3 2004

SENIOREN Zeitschrift

30 Jahre SENIOREN Zeitschrift 1974–2004

Element des Lebens…Wasser

Stadt Frankfurt am Main

Seniorentelefon 212-37070
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.

Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser,

wenn Sie diese Ausgabe der Senioren Zeitschrift in Händen halten, werden Sie feststellen, dass der Umfang diesmal ungewöhnlich groß ist. Anlass dazu gibt das Jubiläum des „Silberblattes“. Dreißig Jahre lang erscheint nun schon dieses Magazin für Lebenshilfe, Service, Information und Unterhaltung. Ich freue mich insbesondere, dass wir Ihnen die Zeitschrift trotz der angespannten Finanzlage der Stadt weiterhin kostenlos anbieten können.

Wie ein altes Sprichwort besagt, steht jeder Mensch „auf den Schultern seiner Vorfahren“. Darum ist es mir ein Bedürfnis, denjenigen zu danken, die sich seinerzeit für die Einführung dieses Informationsblattes für ältere Menschen in Frankfurt eingesetzt haben. Das waren einer meiner Vorgänger im Dezernat für Soziales und Jugend, Martin Berg, die unvergessene Volksschauspielerin Liesel Christ und der inzwischen verstorbene, frühere Leiter des Presseamtes, Joachim Peter.

Mit dreißig Jahren ist man im Menschenleben noch recht jung. Für eine Zeitschrift bedeuten drei Jahrzehnte dagegen schon eine beachtliche Strecke. Ohne die zahlreichen treuen Leserinnen und Leser wäre dieser Erfolg nicht möglich gewesen. Heute hat die SZ eine stolze Auflage von 63.000 Exemplaren pro Ausgabe.

Alles in allem haben wir also Grund, uns zu freuen und dieses Jubiläum zu feiern. Wie ich Ihnen in der vergangenen Ausgabe angekündigt habe, soll dies am Samstag, 19. Juni, auf dem Römerberg geschehen. Mit einem großen Fest, Prominenten, alten und neuen Freunden und bei hoffentlich gutem Wetter. Dabei steht nicht nur die SZ im Mittelpunkt: Auch der Seniorenbeirat wurde bereits im März 30 Jahre alt und reiht sich unter die Jubilare.

Über diesem erfreulichen Ereignis soll anderes nicht vergessen werden. So möchte ich erwähnen, dass inzwischen der „Frankfurter Sozialbericht“, Teil VI, erschienen ist, der sich mit „Risiken und Chancen einer alternden Stadt“ auseinander setzt.

Alternde Stadt? Der Anteil älterer Menschen an der Bevölkerung wird immer größer. Die Lebenserwartung ist deutlich gestiegen und wird weiter steigen. Das bedeutet in vielfacher Hinsicht eine Herausforderung für unser Gemeinwesen. Doch in der vorausgesagten Bevölkerungsentwicklung liegt auch eine Chance. Ich denke an die vielen Ehrenamtlichen, die Angehörige betreuen oder sich in Institutionen engagieren. Sie bilden einen großen Teil des „sozialen Kapitals“, das es gerade in unserer Stadt mit ihrer reichen bürgerschaftlichen Tradition zu bewahren und auszubauen gilt.

Ich wünsche Ihnen sonnige Tage, wobei es in diesem Sommer hoffentlich nicht ganz so heiß wird wie im vergangenen. Besonders freuen würde ich mich, wenn ich Sie am 19. Juni auf dem Römerberg begrüßen könnte.

Ihr

Franz Frey
Stadtrat
Dezernent für Soziales und Jugend

Aus dem Inhalt

Heilkraft des Wassers 4–5
Elf mal Badespaß 6–7
Im Gespräch: Von Bachpaten und Hochwasser 8–9
Der Bauch der Stadt 12–13
Preisrätsel „Wie gut kennen Sie Frankfurt?“ 13
Aquarell-Malerei 14
Wassermenschen: Gesundheit trinken 15
Mittagstisch für Senioren 16–17
Vor 30 Jahren, Folge 3 18–19
Die SZ feiert Geburtstag 20–21
Aus dem Seniorenbeirat 23
Weihnachtserholung 2004 24
Aktionswoche Älterwerden 25
Partizipative Altersplanung 26
Initiative „Alte für Frankfurt“ 27
Ratgeber 29–37
Wichtige Telefonnummern 33
Beratungs- und Vermittlungsstellen 35
VHS-Programm 36–37
Finanzielle Sicherheit im Alter 40
Sicherheitstipps der Polizei 41
Helfer in der Nachbarschaft: Sozialbezirksvorsteher 43
Was – Wann – Wo 44
Begegnung der Kulturen 45
Partnerstadt Budapest 46–47
Auf Bonifatius Spuren 49
Frankfurter Feste im Jahreslauf.. 50–51
Seniorenporträt: Anna Hoff 52
Wo war's – wer war's / Klassentreffen 55
Für Sie gelesen 56
Gedichte 57

Zum Titelbild:
Es plätschert an allen Ecken und Enden. Vor allem im Sommer lässt sich's an Brunnen entspannen und erfrischen (Foto: Foto-KreisKreativ, Hoffmann). Kleine Fotos: Kurverwaltung Bad Neustadt bzw. Bad Wörishofen, Foto-KreisKreativ, Mielczarek-Will.

Ein Element mit therapeutischem Nutzen

Die Heilkraft des Wassers

Zu den einfachsten und dabei vielseitigsten Mitteln, mit denen wir unser Wohlbefinden und unseren Gesundheitszustand beeinflussen können, gehört das Wasser. Dabei geht es keineswegs nur um seine Rolle als Durstlöscher – wir wollen hier die Möglichkeiten seiner äußeren Anwendung betrachten.

Der überwiegende Teil solcher Anwendungen zielt auf eine Stärkung des Herzens und des Blutkreislaufes sowie auf Stressabbau. In der Folge werden auch die Atmung, das Gehirn, das vegetative Nervensystem und andere Organe sowie das Immunsystem günstig beeinflusst. Die Wirkung wird vor allem durch das Setzen von Temperaturreizen erreicht, wobei man sich der guten Wärmeleitfähigkeit des Wassers bedient. Macht es doch einen großen Unterschied, ob wir von einem Schwall kalter Luft oder gleich kalten Wassers getroffen werden!

Kalte und warme Güsse

Viele Verfahren sind möglich. Manche lassen sich auch leicht zu Hause durchführen. So etwa Güsse. Man setzt dabei einen möglichst drucklosen Wasserstrahl ein, am besten mittels eines entsprechenden Schlauches. Bei einem kalten Guss sollte die Wassertemperatur 10 bis 18 Grad betragen. Als Beispiel sei hier ein Knieguss beschrieben. Er beginnt an den Zehen des rechten Fußes, von dort führt der Wasserstrahl über den Fußrücken zur Ferse und über die Wade bis knapp über die Kniekehle, dann geht es über die Innenseite der Wade zurück zur Ferse. Dasselbe geschieht am linken Bein, dann beginnt man wieder rechts. Es geht an der äußeren Vorderseite von unten bis über die Kniescheibe und an der inneren Schienbeinseite wieder nach unten. Dasselbe wiederholt sich links. Abschließend werden die Sohlen kurz abgespült.

Solche Güsse können wiederholt und durch wechselnde Temperaturen intensiviert werden. Das warme Wasser sollte dabei etwa 38 Grad

Kurbelt den Kreislauf an: der Knieguss.

haben. Der Warmwasserguss dauert 1–2 Minuten, der Kaltwasserguss nur etwa 20 Sekunden. Ein Wechselguss hat immer mit kaltem Wasser zu enden.

Die wahrscheinlich verbreitetsten Verfahren der Wassertherapie sind Bäder. Es gibt sie in vielerlei Abwandlungen, und einige lassen sich durch den Zusatz von Kräutern noch anreichern. So etwa das Fußbad, das Fuß und Unterschenkel einbezieht, oder das Armbad (Hand, Unterarm und halber Oberarm). Auch sie können kalt, warm oder im Wechsel (5 Minuten warm, 10–20 Sekunden kalt) durchgeführt werden. Die wohltuende Wirkung solcher Bäder ist oft verblüffend. Versuchen Sie einmal ein warmes Fußbad nach einem Aufenthalt in winterlicher Kälte oder ein kühles Armbad an einem drückend heißen Sommertag. Oft stellt sich eine sogenannte konsensuelle Reaktion ein, das heißt, dass die Reaktion der behandelten Körperteile sich auf andere Teile ausdehnt. So vermag z.B. ein Armbad auch die Durchblutung der Beine zu verbessern.

Kneipp und Co.

Sehr zu empfehlen ist das Wassertreten, das auch in der Badewanne funktioniert. Das leitungskalte Wasser sollte dabei bis eine Handbreit unter die Kniekehle reichen. Man tritt auf der Stelle, wobei bei jedem Schritt das Bein ganz aus dem Wasser gezogen wird. Bei Untrainierten tritt meist nach 10–20 Sekunden ein

Wassertreten funktioniert auch in der Badewanne.

leichtes Schmerzgefühl auf. Dann sollte man aufhören. Nach einiger Übung empfindet man dieses Gefühl erst nach 30–60 Sekunden. Abschließend streift man das Wasser mit den Händen ab und sorgt durch Gymnastik oder Gehen für die Erwärmung der Füße.

Eine verwandte Methode ist das Tautreten. Dabei läuft man 3–5 Minuten durch eine taufeuchte Wiese, zieht danach trockene Strümpfe an und erwärmt die Füße durch rasches Gehen. Nierenkranke Menschen sollten beim Wasser- und Tautreten vorsichtig sein und vorher mit ihrem Arzt sprechen.

Die bisher genannten und viele weitere Verfahren sind untrennbar mit dem Namen Kneipp verbunden. Obwohl Pfarrer Kneipp schon vor über 100 Jahren starb, sind seine Erkenntnisse und Methoden längst nicht veraltet. Kneippkuren werden heute nicht nur in Bad Wörishofen, wo Kneipp wirkte, sondern in vielen Heilbädern und Kurorten angeboten.

Im Schwitzbad

Natürlich blieb die Zeit nicht stehen. Neue Anwendungsweisen des Wassers wurden in die Medizin eingeführt und ergänzen das altbewährte Angebot. Dabei reichen manche dennoch bis in die graue Vorzeit zurück, zum Beispiel das Saunieren. In Finnland war es über Jahrhunderte gängiger Brauch, ehe es die heutige weite Verbreitung fand. Im Mittelalter hat es auch in anderen Teilen Europas ähnliche Badeeinrichtungen gegeben, die aber später in Vergessenheit gerieten.

Es gibt verschiedene Weisen des Saunierens, die alle ihre überzeugten Anhänger haben. Für alle Varianten aber gilt, dass Sauna ein mit wechselnden Temperaturreizen arbeitendes Schwitzbad ist, wobei der Wechsel gewöhnlich stärker ist als bei den oben genannten Therapien. Nicht nur die Temperaturen wechseln, sondern auch die Luftfeuchtigkeit. Als empfehlenswerte Regeln gelten ein warmes Fußbad vor und kühlende Güsse mit einem drucklosen Wasserfilm nach jedem Saunagang.

Bei entsprechendem Training kann man Sauna bis ins hohe Alter genießen. Manche Krankheiten aber schließen sie aus, z.B. Lungentuberkulose, akute Infektionen mit Fieber, Thrombosen, Entzündungen von Leber, Nieren, Herzbeutel u. ä. Im Zweifel sollte man den Arzt befragen.

Saunieren entschlackt und stärkt die Abwehrkräfte. *Foto: BBF*

Der Lauf durchs Wasser

Relativ neu sind Bewegungsformen im Wasser, die man unter dem Begriff „Aqua Fitness Training" zusammenfasst. Hier soll besonders das Aqua-Jogging hervorgehoben werden. Wie der Name schon vermuten lässt, handelt es sich um ein Laufen im Wasser, wobei das Wasser mindestens bis zur Hüfte reicht. Bezeichnend ist dabei ein Kraft- und Ausdauertraining durch Überwindung des Wasserwiderstandes bei gleichzeitiger Entlastung der Gelenke und Bänder. Letzteres erfolgt dadurch, dass der Körper im Wasser leichter wird, und zwar um das Gewicht des von ihm verdrängten Wassers. Die Entlastung ist also umso größer, je tiefer das Wasser ist. Außerdem wird durch den allseitigen Wasserdruck auf die peripheren Gefäße der Kreislauf positiv beeinflusst.

Aqua-Jogging gilt als sehr empfehlenswert, weil es auch von Personen geübt werden kann, die wegen abgenutzter Gelenke, Übergewicht und ähnlicher Beeinträchtigungen sonst keinen Sport treiben. Anfängern ist allerdings zu raten, es zunächst unter professioneller Anleitung zu versuchen. Viele Schwimmbäder in Frankfurt haben ein entsprechendes Angebot, über das man sich informieren kann (Telefonnummern siehe Seite 7).

Wasser kann also vielfältig genutzt werden, um unsere Gesundheit zu erhalten und zu stärken. Bedenken wir dabei, dass es sich um Therapien handelt, nicht um Wettbewerbe. Das Maß der richtigen Anwendung sollte unser Wohlbefinden sein. Pfarrer Kneipp mag noch einmal zu Wort kommen: „...sei nicht frevelhaft gegen deinen Körper, indem du mehr von ihm verlangst, als er zu leisten vermag, oder mit anderen Worten: Handle nicht unvernünftig gegen dich selbst." *Dr. Margarete Peters*

Anzeige

caritas Frankfurt

GEMEINSAM REISEN...

Seniorenerholung 2004

...mitreisen und nette Menschen kennenlernen!

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

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 2004 zu.

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

Foto: Kurverwaltung Bad Neustadt (Rhön)

Ab ins kühle Nass

Ob Kind oder Senior – Schwimmen ist in jedem Alter mit Sicherheit eines: gesund.

Der Sprung ins erfrischend kühle Wasser bringt den Kreislauf auf Trab, nahezu alle Muskeln kommen zum Einsatz und tiefe regelmäßige Atemzüge versorgen den Körper mit viel Sauerstoff. Darüber hinaus fällt jede Bewegung im Wasser leichter, ohne dabei an Wirkung zu verlieren. Ein großes Plus für alle Menschen mit Gelenk- und Rückenbeschwerden! Bei regelmäßigem Training wirkt sich Schwimmen positiv auf den Stoffwechsel, auf Herz-Kreislauf- und Immunsystem aus.

Sportwissenschaftler empfehlen zwei- bis dreimal pro Woche jeweils 20 bis 30 Minuten zu schwimmen. Dabei ist langsam und länger an einem Stück geschwommen am besten. Abgesehen vom positiven Einfluss auf die körperliche Fitness tut Schwimmen auch der Seele gut. Das Gleiten entlang der Bahnen beruhigt, Stress und Anspannung lassen nach. Am gesündesten ist die Rückenkraultechnik. Auch wenn das Brustschwimmen favorisiert wird, aus orthopädischer Sicht ist es – vor allem, wenn man den Kopf in den Nacken legt – wenig empfehlenswert.

Elf Mal Badespaß

Frankfurt bietet mit seinen insgesamt elf Erlebnis-, Frei- und Hallenbädern ein dichtes Netz an reizvollen Orten für Schwimmer. Dabei hat ein jedes seinen eigenen Charme.

Jetzt im Sommer zieht es die meisten wohl ins Freibad, sieben Stück gibt es davon. Da ist zum Beispiel das Freibad Stadion mit seinem Jugendstil-Charakter. Wer mag, kann hier auch Boccia und Tischtennis spielen. Insbesondere die Enkel dürften ihr Vergnügen im Spaßbecken mit Breitrutschen, Wasserfall, Wasserkanone und Bodensprudlern haben. Massagedüsen gibt es auch.

Zum Charme des Freibades Bergen-Enkheim tragen malerische Streuobstwiesen bei. Wer im Sommer, wohlgemerkt gut eingecremt, die Sonne genießen möchte, kann ins große Brentano-Bad mit seinen vielen Liegewiesen gehen. Im Silo-Freibad blitzen Edelstahl umwandete Becken um die Wette. Besonderer Beliebtheit erfreut es sich bei Familien, wer mag, kann Beachvolleyball spielen.

Das Eschersheimer Freibad bietet eine riesige Rutsche, die breiteste in ganz Europa. Wer vergleichsweise kleine, heimelige Schwimmbäder bevorzugt, ist in Nieder-Eschbach richtig. Zur Abwechslung zwischendurch einer anderen Sportart nachgehen, ist vor Ort problemlos möglich. Ob Beachvolleyball, Basketball, Fußball oder Boccia.

Grotten und ein Besuch bei der „Geisha“

Ist es draußen ungemütlich, bietet sich ein Hallenbadbesuch an. Das Panorama bad in Bornheim hat sich auch auf Saunafreunde eingestellt. Sogar ein Dampfbad und eine Blockhaussauna gibt es, Frauensauna ist am Donnerstag. Massageangebote sind ebenfalls im Programm. Auch Frankfurts Westen hat ein Hallenbad in Höchst. Gegen einen Aufpreis kann man sich hier im Solarium bräunen lassen, allerdings hat das Bad im Sommer bis August geschlossen.

Wer mehr will als einfach nur seine Bahnen schwimmen, der kann Frankfurts Erlebnisbäder, die Titus-Thermen und das Rebstockbad, besuchen. Der Weg ins Nordwestzentrum zu den Titus-Thermen lohnt sich. Geboten bekommt man: eine Felsenlandschaft, ein Abenteuerbecken samt Wasserfall, eine Grotte mit Wasserfontaine und vieles mehr. Die Saunalandschaft ist ein wahres Paradies für Fans der heißen Dämpfe. Ob Venus-Dampfbad bei gemäßigten 45 Grad, Julius-Caesar-Sauna mit 80 Grad oder Tiberius-Sauna (mit 100 Grad etwas für Hartgesottene!). Zur Abkühlung geht's in die minus 15 Grad kalte Schneekammer. Ein Fitness-

Die Frankfurter Erlebnisbäder sind wahre Wasserlandschaften. *Foto: BBF*

studio bietet großzügig angelegte Trainingsflächen und modernes Gerät, außerdem gibt es Gymnastikkurse. Balsam für den Körper bietet das Bad – gegen Aufpreis – mit medizinischer Massage, Fußreflexzonenmassage und Lymphdrainage.

Auch die Konkurrenz, sprich das Rebstockbad, wartet als „Erlebnisbad“ mit einer breiten Angebotspalette auf. Abenteuerlustige können durch eine 125 Meter lange schwarze Tunnelrutsche ins Wasser gleiten. Wer Meer und Wellengang liebt, hat zum Baden im Wellenbecken Gelegenheit. Saunafans finden auch im Rebstockbad die entsprechenden Schwitzstätten. Wie wäre es beispielsweise mit einem Besuch im Drachendampfbad, im Saunarium „Geisha“ oder der Aufgusssauna „Samurai“? Lustwandeln kann man am Lotus-Teich im Außenbereich, ausspannen im Wintergarten.

Verwunschene Badeseen

Eine reizvolle Alternative zum Schwimmbadbesuch – insbesondere für alle, die Chlor im Wasser nicht mögen – ist ein Ausflug zum Badesee. Allein in Hessen gibt es mehr als 60, von der Talsperre bis zum kleinen verwunschenen Waldsee. Während der Badesaison werden sie regelmäßig auf ihre Qualität hin untersucht.

Anhänger des Nacktbadens finden im Strandbad Niederroden am Stadtrand von Rodgau ein Badeterrain, das größer ist als das für bekleidete Schwimmer. Das Ufer beider Bereiche ist flach und teils terrassiert, sechs Schwimmpontons, Schattenspender und ein schwimmender Sprungturm garantieren Badespaß. Von Wald umgeben ist der hundert Hektar große Langener Waldsee mit seinen vier Badeinseln. Offenbach hat den Schultheis-Weiher, einen Baggersee, zu bieten. Stressgeplagte finden besondere Ruhe am Riedsee. Der an der Landstraße von Leeheim nach Geinsheim gelegene Badesee liegt in einem Erholungsgebiet und ist von Ackerland umgeben. Beachvolleyball spielen und Schlauchbootfahren, auch das ist hier möglich.

Darmstadt ist mit gleich zwei Seen vertreten. Der „Naturbadesee Woog“ liegt an der Landgraf-Georg- und der Heinrich-Fuhr-Straße. Wer mag, kann sich ein Ruder- oder Tretboot ausleihen. Von Wiesen umgeben sind die flachen Ufer des im Darmstädter Stadtteil Arheilgen gelegenen „Arheilger Mühlchen“.

Ein riesiges Becken und weitläufige Wiesen bietet das Brentanobad. *Foto: BBF*

Tummelnde Fische und Wasservögel machen den besonderen Charme des Erlensees bei Bickenbach aus. Angeln und Minigolfen ist am fünf Hektar großen Bärensee nahe Hanau/Bruchköbel möglich, der zwei Badestrände hat und mitten in einem bewaldeten Erholungsgebiet liegt.

Ein Tipp zum Schluss: wer etwas ganz besonderes erleben möchte, kann die Dietesheimer Steinbrüche mit ihren Seen aufsuchen. Hier besteht nicht nur Gelegenheit zum Baden, auch Wanderer und Radfahrer sind willkommen. Nur Zeit zum Genießen, die sollte man sich nehmen. *Annette Wollenhaupt*

Erlebnisbäder
- Rebstockbad, Zum Rebstockbad 7, Telefon 708078
- Titus Thermen, Walter-Möller-Platz 2, Telefon 213-48100

Freibäder
- Bergen-Enkheim, Fritz-Schubert-Ring 2, Telefon 06109/35861
- Brentanobad, Rödelheimer Parkweg, 213-39019
- Eschersheim, Im Uhrig, Telefon 213-32333
- Nieder-Eschbach, Heinrich-Becker-Straße 22, Telefon 5074013
- Silo-Bad, Hunsrückstraße 100, Telefon 316317
- Freibad Stadion, Mörfelder Landstraße 362, Telefon 213-32894

Hallenbäder
- Bergen-Enkheim, Fritz-Schubert-Ring 2, Telefon 06109/35861
- Höchst, Melchiorstraße 21, Telefon 213-45451
- Panoramabad Bornheim, Inheidener Straße 60, Telefon 465185.

Preisbonbons für Vielschwimmer

Saisonkarte (bis 31. August) 150 Euro, ermäßigt 75 Euro,
Familien zahlen 210 Euro
Jahreskarte 300 Euro, ermäßigt 150 Euro, Familien zahlen 450 Euro

Fitnesstipp

Aqua-Wirbelsäulenfit-, Wassergymnastik-, Aqua Fitness- und Aqua Jogging-Kurse laufen im Rebstockbad, den Titus Thermen, dem Freibad Bergen-Enkheim und dem Panoramabad Bornheim.
Weitere Informationen geben die Bäderbetriebe Frankfurt auf ihren Internetseiten unter www.bbf-frankfurt.de oder telefonisch: 213-24034.

Über die schönsten **Badeseen** der Region informiert die Broschüre „50 hessische Badeseen“. Sie kann über das Hessische Umweltministerium (Mainzer Str. 80, 65189 Wiesbaden), Tel. 0611/815 1193 bestellt werden.

Von Bachpaten und Hochwasser

Was wäre Frankfurt ohne den Main, ohne Seen, Teiche, Tümpel und Bäche? Bausünden der Vergangenheit haben so manches Wasseridyll verunstaltet. Daher führt die Stadt Frankfurt seit langem Bachrenaturierungen durch, engagierte Bürger können Bachpaten werden. Der Main, großer Bruder der Bäche, ist bei starkem Regenfall der Gefahr von Hochwasser ausgesetzt. Erst im Januar 2003 setzte das letzte große Hochwasser das Mainufer komplett unter Wasser. Auch dem Hochwasserschutz kommt dem gemäß eine große Bedeutung zu.

Mit den Experten Dr. Holger Krier, bei der Stadtentwässerung für den Bereich Abwasserleitung und Gewässer, Planung und Bau zuständig, und Dr. Jutta Biermann, Leiterin der Unteren Wasserbehörde im Umweltamt, hat die SZ gesprochen.

SZ: Herr Krier, wie viele Bäche fließen denn durch Frankfurt?

Krier: Es gibt etwa 40 Flüsse, Bäche und Gräben!

SZ: Kennt der Frankfurter sie denn?

Krier: Ja, auf jeden Fall, insbesondere die Alteingesessenen. Wenn wir einen Bach naturnah umbauen, ist das öffentliche Echo viel größer als bei Kanalbauten, weil das Leben am Wasser zum unmittelbaren Lebensgefühl gehört.

SZ: Wie muss man sich die naturnahe Gestaltung eines Baches vorstellen?

Krier: Wir geben den Lebensgemeinschaften im und am Gewässer eine Initialzündung, damit diese sich wieder entwickeln können.

Zum Beispiel brechen wir starre Uferverläufe auf, entfernen Beton, stellen die Verbindung zum Grundwasser wieder her und fördern die Vegetation am Rande. Dabei wird auf Artenvielfalt geachtet. Die Umgebung eines Baches soll ja nicht uniform wirken.

SZ: Können Sie Tipps für einen Bachspaziergang geben?

Krier: Besonders schön, von meiner Warte aus betrachtet, ist der Sulzbach oberhalb von Sossenheim. In der Grünanlage. Wir hatten viel Platz im Umfeld des Bachlaufes. Er fließt jetzt sehr flach und kann sogar über seine Ufer treten.

SZ: Wie viele Bachpatenschaften gibt es denn bereits und wer engagiert sich?

Krier: Mehr als zehn. Es kann eine Schulklasse sein, eine Einzelperson oder ein Verein. Meist sind es Leute mit überdurchschnittlich hohem Engagement und örtlichem Bezug zu ihrem Bach und oft sehr erfahrene Menschen, die sich in der Natur auskennen.

Foto: Stadtentwässerung

Der natürliche Bachlauf des Sulzbachs wurde wieder hergestellt.

SZ: Und was macht so ein Pate genau?

Krier: Er beobachtet den Bach und wirkt auch an Reinigungsarbeiten mit.

SZ: Werden die Paten bei ihrer Arbeit unterstützt?

Krier: Wir bieten ihnen finanzielle Hilfe bei geplanten Bach-Aktionen an, und bei Beratungsbedarf stehen die Sachgebietsleiterinnen der Abteilung Gewässerunterhaltung mit ihrem Know how zum Gespräch bereit.

SZ: Frau Biermann, in Frankfurt ist der Hochwasserschutz ein Thema. Wie sehen die vorbeugenden Maßnahmen aus?

Biermann: Nun, wir sind bestrebt die natürlichen Überflutungsgebiete zu erhalten, Rückhalteräume zu schaffen, Fließgewässer naturnah umzubauen und Flächen zu entsiegeln.

SZ: Kann sich der Bürger auch auf privater Ebene schützen?

Biermann: Der beste Schutz besteht darin, nicht in Überschwemmungsgebiete hinein zu bauen. Entsprechende Pläne können im Umweltamt bei der unteren Wasserbehörde eingesehen werden. Sinnvoll ist es auch, Gebäude vor Rückstau aus der Kanalisation zu schützen. Damit es bei Starkregen nicht zur Überflutung der Kellerräume kommt.

SZ: Ist die neue Mainuferpromenade, insbesondere die „Weseler Werft", sicher?

Biermann: Hochwassersicher kann und soll die Weseler Werft nicht sein. Schließlich gehört das Mainufer zu den wichtigen natürlichen Überschwemmungsgebieten des Mains.

SZ: Wie sieht es dann aber mit möglichen Beschädigungen aus?

Biermann: Auf der am tiefsten gelegenen Mainuferanlage „Weseler Werft“ können Schwemmablagerungen problemlos beseitigt werden, da hier weite Teile gepflastert wurden. Auf Spielbereiche und andere aufwändige Ausstattungen wurde verzichtet, um die nach einem Hochwasser zu erwartenden Folgekosten gering zu halten. *ann*

Die Broschüren des Umweltamts „Stadtgewässer. Seen, Teiche Tümpel entdecken“ und – im Mai frisch erschienen – „Flüsse, Bäche, Altarme entdecken“ informieren anschaulich über Frankfurter Gewässer und geben viele Tipps für schöne Ausflüge. Sie sind kostenlos in der Bürgerberatung (Römerberg 32) und im Umweltamt (Galvanistraße 28) erhältlich.

Wer Lust hat, sich als Bachpate aktiv für seine Umwelt einzusetzen, kann sich telefonisch unter 212-3 57 82 an die Stadtentwässerung (Frau Bausch) wenden.

„Land unter“ hieß es beim letzten Hochwasser für das Nizza.
Foto: FotoKreisKreativ, Mielczarek-Will

Anzeige

REBSTOCKBAD
ALOHABEACH
HEIAN-KYO-SAUNA

Alohabeach und Badespaß

In Frankfurts Badeparadies Nummer 1 kommt vor allem im Wellenbecken richtig Meeresstimmung auf. Ehrgeizige Schwimmer ziehen im 25-Meter-Sportbecken ihre Bahnen, kleine Wasserratten vergnügen sich im Plantschbecken und alle haben Spaß auf der einzigartigen "Black Hole"-Rutschbahn oder entspannen sich in den Ruhezonen unter Palmen.

- Wellen-, Sport-, Nichtschwimmer- und Therapiebecken (31°C), Riesenrutschen, Außenbecken, Strömungskanal, Beachvolleyball behindertengerechte Ausstattung und Vieles mehr.

Spektakuläre japanische Saunalandschaft

HEIAN-KYO-SAUNA

- Fünf Saunakammern
- Sanarium, Drachendampfbad
- Kelo-Außensauna mit Sonnenterrasse
- Schneeparadies und japanischer Wintergarten
- Ruhezonen und Massageangebot

Rebstockbad
Zum Rebstockbad 7
60486 Frankfurt
Tel.: 069/708078
http://www.rebstockbad-frankfurt.de

TITUS THERMEN

Badevergnügen mit Titus

Frankfurts Freizeiterlebnis inmitten des lebendigen Nordwestzentrums.
Von Badelandschaft über Saunen, Wellness und Fitness: alles unter einem Dach!

- Sport- und Erlebnisbecken, Strömungskanal, Wasserfall, Felsenlandschaft, Whirlpools, Boden- und Wandsprudler, Riesenrutsche, behindertengerechte Ausstattung
- Aktivprogramm mit z.B. Wassergymnastik und Vieles mehr.

Genießen wie die alten Römer

2.000 qm Saunalandschaft im altrömischen Stil auf 3 Etagen:

- neun Saunakammern
- drei Dampfbäder
- Massageangebot
- Schneekammer
- Penthousesauna
- Whirlpools
- Bewegungsbecken
- Sonnenterrasse
- Ruhebereiche

- Fitness-Center mit großzügigen Trainingsflächen und einem vielfältigen Kursprogramm, wie zum Beispiel: Seniorengymnastik, Ausgleichsgymnastik und Rückenfitness.
- Exzellente Gastronomie im Glashaus

Titus Thermen im Nordwestzentrum
Walter-Möller-Platz 2, 60439 Frankfurt
Tel.: 069/213-48100
Fitness-Center, Tel.: 069/213-48130
http://www.titusthermen-frankfurt.de

BBF

WIR PFLEGEN MIT HERZ UND VERSTAND

ARBEITERWOHLFAHRT

KREISVERBAND FRANKFURT AM MAIN E.V.
Geschäftsstelle: Neue Kräme 26, 60311 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.

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

CeBeeF

Club Behinderter und ihrer Freunde e.V.

Abendtour nach Ihrer Uhr:
Selbstbestimmt das Leben zuhause gestalten

Wir ermöglichen es Ihnen, auch nach 20:00 Uhr aufzubleiben und nach Ihren Wünschen später zu Bett zu gehen. Täglich von 20:00 bis 01:00 Uhr!

Abendeinsätze nach Ihrer zeitlichen Wahl, falls Sie Hilfe und Unterstützung beim Aufsuchen Ihres Bettes benötigen!

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

CeBeeF Frankfurt e.V. · Elbinger Straße 3 · 60487 Frankfurt · www.cebeef.com

PARITÄT

Tröpfchen, Tröpfchen

Fakten und Tipps

Bei manch altem Hahn fließt das Geld den Abfluss runter. Fotos: FotoKreisKreativ, Christ

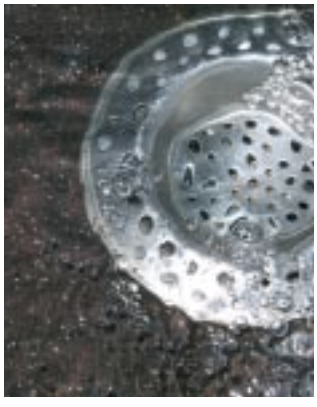
Bei 129 Litern pro Tag liegt der durchschnittliche Wasserverbrauch in Deutschland. Der größte Teil rauscht durch Toilettenspülkästen und wird im sonstigen Haushalt verbraucht, nur geringe Mengen finden als Trinkwasser Verwendung. Dabei ist die Wasserqualität ausgesprochen gut, wie Angela Große-Lohmann, zuständig für die Öffentlichkeitsarbeit des Mainova-Zulieferers Hessenwasser GmbH & Co.KG, versichert. Das Wasser, das aus Frankfurts Hähnen heraussprudelt, sei sogar „besser untersucht als manches Mineralwasser".

Die Versorgung von Frankfurt erfolgt über Grundwassergewinnung im Frankfurter Stadtwald und im Hessischen Ried sowie aus den Quellen im Vogelsberg und Spessart. Der Wasserhärtegrad beträgt 1 bis 4, die genaue Härte kann über die Mainova-Internetseite abgefragt werden. Im Übrigen wird die Härte durch ausgesprochen gesunde Mineralien, insbesondere Calcium, verursacht.

Kostbares Nass

Obwohl bekannt sein dürfte, dass Trinkwasser eine begrenzte Ressource ist, gehen viele in verschwenderischer Weise mit dem kühlen Nass um. Dabei ist es so einfach. Der städtische Wasser- und Energieversorger Mainova gibt auf seinen Internetseiten Tipps zum Wassersparen, und die Verbraucher-Zentrale Hessen hat eine umfangreiche Broschüre unter dem Titel „Wassersparen im Haushalt" herausgegeben.

Warum beispielsweise ist es nötig, während des Nassrasierens und des Zähneputzens das Wasser laufen zu lassen? Sind Vollbäder, für die bis zu 200 Liter Wasser benötigt werden, wirklich nötig, wenn es dreiminütiges Duschen auch tut, bei dem lediglich ein Drittel verbraucht wird? Waschen Sie doch Salat und Gemüse in einem Wasserbad statt unter fließendem Wasser. Und verwenden Sie für das Rasensprengen und die Autowäsche gesammeltes Regenwasser statt wertvolles Trinkwasser.



Veraltete Armaturen aufrüsten

Ohne großen Aufwand lassen sich Armaturen umrüsten, sodass der Wasserverbrauch reduziert wird. Bei fast allen Dusch-, Brause- und Waschhähnen ist der nachträgliche Einbau von Durchflussbegrenzern möglich, der, so raten die Verbraucherschützer, mit einem Perlator kombiniert werden sollte. Ungeeignet sei die Maßnahme allerdings bei Verwendung eines Durchlauferhitzers. Machen alte Dichtungen schlapp, sollte man gleich zu Keramikdichtungen greifen.

Einhebelmischer verhindern Vorlauf- und Nachregelverluste. Auch die Dusche lässt sich sinnvoll mit einer Thermostatbatterie aufrüsten. Mit ihr kann man die Wassertemperatur schon im Vorhinein einstellen, somit wird ein Ablaufen von zu heißem oder kalten Wasser vermieden. Wer sich schließlich eine neue Waschmaschine zulegen möchte, sollte nicht nur auf die Preise achten, sondern auch Wasser- und Energieverbrauch miteinander vergleichen.

Weitere Informationen unter www.trinkwasserforum.de, bei der Mainova, Telefon 213-8 20 10, www. mainova.de und bei der Hessenwasser GmbH & Co. KG., Telefon 212-2 28 60, www.hessenwasser.de. *Annette Wollenhaupt*

Anzeige

1 Fahrt
sagt mehr als
1000 Worte.

Wer einmal mit uns gefahren ist, weiß was wir damit meinen: Behindertengerecht ausgestattete Fahrzeuge und Mitarbeiter, die Sie freundlich und kompetent ans Ziel bringen – 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

Der Bauch der Stadt

Wohin verschwindet, was den Abfluss runtergeht

Entsorgung unter erschwerten Bedingungen. *Foto: Stadtentwässerung*

Wie es unter den Straßen von Wien oder London aussieht, wissen wir aus dem weltberühmten Film „Der dritte Mann“ oder einem Edgar-Wallace-Krimi. Auch in Frankfurt gibt es eine solche Stadt unter der Stadt, also eine Kanalisation, in der auf fast geheimnisvolle Weise unsere Abwasser verschwinden, in der, wenn auch vielleicht nicht ganz so spektakulär, Harry Lime alias Orson Welles hätte untertauchen können.

Fast 1600 km Kanäle, Rohre und Schächte verlaufen in Frankfurt unter der Erde, kreuzen und verzweigen sich und erweitern sich zu Hallen. Mitarbeiter des Stadtentwässerungsamts steigen regelmäßig zur Kontrolle und Reinigung (sofern nicht fahrbare Kameras verwendet werden) hinab in diese übelriechende, schlammig-klitschige, Gase bildende Welt. Gelegentlich öffnet sich der „Bauch der Stadt“ auch für Besucher, oder wir ahnen seine Dimension, wenn die Straßen aufgerissen werden.

Unrat in den Main

Regen und Schmutzwasser flossen jahrhundertelang über die Straßenrinnen ab. Fäkalien dagegen wurden in oder bei den Häusern in unterirdischen Gruben gesammelt. Heimliches Gemach, Secret, Kloake oder Profei nannte man sie. 1578 schrieb die Stadt anstelle der Fassgruben gemauerte Profeien vor, bald darauf außerdem einen – allerdings viel zu gering bemessenen – Mindestabstand zum Nachbarhaus bzw. zum Trinkwasserbrunnen. Von Zeit zu Zeit, so alle zehn, dreißig oder gar fünfzig Jahre (bei 25 cbm großen Gruben) leerten die Knechte des Henkers und Wasenmeisters die Profeien und kippten den Unrat in den Main. Darüber hinaus erfolgte in Frankfurt die Entwässerung auch über die „Antauchen“, teilweise überwölbte ehemalige Stadtgräben. Die Abortgruben mancher Häuser wurden dorthinein entleert. 1773 – erstmals seit Erwerb des Hauses 30 Jahre zuvor – musste Rat Goethe die Grube reinigen lassen, weil der Ablauf in die Antauche verstopft war. Im frühen 18. Jahrhundert verzichteten viele auf die teure Entleerung der Profeien und bedienten sich Zuber, die bei Bedarf von Kübelweibern abgeholt und dessen Inhalt von einer bestimmten Stelle dem Main zugeführt wurde.

Krankheitsrisiko und Gestank

Wir können uns kaum vorstellen, welch Gestank in den Gassen der Stadt lag und welche Krankheiten dadurch entstehen konnten. Der Arzt und Kommunalpolitiker Georg Varrentrapp setzte sich seit 1854 nachdrücklich für die in England entwickelte und lediglich in Hamburg eingeführte Schwemmkanalisation ein. Nachdem der Senat nach einigen Jahren von der Notwendigkeit einer grundlegenden Reform der Stadtentwässerung überzeugt war, entstand ab 1867 in Frankfurt als zweiter deutscher Stadt unter der Leitung von William G. Lindley eine Kanalisation. Der erste Spatenstich erfolgte in Westendnähe am 24.4.1867 Ecke Reuterweg und Bockenheimer Anlage.

In Sorge um die Verunreinigung des Mains gestattete Preußen allerdings nicht die generelle Einleitung von Abwässern aus den inzwischen aufgekommenen Wasserklosetts. Rieselfelder zur Klärung lehnte die Stadt ab. Ein Gutachterstreit und eine Verstimmung zwischen Berlin und Frankfurt waren die Folge. Am 7.6.1883 schließlich wurde das Verbot aufgehoben, als die Stadt eine Kläranlage zu bauen begonnen hatte.

Unter Leitung von William H. Lindley jun., der seit 1878 die „Vorstandschaft des Kanalbüros“ innehatte, entstand in Niederrad, in gebührender Entfernung von der Stadt und natürliches Gefälle der Kanäle nutzend, die erste mechanische Kläranlage auf dem europäischen Festland. Am 1.8.1887 ging sie in Betrieb. Sink- und Schwimmstoffe wurden durch Sandfang und Rechen entfernt, Schwebstoffe durch Sedimentation, anfangs unterstützt durch chemische Fällungsmittel (schwefelsaure Tonerde und Kalkmilch). Den Klärschlamm erhielten die Landwirte zum Düngen. Als seine Menge zu groß wurde, verbrannte man ihn zusammen mit dem Hausmüll in der 1904-09 ebenfalls in Niederrad erbauten Müllverbrennungsanlage. Nach dem Ersten Weltkrieg lagerte man ihn auf Deponien.

Im Zuge der Erweiterung der Kläranlage Niederrad 1902–1904 wurde zum Beispiel der von Hand zu reinigende Grobabscheider durch einen mechanischen „Frankfurter Rechen“ ersetzt. Es entstand ferner ein Maschinen- und Betriebsgebäude. Es ist heute nicht mehr in Gebrauch, als Dokument des hohen technischen und handwerklichen Niveaus der Entstehungszeit aber steht es unter Denkmalschutz. Kunstvoll verzierte Säulen und ein Mosaik, das die „Reinigung“ symbolisiert, machen es auch im Innern architektonisch ansprechend.

Zu 95 Prozent sauber

Seit 1956 wurde die Kläranlage Niederrad Schritt für Schritt zu einer nunmehr vollbiologischen ARA (Abwasserreinigungsanlage) ausgebaut. Gerüche, wie sie Kläranlagen eigen waren, gehören der Vergangenheit an. Das Abwasser fließt zu 95 Prozent gereinigt in den Main. 1955/56 kam ein kleines Klärwerk in Schwanheim hinzu, Ende der 60er Jahre eine mechanische Klärstufe in Griesheim als „Dependance“ von Niederrad, und seit 1962 eine zunächst mechanische, dann zweistufig biologische Kläranlage in Sindlingen. Alle Reinigungsanlagen und Klärwerke umfassen Areale von zusammen 42 ha. Sie verarbeiten täglich 420.000 cbm Abwasser aus Frankfurt und einem Teil der Umgebung. Der übrig bleibende Schlamm wird in der 1981 erbauten, von Lurgi entwickelten SEVA (Zentrale Schlammentwässerungs- und Verbrennungsanlage) in Sindlingen umweltfreundlich und hygienisch entsorgt.

Hans-Otto Schembs

1.600 km Kanäle, Rohre und Schächte bilden die Unterwelt Frankfurts. Foto: Rüffer

Wie gut kennen Sie Frankfurt?

Ein Seitenarm des Mains bildete die Nordgrenze der Siedlung Frankfurt des 11. Jahrhunderts. Zum größten Teil überbaut, floss er später nebst einem Abzweig, der die Römerbergsenke ergab, mitten durch die Altstadt. Als „Große Antauche“ nahm er die Abwasser auf. Wie hieß dieser Wasserlauf, der heute nicht mehr existiert? Ein Tipp zur Beantwortung unserer Frage: Sein Name lebt in dem einer Straße fort, die vor hundert Jahren von Ost nach West durch die Altstadt geführt wurde und über deren künftige Entwicklung gerade in den letzten Jahren ganz Frankfurt heftig diskutiert.

Wer die Antwort kennt, schickt sie bis zum 31. August an die Redaktion der SZ, Hansaallee 150, 60320 Frankfurt (E-Mail: info.senioren-zeitschrift@stadt-frankfurt.de).

Zehn Gewinnern, die wir unter allen richtigen Einsendungen auslosen, winken wieder schöne Preise: je ein Gutschein für einen halben Tag „Südseeträume“ im Rebstockbad mit Nutzung sämtlicher Schwimm- und Saunaanlagen. Darüber hinaus gibt’s eine interessante Führung durch die architektonisch reizvolle und unter Denkmalschutz stehende Abwasseranlage in Niederrad (natürlich ganz ohne Geruchsbelästigung!). Viel Glück!

Auflösung aus der letzten Ausgabe

Da waren wohl auch wir Schuld: Ein bisschen missverständlich war die Frage in der letzten SZ, so dass nicht nur Antworten mit der eigentlich gesuchten Lösung (die Gestalt auf dem Römer ist eine Katze) eintrafen. Einige unserer Leser glaubten, es sei nach dem Römerhausmeister gefragt. Und weil’s eben an unserer Frage lag, haben wir auch diese Antwort gelten lassen. In bewährter Weise hat Herbert Hoffmann die Lösung für uns in Gedichtform erläutert:

„Was heut‘ in unserm Rathaus fehlt,
sind zweifellos die „Mäuse“,
dieweil den Säckel Armut quält
rumort es im Gehäuse.

Als die Stadt Frankfurt kerngesund
vor vielen hundert Jahren,
war’n Mäusetierchen – kugelrund
im Römer, ganze Scharen.

Und deshalb schafft man Katzen an,
um Katz und Maus zu spielen.
Heut zeigt uns die Legende an,
worauf die Taten zielen:

Ein Bürokrat der ist zumeist
selbst eine graue Maus,
ein KATZENTIER blickt deshalb
dreist / herab vom Römerhaus!“

Gewonnen haben diesmal:

Gertrud Diekamp, Rosemarie Duncan, Dagmar Goebel, Marion Heiliger, Magda Katja Kipp, Ursula Kufner, Ilse Nau, Edgar Rudolph, Inge Schmidt und Dina Titzkus.

Allen Gewinnern herzlichen Glückwunsch! Wir schreiben Sie auch noch einmal persönlich an. Wer diesmal nicht gewonnen hat, sollte bei unserem neuen Rätsel auf Fortunas Unterstützung bauen!

Berge – Bäume – Landschaften

Ein wässriges Hobby: Aquarell-Malen

Kreativität kennt kein Alter. *Foto: FotoKreisKreativ, Hoffmann*

Wenn Margot Langner montags das Julie-Roger-Heim in der Gummersbergstraße betritt, kann sie sicher sein, dass sie freudig empfangen wird. Sie leitet dort als ehrenamtliche Mitarbeiterin seit vier Jahren eine Senioren-Malgruppe. Sechs Heimbewohnerinnen und zwei Freundinnen der Einrichtung warten dann schon ungeduldig auf sie. „Wir fangen um 9.30 Uhr an, da sind alle noch frisch und ausgeruht", begründet Margot Langner die Wahl der Zeit. Zwei Stunden lang dauert jeweils der Kurs.

Männer „trauen sich nicht"

Die Textildesignerin ist zweite Vorsitzende des Vereins „Die Palette". Was sie den Kursteilnehmerinnen beigebracht hat, ist in einer Ausstellung im Foyer des Julie-Roger-Heims zu besichtigen. Dort unterrichtet sie zurzeit nur weibliche Teilnehmer. „Die Männer trauen sich einfach nicht", so ihre Erfahrung. Dabei könne jeder mitmachen, der Spaß an Bildern habe. „Ich gebe keine Motive vor", sagt die quirlige Lehrerin, „jeder malt das, was er gern möchte." Das können Gegenstände, Tiere oder Landschaften sein. Je nach Können und Beweglichkeit malt sie einen Teil der Bilder vor, der dann ausgemalt wird.

Ingeborg Fachinger ist eine Teilnehmerin des Kurses. Sie ist eigentlich Linkshänderin, kann aber diese Hand nicht mehr bewegen. So zeichnet sie mit der rechten Hand. Sie ist ganz gerührt, dass auch ihre Bilder jetzt ausgestellt sind. „Das Malen ist toll", sagt sie. Margot Langner lobt ihre „Schülerin": „Frau Fachinger ist inzwischen so weit, dass sie sogar nass malen kann – und das ist sehr schwierig." Bei dieser Technik wird erst Wasser auf das Papier gegeben und später die Farbe eingesetzt. So entstehen Berge, Bäume oder ganze Landschaften. Doch in der Aquarellmal-Stunde wird nicht nur mit dem Pinsel gearbeitet. Margot Langner verrät einige Tricks: „Wir malen mit Stöckchen, setzen Glas und Wachs ein, und manchmal streuen wir auch Salz – das gibt einen besonderen Effekt."

Bilder mit Lebensfreude

Die meisten der 65- bis 91-jährigen Kursteilnehmer hatten vorher nie etwas mit Malen zu tun, doch jetzt möchten sie es nicht mehr missen. Besonders gerührt erzählt Margot Langner über Selma Wichmann. Sie war nicht nur eine ihrer ältesten Schülerinnen, sondern auch eine besonders begeisterte. Leider verstarb sie zwei Wochen vor Eröffnung der Ausstellung. Selma Wichmann hatte erst im Julie-Roger-Heim zu malen begonnen. „Sie hat sehr impulsiv gemalt. Ihre Bilder strahlen große Lebensfreude aus", so die Malgruppen-Leiterin.

Für jede der Aquarell-Malerinnen bedeutet die Zeichenstunde etwas anderes. „Gertrud Memmel etwa malt Katzen – und sie spricht auch mit ihnen", berichtet Margot Langner. „Und Amalie Vogel ist unser Picasso. Sie kommt nicht mehr ganz an den Tisch heran, ist aber mit Feuereifer dabei."

Die Idee, eine Malgruppe zu gründen, hatte Margot Langner, als sie ihre Mutter vor sechs Jahren in einem Altenheim besuchte. Dort malten die Senioren mit Fingerfarben wie im Kindergarten. „Das war nichts für die alten Leute. Es hat ihnen keinen Spaß gemacht", erinnert sie sich. Während dieses Besuches fasste sie den Entschluss, selbst einen Malkurs in einem Altenheim anzuleiten. So lehrte sie erst im Bürgermeister-Gräf-Haus in Sachsenhausen und nun seit vier Jahren im Julie-Roger-Heim. Will sie dort weitermachen? „Auf jeden Fall. Was ich gebe, bekomme ich 100fach zurück. Aquarellieren ist nicht gerade die einfachste Zeichentechnik, aber die reizvollste. Und meine Damen haben inzwischen ein recht hohes Niveau erreicht." Davon können sich Besucher der Ausstellung noch bis zum 6. Juli überzeugen. *Jutta Perino*

Margot Langner mit einer ihrer Schülerinnen. *Foto: Rüffer*

Gesund alt werden – wer wünscht sich das nicht? Untersuchungen belegen, dass Essen und Trinken unsere Gesundheit weit mehr beeinflussen, als man bisher angenommen hat. Die meisten hundertjährigen Menschen geben an, auf gesunde Ernährung zu achten. Da im Alter der Energiebedarf sinkt, kann zwar eine verringerte Energiezufuhr empfohlen werden, der Bedarf an anderen Nährstoffen wie Vitaminen und Mineralstoffen bleibt dagegen konstant oder steigt sogar an.

Mindestens 2 Liter täglich sind ein Muss. Fotos: FotoKreisKreativ, Mielczarek-Will / Hoffmann

Wassermenschen

Gesundheit trinken

Zu einer gesunden Ernährung gehört immer auch eine ausreichende Flüssigkeitsaufnahme. Über zwei Liter Wasser verliert der Körper am Tag mit den Ausscheidungen und über die Haut. Dieses Wasser muss ständig wieder ersetzt werden, da Menschen keine Wasserreserven besitzen. Ein gesunder Körper besteht zu 60 bis 65 Prozent aus Wasser.

Für ältere Menschen ist wichtig zu wissen: Durst und Appetit lassen oft mit zunehmendem Alter nach. Manche merken gar nicht, dass sie außer dem Frühstückskaffee nichts mehr getrunken haben. Machen Sie sich einmal die Mühe und vollziehen Sie nach, wie viel und was Sie wirklich an einem Tag getrunken haben. Oft ist es viel weniger, als Sie denken.

Die Folgen von zu wenig Flüssigkeit über Jahrzehnte hinweg werden in der zweiten Lebenshälfte immer augenscheinlicher. Das Erscheinungsbild trockener, faltiger Haut im Alter kann beispielsweise durch ausreichendes Trinken verbessert werden. Wassermangel im Körper führt aber auch zu gesundheitlichen Einschränkungen. Im Extremfall besteht die Gefahr der Austrocknung mit lebensbedrohlichen gesundheitlichen Problemen. Die Symptome können sein: allgemeine Schwäche, Verwirrtheitszustände, Gewichtsverlust, Lethargie (Lustlosigkeit), trockene Zunge, Schleimhäute und Haut, Krampfanfälle, Nieren- und Blasenleiden, Verstopfungen.

Essen Sie Wasser

Mindestens 2 bis 2,5 Liter Flüssigkeit müssen dem Körper täglich neu zugeführt werden. Möglichst über den ganzen Tag verteilt, damit eine gleichmäßige Flüssigkeitszufuhr gesichert ist. Die beste Methode, den Körper mit Wasser zu versorgen, besteht darin, Wasser zu essen. Wasser, das mit Nahrungsmitteln aufgenommen wird, gelangt gleichmäßiger ins Blut und die darin enthaltenen Nährstoffe können besser eingebaut werden. Gemüse, Früchte und Salate bestehen zu über 90% aus Wasser. Gleichzeitig erhält der Körper damit wertvolle Mineralien und Vitamine.

Darüber hinaus sollten Sie täglich 1,5 (besser 2) Liter Flüssigkeit trinken. Geeignet sind Mineralwasser, Kräuter- und Früchtetees sowie Saftschorlen. Calcium- und magnesiumreiche Mineralwässer können die Mineralstoffversorgung sinnvoll ergänzen. Kohlensäure in Mineralwässern dagegen ist eine Geschmacksfrage. Negative gesundheitliche Auswirkungen sind nicht bekannt, Kohlensäure wird aber sicher unterschiedlich gut vertragen.

Nicht geeignet sind koffeinhaltige Getränke oder Alkohol, da sie harntreibend wirken und den Wasserverlust des Körpers noch beschleunigen. Genauso verhält es sich mit Getränken, die reich an Kohlehydraten und Zucker sind, wie etwa süße Limonaden.

Trinken Sie, bevor sich der Durst einstellt. Um das Trinken nicht zu vergessen, sollten Sie sich jeden Morgen einen Liter Wasser bereitstellen, der im Laufe des Tages ausgetrunken wird. Zusammen mit den Getränken zu den Mahlzeiten und viel Obst und Gemüse ist dann eine ausreichende Flüssigkeitsversorgung garantiert.

Bei Hitze etwas mehr

Erleben wir wieder einen so heißen Sommer wie im letzten Jahr, ist gerade bei Hitze ausreichendes, regelmäßiges Trinken noch wichtiger als sonst. Denn hohe Außentemperaturen belasten den Körper erheblich. Um für Abkühlung zu sorgen, reagiert der Körper mit vermehrter Schweißbildung, was wiederum den Bedarf an Flüssigkeit, Mineralstoffen und Spurenelementen erhöht. Trinken Sie jetzt viel Mineralwasser und besser noch 3 – 4 Gläser mehr als sonst.

Ich wünsche Ihnen einen gesunden, schönen Sommer.

Dr. Sonja Stark
Leiterin Stadtgesundheitsamt

Weitere Informationen
„Gesund trinken“ Ratgeber-Broschüre. Zu bestellen bei: IKK Hamburg, Tel. 0 40/540 03-340.
Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) e.V., Sektion Hessen: Augasse 1g, 61194 Niddatal, Tel. 0 60 34/54 55, eMail: info.dge-hessen@tiscalnet.de

An sieben Tagen gut und gesund essen

„Wer sich richtig ernährt und ausreichend bewegt, hat größere Chancen bis ins hohe Alter fit und gesund zu bleiben.“ (*Bundesverbraucherministerin Renate Künast)*

Pünktlich kommt das „Essen auf Rädern“ angerollt. *Foto: Rüffer*

Zweifellos hat sie Recht, die Ministerin. Eine gute Möglichkeit, sich gesund und abwechslungsreich zu ernähren, bietet der „Frankfurter Mittagstisch“, der „Essen auf Rädern“ oder das Speisen in einem der „Seniorenrestaurants“ umfasst. Jederzeit kann der Mittagstisch-Kunde dabei den Anbieter wechseln, wenn er mit dessen Speisen nicht zufrieden sein sollte. Auch den persönlichen Menüplan kann sich jeder selbst zusammenstellen, um dadurch eine buntere Vielfalt auf seiner Tafel zu erreichen.

Geprüfte Qualität

Im Auftrag des Jugend- und Sozialamtes überprüft die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) regelmäßig einmal jährlich alle Anbieter und deren Essen, damit den älteren Menschen eine entsprechende Qualität garantiert ist. Eine vorbildliche Zusammenarbeit, die bundesweit Beachtung gefunden hat. Es wird vor allem Wert darauf gelegt, dass das Essensangebot den ernährungsphysiologischen Erfordernissen von Senioren gerecht wird. Zum Beispiel benötigen ältere Menschen weniger Kalorien als junge. Die altersbedingte Abnahme des Energiebedarfs sinkt zwischen dem 25. und 75. Lebensjahr um 20 Prozent. Das heißt, Senioren brauchen weniger Fett. Andere Nährstoffkomponenten wie Eiweiß, Vitamine und Mineralstoffe hingegen sind aber weiterhin unvermindert wichtig. Es kann also die Gefahr bestehen, dass bei falscher Ernährung der Nährstoffbedarf nicht mehr gedeckt wird. Experten empfehlen deshalb altersgerechte Lebensmittel mit hoher Nährstoffdichte.

Diesen und anderen Qualitätsstandards, die die Stadt in Zusammenarbeit mit der DGE ausgearbeitet hat, müssen die geprüften Anbieter des Frankfurter Mittagstischs gerecht werden. Außerdem muss es spezielle Angebote für Menschen geben, die eine besondere Ernährung brauchen. So können Mittagstisch-Kunden zum Beispiel wählen zwischen Normalkost, Vollkost und einer Spezialkost für Diabetiker. Ebenso stehen natriumarme, zerkleinerte oder passierte Speisen auf dem Menüplan.

Mobil oder stationär

Das eine oder das andere Modell steht zur Auswahl: „Essen auf Rädern“ als die mobile Form der Versorgung, wobei der Kunde daheim in seiner gewohnten Umgebung seine Mahlzeiten einnehmen kann. Diese werden entweder als Tiefkühlkost oder als warme Verpflegung geliefert und zwar an sieben Tagen in der Woche in einem festen zeitlichen Rhythmus und im gesamten Frankfurter Stadtgebiet. Als zweite Möglichkeit gibt es die stationäre Form des Seniorenrestaurants, das in verschiedenen Frankfurter Einrichtungen den Mittagstisch anbietet. Hier is(s)t man nicht alleine, sondern in netter Gesellschaft.

Was kostet das?

Die Preise für diese bequeme und zugleich gesunde Ernährung starten beim „Essen auf Rädern“ je nach Menu bei 4,10 € zuzüglich einem Euro Anlieferungspauschale und bei den Seniorenrestaurants bei 4,10 €.

Für Kunden, die über wenig Geld verfügen, gibt es bei den zuständigen Sozialrathäusern eine so genannte „Grüne Karte“, mit der dann nur 2,10 € für das Essen bezahlt werden muss. *Karola Kunz*

Eine Liste der aktuellen Anbieter für Essen auf Rädern und Seniorenrestaurants wird regelmäßig in der SZ veröffentlicht. Weitere Fragen dazu beantwortet auch Karola Kunz im Rathaus für Senioren: Telefon 2 12-3 77 22.

Anzeige

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
Windthorststraße 31, 65929 Frankfurt am Main
Telefon 0 69/3 00 90 40, Fax 069/30 09 04 48
Straßenbahnlinien 10/11 bis Endstation Zuckschwerdtstraße, Bus 57, **Öffnungszeit: 11.30 bis 13.30 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

Werner-Catering gehört nicht mehr zu den zertifizierten Anbietern. Inhaber der „Grünen Karte" können somit keinen Zuschuss mehr erhalten.

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
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 4/2004 ist der 13. September 2004.
Gesamtherstellung/Gestaltung/Anzeigenleitung: Kreativwerkstatt, Sontraer Str. 18 A, 60386 Frankfurt/M., Tel.: 0 69/42 08 27 85, Fax: 0 69/42 08 27 86, ISDN: 0 69/42 08 27 96, e-mail: agentur@kreativwerkstatt-frankfurt.de
Druck: Druckhaus Main-Echo GmbH & Co.KG, Weichertstr. 20, 63741 Aschaffenburg, Tel.: 0 60 21/3 96-0, Fax: 0 60 21/3 96-3 93, www.druckhaus-main-echo.de

Die Seniorenzeitschrift erscheint viermal im Jahr und wird kostenlos an die älteren Bürger der Stadt Frankfurt abgegeben. Sie darf weder von Parteien noch von Wahlbewerbern während eines Wahlkampfes zum Zweck der Wahlwerbung verwendet werden. Missbräuchlich ist insbesondere die Verteilung auf Wahlveranstaltungen und an Informationsständen der Parteien sowie das Einlegen, Aufdrucken oder Aufkleben parteipolitischer Informationen oder Werbemittel. Die Senioren Zeitschrift darf nicht in einer Weise verwendet werden, die als Parteinahme zugunsten einzelner politischer Gruppen verstanden werden könnte.
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.

Vor 30 Jahren

3. Folge

Frankfurter Stadtgeschichte im Sommer 1974

Das Fußballfieber ist in Frankfurt ausgebrochen. Die ganze Stadt fiebert der Fußballweltmeisterschaft entgegen. Und dann wird Deutschland auch noch Weltmeister. 13. Juni: Bundespräsident Gustav Heinemann eröffnet im Frankfurter Waldstadion die 10. Fußballweltmeisterschaft. Das Waldstadion ist eigens für die Weltmeisterschaft modernisiert worden. Rund 62.000 Zuschauer sehen das Eröffnungsspiel zwischen Titelverteidiger Brasilien und Jugoslawien. Es endet 0:0. Die Mannschaft der Bundesrepublik erringt den Weltmeistertitel. Zu den Spielern der siegreichen Elf gehören die Frankfurter Jürgen Grabowski und Bernd Hölzenbein. Die so genannte „Frankfurter Flügelzange“ wird auf dem Balkon des Römers von Tausenden von Fußball-Fans umjubelt. Zum Sommer 1974 ausgewählte Zeitsplitter:

3. Juli: Im Frankfurter Waldstadion besiegt die deutsche Fußball-Nationalelf Polen mit 1:0 Toren und schafft damit die Voraussetzung zum Gewinn der Weltmeisterschaft am 7. Juli in München.
12. August: Im Rathaus wird ein Kommunikationszimmer eröffnet.
12. August: Das Bankhaus Bass & Herz muss wegen Zahlungsunfähigkeit schließen.
27. August: Die Frankfurter Handelsbank muss wegen Zahlungsunfähigkeit schließen.
30. August: Wolfgang Koeppen wird Stadtschreiber von Bergen-Enkheim.

Erinnern Sie sich?

Am 16. Juli um 6.51 Uhr wird im Block A des Kernkraftwerks Biblis die erste sich selbst erhaltende Kettenreaktion eingeleitet. Damit hat in

Die so genannte „Frankfurter Flügelzange“ wird auf dem Balkon des Römers von Tausenden von Fußball-Fans umjubelt. *Foto: ISG*

Biblis mit 1200 Megawatt Leistung einer der größten Reaktoren der Welt die nukleare Stromerzeugung begonnen. Betrieben wird Biblis vom Energiekonzern RWE. Zwei Jahre später wird der Block B mit einer Leistung von 1300 Megawatt dazugeschaltet. Damit ist die Anlage das größte Kernkraftwerk Europas. Die Betreiber und Befürworter von Biblis müssen sich mit wachsender Grundsatzkritik an der Kernenergie auseinandersetzen. Kernkraftgegner bemängeln vor allem den aus ihrer Sicht fehlenden Schutz gegen einen Flugzeugabsturz. Die Diskussion über Biblis dauert bereits über 30 Jahre an.

Was Frankfurt bewegte

Im Verlauf der Fußball-Weltmeisterschaft ist das Frankfurter Waldstadion am 3. Juli Schauplatz einer dramatischen Partie zwischen den Teams der Bundesrepublik Deutschland und Polen. Es regnet wie aus Kübeln. Der Rasen steht unter Wasser und anfangs ist es unklar, ob

Foto: Archiv TAT

1974 noch heiß diskutiert: Anlässlich der Experimenta in Frankfurt führt das Theater „Rote Grütze“ das Stück „Darüber spricht man nicht“ auf. Das Kindertheater thematisiert die Sexualaufklärung und sorgt gleichermaßen für Aufsehen, Empörung und Vergnügen.

Zeitzeugen

Die Frankfurter Eintracht-Spieler Bernd Hölzenbein und Jürgen Grabowski haben 1974 an der Fussballweltmeisterschaft teilgenommen und die Mannschaft zum Sieg geführt. Ein einmaliges Ereignis. Jutta Perino sprach mit den „Helden zum Anfassen".

Die beiden Botschafter für die Fußballweltmeisterschaft 2006 präsentieren die WM-Gedenkmünzen. Foto: Rüffer

Was war das damals für ein Gefühl auf dem Römer empfangen zu werden?

Hölzenbein: Es war unbeschreiblich. Die anderen Spieler waren gar nicht mehr nach Frankfurt mit gekommen. Der Jubel der Tausenden von Menschen galt also nur Helmut Schön, Jürgen Grabowski und mir. Ich konnte das damals gar nicht fassen. Mir ging es wahrscheinlich genauso wie den Deutschen Fußballfrauen, die im Jahr 2003 Weltmeister wurden. Erst hinterher kann man so ein Erlebnis richtig genießen.

Grabowski: Als kleiner Junge spielte ich auf der Straße Fußball und träumte davon, Nationalspieler zu werden. Wenn man dann auch die Weltmeisterschaft gewinnt und auf dem Römer steht, ist dieses Ereignis nicht mehr zu toppen.

Was bedeutet Frankfurt für Sie?

Hölzenbein: Ich kam 1966 aus Limburg nach Frankfurt und habe 15 Jahre erfolgreich bei der Eintracht gespielt. Ich fühle eine große Verbundenheit mit dem Verein. Ebenso mit Frankfurt, es ist eine tolle Stadt. Sie hat alles, was eine richtige Stadt für mich ausmacht: eine hinreißende Skyline, attraktive Lokale. Ich finde es super hier.

Grabowski: Ich kam als ganz junger Spieler zur Eintracht. Das war damals für mich eine große Ehre. Ich empfand großen Respekt vor den älteren Spielern, die schon viel erreicht hatten. Von Frankfurt aus ging es in die Welt hinaus, wir hatten unzählige Spiele in anderen Ländern. Das war mehr als ich je erträumt habe.

Herr Grabowski, warum sind Sie 15 Jahre in Frankfurt geblieben?

Wir waren damals sozusagen „Helden zum Anpacken". Jeder Fan konnte mit uns reden. Ich fühlte mich zugehörig. Ich hatte zwar Angebote von außerhalb, aber der Verein hat alle Hebel in Bewegung gesetzt, um mich zu halten. Da bin ich geblieben und habe es auch nie bereut. Und jetzt die Position des Botschafters für Frankfurt anlässlich der Fußball WM 2006, das ist eine große Anerkennung für mich.

Herr Hölzenbein, was bedeutet es für Sie, Botschafter für die Fußballweltmeisterschaft 2006 zu sein?

Es ist für mich eine große Ehre, in Frankfurt zusammen mit Jürgen Grabowski als Botschafter für die Fußballweltmeisterschaft 2006 ausgewählt worden zu sein. Vor 30 Jahren galten wir als „Frankfurter Flügelzange", jetzt werden wir gemeinsam als Doppelspitze eingesetzt. Diese Idee von Franz Beckenbauer finde ich ausgezeichnet. Andere Städte haben jeweils nur einen WM-Botschafter nominiert, doch ich freue mich auf die Teamarbeit mit Jürgen und hoffe, dass wir viele Menschen für den Fußballsport motivieren können.

das Spiel überhaupt stattfinden kann. Die Feuerwehr saugt den Platz ab. Die „Wasserschlacht" beginnt mit einer Stunde Verspätung. Die deutsche Nationalmannschaft siegt mit einem 1:0 durch Gerd Müller und darf nach München fahren.

Zur späteren Weltmeister-Elf zählen auch die Spieler Jürgen Grabowski und Bernd Hölzenbein von der Eintracht Frankfurt. Grabowski ist unter anderem der Schütze des 3:2 im Spiel gegen Schweden, in das er kurz zuvor von Bundestrainer Helmut Schön eingewechselt wurde. Den Strafstoß nach einem Foul an Bernd Hölzenbein verwandelte Paul Breitner zum 1:1.

Jutta Perino

Nochmal gut gegangen: Seit 1874 gibt es die Frankfurter Berufsfeuerwehr. Einer ihrer Chefs war der international anerkannte Feuerwehrfachmann Ernst Achilles. Im Jahr 1974 bangten die Frankfurter um das Leben ihres Feuerwehrchefs: Ernst Achilles war am 30. August auf der Fahrt zum Hessischen Feuerwehrszug frontal von einem Wagen gerammt worden. Er lag lange im Krankenhaus.

Ernst Achilles ist bislang der einzige Feuerwehrchef, nach dem die Stadt eine Straße bzw. einen Platz benannt hat. Am 4. April 2000 wurde der Platz vor der Hauptfeuerwache in der Hanauer Landstraße in Ernst-Achilles-Platz benannt. 1991 war der Branddirektor zu Hilfe gebeten wurden, als die Ölquellen

am Persischen Golf in Flammen standen. Bei der Bekämpfung des Brandes im Kernkraftwerk Tschernobyl wurde ein Lösungsmittel verwendet, das Achilles mit entwickelt hatte. Achilles war vor allem um den vorbeugenden Brandschutz bemüht.

Foto: ISG

Das Silberblatt ist erwachsen

30 Jahre Senioren Zeitschrift – und wer dahinter steckt

Na ja, ein Methusalem ist die SZ vielleicht noch nicht. Dennoch sind 30 Jahre, in denen wir Ihnen unseren bewährten Mix aus nützlichen Informationen und unterhaltsamen Artikeln anbieten, kein Pappenstil. „Wo gibt's was", „wer hilft mir weiter" und „was muss ich machen"? Wen wundert's, dass Ihre SZ bei der Vielfalt der Fragen und Themen in den letzten drei Jahrzehnten ein bisschen Speck auf die Rippen bekommen hat. Nehmen doch die Seiten, auf denen wir Ihnen viele Aspekte rund ums Älterwerden vorstellen wollen, immer mehr zu. Sozusagen proportional mit den Angeboten für und der Anzahl von älteren Lesern... Unser Jubiläum wollen wir zum Anlass nehmen, auch einmal einen Blick hinter die Kulissen zu werfen.

Eine ganze Schar von Machern steckt hinter der SZ: die Redaktion im Rathaus für Senioren als Plan- und Schaltzentrale, rund zehn regelmäßige, eifrig schreibende Autoren, durch ganz Frankfurt sausende Fotografen, ein Team kreativer Gestalter, tüchtige Anzeigenakquisiteure, fleißige Drucker und pünktliche Auslieferer. Nicht zu vergessen natürlich der Seniorenbeirat und das Presseamt, die beide engagierte Vertreter zu den Redaktionssitzungen senden.

Eine Prise von allem

„Das mit den Schwimmbädern ist gut, aber da muss unbedingt ein Adressteil dazu!" 18 Köpfe brüten über dem Themenplan, den die Redaktion recherchiert und – je nach finanzierbarem Seitenumfang – mengentechnisch ausgetüftelt hat. Artikel für Artikel wird durchgegangen und diskutiert. Sind alle wichtigen Aspekte berücksichtigt? Passen die Themen, was ist im nächsten Vierteljahr aktuell, gibt es wichtige Termine? Auch die thematische Breite muss natürlich stimmen, damit möglichst viele Leserinteressen berücksichtigt werden können. Eine Prise Gesundheit, ein Häppchen Wohnen, ein Löffelchen Historisches, Kultur, Umwelt, Technik, Verbraucherthemen und vieles mehr. Damit das klappt, bringen auch verschiedene Ämter ihr jeweiliges Fachwissen ein, so etwa das Gesundheitsamt und das Amt für multikulturelle Angelegenheiten.

Kampf mit der Bildsuchmaschine

Nach der Redaktionssitzung bricht die kreative Phase an. Autoren hetzen zu Terminen, wälzen Bücher und suchen die schönste Formulierung. Mittlerweile arbeitet die Redaktion an der Bildrecherche und -auswahl, kämpft mit der Bildsuchmaschine von dpa, telefoniert mit Fotografen. Oder konferiert mit dem FotoKreisKreativ im Institut für Sozialarbeit, dessen ältere Hobby-Fotografen viele Motive in ihren Archiven haben. Die Preise für das Preisrätsel müssen organisiert, Pressemitteilungen und Tageszeitungen ausgewertet und Gespräche geführt werden, damit immer alles auf dem laufenden Stand ist. Und die Leser erwarten natürlich Antworten auf ihre Zuschriften.

Mehr (oder manchmal auch minder) pünktlich zum Redaktionsschluss trudelt alles Material im Redaktionsbüro ein und wird dort bearbeitet. 50 bis 60 kleine und große Artikel werden geprüft, bekommen Überschriften und Zwischenzeilen, werden aktualisiert und passgenau zur Layoutplanung getrimmt. Aktuellere Rubriken wie der Ratgeber mit seinen Terminhinweisen werden zusammengeschrieben, Adressteile überarbeitet. Bilder wollen gescannt und archiviert werden, brauchen Bildunterschriften und die richtigen Urhebernachweise. Kritisch werden die Ergebnisse der Anzeigenakquise beäugt: Sind genügend Anzeigen zusam-

Das Team (von vorne nach hinten, von links nach rechts): Tanja Sadowski und Maria Schuster (Redaktion), Christina Lazzerini (Autorin, Amt für multikulturelle Angelegenheiten), Doris Simon (Autorin), Dr. Margarete Peters (Autorin), Heinz Buchholz, Edith Schön-Aswendt, Wilhelm Göttmann (alle Seniorenbeirat), Claudia Sabić (Autorin), Wolfgang Kaus (Autor), Heike Märtens, Dr. Sonja Stark (Autoren, beide Stadtgesundheitsamt), Zdena Sabic (Layout), Thomas Scheben (Presse- und Informationsamt), Annette Wollenhaupt (Autorin), Dieter Seifert (Autor, Rathaus für Senioren), Hans-Otto Schembs (Autor) und Jutta Perino (Autorin). Foto: FotoKreisKreativ, Christ.

men gekommen, um die erforderlichen Einnahmen zu erzielen?

Ein Gesicht für die Seiten

Ist alles komplett, finden Texte, Bilder und Anzeigen zu ihrer endgültigen Anordnung zusammen und die Gestalter gehen an ihr künstlerisches Werk. Mit Hilfe des Computers bekommen die einzelnen Seiten inklusive des Titels ihr Gesicht, werden farblich „aufgepeppt" und grafisch ansprechend gestaltet. Ein Bild, das ein bisschen zu dunkel ist? Kein Problem, auch das kann der Computer richten. Der richtige Sitz jedes i-Punkts wird in mehreren Korrekturläufen mit der Redaktion festgelegt. Bevor dann die Druckmaschinen pünktlichst zum Erscheinungstermin 63.000 Zeitschriften ausspucken, wird – sicher ist sicher! – ein Probedruck einer kritischen Prüfung unterzogen.

Im Sommer 1974 lag schon eine Probenummer vor, im Herbst war es dann so weit: Die erste Ausgabe mit 28 Seiten und 50.000 Exemplaren erblickte das Licht der Welt. „Vater" des Silberblättchens war der damalige Sozialdezernent Martin Berg. Für unterhaltsame Seiten sorgte Liesel Christ.

Mit zum Gründerteam gehörten Ingo Staymann, Bergs damaliger Referent und heutiger Leiter des Jugend- und Sozialamts, Horst Funk, der ehemalige Leiter der Altenhilfe, der frühere Leiter des Presseamts Joachim Peter und der Grafiker Paul Schuster. Fotos: Archiv SZ (Berg), FotoKreisKreativ, Hoffmann (Liesel Christ)

Und so rollt sie dann alle drei Monate zu fast 500 Apotheken, Seniorenclubs, städtischen Einrichtungen und vielen anderen Auslagestellen in Frankfurt. Bis Sie, unsere Leserinnen und Leser, die druckfrische Ausgabe in Händen halten, haben mehr als 30 Aktive ihre jeweilige Aufgabe hinter den Kulissen erfüllt. Oder gehören Sie zu den „Schnellen" und lesen die Senioren Zeitschrift im Internet? Dort wird sie nämlich, in der Regel etwas früher als die Druckausgabe, als speziell aufbereitete Datei ebenfalls eingestellt.

Wo und wann auch immer Sie die SZ lesen: Bleiben Sie uns weiter treu!

Früher wurden die Manuskripte noch mit der Hand bearbeitet. Die „gute Seele" der Senioren Zeitschrift, Maria Schuster, zusammen mit Horst Funk, dem ehemaligen Leiter der Altenhilfe.

... und heute richtet's die Technik: Die Agentur Kreativwerkstatt bastelt am Layout einer SZ-Seite, Redakteurin Tanja Sadowski prüft und gibt frei. Foto: S. Manz

Senioren in Bewegung

30 Jahre SENIOREN Zeitschrift 1974–2004

Aktion, Information, Kultur, Gemeinschaft

Die Senioren Zeitschrift und der Seniorenbeirat feiern mit Ihnen dreißigjähriges Jubiläum. Unter dem Motto „Senioren in Bewegung" steht unsere Veranstaltung auf dem Frankfurter Römerberg.

Am 19. Juni 2004, 10.00–18.00 Uhr

Miteinander reden, informieren und ausprobieren: Es erwartet Sie eine Zeltstadt mit vielfältigen interessanten Angeboten. Auf der Bühne gibt's kulturelle Genüsse vom Mundart-Theater Rezi*Babbel bis zum Frankfurter Sound of Gospel. Auch für das leibliche Wohl ist natürlich gesorgt.

Wir laden Sie herzlich ein!

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

Pflege mit Herz

Bei Mutter und Tochter Naujoks ...

Bei Frau Krauspe ...

»Ich werde rundum entlastet und darüber bin ich sehr froh«. Ob es um den Kontakt mit Ärzten geht, um die Beschaffung von Pflegehilfsmitteln oder Medikamenten, Erna Naujoks kann auf die Entlastung durch ihren Pflegedienst rechnen. Die hat sie auch dringend nötig. Denn die 89-Jährige lebt mit ihrer schwer behinderten Tochter Sieglinde zusammen und pflegt und versorgt sie. Seit dreieinhalb Jahren heißt ihre Entlastung DAFT. Der Name bedeutet »Dienstleistung, Aktivierung, Förderung und Tatkraft«.

Sieglinde Naujoks war die erste Patientin von Rifat Stankovic, als dieser vor drei Jahren seinen Pflegedienst gründete. Vier Mal täglich ist der gelernte Krankenpfleger und medizinische Masseur für die 64-Jährige da, die nach einer Kinderlähmungserkrankung in jungen Jahren schwer behindert ist. Er unterstützt sie beim Toilettengang und bei der Körperpflege und versorgt auftretende Wunden. Auch als Mutter Erna Naujoks sich selbst einer Hüftoperation unterziehen musste, konnte sie auf die tatkräftige Hilfe ihres Pflegedienstes rechnen. »Ich habe großes Vertrauen in Herrn Stankovic«, sagt sie. Man spürt die herzliche persönliche Beziehung zu dem Pfleger. Das gilt auch für Gerda Krauspe. Die 78-Jährige hat zahllose Operationen aushalten müssen und kann sich nur mit Mühe bewegen. Schmerzen hat sie eigentlich immer. Doch wenn sie sich mit Rifat Stankovic unterhält, dann wird auch viel gelacht. Und dann stehen die Schmerzen wenigstens für kurze Zeit nicht mehr im Vordergrund.

»Ich messe mich an der Zufriedenheit meiner Patienten«, ist die Geschäftsphilosophie von Rifat Stankovic, der sich zur Zeit zum Pflegefachwirt weiterbildet. Sie stehen an erster Stelle, auch wenn es nicht immer leicht ist, die Wirtschaftlichkeit mit seinem hohen Anspruch an die Pflege zu vereinbaren. An erster Stelle steht für ihn: Vertrauen schaffen, damit die Pflege professionell und individuell abgewickelt werden kann – oft auch über das hinaus, was die Krankenkassen in ihrem Leistungskatalog aufzählen.

D·A·F·T

Ambulanter Pflegedienst Stankovic

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

Was wir für Sie tun können:

Grundpflege
Körperpflege, Betten und Lagern, vorbeugende pflegerische Maßnahmen, Mobilisationsübungen, Hilfe bei der Nahrungsaufnahme

Hauswirtschaftliche Versorgung
Nahrungszubereitung, Reinigung der Wohnung, Wechseln, Waschen und Bügeln von Wäsche und Kleidung, Besorgungen für den täglichen Bedarf (Lebensmittel, Medikamente usw.)

Behandlungspflege
Einreibungen, Blutdruckkontrolle, Einläufe, Katheterismus, Behandlung von Druckstellen (z.B. Wundliegen), Injektionen, PEG Versorgung, PORT Versorgung

Pflegeeinsätze und Pflegeberatung, welche bei Erhalt von Geldleistung durch die Kranken- bzw. Pflegekassen gesetzlich vorgeschrieben sind

Vermittlung von Pflegehilfsmitteln
z.B. Pflegebetten, Rollstühle, Toilettenstühle, Gehhilfen usw.

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

...und in
Bad Vilbel
Bad Vilbel-Massenheim
Bad Vilbel-Heilsberg

Selbstverständlich erledigen wir für Sie auch Sonderwünsche.

Zu ihrer Mai-Sitzung trafen sich die Seniorenbeiräte im Rathaus für Senioren in der Hansaallee. Bevor Wilhelm Göttmann, 1. Vorsitzender, mit der Tagesordnung begann, begrüßte er wie üblich die Gäste: Hidir Aslan (Kommunale Ausländervertretung), Rudi Baumgärtner (Stadtverordneter der SPD), Frank Goldberg (Leiter der Geschäftsstelle des Präventionsrates), Cornelia-Katrin von Plottnitz (ehrenamtliche Stadträtin der Grünen) und Gerd Riechemeier (Ortsvorsteher in Bergen-Enkheim und Mitglied der CDU-Fraktion im Römer).

In einem interessanten Vortrag stellte Frank Goldberg den Präventionsrat der Stadt vor, eine behördenübergreifende Arbeitsgemeinschaft mit dem Ziel, gemeinsame Maßnahmen für mehr Sicherheit in der Stadt zu entwickeln und umzusetzen. Darüber hinaus seien in 14 Stadtteilen regionale Präventionsräte tätig, um durch Veranstaltungen und Projekte Kriminalität vorzubeugen, Konflikte zu vermeiden und die örtliche Sozialstruktur zu festigen. Nach diesen Ausführungen beschlossen die Seniorenbeiräte, Karl Heyer, zuständig für Verkehrssicherheit im Polizeipräsidium, zu einer der nächsten Sitzungen einzuladen.

Heinz Buchholz, Mitglied im Fahrgastbeirat und als Gast Teilnehmer der Verkehrsausschusssitzungen, berichtete über das Beschwerdemanagement bei der lokalen Nahverkehrsgesellschaft „traffiQ“. Seit Januar 2003 vertritt es aktiv die Kundeninteressen und leitet Kundenwünsche ins gesamte Unternehmen, um Schwachstellen zu beseitigen. Verbesserungsvorschläge bzw. Beschwerden werden in der Verkehrsinsel an der Hauptwache oder unter der Hotline 018 05/06 99 60 entgegen genommen.

Edith Schön-Aswendt bat Heinz Buchholz, den Antrag einer neu einzurichtenden Haltestelle der Buslinie 32 vor dem Haus der Begegnung in der Ostparkstrasse beim Fahrgastbeirat nochmals vorzubringen. In dem Haus des VDK seien viele Dienststellen untergebracht, die von einigen Hundert Besuchern aufgesucht werden, darunter viele Ältere und Behinderte. Von der derzeitigen Haltestelle sind es über 500 Meter bis zum Haus der Begegnung.

Als nächstes wurde die Messe „fit ab 60 – Älterwerden mit Lebensfreude“ kommentiert. Die Messe, an der sich auch der Seniorenbeirat beteiligte, informierte an rund 60 Ständen über alle wichtigen Themen für Ältere. Sie fand so großes Interesse, dass sie im nächsten Jahr wiederholt werden soll.

Heinz Buchholz (2. Vorsitzender des Seniorenbeirats) berichtete von seiner Teilnahme am interessanten Seminar der Landesseniorenvertretung Hessen e.V. in Oberaula, das Themen behandelte wie „Wie wohnen, wenn man älter wird“ oder „Kommunalpolitische Aufgaben von Seniorenvertretungen“. Besonders viel Zeit wurde dem aktuellen Programmpunkt „Ältere Migranten in Hessen“ gewidmet.

Magdalena Grana (OBR 11) beklagte wiederum die schlechte Grundversorgung durch Lebensmittelmärkte in Fechenheim. Mehrere Geschäfte hätten in jüngster Zeit geschlossen zum Nachteil der älteren Bewohner. Planer und Wirtschaftsförderer sicherten in einer Anhörung zu, sich für den Erhalt der Läden einzusetzen.

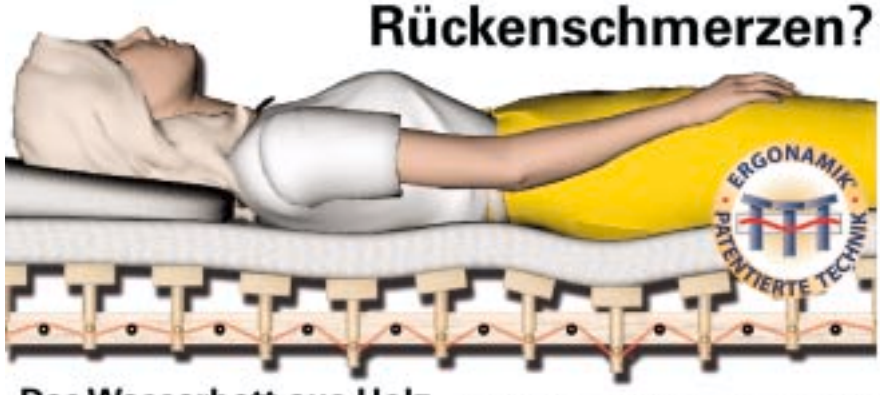
Doris Simon

Anzeigen

Als Privatpatient den Arzt ins Haus:
- Tag und Nacht
- sofort Kontakt zum Arzt
- bei Erkrankungen aller Art

Privatärztlicher Akut-Dienst
Arztruf 01805/304 505

Rückenschmerzen?



Das Wasserbett aus Holz hilft auch Ihnen!
- kein Strom
- kein Wasser
- keine Chemie
- 100 mal leichter

Das ErgoContour Schlafsystem ist die ebenso einfache wie geniale Lösung, die Ihnen zu einem heilsamen Schlaf verhilft, damit Sie morgens wieder entspannt und schmerzfrei aufstehen können. Ihre Wirbelsäule wird in jeder Lage optimal entlastet, unabhängig von Körpergewicht und Größe.

Testen Sie das ErgoContour-Schlafsystem einfach vier Wochen bei sich zuhause. Rufen Sie uns an, wir beraten Sie gerne. Weitere Informationen erhalten Sie auch im Internet.

ERGOCONTOUR
Körpergerechtes Schlafen

Ziegeleistraße 5-9
64560 Riedstadt
Tel: 06158/188620
Fax: 06158/188621
Email: info@ergocontour.de
www.ergocontour.de

Besuchen Sie uns am 19. Juni 2004 auf dem Frankfurter Römerfest.

„Senioren in Bewegung“

Reisen über Weihnachten und Silvester

Beim Schneespaziergang den Winterurlaub genießen. Foto: FotoKreisKreativ, Christ

Ausgabe der Terminscheine nur am Montag, 23.08. und am Donnerstag, 26.08.2004

Auch für diesen Winter hat das Team Seniorenangebote verschiedene attraktive Reisen über Weihnachten und Silvester für Sie zusammengestellt. Wie gewohnt berichten wir rechtzeitig über die geplanten Maßnahmen.

▶Teilnahmebedingungen und Kosten

Antragsberechtigt sind alle Frankfurter Bürgerinnen und Bürger ab 65 Jahren, die nicht an der Weihnachtserholung 2003/04 oder an der Sommererholung 2004 teilgenommen haben (ausgenommen hiervon sind Selbstzahler). Die Weihnachtserholung richtet sich in der Regel an Alleinstehende, die die Feiertage und den Jahreswechsel nicht einsam zuhause, sondern in netter Gesellschaft verbringen möchten. Auch Jüngere ab Vollendung des 60. Lebensjahres können mitfahren, wenn Erwerbsunfähigkeits- oder Unfallrente gezahlt wird oder eine Schwerbehinderung (mindestens 50%) vorliegt. Allein der Bezug von vorgezogenem Altersruhegeld oder der Witwenrente genügt jedoch nicht.

Die Einkommensgrenze für die kostenlose Mitfahrt errechnet sich aus der Miete inklusive Umlagen, jedoch ohne Heizkosten, zuzüglich des Grundbetrags (Alleinstehende z.Zt. € 569 / Ehepaare z.Zt. € 807). Wird diese Grenze bis zu z.Zt. € 76,70 überschritten, ist ein Eigenanteil in Höhe des überschreitenden Betrags zu zahlen. Bei höherem Einkommen ist die Mitfahrt nur als Selbstzahler möglich. Pro Person wird außerdem eine Anmeldegebühr in Höhe von € 20 erhoben.

▶Wie und wo anmelden?

Voraussetzung für die Teilnahme an den Erholungsfahrten ist die Vorlage eines Terminscheins, der am 23. und 26. August im Rathaus für Senioren, Hansaallee 150, Erdgeschoss, Raum 009, 60320 Frankfurt am Main, zu den Sprechzeiten abgeholt werden kann.

Die Buchung erfolgt dann gemäß dem Datum Ihres Terminscheines (Infoblatt). Zur Buchung müssen Sie den Terminschein und alle dort aufgeführten Unterlagen unbedingt mitbringen (bitte auf Ihren Termin und unsere Sprechzeiten achten). Bei Selbstzahlern genügt der gültige Personalausweis. Wenn Sie nur im Besitz eines Reisepasses sind, brauchen Sie zusätzlich eine aktuelle Meldebescheinigung (nicht älter als 14 Tage), die Sie bei Ihrer zuständigen Meldestelle erhalten. Wer im Besitz eines Schwerbehindertenausweises ist, sollte auch diesen vorlegen.

▶Reiseziele

(Änderungen vorbehalten)

Bad Mergentheim / Taubertal
20.12.04 – 03.01.05 = 14 Tage
VP = € 714,00

Bad Wildungen / Reinhardshausen
21.12.04 – 04.01.05 = 14 Tage
VP = € 532,00

Bad König / Odenwald
22.12.04 – 05.01.05 = 14 Tage
VP = € 546,00

Bad Emstal / Nordhessen
22.12.04 – 05.01.05 = 14 Tage
VP = € 805,00

Bad Orb / Spessart
23.12.04 – 06.01.05 = 14 Tage
VP = € 854,00

Bad Wörishofen / Allgäu
21.12.04 – 04.01.05 = 14 Tage
VP = € 609,00

Pleystein / Oberpfälzer Wald
23.12.04 – 06.01.05 = 14 Tage
VP = € 417,20

Die angegebenen Vollpensions-Preise beinhalten das Sonderprogramm für Weihnachten/Silvester, die Fahrtkosten und den Kofferabholservice bei den Großbussen.

Dieter Seifert

ANKÜNDIGUNG

Theater in der Vorweihnachtszeit

In diesem Jahr startet der Kartenverkauf für die beliebten Theaterveranstaltungen in der Vorweihnachtszeit am Montag, 8. November – zeitgleich mit der Ausgabe von Terminscheinen für die Sommererholung. Karten sind dann im Rathaus für Senioren erhältlich.

Voraussichtlich finden die Vorstellungen auf den Bühnen Volkstheater, Komödie, Fritz-Rémond-Theater und Gallus-Theater statt. Näheres über die einzelnen Vorführungen erfahren Sie in der nächsten Ausgabe der SZ und in der Tagespresse.

Aktionswoche Älterwerden

Über 100 Veranstaltungen vom 13. bis 20. Oktober

Schon zum dritten Mal findet sie in diesem Jahr statt: die Aktionswoche Älterwerden. Das große Interesse in den letzten Jahren an den vielfältigen Veranstaltungen „rund um das Älterwerden“ hat gezeigt, dass die Auseinandersetzung mit dem Alter(n) mit zunehmender Aufmerksamkeit wahrgenommen wird.

Diesmal startet die Woche am 13. Oktober und möchte wieder für die vielfältigen Themen des Alterns sensibilisieren. Dabei soll der Fokus bewusst auf die Kompetenzen und Entwicklungspotentiale, aber auch auf die Defizite des Alterns gerichtet werden. Darüber hinaus möchte die Woche auch jüngere Menschen für die Altenarbeit begeistern und für pflegerische Berufe werben.

Im Mittelpunkt der Auftakt- und Fachveranstaltung am 13.10. stehen **Versorgungsbrüche in der Altenarbeit** als auch die **kritische Auseinandersetzung zur Verlängerung der Lebensarbeitszeit**. Dabei werden Aspekte, die zu Versorgungsbrüchen im Hilfesystem führen, als auch notwendige Lösungsmöglichkeiten beleuchtet. Das Thema „Verlängerung der Lebensarbeitszeit“ betrachtet Für und Wider: Ist eine längere Arbeitszeit ein Erfolg der sozialen Gerontologie oder Abbau sozialer Standards? Referieren werden hierzu die renommierten Wissenschaftler Prof. Dr. Reinhard Schmitz-Scherzer und Prof. Dr. Frank Schulz-Nieswandt. Die Fachtagung will Anforderungen, Aufgaben und Konsequenzen für die kommunale Altenpolitik formulieren, aber auch deutlich machen, dass Menschen „jenseits der Lebensmitte“ als aktive Akteure wahrzunehmen sind.

Schwerpunkte der Woche

Der Bereich Mitgestaltung und Mitbestimmung an einer altersfreundlichen Umwelt / Stadt wird durch eine eigene Veranstaltungsreihe von altenpolitschen Initiativen einen besonderen Schwerpunkt einnehmen.

Weitere Impuls-, Diskussions- und Fachveranstaltungen informieren über schwierige Lebenslagen im Alter. Elementare Bedürfnisse, die noch viel zu wenig in der Öffentlichkeit diskutiert werden, wie z.B. Liebe im Alter, Sexualität und Homosexualität im Alter, thematisieren mehrere Veranstaltungen. Dabei soll dafür sensibilisiert werden, dass Liebe und Sexualität ein Ausdruck von Lebensfreude und Vitalität sind und im Alter kein Tabu sein dürfen.

Auch über die Situation und Bedarfe älter werdender Behinderter wird ausführlich informiert. Die Veranstaltungen wollen zeigen, dass selbstbestimmt leben mit Behinderung auch im Alter möglich ist.

Zum Thema „Wohnen im Alter“ stellen Initiativen und Projekte ihre Ideen zu den Bereichen Älterwerden im Stadtteil und Wohnformen vor. Beabsichtigt ist, in einen Dialog der Generationen zu treten.

Foto: Rüffer

Das ausführliche Programm der Woche gibt es Ende September.

Mitmachen und aktiv sein

Viele Veranstaltungen bieten die Möglichkeit, Theorie gleich in Praxis umzusetzen. Von Reise-, Ausflugs-, Bewegungs- und Entspannungsangeboten über Gedächtnistraining, Besichtigung von interessanten Bauwerken bis hin zu Angeboten aus Kunst und Literatur wird für jedes Interesse etwas geboten.

Aber auch Fragen und Tipps „rund um den Körper“, z.B. bei Schwerhörigkeit, Bein- und Venenleiden werden von Experten beantwortet.

In einer umfangreichen Veranstaltungsreihe informieren und beraten die Beratungs- und Vermittlungstellen über ihre Leistungen und Angebote.

Einstimmung mit Marika Kilius und Margit Sponheimer

Zu einer offenen **Gesprächsrunde mit Prominenten** aus den Bereichen Kultur, Sport, Politik und Wirtschaft lädt Sozialdezernent Franz Frey herzlich ein. Vertreten sind u.a. Marika Kilius und Margit Sponheimer. Die lockere Runde, zu der alle Interessierten herzlich eingeladen sind, soll auf den Besuch der Veranstaltungen der Aktionswoche und auf das Mitmachen einstimmen (12.10., 16 Uhr, Ort stand bei Redaktionsschluss noch nicht fest).

Veranstaltungsprogramm

Weitere Informationen über das ausführliche Programm der Aktionswoche Älterwerden finden Sie auf der Internet-Seite „www.aelterwerden-in-frankfurt.de“. Die Programmhefte sind ab Ende September im Rathaus für Senioren (Hansaallee 150), in der Bürgerberatung im Frankfurter Forum (Römerberg 23), im Jugend- und Sozialamt (Berliner Strasse 33-35) und den Beratungs- und Vermittlungsstellen im Stadtteil erhältlich. *Pia Flörsheimer*

Die sozialen Kontakte sind gut, und im Stadtteil fühlen sich die meisten wohl. Gerade Frauen leben im Alter aber oft allein. *Foto: Rüffer*

Rege und aktiv, aber im Alter oft allein

Ergebnisse der Telefonbefragung 50+

Die 68er kommen ins Seniorenalter. Eine Möglichkeit der Erklärung für eines der überraschenden Ergebnisse der Telefonbefragung des Sozialdezernats, nach der sich fast die Hälfte der über 50jährigen positiv gegenüber gemeinschaftlichen Wohnformen im Alter geäußert hat. 1011 telefonische Interviews mit älteren Frankfurterinnen und Frankfurtern wurden geführt. Die Antworten der „Experten in eigener Sache" sollen nun im Zuge der Partizipativen Altersplanung der Stadt in die Ausarbeitung des nächsten kommunalen Altenplans einfließen. „Nur wenn wir die Bedürfnisse der älteren Bürger kennen, können wir wirklich bedarfsgerechte Angebote entwickeln," betonte Stadtrat Franz Frey die Besonderheit des Beteiligungsprozesses bei der Vorstellung der Umfrageergebnisse.

Gefragt wurde nach der eigenen Lebens- und Wohnsituation, sozialen Kontakten, dem Bekanntheitsgrad von Unterstützungsangeboten oder der Teilnahme am öffentlichen Leben. Gerade letztere ist erfreulich aktiv: Rund zwei Drittel der Befragten nutzen oder interessieren sich stark für kulturelle und andere Angebote und geben an, viel im – meist positiv beurteilten – Wohnumfeld unterwegs zu sein.

Mit zunehmendem Alter jedoch nehmen die Möglichkeiten ab, bei Frauen früher als bei Männern. Barrieren im öffentlichen Raum, in der eigenen Wohnung und gesundheitliche Beeinträchtigungen, zum Beispiel der Gehfähigkeit, schränken die Mobilität ein. So müssen mehr als 63 Prozent der Befragten zum Verlassen der Wohnung drei oder mehr Stufen überwinden. Dennoch denken wenige aus diesen Gründen über einen Umzug nach. Vor allem über 65jährige wohnen meist mehr als 20 Jahre in der jetzigen Wohnung und haben eine starke Bindung an den Stadtteil entwickelt. Auch die Eigentumsquote ist erstaunlich hoch: Liegt sie insgesamt in Frankfurt deutlich niedriger, verfügt etwas mehr als ein Drittel der Befragten ab 50 über Wohneigentum.

Vor allem Frauen leben im Alter häufig alleine. Während Männer erst in der Altersgruppe über 80 Jahre mehrheitlich allein im Haushalt sind, trifft diese Situation bei Frauen schon ab 60 Jahren zu. Dementsprechend ist die Bereitschaft der Frauen zu einem Umzug höher – ebenso wie der Wunsch, im Alter nicht alleine zu leben. Auch das Interesse an neuen Lebensmodellen des gemeinschaftlichen Wohnens ist bei Frauen noch höher als bei den befragten Männern.

Wichtig und positiv sind für die Interviewten sozialer Kontakt und Unterstützung. Fast 74 Prozent bejahten die Aussage, jemanden in der Nähe zu haben, an den man sich wenden kann. Und 71 Prozent gaben an, ihre Nachbarn um Gefälligkeiten bitten zu können. Manche städtische Beratungs- und Unterstützungsangebote sind dagegen wenig bekannt, beispielsweise Wohnberatungsstellen, von denen rund 75 Prozent bislang noch nichts gehört haben.

Viele weitere Fragen, die von den über 1000 Interviewten beantwortet wurden, werden nun detailliert ausgewertet. Darüber hinaus fließen auch die Ergebnisse der ergänzenden schriftlichen Befragung, bei der rund 1400 Fragebögen innerhalb von sechs Wochen ausgefüllt wurden, in die Analyse ein. Vier Arbeitsgruppen aus Vertretern städtischer Ämter, Verbänden, Stiftungen und Bürgern erarbeiten – unter anderem auf der Grundlage der geäußerten Meinungen und Wünsche der Befragten – thematische Teilberichte der Altersplanung. Ebenso ist ein Fachbeirat einbezogen, in dem auch Vertreter verschiedener Interessensgruppen, beispielsweise der Behinderten oder älterer Migranten, sowie der Seniorenbeirat oder die Universität des 3. Lebensalters ihre Kompetenzen einbringen.

Rätselauflösung

■	■	■	E	■	■	■	■	C	■	R	■	■
T	I	S	C	H	L	E	R	A	R	B	E	I	T
■	R	■	K	I	O	S	K	■	E	■	T	H	E
S	O	N	S	T	■	S	■	E	M	P	O	R	E
■	N	■	A	■	B	E	E	R	E	■	R	■	K
W	I	T	T	E	R	N	■	B	■	E	T	W	A
H	E	R	Z	■	A	■	A	S	T	R	E	I	N
■	■	A	■	T	U	E	T	E	■	B	■	N	N
■	M	I	E	R	E	■	M	■	S	E	I	D	E
■	A	N	■	A	■	L	E	S	E	N	■	K	■
■	S	E	H	E	R	I	N	■	N	■	G	A	R
■	T	R	O	G	■	L	■	R	O	S	I	N	E
■	E	■	S	E	M	I	N	A	R	■	R	A	D
A	R	T	E	R	I	E	■	T	A	I	L	L	E

Silbenrätsel:
1 Anschlag, 2 Sackgasse, 3 Behauptung, 4 Flachdach, 5 Ermutigung, 6 Ausgabe, 7 Packeis, 8 Vehikel, 9 Steigeisen, 10 launisch, 11 Bottich, 12 Andacht = Scham scheut das Tageslicht.

Rechenkünstler:

2	+	7	-	4	=5
+	■	-	■	-	■
5	+	4	-	2	=7
-	■	+	■	+	■
2	+	5	-	7	=0
=5	■	=8	■	=9	■

Magische Figur:
1 Elm, 2 Lee, 3 Melisse, 4 Pas, 4 Pastell, 5 ars, 6 See, 7 Are, 8 Ist, 9 Lea, 10 Lat.

Schüttelrätsel:
Perle – Regal – Eder – Diebe – Iden – Garn – Erbe – Robe = Prediger.

„Alte für Frankfurt" treffen sich regelmäßig im Café Anschluss. *Foto: Sabic*

„Wir kommen ja nicht als Bettler mit Hut!"

Mitreden: Die Initiative „Alte für Frankfurt"

Im ersten Moment ist man etwas verblüfft, wenn Heiner Michel sagt: „Altersplanung ist Planung für die Zukunft." Doch weiß der aktive 72jährige diese Behauptung einleuchtend zu erklären. Was heute geplant und initiiert wird, so seine These, kommt nachfolgenden Generationen zugute, die dann ihrerseits zu den älteren Jahrgängen zählen.

Heiner Michel, ehemals Fernsehredakteur sowie Autor und Produzent solch erfolgreicher ZDF-Serien wie „Unser Walter" und „Neues aus Uhlenbusch", vertritt als Sprecher die Initiative „Alte für Frankfurt". Den Anstoß zu ihrer Gründung gab der am 30. Dezember 2002 gefasste Beschluss des Frankfurter Magistrats, die so genannte Partizipative Altersplanung einzuführen. „Ein historisches Datum", meint Heiner Michel. Denn damals sicherte man den älteren Menschen erstmals das Recht zu, bei der Entwicklung und Planung von Strukturen und Angeboten selbst mitzubestimmen und mitzugestalten. Diese neue und wichtige Zielsetzung betrifft etwa 200.000 Menschen und damit rund ein Drittel der Frankfurter Bevölkerung, wenn man das Alter bereits von 50 Jahren an rechnet.

Wunsch 1: Ein Fußwegenetz

„Die meisten älteren Menschen bewegen sich zu Fuß", sagt Heiner Michel. Damit konkretisiert er eines der Anliegen der „Alten für Frankfurt", nämlich die Forderung nach Mitsprache bei der Arbeit am Generalverkehrsplan, der im kommenden Herbst vom Stadtparlament beschlossen werden soll. Da gäbe es seiner Meinung nach einiges Wichtiges: Zum Beispiel die Einrichtung eines Fußwegenetzes mit zusammenhängenden Wegen, ähnlich dem, das bereits für Radfahrer angelegt ist. Abgesenkte Bordsteine oder die Beseitigung hoher Einstiegsstufen, wie sie zum Teil noch bei den U-Bahnen zu finden sind, würden nicht nur für ältere und behinderte Menschen eine Erleichterung bedeuten, sondern ebenso für Mütter mit Kinderwagen. Ruhezonen in der Stadt und Bänke an Einkaufsstraßen könnten gleichfalls gut ins Bild einer nicht allein für Autofahrer geplanten Stadt passen.

Wunsch 2: Wohnnetze

Auf sehr unterschiedliche Vorstellungen trifft man beim Thema „Wohnen im Alter". Nicht zuletzt sind sie natürlich auch von den jeweiligen Einkommensverhältnissen abhängig. Auch hier möchten „Alte für Frankfurt" mitgestalten bei der Umsetzung von Ideen wie Generationen übergreifendes Wohnen oder dem Aufbau funktionierender Nachbarschaftsnetze. Was zudem fehle, so Michel, seien Räume, in denen sich Initiativgruppen und andere aktive Senioren zu Besprechungen treffen können. Wobei er allerdings den Bemühungen des Frankfurter Verbandes auf diesem Gebiet durchaus Anerkennung ausspricht.

Was bringen die Alten ein?

Eine Menge. Heiner Michel zählt auf: Erfahrungen, Reserven, Kompetenz auf vielen Gebieten. Und vor allem etwas Kostbares: Zeit. „Wer sonst kann sich beim täglichen Stress schon die Zeit nehmen, sich eingehend mit Planungen zu beschäftigen oder etwa den Frankfurter Sozialbericht Zeile für Zeile genau durchzulesen?", fragt Michel. „Wir stehen nicht als Bettler mit Hut da", ist seine Meinung. Und zitiert eine Berliner Studie zu ehrenamtlich geleisteter Arbeit älterer Menschen in Familie und Öffentlichkeit. Setzt man durchschnittlich 200 Stunden Arbeit eines Ehrenamtlers im Jahr an, dann würde das auf Frankfurt umgerechnet 200 Millionen Euro eingesparter Kosten bedeuten.

Eine Form von Bürgerbeteiligung

„Alte für Frankfurt" ist nicht allein der Name der gegenwärtig rund vierzig Mitglieder umfassenden Initiativgruppe, die sich als Anwalt eines Drittels aller Frankfurter verstehen möchte, sondern zugleich Programm. Man möchte etwas für die Stadt und künftige Generationen tun, wenn man heute gemeinsam plant. „Eine Art Ombudswesen" schwebt Michel und seinen Mitstreitern auf längere Sicht vor. Eine Stelle, die alle Verantwortlichen und Fachdezernate an einen Tisch bringen würde, um gemeinsam Problem zu lösen. Noch ein Wunschtraum? Eines haben die Aktiven erkannt: Es lohnt sich, im Alter etwas zu tun und besonders, wenn man's nicht für sich allein tut. *Lore Kämper*

Kontakt: Heiner Michel, Telefon 553514, E-Mail: heinermichel@kamic.de

Veranstaltung: „Frankfurt ohne Fußgänger?" am 18. Juni, 18 Uhr, Café Anschluss (Hansaallee 150).

Ein erfülltes Leben auch für Demenzkranke

In Frankfurt leiden etwa 10.000 ältere Menschen an einer demenziellen Erkrankung. Ein neues Konzept mit dem Ziel, auch ihnen ein würdevolles und ihren Fähigkeiten entsprechend erfülltes Leben zu ermöglichen, wollen das Diakonische Werk und die Evangelische Gesellschaft mit einer Wohngemeinschaft für demenziell erkrankte Menschen erproben. Eine solche Gemeinschaft biete den Betroffenen eine Alternative zur eigenen Wohnung und zum Altenpflegeheim, betonte Sozialdezernent Franz Frey bei der Eröffnung. Ausdrücklich dankte er den Trägern der neuen Einrichtung für ihre Initiative. Er verwies in diesem Zusammenhang auf das vor drei Jahren von der Stadt aufgelegte „Sofortprogramm Ambulante und Stationäre Altenhilfe“, das die Betreuungssituation von Menschen mit fortschreitendem Gedächtnisverlust verbessern soll. Mittlerweile gibt es zwölf Projekte für daheim lebende Menschen und 30 in Frankfurter Pflegeheimen, in denen Betreuer und Pfleger speziell auf die Bedürfnisse Demenzkranker eingehen. *lk*

Das Leben in einer Wohngemeinschaft fördert die Fähigkeit von Demenzkranken. Sozialdezernent Frey eröffnet die Wohngruppe. *Foto: Rüffer*

Anzeige

AKTIV LEBEN - SICHER WOHNEN ...

...im GDA Wohnstift Frankfurt am Zoo ganz in Ihrer Nähe.

Möchten Sie ...

- ... Ihren Ruhestand aktiver gestalten?
- ... sich mit zunehmendem Alter vom Alltag entlasten?
- ... dass immer jemand da ist, wenn Sie Hilfe brauchen?
- ... zentral und doch ruhig in der eigenen Wohnung leben?

Dann vertrauen Sie auf 30 Jahre Erfahrung, vertrauen Sie auf die GDA.

Ein Probewohnen wird Sie überzeugen!

GDA

GDA Wohnstift Frankfurt am Zoo · Waldschmidtstraße 6 · 60316 Frankfurt
Tel. (069) 405 85-0 (Zentrale) oder (069) 405 85-102 (Wohnstiftsberatung)
www.gda.de

MITGLIED IM PARITÄTISCHEN WOHLFAHRTSVERBAND

GDA-Wohnstifte auch in Göttingen, Hannover, Neustadt an der Weinstraße, Trippstadt und Wiesbaden.

FRANKFURTER VERBAND
Ihr guter Nachbar im Alter

Veranstaltungen im Café ANSCHLUSS

Surfen und Lernen im Café ANSCHLUSS in der Hansaallee 150, Telefon 55 09 15: Mo, Di, Do von 13.30 – 17.30, Mi und Fr von 10.30 – 17.30 Uhr, Stunde 3 €.
Öffnungszeiten in der Sommerpause (Juli und August) bis 16 Uhr, freitags bis 14 Uhr!

Sommer-Special: Cyber-Ferien

Unsere Heimatstadt Frankfurt hat viel zu bieten – von altehrwürdig-geschichtlichen Zeugnissen bis zu modernsten Hochhäusern. Im Internet vorbereitet (montags), bei einem Spaziergang digital fotografiert (dienstags) und am PC zu Fotoausstellungen und Bildberichten nachbereitet (mittwochs, donnerstags), wollen wir dies unterhaltsam und lehrreich erforschen. Anmeldung erforderlich. Je 15 €. Termine und Themen:
Rund um die Hansaallee — Ein Spaziergang durch Frankfurts Stadtgeschichte.
▶ **5. – 8. Juli, 9.30 – 12.30 Uhr**
Versteckte Zeugnisse der reichen Geschichte Frankfurts
▶ **12. – 15. Juli, 9.30 – 12.30 Uhr**
Die Skyline Frankfurts digital
▶ **19. – 22. Juli, 9.30 – 12.30 Uhr**

Einführung ins Internet www: wieso - weshalb - warum?

Fr 9.7.; Mo 16.8. und Do 30.9. je 9.30 – 12.30 Uhr; Mi 8.9., 14 – 17 Uhr. Mit Hans Ruland; ohne Anmeldung; 5 €.

Vor dem Computerkauf

Was muss ich beachten – wir beantworten Ihre Fragen. Keine Produktempfehlung!
Fr 6.8., 9.30 – 12.30 Uhr; Mi 29.9., 14 – 17 Uhr. Mit Hans Ruland; ohne Anmeldung; 5 €.

Wissenswertes zum Online-Banking

Mit praktischen Beispielen. Die Teilnahme setzt Erfahrungen im Internet voraus.
Mo 26.7., 9.30 – 12.30 Uhr. Mit Volker Meckle; Anmeldung erforderlich; 10 €.

Mit „Favoriten" einfacher surfen

Wichtige Webseiten zu „Favoriten" hinzufügen, in Ordnern verwalten, löschen und vieles mehr. Die Teilnahme setzt erste Erfahrungen im Internet voraus.
Mo, 20.9., 14 – 17 Uhr. Mit Heiner Michel; Anmeldung erforderlich; 10 €.

Die Hobbybörse

Interessierte können sich kennen lernen, Achtung – im Juli und August geänderte Zeiten!
▶ **Mi 21.7. und 18.8.: 14 – 16 Uhr**
▶ **Mi 1.9. und 15.9.: 15 – 17 Uhr**

Oasen unserer Zeit

Engel – die kosmische Intelligenz? Vortrag von Ralf Steinhoff, Pfarrer der Christengemeinschaft Wuppertal: Sa 10.7., 15 – 17 Uhr
Zen – eine Antwort auf unsere Fragen von heute? Vortrag von Laila Schmid, Assistant Teacher bei Willigis Jäger: Sa 4.9., 15 – 17 Uhr

Neues aus der Kreativwerkstatt

(Hansaallee 150, Tel: 597 16 84)

Die Kreativwerkstatt lädt Alt und Jung wieder zum aktiven Mitmachen ein, beispielsweise zur Kreativwoche mit Kindern der Europäischen Schule: Vom 6. bis 9. September gibt es montags bis donnerstags Seidenmalen, Pappmaché, Theater (je 9.30 – 16 Uhr).

Ab dem 13.9. starten dann alle Kurse für Kunsthandwerk, Tanz, Trommeln, Theater, Internationale Frauen, Schreiben, Selbsterfahrung. Neu im Programm sind der Schnitzkurs auch für Frauen (donnerstags von 18.30 – 21 Uhr) und der Kurs Mode Design: Originelles zum Darüberziehen nach einfachen Schnitten genäht (Fr – So, 24. – 26. September). Anmeldung für alle Kurse ab Montag, den 30. August.

Schon jetzt sei auf den weihnachtlichen Markt 2004 hingewiesen: Er findet vom 20. bis 27. November statt.

Ausflüge in, um und um Frankfurt herum

Ab Juli liegt das neue Ausflugsprogramm der offenen Seniorendienste West für den Sommer vor. Bei der Zusammenstellung der Angebote wurde versucht, die sommerlichen Temperaturen zu berücksichtigen und im Juli und August auf lange Busfahrten zu verzichten.

Am Mittwoch, 28.07., können bei einer Führung durch die hoffentlich wohltemperierten Räume des Hessischen Rundfunks Blicke hinter die Kulissen geworfen werden. „Wo einst Frankfurts Schweine Eicheln fraßen" heißt die historische Wanderung mit Führung durch den kühlen Frankfurter Stadtwald am 10.8. Außerdem wird im August eine Fahrt nach Miltenberg mit Besichtigung des Franziskanerklosters im Wallfahrtsort Engelberg angeboten.

Im September steht eine Vielzahl von Angeboten auf dem Programm. Dazu gehört eine Fahrt ins Mossautal mit Besuch einer Bierbrauerei und Informationen über die Herstellung des deutschen Nationalgetränks. Außerdem gibt es einen Ausflug zum Landgut Domäne Mechthildshausen, einem der größten hessischen Bio-Bauernhöfe. Weitere Ziele sind St. Martin und das Hambacher Schloss in der Pfalz, eine Fahrt nach Bad-Soden-Salmünster und ein Schiffsausflug nach Seligenstadt.

Das Ausflugsprogramm liegt in den Begegnungsstätten des Frankfurter Verbandes und in der Bürgerberatung am Römerberg aus. Weitere Informationen unter der Telefonnummer 069/792002-620 oder per E-Mail: gabriele.mueller-friderichs@frankfurter-verband.de

Frankfurt – Buch- und Medienstadt

Unter diesem Motto steht der Veranstaltungskalender „Mal was anderes tun – Zeit für Begegnungen" im 2. Halbjahr 2004.
Wie gewohnt stehen auch diesmal wieder vielfältige Unternehmungen auf dem Programm, die ganz neue Ein-

blicke in die Bereiche Funk, Fernsehen und Bücher ermöglichen. So ist unter anderem der Besuch einer Sendung beim Hessischen Rundfunk und der FAZ geplant. Wir besichtigen die Deutsche Bibliothek und den Meyer Verlag. In der Kriminalbuchhandlung „Die Wendeltreppe“ nehmen wir an einer spannenden Lesung teil und besuchen – zum Abrunden des Themas – auch eine Buchbinderei.

Der Veranstaltungskalender liegt ab Anfang August 2004 in den Clubs und Begegnungsstätten des Frankfurter Verbandes, im Rathaus für Senioren (Hansaallee 150) und der Bürgerberatung (Römerberg), aus. Weitere Informationen gibt es unter Tel.: 069/792002-620 oder 60907-9171.

Hüfmeier übernimmt für Beck

Viele Jahre ihres Berufslebens hat sich Waltraud Beck, die Ende März in den Ruhestand verabschiedet wurde, sozialen Aufgaben gewidmet. Seit 1996 war sie die Geschäftsbereichsleiterin der Offenen Seniorendienste in Höchst. Zuvor begann sie ihre Laufbahn 1978 als Mitarbeiterin im Jugendzentrum Höchst. Später rief sie das Projekt „Juden in Höchst“ ins Leben und leitete eine Zeitlang die Senioreninitiative Höchst. Auch der Ruhestand wird sicher so ausgefüllt bleiben wie ihr berufliches Engagement: künftig will sie sich weiter in der Seniorenarbeit engagieren und plant unter anderem eine Zukunftswerkstatt „Alterskultur“.

Als Nachfolger von Waltraud Beck ist Matthias Hüfmeier seit April allein verantwortlich. 13 Jahre lang hat der Diplom-Sozialarbeiter schon in anderen Funktionen für den Frankfurter Verband gearbeitet, bevor er sich jetzt der „verantwortungsvollen und spannenden“ neuen Aufgabe stellen will. Den Kontakt zwischen den Generationen und den Kulturen sieht er als einen der Schwerpunkte, die er in Höchst setzen möchte. „Bei einmaligen Begegnungen soll es aber nicht bleiben,“ sagt der 46jährige. „Alt und Jung brauchen den beständigen Kontakt. Nur so gibt es ein wirkliches Miteinander der Generationen.“ Mit dem gut besuchten Messestand der Senioreninitiative Höchst auf der „Messe fit ab 60“ hat Hüfmeier seine erste Bewährungsprobe in der neuen Funktion schon mit Bravour bestanden.

Hofgut Goldstein geht ans Netz

Nachdem die Begegnungsstätte Goldstein im März mit einer Spende der Firma Infraserv – Höchst bedacht wurde, kann nun das Projekt „Hanz - Hofgut am Netz“ mit einem „Servicepoint“ für Ältere starten.

Beim Sommerfest am Samstag, 24. Juli, ab 14.30 Uhr wird der internetfähige Computer den Gästen vorgestellt. So kann das Medium Internet unter den Besuchern der Begegnungsstätte und Interessierten aus dem Stadtteil neue Freunde finden.

Ob mit dem Enkel per E-Mail auf der ganzen Welt austauschen oder auch Konzertkarten und Reisen elektronisch buchen: Zu Beginn helfen Schnuppertage und Einstiegskurse allen Interessierten, ihre Möglichkeiten der Kommunikation zu erweitern. Mit der Zeit soll außerdem ein durch die Teilnehmer organisierter eigenständiger „Computerclub“ entstehen.

Wer Lust auf's Surfen hat, ist zum Sommerfest eingeladen: 24.7., 14.30 bis 19 Uhr, Hofgut Goldstein, Tränkweg 32. Informationen über Kurse gibt es auch telefonisch unter 069/ 6 66 77 93 bei der Leiterin Frau Block.

mobil in ganz frankfurt
traffiQ-Hotline
01805 069 960
0,12 €/Min
traffiQ
Frankfurt am Main
Anzeige

Entlastung für Pflegende

Pflegende Angehörige sind häufig bis an die Grenzen gefordert und durch Unsicherheit und Stress belastet. Ganz besonders gilt dies für Angehörige von Demenzkranken, deren Krankheitsbild den Einsatz rund um die Uhr erfordert. Um pflegenden Angehörigen Entlastung und Hilfe zu ermöglichen, bietet die Caritas Frankfurt Unterstützung an.

Das Sorgentelefon für pflegende Angehörige ist werktags von 9 – 11 sowie montags zusätzlich abends von 19 – 21 Uhr unter der Rufnummer 95 524 911 erreichbar. Als Gesprächspartnerinnen am Telefon stehen intensiv geschulte ehrenamtliche Kräfte zur Verfügung, die sich in die Situation Pflegender einfühlen können und gemeinsam mit den ratsuchenden Anrufern problematische Situationen besprechen und klären können.

Wer Entlastung vom Pflegealltag benötigt, kann auf ein Angebot der Caritas-Seniorenerholung zurückgreifen. Speziell für Pflegende und ihre demenzkranken Familienangehörigen wird im August eine zweiwöchige Wellness-Reise nach Bad Kissingen geboten. Ein abwechslungsreiches Erholungsprogramm in einem Hotel und Sanatorium gehobenen Standards sorgt für Entspannung der pflegenden Angehörigen, während drei geschulte Caritas-Betreuerinnen den Tageslauf für die kranken Angehörigen gestalten. Bei der Auswahl des Hotels wurde darauf geachtet, dass sowohl die Bedürfnisse der Pflegenden als auch der Kranken erfüllt werden können. Dabei ist für die pflegebedürftigen Mitreisenden medizinische Rund-um-Versorgung, 24-Stunden-Notdienst und Schwesternbereitschaft garantiert. Für die Pflegenden bietet das Haus viele Entspannungs- und Unterhaltungsmöglichkeiten von Hallenschwimmbad, Sauna, Fitnessraum bis hin zu Kreativangeboten. Weitere Auskünfte gibt es unter Telefon 597 920 59.

Anzeige

Die eigene Biografie als Film
Langjähriger ARD-Fernsehjournalist verfilmt Ihr Leben.
Zur Erinnerung – Als originelles Geschenk –
Für die Kinder. Telefon 01 71 - 483 36 67
lebenswerke@gmx.de

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) • ein großes Rahmen- und Ausflugsprogramm vor Ort

Traumhafte Reisen 2004

Jetzt kostenlos Katalog und Prospekte anfordern!

Kuren Sie sich gesund!

Kuren in Marienbad - inkl. 20 Anwendungen

Marienbad genießt weltweit einen hervorragenden Ruf als Kurort. Er ist auf dem Reichtum seiner Heilquellen begründet. Die reine Luft, die Ruhe der Landschaft und die wohltuende Stille der Wälder sind charakteristisch für diese Kurstadt.

Abfahrten: Wir fahren alle 15 Tage bis Oktober 2004

Ihr Kurhotel:
*** oder ****Kurhotel in Marienbad

pro Person im DZ ab EUR 789,-

15 Tage Reise

Gesundheitsurlaub Bad Hofgastein

Die Heilwirkung der Gasteiner Thermaltherapie beruht auf der Kombination der Radonanwendung mit Wasser und Wärme sowie der optimalen Höhenlage Gasteins. Genießen Sie, umrahmt von imposanten Bergen, den Aufenthalt.

Termin: 26.09. - 10.10.2004

Ihr Kurhotel:
****Hotel Alte Post in Bad Hofgastein

pro Person im DZ ab EUR 1099,-

15 Tage Reise

Schnupperkur Bad Flinsberg - inkl. Kurpaket

Bad Flinsberg liegt im Herzen der Sudeten in einem schönen Tal des Isergebirges und gilt als Perle der niederschlesischen Kurorte. Denken Sie einfach mal an Ihre Gesundheit und tun Sie Ihrem Körper bewusst was richtig Gutes.

Termin: 18.09. - 25.09.2004

Ihr Kurhotel:
***Kurhotel Leo in Bad Flinsberg

pro Person im DZ ab EUR 549,-

8 Tage Reise

Kuren in Franzensbad - inkl. 30 Anwendungen

Franzensbad ist eines der schönsten Kurbäder Mitteleuropas mit einer langen Tradition und liegt malerisch im Böhmischen Bäderdreieck. Hier können Sie Kraft tanken, um gestärkt in die bevorstehenden Aufgaben zu „gehen".

Abfahrten: Wir fahren alle 15 Tage bis Oktober 2004

Ihr Kurhotel:
*** oder ****Kurhaus in Franzensbad

pro Person im DZ ab EUR 779,-

15 Tage Reise

Bad Griesbacher Gesundheitstage

Schöpfen Sie neue Energie im heißen Wasser der Bad Griesbacher Quellen. Die heilende Kraft des Thermalwassers, aus den Erdtiefen der Rottaler Heimat gewonnen, wird Ihnen gut tun und Ihr Wohlbefinden fördern - bestimmt!

Termine: 11.10. - 25.10. und 25.10. - 08.11.2004

Ihr Kurhotel:
***Hotel Kurfürst in Bad Griesbach

pro Person im DZ ab EUR 749,-

15 Tage Reise

Gesundheitsurlaub Bad Füssing - kein EZ-Zuschlag

Bad Füssing steht bereit, Sie in Ihrem berechtigten Streben nach Erholung tatkräftig zu unterstützen. Tanken Sie tagsüber Gesundheit und lassen Sie die Seele baumeln bei Gesundheitsvorträgen und Unterhaltung im Hotel.

Termine: 11.10. - 25.10. und 25.10. - 08.11.2004

Ihr Kurhotel:
***Kurhotel Club Juwel in Bad Füssing

pro Person im DZ/EZ ab EUR 1148,-

15 Tage Reise

Buchung und Beratung exklusiv bei:
REISE KÖNIG FF/Sachsenhausen: Schweizer Str. 18, Tel. 0 69/94 41 96 60
REISE KÖNIG Mainz: Große Langgasse 4, Tel. 0 61 31/21 41 440

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

Institut für Sozialarbeit e.V.

Oberlindau 20, Telefon 0 69/97 20 17 40

Veranstaltungen im Treffpunkt Rothschildpark

Weitere Veranstaltungen können Sie dem Programm „Treffpunkt Rothschildpark" entnehmen. Das Programmheft ist erhältlich im Institut für Sozialarbeit e.V., Oberlindau 20, 60323 Frankfurt. Kontakt: Frau Bayer-Perina, Tel. 069/972017-40.

▶ **Samstag, 3. Juli, 10-17 Uhr**
Flohmarkt im Treffpunkt Rothschildpark, Oberlindau 20 (Nähe alte Oper) Neben einer großen Auswahl an Flohmarktartikeln gibt es auch Getränke und selbst gebackenen Kuchen. Der Erlös des Flohmarkts kommt hilfsbedürftigen alten Menschen zugute.

▶ **Samstag, 14. August, 11-17 Uhr**
Tag des offenen Buches
Das Projekt „Lesefreuden" lädt ein zum zweiten Lesemarathon. In kleinen Häppchen gibt es Texte über die Liebe, das Leben und den Tod zu hören. Oder wollen Sie lieber lachen? Dann gehen Sie doch mal zu Karl Valentin oder zu den „Singenden Kochmamsellen". Bücher sind unsere Welt – einen Tag lang wollen wir sie mit Ihnen teilen. Veranstaltungsort: Institut für Sozialarbeit e.V., Treffpunkt Rothschildpark, Eintritt frei.

Seminare

„Einführung in die Begleitung von Menschen in ihrer letzten Lebensphase"
An zwei Wochenenden (Freitag, 1.10. bis Sonntag, 3.10., sowie Freitag, 22.10. bis Sonntag, 24.10.) und an 5 Abendterminen: 2.11., 9.11., 16.11., 23.11. und 7.12.2004.
Schriftliche Anmeldung und ein persönliches Vorstellungsgespräch sind erforderlich. Anmeldungen und Informationen beim Institut für Sozialarbeit, Renate Bautsch, Bereich da sein, Oberlindau 20, 60323 Frankfurt, Tel. 069 / 97 20 17 35. E-Mail: Bautsch@ifs-frankfurt.info.

„Soziale Altenbetreuung – Einführung in die ehrenamtliche Arbeit"
Der Besuchsdienst für alte Menschen im Institut für Sozialarbeit sucht ehrenamtliche Mitarbeiter. Zur Einführung in diese ehrenamtliche Tätigkeit wird ein Seminar angeboten, das am Wochenende 24. und 25.9.04 beginnt und an vier Abenden vom 4.–14.10. weitergeführt wird. Die Kosten dafür betragen 60,- € und werden erstattet, wenn man sich in der Folge ehrenamtlich in der „Sozialen Altenbetreuung" des Instituts engagiert. Fragen beantwortet Barbara Jakob unter 972 017-36.

Workshop Ehrenamt

Am 6. Juli von 17 – 20 Uhr veranstaltet das Frankfurter Trägernetzwerk zur Förderung ehrenamtlichen Engagements in Kooperation mit der LandesEhrenamtsagentur den Workshop „Kompetenzen schöpfen – Organisationen im Wandel". Der Workshop richtet sich an Organisationen, die mit Freiwilligen zusammenarbeiten sowie an Haupt- und Ehrenamtliche in Leitungsfunktionen und ehrenamtlich Tätige. Ort ist das Institut für Sozialarbeit. Information und Anmeldung im BüroAktiv, Oberlindau 20, Tel. 069/ 97 20 17 -30, Mail: Institut-Buero-Aktiv@t-online.de

Spanisch lernen

„Eine fremde Sprache zu lernen heißt vor allem, sich zu öffnen – für eine andere Kultur und für einen neuen Blick auf die Welt.", sagt Carmen Schmieder-Mendoza, Leiterin des Spanischkurses für Anfänger, den der Evangelische Regionalverband vom 22. bis 29. Oktober in Bad Salzhausen anbietet. Sie beschreibt damit eine Erfahrung, die den Teilnehmern der Sprachwoche erhalten bleibt, auch wenn einzelne Worte und Regeln der Grammatik in Vergessenheit geraten.

Mitmachen kann auch, wer in puncto Lernen schon etwas eingerostet ist, denn auf spielerische Weise und ohne Druck lässt es sich leichter lernen als die Schulweisheit glauben macht. Alltagssituationen wie das Bestellen und Verstehen der Speisekarte im Restaurant, das Begrüßen und erste Kennen lernen einer Person oder das Aufgeben eines Briefes bewältigen die Teilnehmer praxisbezogen. Und schon beim ersten Besuch in einem spanischen Restaurant heißt es künftig routiniert: La carta del menú, por favor!".

Anreise, Unterbringung im Zimmer mit Dusche, Vollpension, sechs Kursstunden Spanisch pro Tag und Materialkosten sind im Preis von 373 Euro im Doppelzimmer enthalten. Neben weiteren Wellness- und Fitnessangeboten sowie einer Yoga-Entspannungswoche in Bad Salzhausen enthält das Reiseprogramm des Evangelischen Regionalverbandes auch einen Herbst- und einen Single-Aktiv-Urlaub auf der Nordseeinsel Spiekeroog. Info unter Telefon 0 69/ 21 651 232, reisen@ervffm.de sowie www.frankfurt-evangelisch.de/reisen.

Abendtour nach Ihrer Uhr

Ein maßgeschneidertes Angebot für Menschen, die beim Aufsuchen des Bettes zur Nacht Unterstützung benötigen, bietet jetzt der ambulante Pflegedienst des Frankfurter Clubs Behinderter und ihrer Freunde (CeBeeF) e.V. an.

Zwischen 20 und 1 Uhr an sieben Tagen in der Woche hilft der Pflegedienst beim Aufsuchen des Bettes, An- und Auskleiden, der Begleitung zur Toilette, dem Richten eines Kaltgetränks oder anderen Verrichtungen. Die genaue Uhrzeit des Service, der in der Regel 30 Minuten dauert und von geschulten Pflegehelfern erbracht wird, kann von den Unterstützungsbedürftigen frei gewählt werden – je nachdem, wann die Nachtruhe beginnen soll.

Die Abendtour ergänzt das bisherige Angebot des CeBeeF-Pflegedienstes und kann auch unabhängig von anderen Pflegeleistungen in Anspruch genommen werden. Vorläufig wird die Tour in Bockenheim, Hausen, Industriehof, Kuhwaldsiedlung, Rödelheim und Westend angeboten. Weitere Informationen zu Kosten und Leistungen gibt es unter der Telefonnummer 97 05 22 0.

Stadtgesundheitsamt

Tag der Zahngesundheit

Nicht nur für Kinder ist der „Tag der Zahngesundheit“, den das Stadtgesundheitsamt zusammen mit dem Arbeitskreis Jugendpflege veranstaltet, wichtig. Am 24. September gibt es von 10 bis 17 Uhr in mehreren Zelten an der Hauptwache zahlreiche Informationen und Demonstrationen rund um optimale Zahnpflege und Mundgesundheit – natürlich für Interessenten jeden Alters!

Kostenübernahme rezeptfreier Arzneimittel

Obwohl nach der Gesundheitsreform die Kosten für rezeptfreie Arzneimittel in der Regel nicht von den Krankenkassen übernommen werden, hat sich der Gemeinsame Bundesausschuss nun auf eine Ausnahmeliste geeinigt. Auch erwachsene Patienten können sich somit in bestimmten Fällen rezeptfreie Medikamente weiterhin verordnen lassen.

Von den Kassen bezahlt werden nicht verschreibungspflichtige Arzneimittel dann, wenn sie bei der Behandlung schwerwiegender Erkrankungen (lebensbedrohliche oder die Lebensqualität dauerhaft beeinträchtigende Krankheiten) als Therapiestandard gelten. Dazu gehören beispielsweise Acetylsalicylsäure (Aspirin) zur Nachsorge von Herzinfarkt oder Schlaganfall, Iodid bei der Behandlung von Schilddrüsenerkrankungen, Abführmittel in Verbindung mit Tumorleiden und chronischer Niereninsuffizienz oder auch Gingko zur Behandlung von Demenz. Die komplette Liste kann im Internet eingesehen werden unter www.die-gesundheitsreform.de.

Voraussetzung für die Kostenerstattung durch die Kasse ist die Verordnung des nicht verschreibungspflichtigen Medikaments durch den Arzt.

Anzeige

Lauf gegen das Vergessen

Um auf das Schicksal der rund 10.000 allein in Frankfurt von Demenz betroffenen Menschen aufmerksam zu machen und Hilfsprojekte zu unterstützen, startet der Sozialverband VdK zusammen mit dem „Ginnheimer Lauftreff“ im PSV Blau-Gelb Frankfurt e.V. den ersten „Lauf gegen das Vergessen“. Am Sonntag, 3. Oktober, starten die Läufer von jung bis alt, Laien und Profis, Gruppen oder „Einzelkämpfer“ um 10.30 Uhr zu einem 5 Kilometer langen Rundkurs. Treffpunkt ist der PSV Blau-Gelb, Am Ginnheimer Wäldchen.

Nicht die sportliche Höchstleistung steht im Vordergrund, sondern das solidarische Mitmachen: dabei sein können auch Jogger, Walker, Wanderer, Rollstuhlfahrer oder Handybiker. Die Startgebühr von 5 Euro pro Läufer und Runde kommt dem Betreuungsprojekt des VdK für demenzkranke Menschen zugute.

Um sich für den Lauf anzumelden, muss die Startgebühr bis Montag, 27. September, auf das Konto des VdK Hessen-Thüringen unter dem Verwendungszweck „1. Lauf gegen das Vergessen“ überwiesen werden (Bank für Sozialwirtschaft AG Mainz, BLZ 550 205 00, Kto. 760 05 01). Kurzentschlossene können sich auch noch bei der Startnummernausgabe anmelden und die Gebühr bar entrichten. Die Startnummern gibt es für alle Teilnehmer am 2.10. (15 – 18 Uhr) und 3.10. (8 – 10 Uhr) beim PSV Blau-Gelb, Gaststätte.

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

Kultur mit Service und Begleitung

Nach dem positiven Echo im letzten Jahr bieten die Frankfurter Malteser auch künftig den Service „Malteser-Begleiter“. Wer Lust auf Kultur hat, aber nicht alleine unterwegs sein will oder eine behindertengerechte Fahrgelegenheit möchte, kann an einem abwechslungsreichen Programm teilnehmen. Das maßgeschneiderte Kulturangebot für Senioren ist gekoppelt mit der individuellen Betreuung durch das ehrenamtliche Malteser-Team und den Fahrservice.

Veranstaltungstermine:
19. Juni: Besuch im Palmengarten,
14. August: „Äpplwoi und Handkäs“ – geselliger Nachmittag in Schuch’s Restaurant,
22. Oktober: „Die Entführung aus dem Serail“, Oper Frankfurt
18. Dezember: Besuch des Festhalle-Reitturniers.

Weitere Information und Anmeldung: Malteser Ehrenamtbüro, Tel: 7 10 33 77 0.

ASB
Arbeiter-Samariter-Bund

Landesverband Hessen e. V.
Ortsverband Frankfurt/M.

Helfen ist unsere Aufgabe

HAUSNOTRUF

- ermöglicht älteren Menschen ein möglichst langes Leben in ihrer häuslichen Umgebung
- bietet älteren oder behinderten Menschen Sicherheit
- garantiert kranken Menschen schnelle Hilfe

Wir informieren Sie gerne, rufen Sie uns mal an!
Arbeiter-Samariter-Bund,
Tel. 08 00 / 1 92 12 00 kostenfrei!

- 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

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

Die 10 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

▶ **Bockenheim**, Rödelheim, Westend, Kuhwald, Carl-Schurz-Siedlung, Postsiedlung: Frankfurter Verband für Alten- und Behindertenhilfe e.V, Friesengasse 7, 60487 Frankfurt, Telefon 77 60 18, Fax 70 79 20 83

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

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

▶ **Nordweststadt und „Am Bügel“**, Nieder-Eschbach, Niederursel, Praunheim, Harheim, Heddernheim, Nieder-Erlenbach, Bonames, Kalbach, Römerstadt, Hausen, Westhausen: Deutsches Rotes Kreuz, Heddernheimer Landstr. 17, 60439 Frankfurt, Tel. 57 75 28 und 57 76 00, Fax 58 86 84

▶ **Obermain**, Ostend, Altstadt, Innenstadt, Südliches Nordend, Westliches Nordend: Arbeiterwohlfahrt, Eckenheimer Landstr. 93, 60318 Frankfurt, Tel. 59 99 15, 59 99 31, Fax 59 59 67

▶ **Eschersheim**, Preungesheim, Dornbusch, Ginnheim, Eckenheim, Berkersheim, Frankfurter Berg: 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

▶ **Gallus**, Griesheim, Gutleutviertel, Bahnhofsviertel: Arbeiterwohlfahrt, Gutleutstr. 329, 60327 Frankfurt, Tel. 2 71 06-1 73/174, Fax 27 10 61 72

▶ **Höchst**, Unterliederbach, Zeilsheim, Sindlingen, Sossenheim, Nied: Frankfurter Verband für Alten- und Behindertenhilfe e.V., Windthorststr. 31, 65929 Frankfurt, Tel. 30 30 04/30 30 05, Fax 30 09 15 58

▶ **Bergen-Enkheim**, Fechenheim, Riederwald, Seckbach: Evang. Verein für Innere Mission, Wilhelmshöher Str. 34, 60389 Frankfurt, Tel. 47 04 - 2 81, 47 04 - 2 29, 47 04-344, Fax 4 70 42 62

▶ **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. 2 12 -3 39 94, 2 12-3 41 94 und 2 12 -3 44 64, Fax 2 12 -3 07 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

VOLKSHOCHSCHULE
FRANKFURT AM MAIN

Vorschau auf das Kursangebot für ältere Teilnehmerinnen und Teilnehmer

Telefonische Auskunft über das gesamte Kursangebot:
Tel. 0 69/2 12-383 01

Anmeldung: Volkshochschule Im Galluspark 19,
Mit 13 – 18 Uhr und Do 15 – 19 Uhr.
Sie erreichen uns mit den S-Bahn-Linien S 3, S 4,
S 5, S 6, Station Galluswarte.
Straßenbahnlinien 10, 11, 21: Haltestelle Schwalbacher Str.
Bus 52: Haltestelle Kleyerstraße / Schwalbacher Straße.

Service-Center

Zeil 17-21, Eingang Zentralbibliothek
Di und Do 10 – 19 Uhr sowie Mi und Fr 10 – 16 Uhr.

Stadtteilzentren

Höchst, Michael-Stumpf-Straße 2 (Bikuz),
Mo 12 – 18 Uhr, Di 13 – 18 Uhr, Do 13 – 15 Uhr.
Ost, Barbarossastraße 2,
Di 13 – 19 Uhr
Süd, Dreieichstraße 59,
Di 13 – 19 Uhr
Nord, Stadtteilbüro Bonames, Ben-Gurion-Ring 110 a,
Mo-Mi 10 – 13 Uhr und Do 15 – 18 Uhr

Volkshochschule, Im Galluspark 19

Gesundheit – Haltung – Bewegung	Di	09.30 – 10.30
Wirbelsäulengymnastik	Di	10.45 – 11.45
Fit ab 55 plus	Mo	09.30 – 10.30
Fit ab 55 plus	Mo	10.45 – 11.45
Internet-Einführung für aktive Senioren	Mo + Mi	14.00 – 16.15
PC-Grundlagen für Senioren	Di + Do	14.00 – 17.15

Abendgymnasium II, Bleichstraße 14–16

Gedächtnistraining Fortführung	Mo	10.45 – 12.15
Gedächtnistraining Fortführung	Do	10.45 – 12.15

Bockenheim, Am Weingarten 18-20

Wirbelsäulengymnastik	Di	08.30-09.30
Wirbelsäulengymnastik	Di	09.30-10.30
Wirbelsäulengymnastik	Di	10.30-11.30

Bornheim, Wiesenstraße 20

Malen und Aquarellieren für Anfänger und Fortgeschrittene	Di	09.30 – 11.45

Ostend, Rhönstraße 89

Rhythmische Gymnastik	Mo	09.00 – 10.00
Rhythmische Gymnastik	Mo	10.15 – 11.15

Brentano Klub, Brentanostraße 23

Bridge für Anfänger	Di	14.00 – 15.30
Bridge Grundkurs I	Di	15.45 – 17.15
Bridge Grundkurs II	Mi	15.45 – 17.15
Bridge Fortgeschrittene II	Mi	14.00 – 15.30

Ev. Frauenbegegnungsstätte, Römerberg 9

Atmung und Bewegung (nur für Frauen)	Do	10.30 – 12.00

Historisches Museum, Saalgasse 19

Spaziergänge durch Museen I	Mi	10.45 – 12.15
Spaziergänge durch Museen II	Fr	10.45 – 12.15
Impressionismus	Do	10.30 – 12.00
Das Kunstwerk und sein Publikum Von der Sammlung zum Museum	Fr	10.45 – 12.15

Unterrichtszentrum, Leipziger Straße 67

Ölmalerei	Do	14.00 – 16.15
Aquarellieren und Ölmalen	Sa + So	09.00 – 18.00

Eckenheim, Sozialzentrum Marbachweg, Dörpfeldstraße 6

Zeichnen und Malen	Di	10.00 – 11.30
Tanzen in Gruppen	Fr	14.00 – 15.30
Wirbelsäulengymnastik	Fr	09.00 – 10.00
Wirbelsäulengymnastik	Fr	10.00 – 11.00
Wirbelsäulengymnastik	Fr	11.00 – 12.00
Wassergymnastik	Di	13.00 – 13.45
Wassergymnastik	Di	13.45 – 14.30
Wassergymnastik	Di	14.30 – 15.15
Wassergymnastik	Di	15.15 – 16.00
Schwimmen	Di	16.00 – 17.00

Eckenheim, Gemeindehaus der ev. Kreuzgemeinde, Weinstraße 37

Gesundheit – Haltung – Bewegung	Di	09.00 – 10.00
Gesundheit – Haltung – Bewegung	Di	10.00 – 11.00

Hausen, Hausener Obergasse 15a

Gesundheit – Haltung – Bewegung	Mo	09.30 – 10.30
Gesundheit – Haltung – Bewegung	Mo	10.30 – 11.30

Ginnheim, Begegnungsstätte, Ginnheimer Landstraße 172–174

Rhythmische Gymnastik	Di	09.30 – 10.30
Wirbelsäulengymnastik	Di	10.30 – 11.30
Gesundheit – Haltung – Bewegung	Mi	10.00 – 11.00

Praunheim, Altenwohnanlage, Heinrich-Lübke-Straße 32

Gesundheit – Haltung – Bewegung	Mo	10.00 – 11.00

Harheim, Grundschule, In den Schafgärten 25

Gesundheit – Haltung – Bewegung	Mi	14.00 – 15.00
Gesundheit – Haltung – Bewegung	Mi	15.00 – 16.00
Gesundheit – Haltung – Bewegung	Mi	16.00 – 17.00

Zentrum Am Bügel, Ben-Gurion-Ring 110a

Gesundheit – Haltung – Bewegung	Do	09.30 – 10.30
Gesundheit – Haltung – Bewegung	Do	10.30 – 11.30

Bethaniengemeinde, Wickenweg 60c

Gesundheit – Haltung – Bewegung	Mi	09.15 – 10.15
Gesundheit – Haltung – Bewegung	Mi	10.15 – 11.15

AC Sachsenhausen, Mörfelder Landstraße 210

Gedächtnistraining	Di	09.00 – 10.30
Malen mit Pastellkreide und Aquarellfarben	Mi	14.15 – 16.15
Wirbelsäulengymnastik	Mi	09.00 – 10.00
Wirbelsäulengymnastik	Mi	10.00 – 11.00
Wirbelsäulengymnastik	Do	09.00 – 10.00
Wirbelsäulengymnastik	Do	10.00 – 11.00

Depot Oberrad, Offenbacher Landstraße 357

Gesundheit – Haltung – Bewegung	Mi	09.00 – 10.00
Gesundheit – Haltung – Bewegung	Mi	10.15 – 11.15

Stadthalle Bergen-Enkheim, Marktstr. 15

Gesundheit – Haltung – Bewegung	Do	10.30 – 11.30

Bezirksbad Bergen-Enkheim, Fritz-Schubert-Ring 2

Wassergymnastik	Di	08.00 – 09.00
Wassergymnastik	Di	09.00 – 10.00
Wassergymnastik	Di	10.00 – 11.00
Wassergymnastik	Di	11.00 – 12.00
Wassergymnastik	Di	12.00 – 13.00

Ev. Gemeindehaus, Zentgrafenstr. 23

Gesundheit – Haltung – Bewegung	Mi	10.00 – 11.00
Gesundheit – Haltung – Bewegung	Mi	11.00 – 12.00

Hufelandhaus, Seckbach, Wilhelmshöherstraße 34

Wassergymnastik	Di	08.00 – 09.00
Wassergymnastik	Di	09.00 – 10.00
Wassergymnastik	Di	10.00 – 11.00
Wassergymnastik	Fr	08.30 – 09.30
Wassergymnastik	Fr	09.30 – 10.30

Pestalozzischule, Vatterstr. 1

Gesundheit – Haltung – Bewegung	Di	13.30 – 14.30
Gesundheit – Haltung – Bewegung	Di	14.30 – 15.30

Altenclub, Gebeschusstraße 44

Aquarellieren für Fortgeschrittene	Fr	10.00 – 12.00

Altenclub, Bolongarostraße 137

Werkarbeiten rund um Dekorationen und Geschenke	Do	09.30 – 11.30

OSC Höchst, Johannesallee 39

Wirbelsäulengymnastik	Mi	09.00 – 10.00
Wirbelsäulengymnastik	Mi	10.00 – 11.00
Wirbelsäulengymnastik	Mi	11.00 – 12.00

BIKUZ, Michael-Stumpf-Str. 2

Wirbelsäulengymnastik	Mo	09.00 – 10.00

Altenclub, Birminghamstr. 20

Wirbelsäulengymnastik	Mi	08.30 – 09.30
Wirbelsäulengymnastik	Mi	09.35 – 10.35
Tanzen in Gruppen	Di	15.30 – 17.00

AC Sossenheim, Toni-Sender-Straße 29

Yoga	Mo	10.00 – 11.00

Goldstein, Altenwohnanlage, Tränkweg 32

Gesundheit – Haltung - Bewegung	Mi	10.00 – 11.00
Gesundheit – Haltung - Bewegung	Mi	11.00 – 12.00

Sprachkurse der verschiedenen Stufen gibt es in vielen Stadtteilen und in der Innenstadt.

Auskunft über diese Kurse erteilt der Programmbereich „Ältere Bürger/-innen“, Telefon: 0 69/2 12-3 79 63 oder 0 69/2 12-3 83 88.

Anzeige

Bei uns hat sich was getan, und Sie sollen es auch wissen!

Diakoniestationen gGmbH

Aus **5 Diakoniestationen** wurde **1 Evangelisches Pflegezentrum**

Das bedeutet: **Konzentration auf das Wesentliche!**

Mehr als 80 hoch motivierte Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen, die meisten davon erfahrene Fachkräfte,

beraten, pflegen, versorgen

pro Jahr weit über 800 Patienten ambulant, d.h. zu Hause, in ganz Frankfurt.
Das soll so bleiben!

Was sich ändert? Die Telefonnummern:

Evangelische Hauskrankenpflege: (069) 25 49 21 21

Bereich Nord/Nordwest: (069) 25 49 21 22 — Bereich Mitte/Bornheim: (069) 25 49 21 23
Bereich Sachsenhausen/Süd: (069) 25 49 21 24 — Bereich Höchst/Südwest: (069) 25 49 21 25

Was gibt es noch unter dem Dach des Evangelischen Pflegezentrums?

- **Diakonischer Betreuungsdienst** (im Aufbau)
- Vermittlung von **Essen auf Rädern, Hausnotruf** etc.

und die von der Stadt Frankfurt geförderten Projekte

- **Beratung für pflegende Angehörige und Patienten**
- **Psychosoziale Betreuung von Menschen mit demenziellen und psychischen Erkrankungen** (in Kooperation mit der Alzheimer-Gesellschaft Frankfurt am Main)
- **Pflegerische Versorgung und psychosoziale Betreuung von Menschen mit chronischen Wunden**

Diakoniestationen gGmbH
im Evang. Pflegezentrum
Battonnstraße 26–28
60311 Frankfurt am Main
Telefon: (069) 25 49 20
Fax: (069) 25 49 21 98
E-Mail: info@epzffm.de

Neue Räume, neue Telefonnummern — Vertraute Leistungen, vertraute Qualität

Maus und mehr

Fünf Jahre „Café Anschluss“

Runden Geburtstag feierten das Café Anschluss, die Infozentrale, das Seniorentelefon und die Hobbybörse. Die Einrichtungen werden vom Frankfurter Verband getragen. Fotos: Rüffer

Wenn’s das Café Anschluss nicht schon gäbe, müsste man es erfinden. Das meinen viele derjenigen, die sich gern und oft hier einfinden. Im vorigen Monat konnte die Einrichtung des Frankfurter Verbands bereits ihr fünfjähriges Bestehen feiern. Vor einem Jahr zog sie in neue Räume in der Hansaallee 50 um, wo sie weiterhin als Ort der Begegnung für PC-Einsteiger, Internet-Freaks und Gesprächskreise ihr Publikum findet. Eine Aktionswoche mit umfangreichem Jubiläumsprogramm hielt verschiedene Angebote bereit, und auch weiterhin bietet das „Café Anschluss“ Kurse, Treffen, Ausflüge, das Seniorentelefon und die Informationszentrale. Und natürlich immer einen guten Kaffee! *Lore Kämper*

Anzeige

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, mit oder ohne Einbauküche, Bad/Duschwanne, großer Balkon (mit Blick zum Park oder in den Wald), Zentralheizung, elektrischer Türöffner mit Gegensprechanlage, Sat-TV und Telefonanschluss, Abstellraum auf der Etage.

Im Hause befinden sich ein Lebensmittel- und Getränkeladen *(Lieferung frei Wohnung)*, Betreuungsdienste, Sozialarbeiterin *(behilflich bei Anträgen usw.)*, Ärztezimmer *(wöchentlich drei Ärzte für Allgemeinmedizin und zwei Fachärzte)*, Cafeteria mit Waldblick. Clubveranstaltungen *(zweimal nachmittags in den Clubräumen, Dämmerschoppenabende, monatliche Abendveranstaltungen mit Musik und Essen)*. Clubküche *(Essen auf Rädern)*, Frisör, Fußpflege, Waschküche *(Wasch- und Trockenmaschinen)*, Gästeappartement, drei Aufzüge. Abstellplätze für PKW.

Der Frankfurter Verband für Alten- und Behindertenhilfe e. V. stellt neben dem Betreuungsdienst und dem Hausnotrufsystem seine Dienstleistung auch für pflegerische Hilfen zur Verfügung und unterstützt uns wesentlich, damit unsere Bewohner/innen auch im Alter in ihren Wohnungen bleiben können.

Kontaktaufnahme:	Herr Ludwig, Hausverwalter (Wohnheim GmbH) Telefon 40 80 63 65
Sprechstunde:	Montag, 11.00 Uhr – 12.00 Uhr Mittwoch, 9.00 Uhr – 12.00 Uhr
oder	
Kontaktaufnahme:	Herr Jahn, Luisa-Haeuser-Frauenstiftung Telefon 42 69 08 31; Telefon wird weitergeschaltet
Sprechstunde:	Montag und Donnerstag, 10.00 Uhr – 12.00 Uhr oder nach Vereinbarung.

Alfred Viola nahm Abschied

Viele Veränderungen erlebt und viele mit gestaltet habe Alfred Viola in den 17 Jahren seiner verantwortungsvollen Tätigkeit, sagte Sozialdezernent Franz Frey bei der Verabschiedung des Geschäftsführers des Frankfurter Verbandes in den Ruhestand. Im Rahmen einer Feierstunde im Bürgermeister-Gräf Haus hob Frey vor allem die zahlreichen Bauprojekte des Verbandes hervor, die in Violas Zeit fielen und ihm sicherlich ebenso viel Arbeit wie Mühe beschert haben dürften. „Ohne einen Geschäftsführer, der mit Leib und Seele hinter allen Projekten steht, hätten sich solche Planungen wohl kaum verwirklichen lassen." Als Beispiele nannte er den Neubau des Pflegeheims Bockenheim, die Eröffnung des Zentrums für Schwerbehinderte, sowie Umbau und Erweiterung anderer Institutionen.

Das erfolgreiche Hausnotruf-System des Frankfurter Verbands ist seit Amtsantritt von Alfred Viola am 1. Mai 1987 von 250 auf inzwischen 6.500 Teilnehmer gewachsen. Man verabschiede zwar den Geschäftsführer, nicht aber den Verband, unterstrich Frey. Dessen Arbeit sei so notwendig wie eh und je im Sinne eines „guten Nachbarn im Alter für die Bürgerinnen und Bürger unserer Stadt". Bis ein Nachfolger von Viola, dem es vor allem die Herausforderungen zahlreicher struktureller Veränderungen in seiner Amtszeit „nicht leicht gemacht haben, von Bord zu gehen", gefunden ist, übernimmt Stellvertreter Volkhard May dessen Pflichten. *lk*

Mit vielen Gästen feierte Alfred Viola seinen „Ausstand".

UniGroup Worldwide UTS

Logistik
Umzüge
Lagerung

DEUERLING

**Schöner Wohnen ...
mehr Spaß am Leben.**

Betreutes Wohnen bietet vielfältige Vorteile: Komfort, Rundum-Service und medizinische Betreuung. Kurz: Einfach mehr Sicherheit.

Setzen Sie auch bei Ihrem Umzug in Ihr neues Domizil auf Sicherheit und Zuverlässigkeit. Und vertrauen Sie unserer langjährigen Erfahrung:

- *Alles aus einer Hand*
- *Exakte Planung*
- *Sichere Verpackungslösungen*
- *Routinierter und sauberer Ab- und Aufbau*
- *Fachmännischer Transport auch von Kunst und Antiquitäten*
- *Zuverlässiger und termingenauer Umzug.*

Wir beraten Sie gerne.

Telefon: (0 69) 38 98 41-0

G. N. Deuerling GmbH
Eichenstraße 13 · 65933 Frankfurt am Main
Fax: (0 69) 38 50 68 · e-mail: deuerling@deuerling.de

Privatumzüge nah, fern, weltweit · EDV- und Büroumzüge · Bibliotheks-/Archivumzüge · Laborumzüge · Kunsttransporte · Lagerungen · Umzugslogistik

Finanzielle Sicherheit im Alter

Unabhängige Beratung hilft bei der Planung des Ruhestands

Foto: FotoKreisKreativ,Hoffmann

Der Ruhestand stellt einen eigenen Lebensabschnitt dar – auch in finanzieller Hinsicht. Um ihn weitgehend sorgenfrei genießen zu können, muss sich jeder selbst darum kümmern, dass er finanziell abgesichert ist. Doch die Beschäftigung mit dem Geld schieben viele hinaus – besonders Frauen verlassen sich lieber auf den Mann, den Sohn, den Nachbarn. Die aktuellen Änderungen in der gesetzlichen Rentenversicherung, nach der zum Beispiel Neurentner ihr Geld erst am Ende des Monats ausbezahlt bekommen und die Rentenanpassung dieses Jahres entfällt, tragen aber dazu bei, sich über die Finanzen im Alter wieder verstärkt Gedanken zu machen.

Bestandsaufnahme machen

Wichtig ist, sich so früh wie möglich mit dem leidigen Thema Geld zu beschäftigen. Und sich nicht erst dann, wenn etwa die Lebensversicherung fällig ist, zu überlegen, was man mit dem Geld anfangen will. Gegebenenfalls sollte das Vermögen nach der Pensionierung neu strukturiert werden, um den früheren Lebensstandard während des Ruhestands erhalten zu können. Eine Bestandsaufnahme ist daher unbedingt nötig. Das muss man nicht allein tun, schließlich gibt es dafür Berater.

Ein wichtiges Kriterium ist die Unabhängigkeit eines Beraters. „Man muss darauf achten, von wem die Finanzplaner bezahlt werden“, sagt Joachim Schwer, Finanzberater von „Die Alten Hasen“ aus Frankfurt. „Wenn der Kunde selbst den Finanzplaner bezahlt und dieser sonst keine Sponsoren hat, liegt er richtig.“ Unabhängige Finanzplaner oder Berater gibt es in jeder Stadt. Auch Verbraucherzentralen helfen dabei, eine Analyse des Ist- und Sollzustandes zu erarbeiten. Doch auch diese kostet etwas.

Bevor es überhaupt zur Anlage von Geldmitteln kommt, müssen die persönlichen Vorstellungen und finanziellen Voraussetzungen, sowie Ein- und Ausgaberechnung und Vermögensübersichten erstellt werden. „Es bedarf einer ganzheitlichen Beratung“, weiß Schwer.

Problem Ausgaben

Nach seiner Erfahrung resultieren 70 Prozent der finanziellen Probleme im Alter aus ungeeigneten Wohnsituationen. Klein, günstig und zentral gelegen sollte die Wohnung sein. Doch oft wohnten Senioren allein in großen Häusern, müssten Treppen steigen und würden ihr ganzes Geld für Reparaturen und Instandsetzungsarbeiten ausgeben, anstatt für gute Lebensqualität wie gesundes Essen, Urlaub und rechtzeitige Arztbesuche. Ein Hauptgrund für ein solches Verhalten sei, dass ältere Menschen mit ihrem Zuhause langjährige Erinnerungen verbinden und es den Kindern vererben wollen. Das Gleiche gelte etwa für wertvolle Teppiche, Möbel oder Porzellan. Besser sei es, so Schwer, sich davon zu trennen und das Geld in Anlagen zu investieren, die verzinst werden und regelmäßige Erträge abwerfen.

Sicherheit vor Rendite

Als wichtigstes Kriterium für Geldanlageform von Senioren nennt „der alte Hase“ die konservativen Anlageformen. „Sicherheit geht vor Rendite“, lautet seine Devise. „Auf Superzins und Schnäppchen unbedingt verzichten.“ Eine vernünftige Streuung sei außerdem nötig. Wer Immobilien besitze, sollte zum Beispiel keine Immobilienfonds kaufen. Zudem müssten die Geldanlagen transparent sein. Ganz wichtig: Die Anlageform muss mobil sein, damit im Bedarfsfall Geld schnell flüssig gemacht werden könne. Somit warnt der Finanzplaner Senioren auch vor langfristigen Steuersparmodellen. *Jutta Perino*

Tipps vom Finanzberater:

- Riskante Geschäfte eignen sich grundsätzlich nicht für Senioren.
- Nicht mit Emotionen an das Thema Geld und Vermögen gehen.
- Als Richtschnur für ein Wertpapierdepot gilt: Der Aktienanteil am gesamten Vermögen sollte nie mehr als 100 minus Alter betragen. Bei einem 70-jährigen also höchstens 30 Prozent.
- Die Vermögensanlage regelmäßig prüfen oder durch Fachleute kontrollieren lassen.

Nützliche Adressen:

- Verbraucher-Zentrale Hessen, Große Friedberger Straße 13–17, 60313 Frankfurt. Tel.: 97 20 10 22.
- Die Alten Hasen GmbH, Finanzberater, Stiftstraße 2, 60313 Frankfurt, Tel.: 9203 78 90.
- Seminare zum Thema veranstaltet u.a. der „Frankfurter Bund für Volksbildung“, Frankenallee 111, 60326 Frankfurt, Tel.: 56 03 01 06.

(per)

Ältere Menschen sind als Verkehrsteilnehmer gefährdet. Reinhold Reichenbach berät.

Nur nicht im Seniorenwinkel!

Sicherheitstipps der Polizei für ältere Menschen

Das Ziel der alten Dame liegt schräg gegenüber auf der anderen Straßenseite. Bevor sie die Fahrbahn überquert, schaut sie vorschriftsmäßig nach rechts und links, um sich dann in Bewegung zu setzen. Quer über die Straße.

„Falsch, ganz falsch“, sagt Reinhold Reichenbach. Der Seniorenbeauftragte der Direktion Verkehrssicherheit beim Frankfurter Polizeipräsidium erklärt warum. „Je schräger man über die Straße wechselt, umso länger ist nämlich der Weg und umso zahlreicher sind mögliche Gefahren“. Also: Immer gerade rüber, im geraden und nicht im schrägen „Seniorenwinkel“, wie er das anschaulich beschreibt.

Immer gut festhalten

Dem 56jährigen, der sich seit Jahren in Fragen der Verkehrssicherheit für Ältere engagiert, liegen deren Probleme sichtlich am Herzen. Er weiß um die Vereinsamung vieler Menschen, die sich oft aus Angst nicht mehr aus dem Haus trauen. Er wird nicht müde, immer wieder Mobilität bis ins hohe Alter zu propagieren. Ganz handfeste Tipps gibt er in seinen Veranstaltungen, zu denen in der Regel zwischen zehn und 50 Teilnehmer kommen. Etwa: Immer gut festhalten in Bahnen und Bussen – „umarmen Sie die Haltestange“. Die Gefahr von Stürzen, bei plötzlichem Bremsen zum Beispiel, liegt nahe und hat oft böse Folgen. Oder: Bei Dunkelheit unterwegs möglichst helle Kleidung tragen, um für andere Verkehrsteilnehmer sichtbar zu sein. Manchmal provoziert er sein Publikum gern ein wenig. „Sie tragen natürlich nur Schwarz und Grau“, was ihm seitens der oft durchaus modisch gekleideten Damen lebhaften Protest einträgt.

Mehr alte Menschen – mehr Unfälle mit Senioren

Die Unfallzahlen mit älteren Menschen steigen. Allerdings hat sich nicht ihr Verhalten im öffentlichen Verkehr verschlechtert, es liegt vielmehr daran, dass die Zahl Älterer stetig zunimmt. Reinhold Reichenbach, der sich als „Botschafter der Polizei“ versteht und mit freundlichem „Frankfurter Gebabbel“ rasch das Vertrauen seiner Zuhörerinnen und Zuhörer zu gewinnen weiß, wertet alle registrierten Unfälle, an denen alte Menschen aktiv oder passiv beteiligt sind, aus, er geht etwaigen Beschwerden nach und freut sich, wenn es nach seinen Vorträgen zu vielen Fragen und Diskussionen kommt.

Keine Signale geben!

Auch andere Sicherheitsprobleme werden angesprochen. So empfiehlt er dringend, möglichst nicht allein zur Bank zu gehen, um Geld abzuholen. Hat man seine Euros in der Tasche, sollte man eventuellen Beobachtern oder potentiellen Tätern nicht unbewusst Signale geben. Eine eng und ängstlich an den Körper gepresste Handtasche lässt andere vermuten, dass sich darin Wertvolles befinden könnte.

Thema Wohnungseinbrüche

Da gibt's viele Tricks, denen vertrauensvolle ältere Menschen zum Opfer fallen können. Reichenbach warnt vor dem Enkeltrick – „ich bin ein Freund Ihres Enkels, ich soll für ihn Geld holen“. Vor dem Halstuchtrick – die nette Dame verdeckt mit einem angebotenen Tuch die Sicht, derweil ihre Komplizin in der Wohnung herumsucht. Geld und Wertvolles immer am selben Platz verstecken, den aber bitteschön nicht auf einem an den Schrank gepinnten Zettel notieren. Hat's auch schon gegeben.

Weitere Empfehlungen: Mut haben, sein Recht – etwa auf einen Sitzplatz in Bahn oder Bus – einfordern und den alten Spruch „Vertrauen ist gut, Kontrolle ist besser“ beherzigen.

Schließlich entlässt der „Polizei-Botschafter“ seine Zuhörer(innen) mit der beruhigenden Versicherung: „Wenn Sie Probleme haben, wählen Sie den Notruf 110, wir sind rund um die Uhr für Sie da“. *Lore Kämper*

Als Ansprechpartner bei Fragen und Problemen steht Reinhold Reichenbach zur Verfügung: Polizeipräsidium Frankfurt, Direktion Verkehrssicherheit, Adickesallee 70, Telefon 069/755-46 0 40.

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

Frankfurter Bund für Volksbildung e.V. zeitreisen

Reizvolle Kulturangebote für Senioren
- Ein- und Mehrtagesfahrten
- Kultur- und Opernreisen (z.B. Dresden, Meiningen, Berlin)
- Spiele-Abende
- Meditations- und Computer-Kurse
- Lesungen + Konzerte
- verbilligte Opernkarten

Interessiert? Einfach Programm anfordern:
Frankfurter Bund für Volksbildung e.V.
zeitreisen Kultur- und LeserReisen GmbH
Postfach 900 709 / 60447 Frankfurt
Tel.: 0 69/97 91 03-13
www.fbvb.de / www.zeitreisen.com

mehr erleben – Busreisen

Komfort-Bus, gute Hotels, HP, Programm: bei uns alles inklusive

Flusslandschaft SPREEWALD
4 Tage „Natur pur" **15. – 18. Juli 2004**
Ausflugsprogramm inklusive Kahnfahrt, Niederlausitz, stimmungsvolle Abendfahrt auf Lampionkähnen **ab 329 €**

zu Besuch bei RÜBEZAHL
10 Tage Riesengebirge **22. – 31. Juli 2004**
Hirschberg, Schneekoppe, Krakau, Salzbergwerk Wieliczka, Hohe Tatra, Breslau **ab 938 €**

Gesundheitsurlaub in PODEBRADY
15 Tage an der Elbe **18. Juli – 1. August 2004**
Familäres Kurhotel, Arzt, pro Tag 2–3 Anwendungen, wahlweise VP oder HP **ab 866 €**

Regenerationskur in JOACHIMSTHAL
15 Tage im Erzgebirge **15. – 29. August 2004**
Komfortables Kurhotel, Arzt, 29 Anwendungen, Kulturprogramm, Vollpension **ab 1.142,50 €**

Information, Beratung und Buchung bei
Reisedienst Schmidt + Arndt GmbH
Am Steinernen Kreuz 9, 65933 Frankfurt
Telefon 0 69 - 39 55 65 Mo. – Fr. 9 –15 Uhr

PITZ-REISEN....
....WAS SONST!

Als kleines renommiertes Unternehmen möchten wir uns heute bei Ihnen vorstellen.

Im Laufe unserer über 13-jährigen Tätigkeit können wir viele Senioren zu unseren zufriedenen Kunden zählen. Unser persönlicher Einsatz und das familiäre Ambiente ist ein Garant für Ihren Urlaub vom Alltag. Ob Omnibusvermietung, Reiseorganisation, Tages- oder Mehrtagesfahrten – wir sind für Sie die richtige Adresse!

Neugierig? Fordern Sie unser Reiseprogramm 2004 an.

Pitz-Reisen, Bahnhofstraße 24, 63263 Neu-Isenburg
Telefon: 06102-72 37 54, Fax: 06102-72 37 55, Handy: 0175-72 13 311
E-Mail: info@pitz-reisen.de
Öffnungszeiten: Mittwoch und Freitag 14:00 Uhr bis 16:30 Uhr
Samstag 10:00 Uhr bis 13:00 Uhr

Anzeigen Kontakt
Kreativwerkstatt
Tel. 0 69 / 42 08 27 85
oder PGH Media
Tel. 0 61 81 / 93 97 28

Verbringen Sie erholsame Tage in Bad Orb
Im schönen Hotel „**Haus am Kurpark**" in behaglicher und familiärer Atmosphäre. Alle Zimmer mit DU, WC, TV, Telefon und Lift. HP und VP. Familie Pemberg,
Telefon 0 60 52-9 28 92-0 • Fax 0 60 52-9 28 92-55

Anzeige

Senioren-Wohnanlage und Pflegeheim

HENRY UND EMMA BUDGE STIFTUNG

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.

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

Helfer in der Nachbarschaft

Als „Armenpfleger“ sind sie 1883 aus der Arbeiterschaft entstanden. Seitdem kümmern sich – in Frankfurt einzigartig – 68 Sozialbezirksvorsteher um die Sorgen und Nöte der Nachbarn in ihrem Bezirk. Zu fast 90 Prozent sind es ältere Menschen, die ihre Hilfe in Anspruch nehmen, ob beim Ausfüllen des Rentenantrags oder auf dem Weg durch den Behördendschungel.

Auch ein komplizierter Antrag ist mit Unterstützung von Sozialbezirkvorsteherin Elsbeth Muche (rechts) schnell ausgefüllt. *Foto: Rüffer*

Immer war das ein Ehrenamt. „Wer würde die ganze Arbeit übernehmen, wenn nicht wir?,“ fragt Elsbeth Muche. Sie ist eine derjenigen, die gucken und forschen, wem es vielleicht nicht gut geht in der Nachbarschaft, wer Hilfe im Umgang mit Ämtern oder bei oft allzu komplizierten Formularen braucht. Zusammen mit Hans Günter Joras, Hannelore Mees und drei weiteren Sozialbezirksvorstehern gehört Muche dem „Dreierausschuss“ an, der aus dem Kreis der 68 gewählt wird. Vermittler zwischen dem Bürger und städtischen Stellen sind die Ehrenbeamten, die der Magistrat nach jeder Kommunalwahl ernennt.

Manches geht, was vorher nicht ging

„Gerade ältere Menschen sind einfach zu bescheiden,“ erzählt Hannelore Mees. „Sie trauen sich nicht, Hilfe in Anspruch zu nehmen. Auch, wenn sie sie dringend bräuchten.“ Vertrauen herstellen heißt also die erste Aufgabe, ganz genau hinschauen, was in der speziellen Situation benötigt wird. Wenn der persönliche Zugang erst einmal da ist, wird die Beratung dann auch angenommen. Schließlich hilft die jahrelange Erfahrung der meisten Sozialbezirksvorsteher dabei, schnell den richtigen Ansprechpartner in den Ämtern zu finden. „Wenn wir vermittelnd eingreifen, geht manches, was vorher nicht ging,“ weiß Hans Günter Joras aus der Praxis. Im persönlichen Gespräch mit der Behörde ist das Problem oft schnell gelöst. Außerdem klappt es gemeinsam besser: „Der Gang ins Amt fällt vielen Hilfesuchenden schwer. Gehen wir mit, ist die Hemmschwelle viel kleiner und wir können Wege ebnen.“

Die Palette der Themen, um die sich Joras, Mees, Muche und ihre 65 Kollegen kümmern, ist breit. Da wird beim Wohngeldantrag geholfen, die Chronikerbefreiung bei der Krankenkasse beantragt. Oder der Sozialbezirksvorsteher kümmert sich um organisatorische Kleinigkeiten wie das Ummelden des Telefons, wenn ein Umzug ins Pflegeheim ansteht. Mit „Papierkram“ hat Elsbeth Muche besonders oft zu tun. „Als Antwort auf einen Rentenantrag kam ein 38-seitiger Formularsatz. Wer soll da ohne Hilfe noch durchblicken?“, schimpft sie und beschreibt das „Bohren an dicken Brettern“, das oft nötig ist.

Menschliches Miteinander wichtig

Das Hilfsangebot der Sozialbezirksvorsteher ist freiwillig und kann von jedem in Anspruch genommen werden. Regelmäßig bieten die Ehrenbeamtinnen und -beamten Sprechstunden an, zu denen man anrufen oder sich persönlich beraten lassen kann. Auch Hausbesuche sind selbstverständlich und ermöglichen neben der Hilfe auch den menschlichen Kontakt. „Der ist ganz wichtig,“ meint Hannelore Mees. „Bei einer Tasse Kaffee stellt sich leichter ein vertrauensvolles Verhältnis ein.“ Ein gegenseitiges „Geben und Nehmen“ im persönlichen Kontakt mache es außerdem für viele leichter, Hilfe anzunehmen, ergänzt Muche. Und Hans Günter Joras erzählt von einem Ehepaar, deren persönliche Probleme er über Jahrzehnte hinweg begleitet hat.

Netzwerk im Stadtteil

So verstehen sich die Sozialbezirksvorsteher eher als nachbarschaftliche Helfer denn als offizielle Anlaufstelle. Ihren Bezirk kennen sie gut, und das aus Erfahrung gewonnene Netzwerk im Stadtteil trägt dazu bei, rechtzeitig zu erkennen, wenn es jemandem schlecht geht. Das kann das regelmäßige Gespräch mit der Kirchengemeinde sein, mit dem Lebensmittelhändler, Postboten oder Arzt. „Präventiv tätig werden ist schwer,“ sagt Muche. „Aber je eher wir von Problemen in der Nachbarschaft erfahren, desto besser können wir helfen.“

Den „Lobbyarbeitern im Sinne des Bürgers“, wie Joras seine Tätigkeit beschreibt, stehen Sozialpfleger zur Seite, damit die Vielfalt der Aufgaben bewältigt werden kann. Erste Anlaufstelle für alle, die Hilfe benötigen, sind jedoch die Sozialbezirksvorsteher selbst. Ihre Adressen und die jeweiligen Bezirke, für die sie zuständig sind, findet man auf der Internet-Seite „www.aelterwerden-in-frankfurt.de“ (unter Wegweiser, Stichwort Sozialbezirksvorsteher). Auch in der Senioren Zeitschrift werden die Kontakte regelmäßig veröffentlicht, zuletzt in Ausgabe 1/2004.

Was – Wann – Wo?

Sommerzeit – Unternehmungszeit. Wer einigermaßen gut zu Fuß ist, findet bei der „**Gesellschaft für Frankfurter Geschichte**“ einige interessante Veranstaltungen. Zum Beispiel am 26. Juni um 15 Uhr einen rechtshistorischen Spaziergang unter dem Motto „Kaiserdom und Paulskirche“. Zu verschiedenen Terminen gibt es Rundgänge zu den Ruhestätten bedeutender Persönlichkeiten auf dem Hauptfriedhof, dem Südfriedhof, dem Bornheimer Friedhof und dem Jüdischen Friedhof (Infos unter Tel.: 2 12-3 33 74).

Mundart zum Schmunzeln und Nachdenken und Stadtführungen „mit Schnauze“ gibt es bei **REZI*BABBEL**. Das Frankfurter Mundart-Rezitationstheater gastiert in der Kulturothek an der Kleinmarkthalle 7 am 18. Juni und am 20. August (20 Uhr / 10 €) mit „Es geht e Engel dorch die Welt!“ von Friedrich & Adolf Stoltze.

Zu Stadtbegehungen unter dem Motto „Frankfurt is kaa Lumpenest!“ trifft man sich am 4. Juli und 5. September um 14 Uhr am Dom Hauptportal (Dauer ca. 2,5 Stunden, 10 €).

In seinem Freigelände zeigt der **Palmengarten** bis Oktober die Skulpturenausstellung „Menschenbilder“ von Andreas Kuhnlein. Mit der Motorsäge hat der Chiemgauer Künstler aus Holzstämmen ganz verschiedene Gesichter und Charaktere geformt, die man beim Bummel durch die sommerliche Pflanzenwelt in Ruhe betrachten kann.

Die Ausstellung „Von Fremden zu Frankfurtern“ im **Historischen Museum** in Zusammenarbeit mit dem Amt für Multikulturelle Angelegenheiten und dem Museum der Weltkulturen beschäftigt sich bis auf weiteres mit einem sehr aktuellen Thema: mit der Zuwanderung von Ausländern und dem Zusammenleben vieler Nationen im unserer Stadt. In die Ausstellung integriert ist das Rahmenprogramm „Treffpunkt der Kulturen“.

Wer sich für Frankfurter Stadtgeschichte interessiert, ist ebenfalls im Historischen Museum richtig. Die Ausstellung „Mainmetropole“ zeigt interessante Stationen von 1866 bis 2001 und bietet auch Einblicke in die privaten Lebenswelten von damals bis heute.

Ein Tipp für Großeltern und Enkel: mehrere Museen bieten neuerdings jeweils am letzten Samstag des Monats ein **spezielles Familienprogramm**, das Führungen, Workshops und Entdeckungsreisen zu Kunstwerken umfasst. Den Anfang machen am 27. Juni unter dem Motto „In der Unterwelt – eine Entdeckungstour durch die Frankfurter Geschichte“ das Archäologische Museum, das Historische Museum und das Museum in der Judengasse. Ein interessantes Spektakel führt durch alle drei Häuser und umfasst auch den Zugang zu archäologischen Resten der Stadtgeschichte. Ein Flyer mit dem Gesamtprogramm ist ab Juni in allen Museen erhältlich (Nähere Infos: Tel.: 2 12-3 88 04).

Im **Deutschen Architektur Museum** geht es vom 12. Juni bis 11. Juli um den „Internationalen Hochhauspreis 2004“. Die Preisverleihung selbst findet am 11. Juni in der Paulskirche statt.

Rings um die „Naga-Kopfjäger im Schatten des Himalaya“ veranstaltet das **Museum der Weltkulturen** mehrere Vorträge. Am 1. Juli um 19.30 Uhr geht es um „Status und Identität“, am 9. September um die Architektur des Volkes und am 22. Juli, 10–12 Uhr, gibt es im **Zoo** eine Führung zu Dschungelgefährten der Kopfjäger unter dem Motto „Mein Bruder, der Tiger“.

Die weltweit erste große Einzelausstellung der mexikanischen Künstlerin Teresa Margolles präsentiert das **Museum für Moderne Kunst** bis zum 15. August unter dem Titel „Muerte sin fin“. Die Werke der 1963 geborenen Künstlerin wurden inspiriert durch ihre Arbeit in einem Leichenschauhaus in Mexiko-Stadt.

Ist vielleicht nicht jedermanns Sache. Darum noch ein fröhlicher Ausblick auf die Tanz-Veranstaltungen der **Saalbau**: Im Caféhaus Bornheim begrüßt am 24. Juni und

Foto: FotoKreisKreativ, Christ

am 23. September jeweils um 16 Uhr Moderatorin Jutta Thomasius wieder Tanzfreudige und Überraschungsgäste (Tageskasse 5 Euro/Vorverkauf 4 Euro). Am 6. Juni trifft man sich ab 15 Uhr zum Tanztee im Haus Gallus (Eintritt 2,50 Euro) und am 5. September zur gleichen Zeit im Haus Griesheim. Der Tanz Saal lädt am 12. Juni und am 25. September jeweils um 20 Uhr in den Saalbau Südbahnhof zu Tango, Mambo, Walzer ein (Eintritt 5 Euro). *lk*

Bei Salvatore d'Orio werden Kunden noch per Handschlag begrüßt. Foto: Sabic

Von Tante Emma zu Onkel Salvatore

Kleine Läden von Migranten bieten persönlichen Service

Sie kamen vor über vierzig Jahren nach Deutschland: die ersten angeworbenen „Gastarbeiter" aus den Mittelmeerländern. Ein paar Monate oder Jahre nur wollten sie bleiben, aber oft wurde daraus ein ganzes Leben. Heute beziehen viele von ihnen kleine Renten, und an eine Heimkehr ist nicht mehr zu denken. Einige haben es geschafft, sich hierzulande zu behaupten und als Selbstständige zu etablieren. Sie alle haben das Leben bei uns geprägt und bereichert. Durch sie ist etwas von Mittelmeer-Atmosphäre nach Frankfurt gekommen, die nicht mehr wegzudenken ist. In jedem Stadtteil ist eine Vielzahl von türkischen Obstläden und Änderungsscheidereien, italienischen Restaurants, Pizzerias oder Eiscafes sowie griechischen und jugoslawischen Gaststätten anzutreffen. Das kulinarische Leben ist kaum mehr vorstellbar ohne Spaghetti, Mozzarella, türkisches Brot, Döner oder spanische Paella.

In Bockenheim, in der Leipziger Straße, besuchten wir den ältesten, seit 33 Jahren existierenden Einzelhandel für italienische Spezialitäten in Frankfurt. In die sechziger Jahre fühlt man sich zurückversetzt. Hier plaudert der Besitzer noch mit den Kunden, der Besucher wird noch per Handschlag begrüßt, man kann nach typischen Rezepten fragen, und hier gibt's auch guten Rat, welche Weine am besten zu welchen Gerichten passen – wie zu Tante Emmas Zeiten. In dieser Atmosphäre vergessen wir die Hektik der modernen Zeit.

Der siebzigjährige Besitzer, Salvatore D'Orio, hat der SZ aus seinem Leben erzählt:

„Mein Vater war Kaufmann, wir hatten ein Weingut und einen Weinhandel in Sizilien und beschäftigten 72 Leute. 1960 brannte alles ab und deswegen bin ich 1961 mit 27 Jahren nach Frankfurt als einfacher Arbeiter gekommen. Ich hatte damals in Italien einen Vertrag für neun Monate als Kanalbauarbeiter mit einer Firma aus Kassel abgeschlossen, die mich auf dem Gelände einer Schule in Niederrad neun Monate wohnen ließ. Ein Deutschkurs wurde uns damals nicht angeboten und ich konnte von meinem kargen Lohn auch gar keinen bezahlen. Von meinem ersten Geld habe ich mir dann ein Wörterbuch gekauft und nach sechs Monaten konnte ich ziemlich gut Deutsch sprechen.

Eigentlich wollte ich ja nur neun Monate in Deutschland bleiben, um etwas Geld für die Familie zu sparen. Ich war damals bereits verheiratet und hatte zwei kleine Söhne. Weil der Stundenlohn nur 2,38 DM betrug, arbeitete ich auch noch bei einer anderen Kanalbaufirma in Sossenheim und wohnte in einer Waschküche. Zusätzlich verdiente ich sonntags etwas Geld bei einer Getränkefirma. In dieser Zeit konnte ich endlich meine Frau nach Frankfurt nachholen, die Kinder mussten leider in Italien im Internat zurückbleiben – auch weil damals niemand hier eine Wohnung an eine italienische Familie vermieten wollte! Daher musste meine Frau nach einem Jahr wieder allein zurückkehren.

1964-1965 machte ich eine Ausbildung zum Industriemechaniker und bekam dann eine Stelle als Maschineneinrichter bei der Braun AG, wo ich blieb, bis die Firma von der amerikanischen Gillette Company aufgekauft wurde.

1969 habe ich dann auch endlich eine richtige Wohnung gefunden und meine Familie konnte zu mir ziehen. Damals arbeitete ich bei Degussa. Ich fing in der Schmelzerei an und wurde Abteilungsleiter in der Farbenproduktion, bis ich 1974 aufhörte.

Meinen eigenen Lebensmittelladen mit italienischen Spezialitäten habe ich bereits 1971 eröffnet – da ging ein Traum in Erfüllung! Zuerst war das Geschäft in der Friesengasse 14 und ab 1978 hier in der Leipziger Straße 83. Damals war das Pionierarbeit: es gab in Frankfurt noch keine italienischen Spezialitäten auf dem Markt. Am Anfang kamen auch nur Italiener, später jedoch immer mehr deutsche Kunden. Heute lebe ich hauptsächlich von deutschen Käufern. Vor zwei Jahren ist meine Frau gestorben und seitdem führe ich das Geschäft alleine weiter. Meine beiden Söhne sind inzwischen selbständig, einer besitzt ein italienisches Restaurant in Bad Vilbel und der andere führt eine Versicherungsagentur.

Ich werde nach Sizilien nicht zurückkehren. Sicher, ich bin Italiener und liebe Italien, aber meine Heimat ist inzwischen Frankfurt am Main."

Christina Lazzerini, Amt für multikulturelle Angelegenheiten

Die Kettenbrücke ist eine von sieben Brücken über die Donau.

Ganz Europa in einer Stadt!

Budapest, das Paris des Ostens, diese lebenslustige Stadt, der schon Kaiserin Elisabeth „Sisi“ ihr Herz geschenkt hat, gehört seit dem 1. Mai auch formal wieder zu den europäischen Hauptstädten. Die einzige Millionenstadt der Welt, die den Rang einer Bäderstadt hat, ist seit 1990 Partnerstadt Frankfurts – eine Ehre!

Die Donau, ein wahrhaft europäischer Strom, trennt die Stadt in ihre ursprünglichen Teile Buda am Westufer und Pest am Ostufer. Erst 1872 wurden die Städtchen Buda, Óbuda und Pest zu Budapest zusammengefasst. Buda, auf dem Burgberg gelegen, besticht durch stimmungsvolle Gässchen, lauschige Plätze, malerische Villenviertel und dichte Laubwälder auf den umliegenden Hügeln. Pest hingegen ist das quirlige Zentrum des wirtschaftlichen Lebens, mit Geschäftsstraßen, öffentlichen Gebäuden und kulturellem Leben.

So wie die Donau die Stadt trennt, wird sie von ihren Brücken wieder verbunden. Sieben Brücken führen heute über den hier 200 Meter breiten, beeindruckenden Fluss. Die älteste von ihnen ist die Kettenbrücke, eines der Wahrzeichen der Stadt. Die Aussicht auf das nächtliche Budapest mit der beleuchteten Kettenbrücke ist *die* Touristenattraktion.

500 Jahre Fremdherrschaft

Bereits im 1. Jahrhundert nach Christus entdeckten die Römer die Umgebung des heutigen Budapest als Standort für ein Militärlager. Auf der Basis einer alten Keltensiedlung gründeten sie Aquincum, das sich bald zum Zentrum der römischen Provinz Pannonien mauserte. Ausgrabungen aus dieser Zeit können heute in Óbuda bestaunt werden. Der Hunnensturm setzte der Römerherrschaft ein Ende. Magyaren siedelten sich an, ein Stamm aus der finnougrischen Völkerfamilie, die ihre Ursprünge im Ural hat. Beidseits der Donau kristallisierten sich die Städte Buda und Pest heraus. Im 10. Jahrhundert wandte man sich zunehmend der abendländischen Kultur zu. Die Herrscher traten zum Christentum über, und nach der Gründung des ungarischen Königreiches im Jahre 1000 verbreiteten sie die neue Religion. Im 13. Jahrhundert folgte wiederum eine Zerstörung, diesmal durch die Mongolen. König Béla IV. ließ das Reich und beide Städtchen wieder aufbauen.

Die Ungarn beschreiben ihre Geschichte seither als Abfolge von Fremdherrschaft: 1541 übernahmen die Osmanen das Ruder, ihnen folgte Österreich-Ungarn, und nach dem 2. Weltkrieg gehörte das kleine Land in den Einflussbereich der Sowjetunion. Erst mit der Wende 1989 – die Ungarn maßgeblich vorantrieb – konnten sie ihr Schicksal endlich wieder selbst in die Hand nehmen.

Mit Linie 2 durch die Geschichte

Wer Budapest besucht, der trifft auf Schritt und Tritt auf Zeugen der Vergangenheit. Mit der Straßenbahn Linie 2 kann man gemütlich das Donauufer entlang fahren und die Baudenkmäler aus den verschiedenen Zeiten an sich vorüberziehen lassen. Diese Strecke passiert den alten Donaukorso, die Flaniermeile der oberen Zehntausend zu Habsburger Zeiten. Die vormals prächtige Promenade musste zwar im letzten Jahrhundert dem Verkehr weichen, aber der Ausblick auf die Stadt lohnt sich nach wie vor. Die steinernen Kais locken Spaziergänger, Liebespaare, Studenten und Angler, die ein bißchen Ruhe vor der Großstadt suchen. Aus der zuckelnden Straßenbahn blickt man auf die Budaer Seite mit dem Burgviertel und dem Königspalast, Fischerbastei und Matthiaskirche. Hier wurden 1867 Franz Joseph und „Sisi“ gekrönt. Der Blick schweift weiter auf den Gellértberg, benannt nach dem heiligen Gellért. Der Missionar wurde angeblich von den ungläubigen

Die Fischerbastei auf der Budaer Seite.
Foto: FotoKreisKreativ, Christ

Ungarn von hier aus in einem Faß in die Donau gestürzt. Treppenwege führen zu seinem Denkmal, und Terrassen bieten einen weiteren grandiosen Blick auf die Stadt.

Ein falscher Russe

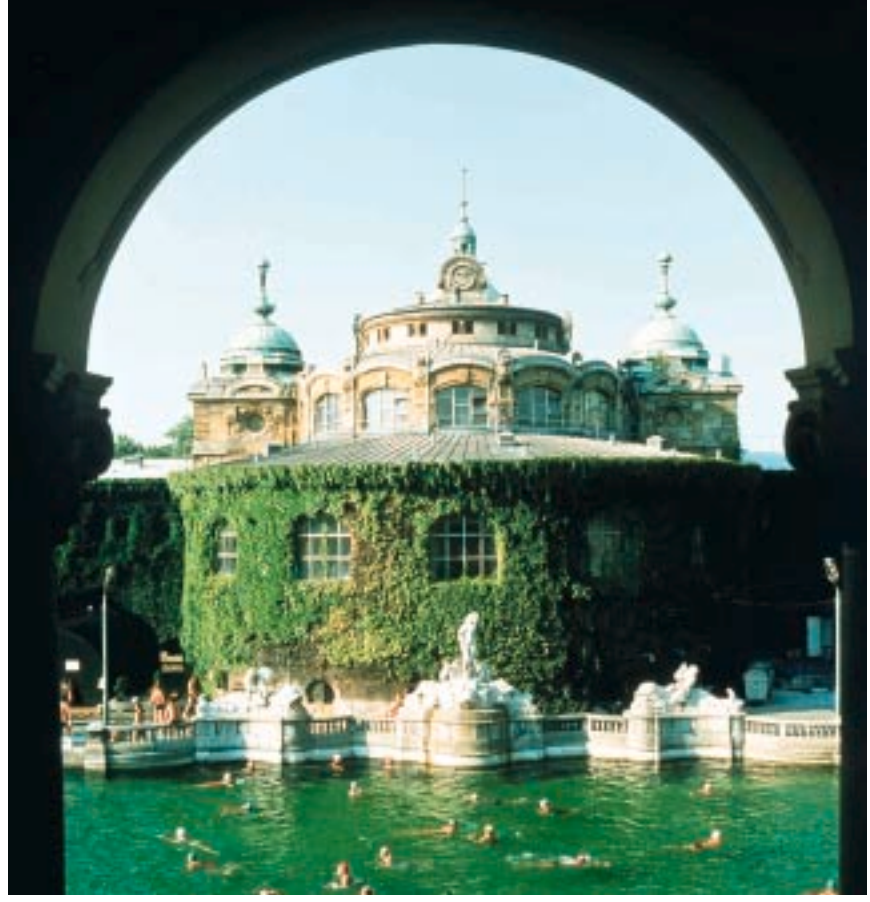
Der Gellértberg beherbergt weitere Stationen der ungarischen Geschichte: das Freiheitsdenkmal erinnert an das Ende des 2. Weltkrieges und den Sieg der Sowjetunion. Um dieses Monument rankt sich eine Anekdote: der ungarische Admiral Horthy wollte seinem Sohn ein Denkmal setzen, der als Flieger an der russischen Front ums Leben kam. Während es in Arbeit war, kam es zur Schlacht um Budapest. Auf der Suche nach einem passenden Denkmal anlässlich der - nach ihrer Auffassung – „Befreiung“ der Stadt, fanden die Russen genau das Monument, das eigentlich zu Ehren von Horthys Sohn gedacht war. Der geschäftstüchtige Bildhauer verkaufte es dann als Freiheitsdenkmal an die Russen.

Oben auf dem Gellértberg thront die Zitadelle, eine alte türkische Festung, die die Habsburger im Unabhängigkeitskampf 1848/49 ausbauten.

Aber auch Pest hat einiges zu bieten: die Oper, die klassizistische Szent-István-Basilika und das neogotische Parlamentsgebäude zieren dort das Stadtbild. In der Basilika findet man die als Reliquie verehrte rechte Hand des ersten Ungarnkönigs, des heiligen Stefan. Der Boulevard Váci utca lädt zum exklusiven Einkaufsbummel ein.

k.u.k. – Kuchenträume auf der Garteninsel

Budapest hat auch gemächliche Seiten. Die Margareteninsel in der Donau kann man durch beschauliche Spaziergänge erkunden oder sich in ihren Thermalbädern und Hotels oder im Casino entspannen. Eine Freilichtbühne der ungarischen Staatsoper unterhält im Sommer die Gäste mit Oper oder Ballett. Das leibliche Wohl kommt in Ungarn und in Budapest sicher nicht zu kurz: traditionsreiche Kaffeehäuser erfüllen k.u.k.-Kuchenträume wie Cremeschnitten oder Blätterteigstrudel. Erwähnt seien das berühmte „Gerbeaud“ am Vörösmarty tér oder das „New York“ in der Erzsébet körút. Sisi bevorzugte übrigens das „Ruszwurm" im Burgviertel.



Das Széchenyi-Bad, eines der außergewöhnlich schönen Jugendstilbäder in Budapest.
Fotos (2): Ungarisches Tourismusamt

Typisch ungarisch ist die Kombination von Musik und Essen. In fast allen Restaurants wird musiziert. Klaviermusik, singende Kellner oder „Zigeuner“-Musik untermalen die hervorragende Küche. Letztere ist eigentlich ungarische Volksmusik. Béla Bartók und Zoltán Kodály gründeten 1911 die „Gesellschaft zur Pflege ungarischer Volksmusik". Sie sammelten Volksweisen und vermittelten sie den sogenannten Zigeunermusikanten. Diese stammen aus alten Musikerfamilien und genießen ein hohes Ansehen.

Baden wie ein Pascha

Budapest ist die Stadt der Heilbäder. Ausgrabungen haben gezeigt, dass schon zur Römerzeit elf Bäder bestanden. Die heilende Wirkung der Budapester Quellen ist seit dem Mittelalter bekannt. 126 Thermalquellen und zahlreiche Bitterwasserquellen helfen bei rheumatischen Erkrankungen, Gelenkleiden, der Therapie von Entzündungen, Erkrankungen der Atemwege oder des Verdauungssystems. Die zwischen 21 und 48 Grad Celsius warmen Quellen liefern täglich 70 Millionen Liter Wasser. Es enthält zum Beispiel Radium, Radiumemanation, Thorium, Schwefelwasserstoff und Magnesium und eignet sich zur Trink- oder Bäderkur. Die Bäderkultur konnte sich besonders unter der Türkenherrschaft entfalten, denn die strengen Reinigungsvorschriften des Islam förderten die Errichtung zahlreicher Bäder. Das Heilbad Király, mit dessen Bau der Budaer Pascha Arslan 1565 begann, zeugt besonders von der osmanischen Bäderkultur und führt dem Besucher die Pracht der osmanischen Baukunst vor Augen. Nostalgie kommt im Gellért-Bad auf, das bei Touristen besonders beliebt ist. Alle Bäder mit ihren Mosaiken und Stuckverzierungen sind Glanzstücke der Architektur.

Was kann europäischer sein als die Geschichte dieser Partnerstadt Frankfurts mit ihren zahlreichen Eroberern, Herrschern, ihren Revolutionen und Befreiungskämpfen, ihren Einflüssen von Römern, Türken, Österreichern, Ungarn, Juden und vielen Minderheiten? *Claudia Šabić*

„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 0 69/60 919 60

1822

Bis 67 für die Rente arbeiten

?

Hören Sie auf, wann Sie wollen

!

Jetzt reicht's! Wie, rechnet Ihnen gerne Ihr Berater aus.
Bei Frankfurts größter Bank. Infos: www.fraspa1822.de
oder 1822-ServiceLine (0 69) 24 1822 24

Mit Pilgerstab auf Bonifatius Spuren

Ein Wanderweg folgt dem Leichenzug des „Apostels der Deutschen“

Zur Erinnerung an den 1250. Todestag des Heiligen Bonifatius, des „Apostels der Deutschen“, wird im Juli ein neuer Wander- und Pilgerweg eröffnet, die Bonifatius-Route. Sie folgt dem damaligen Verlauf des Leichenzuges, der den Ermordeten von Mainz zu seiner letzten Ruhestätte ins Kloster Fulda brachte. „Eine exakte Streckenkonstruktion des seinerzeit begangenen Weges ist nicht möglich.“, sagt Dr. Eveline Grönke, Beauftragte der Stadt Frankfurt für die Bonifatius-Route. Die 180 Kilometer verlaufen in einem „Korridor“, der alte römische Straßen und in vorgeschichtlicher Zeit benutzte Pfade berücksichtigt.

Mit Blick auf die Skyline

Auf Frankfurter Gebiet sei die Bonifatius-Route angenehm zu laufen, so Grönke. Zudem habe der Pilger einen guten Blick auf die Frankfurter Skyline und den Taunus. Im heutigen Neubaugebiet „Am Riedberg“ in Kalbach wurde als Folge der Mitte des achten Jahrhunderts einsetzenden Bonifatius-Verehrung ein Brunnen nach dem Heiligen benannt. Auch ein Park wird derzeit dort gestaltet. Eine karolingische Überlieferung berichtet, dass „...eine Quelle zum Zeichen dafür hervorsprudelt, dass der Leichnam des Märtyrers dort in der Nacht ruhte“. Des weiteren gab es dort eine „Krutzen-Kirche“ (ecclesia de Crutzen), erklärt Dr. Egon Wamers, Direktor des Frankfurter Archäologischen Museums. Grabungen vor 20 Jahren haben Überreste der Kirche und anderer Gebäude zu Tage gebracht. Vermutlich handelte es sich dabei um eine so genannte Cella, ein kleines Zweigkloster des großen Mutterklosters Fulda. Zeugnisse davon lassen sich bis in ins 16. Jahrhundert nachweisen. Die Fundstücke sind noch bis zum 12. September in einer Ausstellung im Archäologischen Museum zu sehen.

Bonifatius-Bürgerfest

In Kalbach beginnt am 13. Juli um 12 Uhr ein Bürgerfest zur Einweihung des neu gestalteten Bonifatius-Brunnens. Oberbürgermeisterin Petra Roth wird die Gäste begrüßen, und Bischof Franz Kamphaus, Bistum Limburg, sowie der evangelische Pfarrer von Kalbach, Christian Enke, werden den Brunnen einweihen.

Die Bistümer Mainz und Fulda, die an der Strecke liegenden Gemeinden, zahlreiche Vereine und Ehrenamtliche haben das Gemeinschaftsprojekt Bonifatius-Route auf die Beine gestellt. Der Verlauf ist mit einer besonderen Wegmarkierung ausgezeichnet und Informationstafeln verweisen auf Interessantes am Wegesrand. Es gibt ein Begleitheft „Auf Spurensuche“, Wanderausweise und -stempel, Pilgerstäbe und Stocknägel. Dr. Eveline Grönke: „Die Bonifatius-Route kann der inneren Einkehr dienen, aber auch als sportliches oder kulturelles Ereignis erlebt werden.“

Eröffnung in Mainz

Die offizielle Eröffnung der Route findet am 10. Juli um 15 Uhr in Mainz auf dem Leichhof zwischen Dom und Johanniskirche statt. Eine Stunde später beginnt die erste Etappe der Bonifatius-Route nach Hochheim. Dort wird der Pilgerweg um 19 Uhr unter Schirmherrschaft des hessischen Ministerpräsidenten Roland Koch offiziell eingeweiht.

Jutta Perino

Foto: FotoKreisKreativ, Hoffmann

Zur Zeit wird der Bonifatiusbrunnen auf dem Riedberg neu gestaltet.

Von Wynfrith zu Bonifatius

Wynfrith-Bonifatius wurde um 673 in England geboren. Am 15. Mai 719 beauftragte der Papst den Benediktinermönch mit der Mission in Gebieten des heutigen Deutschlands. Aus diesem Anlass erhielt er den Namen Bonifatius als neuen Taufnamen, nach dem Heiligen des Vortages, Bonifatius von Tarsos.

Seit 721 missionierte Bonifatius vor allem in Hessen und Thüringen. Legendär ist die Fällung der Donareiche bei Fritzlar. Bonifatius gründete viele Klöster, darunter Amöneburg, Fritzlar und Fulda. Acht mitteldeutsche und bayerische Bistümer wurden von ihm gegründet oder neu organisiert - bleibende Fundamente für die geistige, religiöse und politische Entwicklung Europas.

722 wurde er Bischof, 732 Erzbischof, und 746 wurde ihm Mainz als Bischofssitz zugewiesen. Noch als Achtzigjähriger zog er aus, um den Friesen das Evangelium zu verkünden. Am 5. Juni 754 wurde Bonifatius erschlagen.

Sommersonnenwende bis Erntedank

Frankfurt feiert im Sommer

Johannistag und Weinlese bildeten zwischen dem 24. Juni und Mitte Oktober den Rahmen der sommerlichen und frühherbstlichen Feste in alten Zeiten in Frankfurt. Erntefeste und Kirchweihen, die Kerben oder Kirmesse, standen in ihrem Mittelpunkt. Aber auch viele andere Anlässe führten die Frankfurter und Frankfurterinnen im Sommer gesellig und feiernd zusammen, so wie in unserer Zeit in noch größerer Zahl und bei mannigfachen Gelegenheiten.

Als Kaiser Maximilian 1489 auf einem Reichstag in Frankfurt weilte, wünschte er ein Johannisfeuer zu sehen: Um einen mit grünen Zweigen geschmückten brennenden „Scheiterhaufern“ führten Burschen und Mädchen einen Tanz mit Reifen auf. Der Johannistag mit dem Anzünden von Feuern auf Straßen und Plätzen an seinem Vorabend ging auf die Feier der Sommersonnenwende zurück, einen urzeitlichen Brauch, als sich die Franken mit der Sonnenscheibe schmückten und das segenspendende Licht begrüßten.

In der Johannisnacht war um 1400 bei den Patriziern und später auch bei Handwerksgesellen das „Notten“ Brauch: nächtliche Gesangsständchen. Alle Sommersonnenwende- und Johannistagsbräuche überlebten nicht die Reformation.

Erntefeste dagegen lebten Jahrhunderte weiter und wurden besonders fröhlich auf den Dörfern, in Bornheim und auf den Höfen der Gemarkung gefeiert. Man schmückte den letzten hereinfahrenden kornbeladenen Wagen mit Blumen und mit einem großen Kranz aus Ähren und Feldblumen. Beim Freudenfest tanzte der Herr mit der Großmagd, die Frau mit dem Großknecht.

2004 auch 50. Jubiläum des Vereinsrings: Höchster Schlossfest.

Jauchzen und Schießen

Da der Traubenwein einst Volksgetränk in Frankfurt war und Weinberge die Stadt umgaben, wurde nicht nur St. Urban, der Weinheilige, besonders verehrt (25. Mai), sondern es kam dem Weinlesefest große Bedeutung zu. Nach Besichtigung der Trauben bestimmte der Senat drei Tage im Oktober als „Herbsttage“ oder „Herbst“. An diesem beliebten Volksfest war es erlaubt, zu schießen und Feuerwerk abzubrennen. Goethe schreibt: „Nach mancherlei Früchten des Sommers und Herbstes war zuletzt die Weinlese das Lustigste und am meisten Erwünschte. Des Tages hört man von allen Ecken und Enden Jauchzen und Schießen, und des Nachts verkünden bald da, bald dort Raketen und Leuchtkugeln, dass man, noch überall wach und munter, diese Feier gern so lange als möglich ausdehnen möchte. Die nachherigen Bemühungen beim Keltern und während der Gärung im Keller geben uns auch zu Hause eine heitere Beschäftigung, und so kamen wir gewöhnlich in den Winter hinein, ohne es recht gewahr zu werden.“

Um 1850 endete der Weinbau, es begann das Äpfelweinzeitalter, das freilich auch seine Feste hervorgebracht hat.

Von kirchlichem zu weltlichem Frohsinn

Das Weihefest einer Kirche und das Fest der Erinnerung daran wurde mit weltlicher Fröhlichkeit verbunden, die schließlich die Oberhand gewann. Die Kirchweih, mittelhochdeutsch kirwe, kirwihi, wurde zur Kerb, zur Kirmes. Der Kerbebaum wiederholt den Maibaum, Umzüge werden veranstaltet; gelegentlich verkörpert eine Puppe die Kirchweih. Hin und wieder, wenn die Kerb ausartete, verlangte der Senat eine Kaution, verbot er Mummerei und Zecherei, ja gar den Besuch der Kerb auf den Dörfern, weil die Frankfurter zu ausgiebig mitfeierten.

Die Sachsenhäuser Kerb ist seit 1490 bezeugt. Sie fand ursprünglich in der ersten Maihälfte statt, wurde dann auf den Jahrestag der Dreikönigskapelle im Juli, schließlich in den August verlegt, wenn die Brun-

nenreinigungen stattfanden. 1953 gründeten Sachsenhäuser die Kerbegesellschaft, um ein Stück verloren gegangene Heimatgeschichte wiederzugewinnen und echtes Traditionsbewusstsein mit dem Geist der Gegenwart zu verbinden: ein Brunnenfest mit Kerb zu veranstalten.

Die Bernemer Kerb hatte einen besonderen Rang; an ihr nahm die „vornehme Welt“ Frankfurts gern und freudig teil. Apropos vornehme Welt: Die Frankfurter liebten es ehedem, von Mai bis Oktober den ganzen Hausstand in ihre Garten- oder Sommerhäuser zu verlegen. Carl Julius Weber meinte 1834, der höchste Wunsch vieler Frankfurter sei eine eigene schöne Sommerwohnung. Kein Sommer verging ohne glänzende Gartenfeste. Auch das Bürgertum mit weniger Besitz strebte nach einem Gärtchen vor den Toren der Stadt.

Die traditionelle Brunnenreinigung wird auf dem Brunnenfest in Sachsenhausen in historischen Kostümen aufgegriffen. *Fotos: Rüffer*

Feiern Sie mit!

(Auswahl, Termine ohne Gewähr)

- **Höchster Schlossfest 19.6. – 12.7.**
- **Opernplatzfest 23.6. – 2.7.**
- **Parade der Kulturen 26.6.**
- **Schweizer Straßenfest 26.6.**
- **Sound of Frankfurt 3.7.**
- **Altstadtfest der Höchster Vereine 3. – 4.7.**
- **Straßenfest Untere Berger Straße 17. – 18.7.**
- **Glauburgstraßenfest 26.7.**
- **Mainfest 30.7. – 2.8.**
- **Sachsenhäuser Brunnenfest 20. – 24.8.**
- **Museumsuferfest 27. – 29.8.**
- **Rheingauer Weinmarkt in der Freßgass’ 1. – 10.9.**
- **Fischerfest in Fechenheim 4. – 5.9.**
- **Berger Markt 4. – 7.9.**
- **Herbstdippemess 10. – 20.9.**
- **Elsässer Markt auf dem Paulsplatz 15. – 19.9.**
- **Römerspiele (früher Stöffchefest) auf dem Römerberg 18.9.**
- **Erntefest Zeil 22. – 24.9.**
- **Stadtteilkerbefeste** *(Auswahl)*: **Bornheim 7. – 11.8. Niederursel 27. – 29.8. Nieder-Erlenbach 18. – 21.9. Schwanheim 25. – 28.9. Unterliederbach 24. – 27.9. Sossenheim 1. – 4.10. Harheim 2. – 4.10.**

Feste mit Kultur

Nach Überwindung der Schrecken und Folgen des Ersten Weltkriegs mit wirtschaftlichen, gesellschaftlichen und sozialen Veränderungen, kurz: in den Goldenen Zwanzigern, setzte eine neue Festkultur ein. Sie zeigte sich in großen Ereignissen wie der Arbeiterolympiade, dem Sommer der Musik oder dem Weihefest der Neuen Alten Brücke. Letzteres führte zur Entstehung eines jährlichen Festes am Mainufer und auf dem Römerberg: dem Mainfest.

Das Goethejahr 1932 (100. Todestag) brachte Frankfurt die Römerbergfestspiele. Freilicht-Theateraufführungen wurden nach 1945 ebenfalls neu belebt – durch die Städtischen Bühnen im Karmeliterkloster, später durch das Volkstheater im Innenhof des Dominikanerklosters oder im Historischen Garten. Aus „Lieder im Park“ (seit 1972) erwuchs „Summertime“ (später „Summer in the City“), ein Angebot von Musik-, Tanz-, Jazz-, Theater- und Kabarettveranstaltungen auf Straßen, Plätzen, in Parks und Museen.

Seit den 70er Jahren erfreuen sich zwischen Berger Straße und Schweizer Straße, Schrimpegaß und Langgaß in den Stadtteilen, einschließlich der Innenstadt, eine große Zahl an Straßenfesten größter Beliebtheit. Besondere Erwähnung verdienen noch das Höchster Schlossfest und das Frankfurter Museumsuferfest. Seit 1988, zehn Jahre, nachdem der Magistrat beschlossen hatte, möglichst viele Museen in den historischen Villen und angrenzenden Neubauten am Schaumainkai unterzubringen, ist es eine Attraktion. *H. O. Schembs*

Anzeige

„Mutter der Wasserhäuschen“

Anna Hoff

Foto: Rüffer

Anna Hoff hat ihren Spitznamen weg: „Mutter“ nennen sie viele Stammkunden, die täglich zu „Heidruns Trinkstübchen“ kommen, um dort ein erfrischendes Pils, die Tageszeitung oder Zigaretten zu kaufen.

Wenn ihre Nachbarn noch in den Federn liegen, ist Anna Hoff bereits ausgesprochen aktiv. Schließlich kommen die ersten zu Bündeln verschnürten Zeitungen schon um fünf in der Früh am Wasserhäuschen, das nach ihrer verstorbenen Schwiegertochter benannt ist, an, wollen ausgepackt und in die Zeitungsständer geklemmt werden. Ist das erst mal erledigt, kocht die 84jährige einen guten Kaffee. Für die Kunden und für sich selber. Hungrigen reicht Anna Hoff auch belegte Brötchen über die kleine Kiosk-Theke. Für viele ist sie Kummerkasten und Mutmacherin, wenn das Leben grau in grau daherkommt.

Am 8. Mai 1920 kam Anna Hoff im Böhmerwald, in Schwarzbach bei Krummau, zur Welt. Im Sternzeichen Stier. Sie lacht. Stier, das passt: „Ich lass mir nichts gefallen und gehe ran an den Speck!“. Mit fünf zog die Familie ins Sudetenland, Annas Vater ging ins Bergwerk. Nach der Schule arbeitete Anna in einer Papierfabrik als Sortiererin. „Mutter sagte, dass ich mir vom ersten Geld ein Fahrrad kaufen darf“. Die Zeit des Nationalsozialismus erlebte sie beim BDM, im Krieg schickte man sie zum Militär nach Wien. Als Nachrichtenhelferin.

Mit dem Zug fuhr sie bei Kriegsende nach Prag, mit dem Kohlentransport in die Heimat. Angst, nein Angst hatte sie nie. Auch nicht während des Krieges. Keine Bombenangriffe, keine russischen Vergewaltiger. Anna Hoffs Erklärung für soviel Glück im Unglück: „Ich hatte einen Schutzengel“.

> „Ich lass mir nichts gefallen und gehe ran an den Speck!“

Ein französischer Kriminalpolizist verliebte sich in sie, wollte sie mitnehmen, er gefiel ihr schon, doch man erzählte sich von den jungen deutschen Frauen, denen die Franzosen die Köpfe zur Vergeltung kahlgeschoren haben. Anna wurde evakuiert, kam nach Frankfurt, in die zum Lager umfunktionierte Festhalle, danach in einem Bunker. „Abends“, erinnert sie sich, „haben wir Flüchtlinge an der Mauer gesessen und erzählten von unserem Leben“. Damals lernte sie ihren Mann kennen, verliebte sich in ihn, der „so aufrichtig“ war. Hoff arbeitete für die Amerikaner, überwachte am Flughafen die Auslieferung der Care-Pakete. Ein Jahr später kam Sohn Peter zur Welt. Als er ins Kindergartenalter kam, suchte Anna Arbeit und fand sie in der Küche des „Rheinland-Cabarets“. Sie putzte Salate, schälte Kartoffeln.

An die „wunderbare Tanzkapelle“ denkt Anna Hoff gerne zurück. Ihre Mutter vermietete ein Zimmer ihrer Wohnung in Niedenau an Prominente, die zu Auftritten im Cabaret anreisten. Auch Roberto Blancos Eltern mieteten sich mit ihrem Sohn, „der damals noch felsenfest davon überzeugt war, Kinderarzt zu werden“, ein. Anna Hoff wechselte schließlich zum Catcher Wapra, der eine Gaststätte in der Weserstraße hatte, in die Küche. Später spülte sie die Reagenzgläser im renommierten Max-Planck-Institut, putzte die Räume des Frankfurter Forschungszentrums. Zehn Jahre lang, bis sie zum Strahleninstitut ging. Sie wusch die Schlafanzüge der Krebspatienten, machte ihnen Mut, bewirtete die Forscher bei Konferenzen. Als „der Doktor“ Freiwillige suchte, um an ihnen radioaktive Kontrastmittel zu testen, zögerte Anna Hoff nicht. „Es wurde gut bezahlt“. Heraus sprang eine neue Wohnzimmergarnitur, „aus der Ostzone, das war billiger“.

Das mit dem Wasserhäuschen begann schon vor der Rente. Damals lebten Anna und Helmut Hoff noch im Stadtteil Sachsenhausen, später zog das Paar in die Wittelsbacherallee, vis-a-vis der Trinkhalle. „Mein Mann verstand das mit der Trinkhalle nicht“, denkt Anna Hoff zurück. Vor zwölf Jahren starb er.

Zur Trinkhalle geht Anna Hoff auch am Abend, dann geht sie ihrem Enkel und der Aushilfe zur Hand. Als resolut beschreibt sie sich. „Wenn jemand frech wird, komme ich mit dem Schrubber raus!“. Autoritätsprobleme hat Anna Hoff jedenfalls keine. Nur einmal, da wollten zu später Stunde zwei Maskierte die Kiosk-Kasse ausrauben. „Die Pistole, die mir der eine an die Schläfe hielt, war kalt, sie wird wohl echt gewesen sein“, erzählt Anna Hoff. Doch Angst? Angst habe sie nicht gehabt, habe gar für einen Moment den Drang gespürt, die Mütze des Räubers herunterzuziehen. „Ich wollte wissen, ob es ein Kunde ist“, sagt Anna Hoff. Ihre Furchtlosigkeit hat sie sich bis heute bewahrt. Schließlich leistet ihr ja der Schutzengel Gesellschaft.

Annette Wollenhaupt

Ein großartiger Kosmopolit

Arno Lustiger 80

„Fragt uns aus! Wir sind die Letzten," hat Arno Lustiger einmal den Teilnehmern einer Führung über den alten Judenfriedhof in der Battonnstraße zugerufen. Die Todesmärsche nach Auschwitz und Buchenwald hat er überlebt, nach dem Krieg kam er, der gebürtige Oberschlesier, nach Frankfurt in ein Lager für „Displaced Persons". Lange Zeit konnte und wollte Lustiger über die Geschichte seines Lebens nicht sprechen. Doch dann hat er sein Engagement dem Kampf wider das Vergessen gewidmet, dagegen geredet, dagegen geschrieben. Frankfurt wurde seine neue Heimatstadt und das Zentrum seines Engagements, ob als Mitbegründer der neuen jüdischen Gemeinde nach dem Krieg oder 40 Jahre lang als Vorstandsmitglied der Henry-und-Emma-Budge-Stiftung.

Im Mai hat Arno Lustiger seinen 80. Geburtstag gefeiert. In der Umgebung, in der der christlich-jüdische Dialog – der ihm so wichtige „Dialog der Versöhnung" – gelebt wird: im Senioren- und Pflegeheim der Henry-und-Emma-Budge-Stiftung. Viele

Foto: Rüffer

waren gekommen, um den Jubilar zu ehren. Neuen Lebensmut habe Lustiger der Stiftung gegeben, sich stets für das Miteinander der Kulturen, der Religionen und der Menschen eingesetzt, hob Sozialdezernent Franz Frey hervor: „Sie sind ein großartiger Kosmopolit und ein ebenso wertvoller Frankfurter." Eine historische Stadtansicht „seiner" Stadt war eines der vielen Dankeschöns, die Arno Lustiger an seinem Ehrentag erhielt. Die SZ gratuliert nachträglich herzlich zum 80. Geburtstag!

Frankfurter mit Leib und Seele

Rudi Arndt gestorben

Er konnte herzlich lachen. Und herzhaft schimpfen. Er redete wortgewaltig, doch wer ihn näher kannte, erlebte auch einen Mann der leisen Töne. „Politisches Urgestein", „Vollblutpolitiker" – so lauteten die meist zitierten Schlagworte in den Nachrufen auf den Mitte Mai verstorbenen früheren Oberbürgermeister Rudi Arndt.

Zutiefst geprägt von seiner Partei, der Sozialdemokratie, der er schon 1945 beitrat, zählte er zu den herausragenden Persönlichkeiten in der Frankfurter Kommunalpolitik. Geprägt haben den 1927 in Wiesbaden Geborenen die Kriegs- und Nachkriegsjahre, vor allem die Schicksale in seiner eigenen Familie: der im Konzentrationslager ermordete Vater Konrad oder die ebenfalls umgebrachte Verwandte Johanna Kirchner.

Von 1971 bis 1977 bekleidete Rudi Arndt, nach rascher Karriere im Hessischen Landtag, das Amt an der Spitze der häufig als „unregierbar" gescholtenen Mainmetropole. Er war ein populärer Oberbürgermeister, kantig, humorvoll, volksnah, ein Frankfurter mit Leib und Seele und für seine Freunde ein geselliger Weinkenner. Seinen Spitznamen „Dynamit-Rudi", weil er angeblich die Ruine der Alten Oper am liebsten hätte sprengen lassen, hörte er

Foto: dpa

Rudi Arndt bei seiner Vereidigung als Frankfurter OB.

nicht gern – begann zu seiner Zeit ja noch der Wiederaufbau des Hauses.

Nach seinen OB-Jahren gehörte Arndt zehn Jahre lang dem Europa-Parlament an und leistete nach der Wiedervereinigung ehrenamtlich Aufbauarbeit in Thüringen. Ruhestand bedeutete für ihn immer noch Aktivität. So ist er auch auf einer Reise gestorben, im fernen Kiew, als er zu einer lang gewünschten Schiffsfahrt zur Krim starten wollte. *lk*

Geheimnis der Liebe

Ein Menschenleben haben sie miteinander verbracht. Und immer haben sie in Bergen-Enkheim gelebt: Seit dem 11. April 1933 sind Adolf und Senny Blum verheiratet. Es war eine der letzten Ehen, die vor dem Verbot durch die Nazionalsozialisten zwischen einer Jüdin und einem Christen standesamtlich geschlossen werden konnte. Erst Jahrzehnte später holte das Paar die kirchliche Trauung in der eigenen Wohnung nach. Adolf und Senny Blum portraitieren wir in einer der nächsten Ausgaben der SZ. *Foto: Arendt*

Was sind das für Menschen, die in unserer kurzlebigen Zeit über Jahrzehnte zueinander halten? Deren Ehe nicht nach ein paar glücklosen Jahren sang- und klanglos wieder geschieden wird?

Es gibt sie noch, die Paare, deren Lebensgeschichten zur Zweisamkeit verwachsen sind. Auch in Frankfurt. Sechzig, siebzig oder mehr Jahre sind sie verheiratet, haben Leid und Freude miteinander geteilt, sind zusammen alt geworden, haben Geschichte erlebt.

Den Geheimnissen dieser unzertrennlichen Zweisamkeiten und den Schicksalen, die im Verlauf vieler Jahrzehnte das Leben zweier Menschen geprägt haben, will sich der Frankfurter Fotograf Heiko Arendt in seinem neuen Fotoprojekt widmen. „Es sind besondere Menschen," weiß Arendt. Mit seiner Kamera will er Gesichter einfangen und Charaktere ergründen. Großformatig und schwarz-weiß sollen die Bilder werden, die eine Ausstellung später präsentiert.

Dass die Geschichte(n) solch ungewöhnlich langer Ehen spannend und erzählenswert sind, findet auch die Redaktion der SZ. Gemeinsam mit Heiko Arendt suchen wir daher Paare, die ihr Leben miteinander verbracht haben und bereit sind, an dem Fotoprojekt mitzuwirken.

Die schönsten Bilder und Rezepte der Gemeinsamkeit wollen wir in Text und Bild in der Senioren Zeitschrift veröffentlichen. Langjährige Ehepaare, ihre Angehörigen, Nachbarn und Freunde sind aufgerufen, sich bei uns zu melden: Redaktion SZ, Hansaallee 150, 60320 Frankfurt, Telefon: 0 69/212-33 405, E-Mail: info.senioren-zeitschrift@stadt-frankfurt.de. Auch Heiko Arendt freut sich über Anmeldungen: Linnéstraße 27, 60385 Frankfurt, Tel.: 0 69/65 38 77, E-Mail: heikoarendt@t-online.de.

Anzeigen

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 10.00 - 16.00 Uhr

„Nachttaxi" ✆ 0171 - 82 35 553
(Rollstuhlgerechter Bus mit Hublift)
Jeden Tag von 16.00 - 24.00 Uhr
Fahrtanmeldung direkt beim Fahrer

CeBeeF Fahrdienst GmbH · Insterburgerstr.12 · 60487 Frankfurt
www.cebeef.com · fahrdienstleitung@cebeef.com

PARITÄT

▸ Vertragspartner der Stadt Frankfurt am Main, der Krankenkassen und anderer Kostenträger · Anerkannte Zivildienststelle

Stiftung Heinrich-Schleich-Haus
Altenpflege in freundlicher Gemeinschaft

✓ Stationäre Pflege
✓ Kurzzeitpflege
✓ Altenwohnanlage
✓ Tagespflege
✓ Offener Mittagstisch
✓ Medizinische Bäderabteilung
✓ Physikalische Therapie für jedermann
– Alle Kassen zugelassen –

Fachfeldstraße 42 • 60386 Frankfurt-Fechenheim • Tel. 0 69/40 80 80

Besuchen Sie uns im Internet: www.heinrich-schleich-haus.de

Wo war's – wer war's

Das barocke Gebäude, das wir in der letzten Ausgabe in unserer Serie unbekannter Fotos veröffentlichten, wurde von vielen Leserinnen und Lesern erkannt: das Torhaus des ehemaligen Zisterzienserklosters Arnsburg bei Lich in der Wetterau. Als erster teilte dies uns Hans-Ludwig Söltzer mit, es folgten Edgar Breitbach aus Gießen, Armin Ortwein, Helga Ihle, Helmut Schröder, Hans Dehe und Dieter Karl aus Friedrichsdorf i.Ts. und viele mehr. Einige von ihnen gaben uns noch nähere Informationen: So sei die Zufahrt im Vordergrund heute asphaltiert, die Aufnahme sei vom Klostergarten aus gemacht.

Kloster Arnsburg wurde 1174 von Kuno I. von Münzenberg gegründet, bei der Säkularisation 1803 kam es an die Grafen von Solms-Laubach. Die fortan unbewohnten Teile dienten lange Zeit als Steinbruch, so dass zum Beispiel die romanische Kirche eine Ruine ist – aber noch immer beeindruckend. Das abgebildete Torhaus erbaute 1775 Pater Coelestinus Wagner. Kloster Arnsburg besaß einen Wirtschaftshof in Frankfurt. *Sch*

Vermutlich aus den 30er Jahren stammt die Aufnahme dieses Gebäudes, das in Frankfurt stehen könnte. Vielleicht wissen es unsere Leser auch diesmal: Wo war's?

Klassentreffen

Ein ganz besonderes Jubiläum feiern die beiden Abschlussklassen des Jahrgangs 1955 der Ziehenschule im nächsten Jahr. Nicht nur zum 50. Mal jährt sich das Abitur der Absolventen. Darüber hinaus war es auch der erste Jahrgang einer Frankfurter Schule, in dem Jungen und Mädchen gemeinsam dem Abschluss zustrebten.

2005 plant der erste „gemischte" Jahrgang nun ein großes Wiedersehen. Viele ehemalige Mitschüler sind schon gefunden, aber zu einigen Ehemaligen aus dem sprachlichen Zweig – der Klasse O1s mit dem Klassenlehrer Dr. Pehl – ist die Verbindung abgerissen. Gesucht werden noch Marlen Schubert (später verheiratete Henderson), Christiane Treumann und Georg Best. Alle lebten in den 50er Jahren in Eschersheim.

Leser der SZ – ehemalige Nachbarn, Freunde, Schulkameraden –, die zum Verbleib der Gesuchten beitragen können, melden sich bitte bei der Redaktion der SZ, Hansaallee 150, 60320 Frankfurt, Tel. 069/212-33405, E-Mail: info.senioren-zeitschrift@stadt-frankfurt.de. Als kleinen Anreiz versprechen die Initiatoren des Jubiläumsfests eine gute Flasche Wein für jeden weiterführenden Hinweis.

Leserbriefe

Aus besonderem Anlass diesmal in eigener Sache: Kaum, dass sich das Jubiläum der Senioren Zeitschrift herumgesprochen hat (30 Jahre sind ja auch kein Pappenstil), erreichen die ersten Glückwünsche die Redaktion.

Einen davon haben wir herausgegriffen, weil uns das schön gestaltete Kärtchen so gut gefallen hat. „Danke!" schreibt Hedi Karl, 84 Jahre alt, und grüßt uns mit einem Gedicht.

„Senioren Zeitung wunderbar.
Hochaktuell seit 30 Jahr.
Wir sind an ihr stets interessiert
und deshalb bestens informiert.
Tut uns des Blättche ja erhalte,
wir tun damit die Zeit gestalte.
Wer des Programm kennt, liebe Leut,
der hat zum altwern garkaa Zeit."

Liebe Leserinnen und Leser, Ihre Glückwünsche freuen uns sehr! Natürlich arbeitet Ihre Redaktion beständig daran, Ihnen auch weiterhin „Ihre" Senioren Zeitschrift anzubieten.

Kommen Sie doch zu einem Plausch auf unserem Jubiläumsfest am 19. Juni (10 bis 18 Uhr, Römerberg) bei uns vorbei und feiern Sie mit uns!

Für Sie gelesen

Ich hab' noch was zu sagen

„Also, ich hab' ja noch e bissche in mir, ich bin ja gar net so doof", sagt Frau S. Die von Demenz betroffene Frau leidet einerseits unter ihrer sprachlichen Unzulänglichkeit, ist aber andererseits durchaus noch ansprechbar und reagiert auf und mit Emotionen. Am Fallbeispiel der 85jährigen Frau S. führt Autorin Saskia Buchter aus, in welchem Umfang an Alzheimer Erkrankte durch sprachlich-pädagogische Arbeit gefördert werden können. Ein aktuelles Buch, da infolge der zunehmenden Zahl alter Menschen auch die Demenzerkrankungen an Bedeutung gewinnen.

„Ich hab' noch was zu sagen" ist im Verlag Peter Guhl erschienen und kostet 12,90 €. (ISBN 3-930760-50-9).

Wie viele Pixel brauche ich?

Für Einsteiger wie Fortgeschrittene ist die Broschüre über das digitale Fotografieren gedacht. Zehn Fragen und zehn Antworten zeigen alles auf, was man wissen sollte. Es wird der Unterschied zwischen Fotoapparat und Digitalkamera erklärt, es gibt Tipps zum Erwerb einer Kamera, es geht um die Funktionen, um die optimale Anzahl der Pixel und um Erklärungen zur Bildbearbeitung am Computer.

Die Broschüre „Einfach digital fotografieren", herausgegeben von der Deutschen Seniorenliga, ist kostenlos und kann postalisch bestellt werden bei der DSL, Gotenstraße 164, 53175 Bonn oder online unter www.atlantis-city.de/digital.

Schnellkurs in Sachen Gesundheitsmarkt

Seit Januar dieses Jahres gibt es weitreichende Reformen im Gesundheitswesen. Wer blickt da noch durch im Dschungel der Praxisgebühren und veränderten Regelungen? Pflichtversicherten Patienten hilft ein Taschenlexikon, das Begriffe von A wie Anschlussbehandlung bis Z wie Zuzahlungen erklärt. Alle Neuerungen der Gesundheitsreform sind darin berücksichtigt.

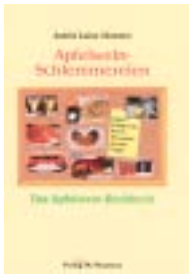
Der 166-seitige Ratgeber „ABC der Gesetzlichen Krankenversicherung – Verbraucher-Lexikon zur aktuellen Rechtslage" kann zum Preis von 11,80 € inkl. Versand- und Portokosten bestellt werden beim Versandservice des vzbv, Heinrich-Sommer-Str. 13, 59939 Olsberg. E-Mail: versandservice @vzbv.de oder im Internetshop unter www.ratgeber.vzbv.de.

So geht's – Ein Leitfaden

Auch ältere Menschen gehen mittlerweile ganz souverän mit moderner Technik um. Trotzdem wünscht man sich manchmal jemand, der sagt, wie's geht. Genau das tut der von der Deutschen Seniorenpresse herausgegebene „Leitfaden für den täglichen Einkauf im Internet", der die Ziele des Projekts „50 plus ans Netz" unterstützt. Er gibt Hinweise für den Einkauf bei Unternehmen mit Sitz in Deutschland und vermittelt unter anderem auch wichtige Kenntnisse zu Sicherheitsfragen wie der Bezahlung bestellter Waren.

„So geht's" kann bestellt werden unter: www.nachbarschaftsladen.de oder unter Tel.: 0180-568 43 73 234. Der Einzelpreis beträgt 12.50 €.

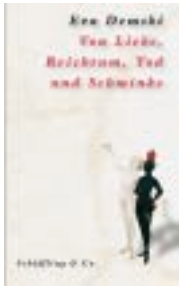
Man nehme: Apfelwein



Man kann ihn nicht nur trinken, unseren Ebbelwoi, sondern auch die köstlichsten Gerichte damit zubereiten. Siebzig frischfruchtige Rezepte hat Astrid Luise Mannes in einem Kochbuch zusammen getragen und natürlich eingangs auch einiges allgemein Interessante zu Apfel und Apfelwein zu erzählen. Experimentierfreudige Hobbyköche und -köchinnen können sich also versuchen an Apfelweintrüffeln, Ente in Apfelwein, Götterspeise oder Kartoffelbrei rheinhessisch. Da kann man nur noch „Guten Appetit" wünschen.

„Apfelwein-Schlemmereien" ist im Verlag Michaela Naumann erschienen und im Buchhandel erhältlich. Preis: 15 €, ISBN 3-936622-34-5.

Von Liebe, Reichtum, Tod und Schminke



Pünktlich zum 60. Geburtstag von Eva Demski am 12. Mai hat der Verlag Schöffling & Co. das jüngste Werk seiner Autorin heraus gebracht. Eva Demski philosophiert darin über erfüllte und unerfüllte Liebe, über alte Männer und junge Frauen und den lebenslangen Versuch des weiblichen Geschlechts, mit „Tonnen von Salben und Ölen" dem eigenen Wunsch-Bild näher zu kommen. Auch übers Altern denkt sie nach und empfiehlt heiterironisch einer imaginären „Madame", in möglichst bester Laune „die noch verbleibende Zeit hienieden zu bestehen". Seit ihrem Debutroman „Goldkind" von 1979 sind von Eva Demski zahlreiche Bücher und Essays erschienen. An Auszeichnungen erhielt sie neben anderen die Goethe-Plakette der Stadt Frankfurt.

„Von Liebe, Reichtum, Tod und Schminke" kostet 19,90 €. (ISBN 3-89561-004-6).

Liebe Leserinnen und Leser,

was wäre das Thema Wasser ohne den Main, über den die Dichter so vieles geschrieben haben! Unser Main ist der wichtigste Nebenfluss des Rheins, 524 km lang, davon sind 396 schiffbar. Die beiden Quellflüsse Weißer Main (Fichtelgebirge) und Roter Main (Fränkische Alb) vereinigen sich westlich von Kulmbach und münden bei Mainz in den Rhein. Für uns ist der Main das wichtigste Bindeglied in der Stadt. Er verbindet „Hibb de Bach mit Dribb de Bach“. Das Mainufer wird z.Zt. neu gestaltet, wir haben das Nizza, das Museumsufer, „es wird schöner, vergrößert, erneut“, wie Friedrich Stoltze es sagte.

Ich wünsche Ihnen schöne Spaziergänge an beiden Ufern unseres Maines und eine schöne Zeit mit viel Sonne und Blumen. Und denken Sie immer daran: „Miteinander ist besser als Gegeneinander“!

Ihr Wolfgang Kaus

Red.: Viele Jahre engagiert sich Wolfgang Kaus schon für die Kultur in unserer Stadt. Ob als Autor in der SZ oder im Volkstheater. Am 4. Juni hat er die Ehrenplakette der Stadt Frankfurt erhalten. Wir gratulieren!

FRIEDRICH STOLTZE
HIBB DER BACH
UN DRIBB DER BACH

Hibb der Bach un dribb der Bach
Halte mer zusamme;
Ehnder krieht die Welt de Krach
Un geht uff in Flamme!
Unser edel hiesig Sprach
Iwernuppt wie Lottche
Selber noch de jüngste Dag
Un mecht kaa Bankrottche!

KARL ETTLINGER
DIE GERBERMÜHLE

Die meiste Fremde gehn ins Goethehaus
Des vollgeschdoppt is mit Erinnerunge,
Ich aber zieh zur Gerbermühl enaus.
Wo ich als Kind schon froh erumgessprunge.
Ich waaß es noch, sin's aach schon Jährcher viel:
Wann mer nach Offebach sin sonndags gange
Hat stets mei Vatter bei der Gerbermühl,
vom Goethe zu verzähle angefange.
Verstanne hab ich's freilich damals net.
Erst später hab ich's nach un nach empfunne,
Wie schö des Plätzi is, wie schö die Stätt',
Wo Goethe einst e spätes Glück gefunne.
Da draußе fließt der Maa so leis un sacht,
Als wollt er net die tiefe Andacht störe,
Von alte Bäum is treu des Haus bewacht,
Un Lerche un Amsel lasse sich dort höre.
Und wenn mer sich da niedersetzt un lauscht,
Da ziehe alle Sorge still von danne,
Mer fiehlt sich in err Zeit, die längst verrauscht,
Un träume vom Goethe un von der Marianne.
Un alle die Lieder falle eim dort ei.
In dene sich der beide Herz begegent,
Es is, als hätt die Lieb von denen zwei
Den schöne Platz für alle Zeit gesegent.
So froh, so glücklich werd ich stets dadraus:
Ich laß de Fremde ohne Neidgefihle
De ganze reiche Schatz im Goethehaus,
Laßt mir nur dafür mei Gerbermühle.

ADOLF STOLTZE
DIE GRÜNDUNG FRANKFURTS

Der Kaiser war reteriert
Als er der Sachse Faust gespiert.
Am Maa erst hat er Halt gemacht
Und hat sei Frankeheer betracht.
Und stöhnt: „Der Maa gefiel mir sehr,
Des haaßt, sobald ich driwwer wär.“

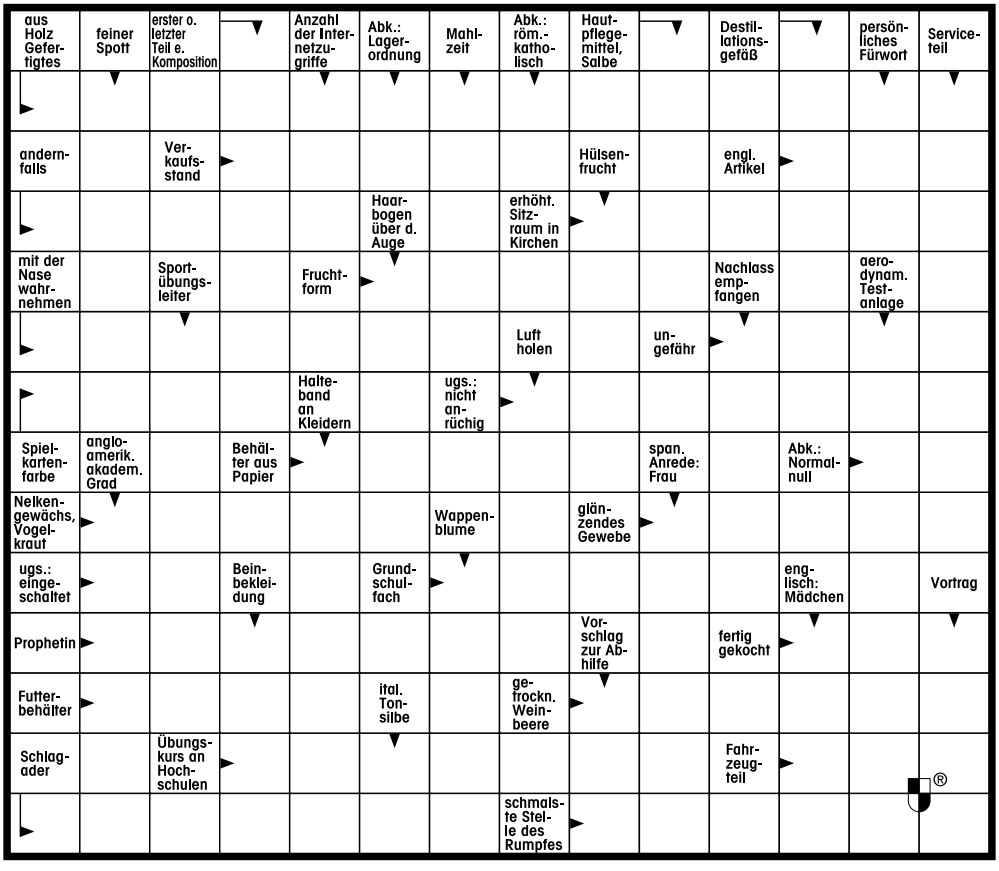
Un wie er dastand, ganz verzagt,
Da kam e Herschkuh aagejagt.
Hippt in den Maa voll Seelenruh
Und schwimmt dem annern Ufer zu.
Da rief der Kaiser feierlich:
„Die Kuh, des Oos, kann mehr als ich!“

Hat dann sei Hose uffgescherzt
Und gleichfalls sich in Maa gesterzt.
Sei ganz Armee folgt hinnedrei,
Dann so e Dorchgang leucht err ei.
Un wie se glicklich driwwe war
Kam aagerückt der Sachse Schar.

Doch fanne die die Furt net mehr,
Un hauste drum am Ufer sehr.
Da sprach der Kaiser: Heert mei Wort:
Frankfurt heißt kinftig dieser Ort.
Dann wär die Furt hier net im Maa,
Wärn merr de Katze, groß un klaa.

Schon immer die Lebensader: der Main auf einem Gemälde von Carl Morgenstern. Repro: Historisches Museum Frankfurt, Seitz-Gray

Denksport



Die Lösungen finden Sie diesmal auf Seite 26.

Silbenrätsel

Aus den Silben: an - an - aus - be - be - bot - dach - dacht - ei - eis - er - flach - ga - gas - gung - haup - hi - kel - lau - mu - nisch - pack - sack - schlag - se - sen - steig - ti - tich - tung - ve bilde man 12 Wörter nachstehender Bedeutungen.

1 _____
Attentat

2 _____
nicht weiter führende Straße

3 _____
These

4 _____
Dachform

5 _____
Anfeuerung

6 _____
finanzieller Aufwand

7 _____
Schifffahrtshindernis

8 _____
ugs.: schlechtes Fahrzeug

9 _____
Alpinistengerät

10 _____
oft schlecht aufgelegt

11 _____
Holzgefäß, Zuber

12 _____
Gebetsstunde

Die dritten und siebten Buchstaben – jeweils von oben nach unten gelesen – ergeben ein Sprichwort.

Anzeige

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

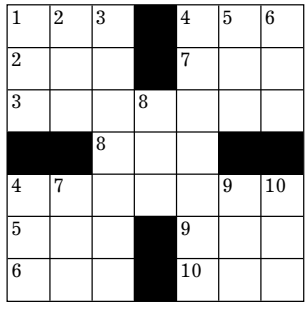
Schleusenweg 26, D-60528 Frankfurt
Telefon 0 69 / 6 78 61 - 0, Telefax 0 69 / 6 78 61 - 103
www.alloheim.de, frankfurt-mainpark@alloheim.de

Rechenkünstler

2	+		-		=5
+		-		-	
	+		-		=7
-		+		+	
	+		-		=0
=5		=8		=9	

Welche Zahlen müssen in die weißen Felder des Schachbretts eingesetzt werden, damit sich waagerecht und senkrecht, jeweils der Reihe nach, eine schlüssige Rechenaufgabe ergibt?

Magische Figur



1 Höhenzug bei Braunschweig
2 naut.: Windschatten
3 Heilpflanze
4 Tanzschritt
4 Farbstift
5 lat.: Kunst
6 Gewässer
7 schweiz. Flächenmaß
8 tatsächl. Bestand
9 Gattin Jakobs (A.T.)
10 früh. lett. Münze

Schüttelrätsel

Erpel – Lager – Rede – beide – Neid – Rang – Rebe – Ober

Diese Wörter sind so zu schütteln, dass neue Begriffe anderer Bedeutung entstehen. Die Anfangsbuchstaben nennen dann einen Geistlichen.

Wir verstehen unser Handwerk

... und unsere Preise sind der Hammer.

Sie suchen einen Partner für Ihre Werbung, von dessen Erfahrung Sie ebenso umfassend wie unkompliziert profitieren können?

Wir bieten Ihnen

Beratung

Konzeption und Realisation von Marketingstrategien

Gestaltung von Firmen-Logos, Visitenkarten und Geschäftspapieren Firmenprospekte oder –broschüren

Anzeigengestaltung und Mediaplanung

Formulierung und Design von Direct-Mailings

Werbekonzeption mit Plakaten, Aufstellern, Aufklebern und Schildern

Verpackungs- und Displaygestaltung

Werbegeschenke

Designkonzeption und Betreuung von Internet-Auftritten

Rufen Sie uns an und vereinbaren Sie ein ausführliches und kostenloses Beratungsgespräch unter **(069) 42 08 27 85**.

Kreativwerkstatt
Werbe full Service

Kreativwerkstatt Werbeagentur
Sontraer Strasse 18a
60389 Frankfurt am Main
Telefon: (069) 42 08 27 85
Telefax: (069) 42 08 27 86
agentur@kreativwerkstatt-frankfurt.de
www.kreativwerkstatt-frankfurt.de

zum römer... am 19. juni, aus eckenheim, ja ... fest der senioren, mit der u-bahn... danke

alle fragen, alle auskünfte, eine hotline

01805 069 960

0,12 Euro/Min.

Frankfurt hin ... und zurück

traffiQ

Frankfurt am Main