundheitsurlaub in Bad Elster

Das sächsische Staatsbad Bad Elster im lieblichen Vogtland ist eines der ältesten Moorheilbäder und liegt im Dreiländereck Böhmen, Bayern und Sachsen. Der ideale Ort, um etwas für Ihre Gesundheit zu tun und sich zu erholen.

Abfahrten: Jeden zweiten Montag vom 11.04. bis zum 10.10.05

Ihr Kurhotel: ***Kurhotel „Haus am Kurpark“ in Bad Elster

pro Person im DZ ab EUR 899,-

15 Tage Reise

Kreuzfahrt ins holländische Frühlingsparadies

Die Tulpenblüte auf einem komfortablen Flussschiff zu besuchen, ist ein Erlebnis der ganz anderen, besonderen Art. Lassen Sie die Landschaft einfach entspannt an sich vorüberziehen – ohne ständiges Kofferpacken und Hotelwechseln.

Termin: 11.04. - 16.04.05

Ihr Urlaubsschiff: „MPS Esmeralda“

pro Person in DK ab EUR 649,-

6 Tage Reise

Flugreise – Andalusische Träume

Das feurige Herz Spaniens schlägt zweifellos im Süden der iberischen Halbinsel – in Andalusien, der Brücke zwischen Europa und Afrika, Mittelmeer und Atlantik. Begleiten Sie uns auf eine Reise in den milden Frühling Andalusiens.

Termin: 02.03. - 13.03.05

Ihr Urlaubshotel: ****Hotel Luca Costa Lago in Torremolinos

pro Person im DZ ab EUR 1098,-

12 Tage Reise

Buchung und Beratung exklusiv bei:
REISE KÖNIG FFM/Sachsenhausen: Schweizer Str. 18, Tel. 0 69/94 4196 60
REISE KÖNIG Mainz: Große Langgasse 4, Tel. 0 6131/2141440

sowie in über 800 Reisebüros im Rhein-Main-Gebiet
Kostenlose Infos unter
0 800/55 66 700

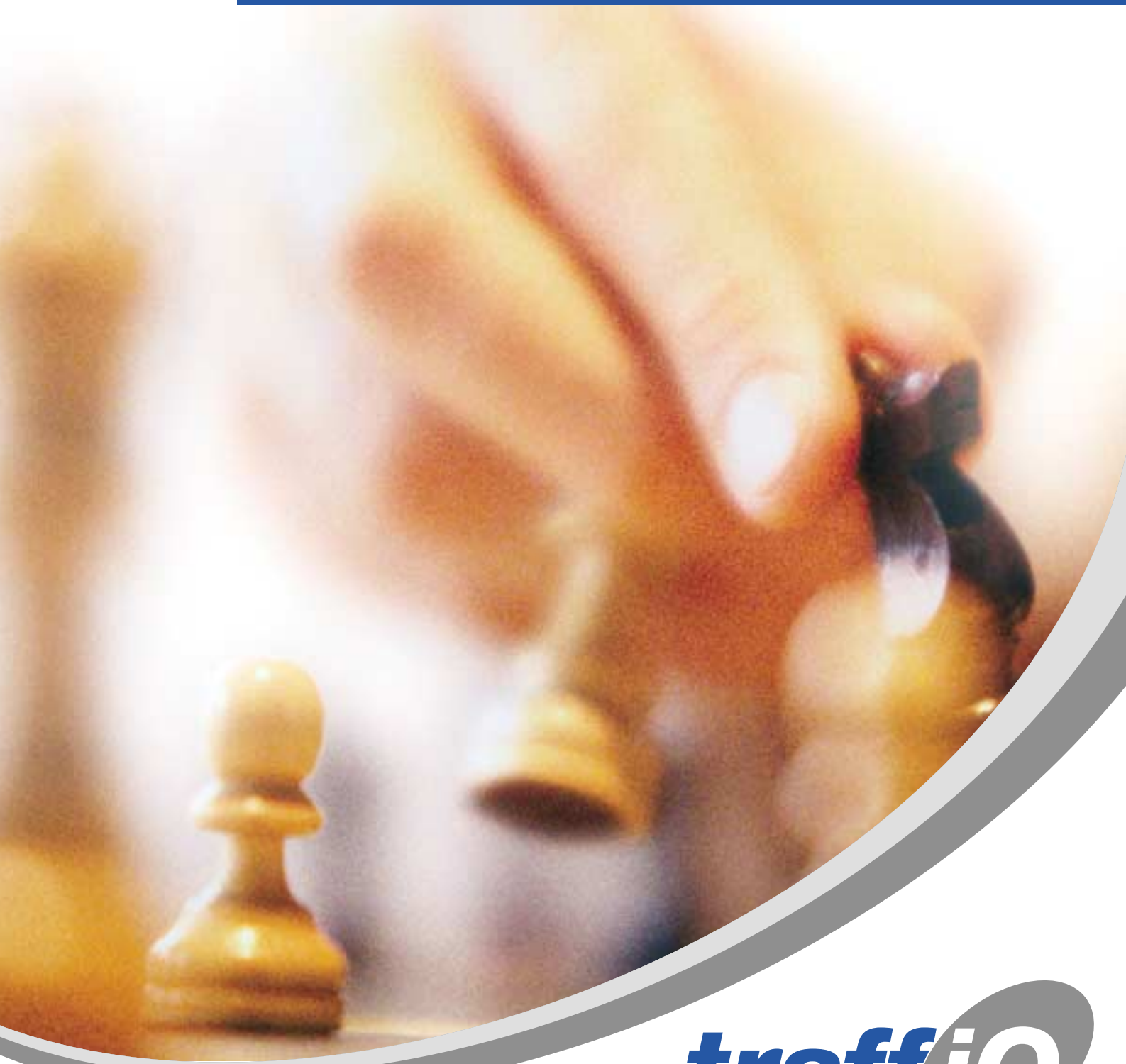
wir verraten ihnen die besten züge >>

0,12 Euro/Min.

Alle Ziele, alle Zeiten, alle Busse und Bahnen in Frankfurt

01805 069 960

Von 6 bis 24 Uhr *Frankfurt hin >> und zurück*



traffiQ
Frankfurt am Main