3 2006

SENIOREN Zeitschrift

Was Hänschen nicht lernt
Bildung im Alter

VHS-Programm ab Sommer

Die Kaisermacher kommen

Stadt Frankfurt am Main

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

Denn die Pflege macht den Unterschied

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

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

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

Privater Pflegedienst

HUMANITAS®

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

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

Liebe Leserinnen und Leser,

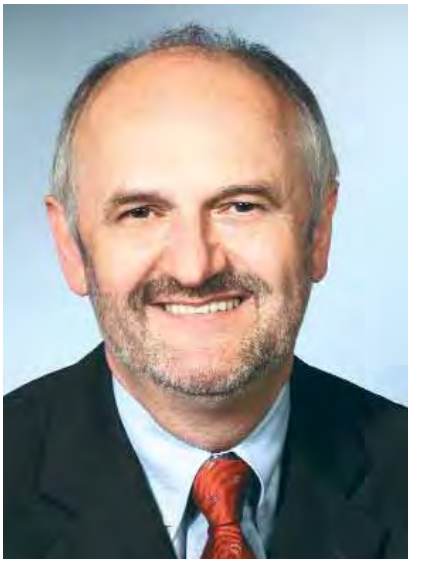
„Jeder, der sich die Fähigkeit erhält, Schönes zu erkennen, wird nie alt werden." Dieses Zitat von Franz Kafka beschreibt den Ansatz meiner Seniorenpolitik. Ich will älteren Menschen ermöglichen, dass sie bis ins hohe Alter das Schöne sehen können.

In meiner Zeit als Sozialdezernent habe ich versucht, vor allem die Selbstständigkeit und die Autonomie älterer Menschen zu fördern. Dabei bin ich viele neue Wege gegangen. So habe ich mich bei der Fortschreibung der Altersplanung nicht nur auf bloße Zahlen und Statistiken verlassen, sondern auch ältere Mitbürgerinnen und Mitbürger eingebunden. Denn sie sind die Experten, wenn es um die Bedürfnisse älterer Menschen und entsprechende Angebote geht.

Dieser Prozess der Beteiligung sollte fortgeführt und verstärkt werden. So bin ich der Meinung, dass der Seniorenbeirat, als Vertretung der Interessen älterer Menschen in Frankfurt, ein stärkeres politisches Gewicht erhalten sollte. Ich setze mich deshalb für ein Rede- und Antragsrecht des Seniorenbeirats im Stadtparlament ein.
Die offene Altenarbeit in Frankfurt muss stärker auf die Wünsche der „jungen Alten" eingehen, ohne die herkömmlichen Angebote zu vernachlässigen. Am Bügel gibt es bereits ein erstes, von meinem Dezernat gefördertes Pilotprojekt, das sich von den bisherigen Altenclubs durch ein erweitertes Angebot unterscheidet. Die Einrichtung soll zu einer Begegnungsstätte werden, die neben Veranstaltungen verschiedenster Art auch Beratung und Dienstleistungen anbietet. Kooperationen mit Ärzten, Optikern, Fußpflegerinnen sind geplant. Ab Herbst stehen Gymnastik- und Sturzpräventionskurse auf dem Programm.

Wichtig war es mir auch, Hilfsangebote weiterzuentwickeln, die älteren Menschen den Verbleib in der eigenen Wohnung ermöglichen. Ein Sofortprogramm meines Dezernats stellt jährlich eine Million Euro für eine bessere Betreuung durch ambulante Dienste bereit. Außerdem wurden Broschüren zu Service- und Bringdiensten in einzelnen Stadtteilen aufgelegt.

Sie merken, es hat mir viel Spaß gemacht, die Seniorenpolitik weiterzuentwickeln, aber auch Öffentlichkeitsarbeit für ein neues Denken in der Altenpolitik zu betreiben. Meine Talkrunde zum Auftakt der alljährlichen Aktionswochen „Älterwerden in Frankfurt" hat dieses Thema mit vielen Prominenten älteren Menschen amüsant und unterhaltsam aufgriffen. Ich möchte mich als Sozialdezernent von Ihnen mit einem Satz aus dieser Talkrunde verabschieden. Er stammt von dem Schauspieler Eckhart Dux: „Mein Rezept fürs Alter: Jung denken."



Ihr

Franz Frey

Franz Frey
Stadtrat
Dezernent für Soziales und Jugend

Aus dem Inhalt

Sich bilden hält gesund 4–5
Im Gespräch: Barbara Çakir-Wahl, VHS 6
Studieren an der U3L 7
Das Klavier neu entdeckt 8
Virtuelles Lernen 9
Fortbildung fürs Ehrenamt 10
Das Leben als Lehrstoff 11
Begegnung der Kulturen 12
Projekt Seniorendozenten 13
Bunte Bildungstipps 14–15
Fit für den Job: lebenslange Weiterbildung 16–17
Winterreisen 2006 / 2007 18
Neuer Stadtführer für Behinderte 19
Mittagstisch für Senioren 20
Broschüre Service und Bringdienste 21
Zurück geschaut: Woche Älterwerden 22
Beratungs- und Vermittlungsstellen 23
Mehr Service am Bügel 24
25 Jahre Bockenheimer Treff 25
Wege aus der Isolation 26
Aus dem Seniorenbeirat 27
Besteuerung der Rente 28–29
Vererben und Schenken von Immobilien 30–31
Beratung „Rund ums Geld" 32
Ratgeber: Tipps und Termine 33–37
Wichtige Telefonnummern 35
VHS-Programm 38–39
Macht Lärm krank? 40–41
Struktur fürs Leben: Regeln und Rituale 42
Senioren-WG in Preungesheim 43
Neues Wohnen in Frankfurt 44–45
Was-wann-wo? 46
Literaturfestival „LiteraTurm" 47
Die Kaisermacher kommen 48–49
Gartenfest für Ernst May 50
Kleine Geschichte der Rechtschreibreform 51
Tor zum Osten: Tel Aviv 52–53
Alltag vor 60 Jahren 54–55
Hafengeschichte(n) 56
Tower-Café neu eröffnet 57
Sagenhaftes Frankfurt 58
Winkelsee ist zurück 59
Oasen in der Großstadt 60–61
Preisrätsel
Wie gut kennen Sie Frankfurt 61
Porträt: Werner Rütten 62
Wo war's – wer war's ? 63
Für Sie gelesen 64
Gedichte 65
Anschrift und Impressum 66

Titelbild: Wer glaubt, im Alter ließe sich nichts Neues mehr lernen, hat schlicht Vorurteile. Lebenslange Bildung hält gesund: ob beim privaten Schmökern (wie im abgebildeten Bücherbus der Stadtbibliothek), im Sprachkurs oder gar beim Studium an der U3L. Tipps und Themen rund um Lernen im Alter sind diesmal Schwerpunkt der SZ. Foto: Rüffer

...lernt Hans nimmermehr?

Lebenslange Bildung fördert die Gesundheit

Vielen von uns ist noch die mahnende Volksweisheit „Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr" in Erinnerung. Das alte Vorurteil, Intelligenz und Lernfähigkeit nähmen im Alter drastisch ab, das immer noch in vielen Köpfen festsitzt, wird nicht nur von neuesten Forschungsergebnissen, sondern auch von den „Alten" selbst widerlegt. Noch nie nahmen so viele Senioren die Bildungsangebote der verschiedensten Einrichtungen an wie in jüngster Zeit. Rund 17.000 Kurse haben die deutschen Volkshochschulen im Jahr 2003 für ältere Menschen angeboten. An den deutschen Hochschulen waren im Wintersemester 2003/04 rund 18.000 Gasthörer über 60 Jahre alt, 500 davon hatten sogar schon ihren 80. Geburtstag hinter sich (Angaben des Statistischen Bundesamtes). Bevorzugt wurden Kurse in Sprachen, EDV und Gesundheitswesen sowie Vorlesungen in den Fächern Philosophie, Geschichte, Literatur und Sprachen.

Aber nicht nur Liebhaberei spielt beim Lernen eine Rolle. Bildung wird auch für Ältere immer mehr zur Notwendigkeit. Der Alltag wird künftig ohne technische Hilfsmittel kaum optimal zu bewältigen sein. So sind z.B. Kenntnisse des Computers und seiner Einsatzmöglichkeiten mittlerweile nicht nur im Beruf unbedingt erforderlich. Die Bedingungen, die vielen „aktiven Alten" das Lernen ermöglichen, sind günstig. Die Menschen werden immer älter und der „Ruhestand" wird immer länger. Der Start in diesen Lebensabschnitt erfolgt in immer besserer körperlicher Verfassung und mit einem höheren Bildungsniveau. Suche nach Lebensqualität und geistiger Leistungsfähigkeit, nach sozialen Kontakten oder Selbstverwirklichung können Gründe zum „Weiterlernen" werden.

Langsamer, aber nicht schlechter

Heute geht man davon aus, dass Lernen im gesamten Erwachsenenalter möglich ist. „Ältere lernen in der Regel nicht schlechter, sondern nur anders und langsamer als Jüngere" (*Michael Falkenstein, Universität Dortmund*). Der Grund dafür ist ganz natürlich. Mit dem Alter verengen sich die Blutgefäße. Dadurch wird die Durchblutung einzelner Organe gestört. Besonders betroffen davon ist unser Gehirn. Nachlassen des Gedächtnisses und der Konzentrationsfähigkeit, Orientierungsschwäche und Ermüdbarkeit können Folgen des Sauerstoffmangels sein.

Vorbeugen ist auch hier besser als Heilen. Die Altersforschung hat eindeutig ergeben, dass die geistigen Fähigkeiten mit zunehmendem Alter dann am wenigsten oder auch gar nicht abnehmen, wenn sie dauernd beansprucht werden. Für das Gehirn gilt also das Gleiche wie für Muskeln und Gelenke: „Wer rastet, der rostet." Mit neuen Untersuchungsmethoden konnte festgestellt werden, dass entgegen der jahrzehntelang gehegten Auffassung die bei der Geburt vorhandenen Hirnzellen nicht für die gesamte Lebensdauer reichen müssen, sondern dass neue Nervenzellen im Gehirn gebildet werden können. Das gilt selbst für das Gehirn des erwachsenen und des älteren Menschen. Das stärkste Mittel zur Anregung einer Neubildung von Nervenzellen ist offenbar körperliche Bewegung unterstützt von geistiger Arbeit. Die Mehrdurchblutung des Gehirns durch körperliche Aktivität führt zur Neubildung von Gefäßen im Gehirn. Es kommt zur gesteigerten Produktion bestimmter Substanzen, die die Entstehung neuer Zellen und ihrer Verknüpfungen auslösen.

Gehirnentwicklung und Gehirnleistungsfähigkeit sind also eng mit der körperlichen Motorik verbunden. Damit es nicht allein bei der Motorik bleibt, ist allerdings auch das Denken unverzichtbar, das die ausgelöste Entwicklung in Bahnen lenkt, die erst ein erfülltes, zufriedenes Leben in geistiger Frische ermöglichen. Denksport ist angesagt. Je anspruchsvoller die Aufgaben sind, umso besser. Sie können vom Lösen kniffliger Rätsel bis zum Erlernen neuer Sprachen reichen. Freilich, auch hier ist aller Anfang schwer, aber der Einsatz von Disziplin und

Neugierde und Lernbereitschaft halten gesund! Foto: FKK, Hoffmann

Durchhaltevermögen lohnt sich. Spätestens mit dem ersten Erfolg wird das Weitermachen leichter, vor allem, wenn es in Gemeinschaft erfolgt. Teilnahme am Leben anderer und Interesse an der gesellschaftlichen Umwelt sind nämlich ein weiterer Faktor für geistige Beweglichkeit.

Anregungen zur Altersbildung

Die wissenschaftliche Disziplin, die sich mit dem Thema Alter und Lernen befasst, wird „Geragogik" genannt. Das Wort setzt sich aus den griechischen Vokabeln gerontos = Greis und agogik = Hinführen, Begleitung zusammen, bedeutet also soviel wie „Hinführung auf das Alter". Erst seit den neunziger Jahren hat sich das Verständnis für eine wissenschaftlich begründete, begleitende Altersbildung durchgesetzt. War noch in den sechziger Jahren die Hinwendung zu den „Alten" vorwiegend von den Kirchen und Wohlfahrtsverbänden organisiert und primär karitativ ausgerichtet, entwickelte sich im Zuge der gesellschaftlichen Veränderungen eine gerontologische, soziale und erziehungswissenschaftliche Forschung, die schließlich zur Geragogik führte. Angestoßen und getragen wurde dies von der Erkenntnis, dass der Mensch lebenslang lernfähig ist, ja, dass auch im Alter geradezu ein Lernbedürfnis besteht. Wie das ganze Leben gehen das Alter und das Altern ebenfalls mit zahlreichen und unterschiedlichen Lernaufgaben einher, denen sich jeder nach Maßgabe seiner geistigen und körperlichen Gegebenheiten stellen muss. Die Gestaltungsmöglichkeiten sind vielfältig und sollten überlegt und der eigenen Lebensform entsprechend gewählt werden.

Auch am Ende des Berufslebens werden Ältere künftig gefordert sein, sich stets weiter zu bilden. Foto: dpa

Dem nachweisbaren Bedarf und dem Interesse an einer an Alltags- und Lebenswelt orientierten Altersbildung versucht die Geragogik gerecht zu werden. Nicht die „Alten", sondern die Altersbildung steht nun im Vordergrund. Sie sollte für alle offen sein und durch Anregungen und Begleitung die Lernprozesse älterer Menschen unterstützen. Mittlerweile besteht vielerorts ein breites Bildungsangebot. Es umfasst neben konkreten Sachthemen auch lebensnahe Probleme der Lebensführung im Alter, der Alltagsbewältigung, der individuellen Freizeitgestaltung und vieles mehr. Wer dieses Angebot annimmt, muss nicht mehr über Langeweile klagen und wird vielleicht erstaunt sein, welche Leistungen auch im Alter noch möglich sind, wenn man sie erst einmal versucht. *Dr. Margarete Peters*

Anzeige

AWO

WIR PFLEGEN MIT HERZ UND VERSTAND

ARBEITERWOHLFAHRT

KREISVERBAND FRANKFURT AM MAIN E.V.

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

ALTENWOHNANLAGEN

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

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

ESSEN AUF RÄDERN

Gutleutstraße 319, 60327 FFM

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

AMBULANTE DIENSTE

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

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

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

Rufen Sie uns an, wir informieren Sie gerne.

„Der Wunsch nach Bildung erlischt nicht mit den Jahren"

Barbara Çakir-Wahl und Eva Seidel, VHS, im Gespräch

Die Volkshochschule mit ihrer Leiterin Barbara Çakir-Wahl widmet Bildungsangeboten für Ältere einen Schwerpunkt. Foto: Schmidt

Die Volkshochschule (VHS) der Stadt Frankfurt hat seit März mit Barbara Çakir-Wahl eine neue Direktorin. Die Diplom-Pädagogin mit Schwerpunkt Erwachsenenbildung arbeitet schon 30 Jahre für die VHS, anfangs als Kursleiterin, später im konzeptionellen Bereich und in der Leitung. Am Herzen liegt ihr, dass das „Markenzeichen" der VHS erhalten bleibt: die Programmvielfalt und der Zugang für alle – auch für Menschen ab 50 Jahren. Die SZ hat mit Barbara Çakir-Wahl und mit Eva Seidel, zuständig für die „Altersakademie" der VHS, über Bildungskonzepte für Ältere gesprochen.

SZ: Frau Çakir-Wahl, die VHS hat bereits in den 60er Jahren Programme für Menschen vom 55. Lebensjahr an angeboten?
Çakir-Wahl: Ja, bereits damals wurde erkannt, dass der Wunsch nach Bildung nicht mit dem Erreichen eines bestimmten Lebensjahres erlischt. Dies hat sich bis heute nicht geändert. Im Gegenteil: Bildung ist gerade im Alter sehr gefragt.

SZ: Was ist das Besondere an den Angeboten für Ältere?
Çakir-Wahl: Die Kurse finden wohnortnah statt, meist vormittags oder zumindest tagsüber und sind an das Lerntempo und die Lernbereitschaft älterer Menschen angepasst.

SZ: Hat sich das Programm im Laufe der Jahre verändert?
Çakir-Wahl: Anfangs gab es ein breites Angebot im Bewegungsbereich, zum Beispiel Gymnastik und Tanz und eine kleine Sparte im Bereich Sprachen. Dieser Teil ist inzwischen massiv ausgebaut worden. Im Unterschied zu den Sprachkursen für Jüngere gibt es bei den Angeboten für Ältere keine Abschlüsse und Zertifikate sowie keine Vorgaben, was die Lerngeschwindigkeit betrifft. Besonders die Sprachkurse erfreuen sich eines großen Zulaufs.

SZ: Gibt es Kurse, die ausschließlich für ältere Menschen ausgerichtet sind?
Çakir-Wahl: Ja, Anfängerkurse im PC-Bereich. Im VHS-Verzeichnis sind diese als Kurse „für aktive Senioren" gekennzeichnet.

SZ: Frau Seidel, im Programm findet sich der Punkt die „Akademie der Lebensmitte". Was verbirgt sich dahinter?
Seidel: Damit möchten die VHS und die Bochmann Stiftung Menschen auf die Potenziale aufmerksam machen, die mit dem Reiferwerden verbunden sind. Themen sind: Selbstbestimmtes Älterwerden, Autobiografisches Schreiben oder auch Gedächtnistraining.

SZ: Was ist die „Altersakademie"?
Seidel: Die Altersakademie ist ein Modell, mit dem Menschen ab 50 in vielfältiger Hinsicht für eine berufliche Weiterbeschäftigung gestärkt werden sollen. Das Konzept sieht vor, den Status Quo zu ermitteln: Was kann der Mitarbeiter, was benötigt er vom Betrieb, um erfolgreich und zufrieden weiterarbeiten zu können. Andererseits sollen auch die Betriebe anhand bestimmter Konzepte herausfinden, wie ein Mensch beschäftigt werden kann. Denn die Arbeit soll ihm auch im fortgeschrittenen Alter Spaß macht – und er soll sie auch körperlich bewältigen können.

SZ: Wie kann das funktionieren?
Seidel: Wenn ein Dachdecker 30 Jahre lang auf dem Dach gearbeitet hat, besitzt er jede Menge Erfahrung. Aber er muss mit 50 Jahren nicht mehr selbst aufs Dach steigen. Dagegen weiß er genau, welche Materialien etwa benötigt werden. Warum soll ein solcher Facharbeiter nicht eingesetzt werden können, um Dienstpläne auszuarbeiten oder für die Materialbeschaffung?

SZ: Wurde das Konzept der Altersakademie bereits umgesetzt?
Seidel: Nein, wir suchen noch Betriebe als Kooperationspartner.

SZ: Ein weiteres Arbeitsfeld der VHS ist das Netzwerk „Lernen und Qualifizieren". Was ist das?
Seidel: Die VHS Frankfurt beteiligt sich am bundesweiten Programm der „Lernenden Regionen". Ziel dabei ist die Entwicklung einer regionalen Lernkultur, die den schnellen und effektiven Austausch aller Akteure begünstigt. Sichtbare Umsetzung davon ist der „Bildungsatlas" im Gallus. Nach der ersten Ausgabe zum Thema „Deutsch lernen" liegt nun die zweite Ausgabe mit dem Thema „Computer-Neue Medien" vor. Dabei werden vorhandene Lernmöglichkeiten im Stadtteil dargestellt, um die Auswahl und den Zugang auch für ältere Menschen zu erleichtern. Dort findet sich etwa eine Virtuelle Selbstlerngruppe für Senioren ab 50. In Lerngruppen können sich dabei ältere Erwachsene mit gleichen Interessen finden, austauschen und an Themen weiterarbeiten.

Jutta Perino

Noch mal in den Hörsaal

Studieren im Alter boomt – immer mehr Senioren finden Gefallen daran, zur Universität zu gehen. Zumal es keine Bildungsvoraussetzungen gibt, das Angebot allen Älteren offen steht.

Die Universität des 3. Lebensalters, kurz U3L, in Frankfurt wurde 1982 gegründet und ist Deutschlands größte und älteste Seniorenhochschule. Waren 1992 noch 1150 Senioren in Frankfurt immatrikuliert, wuchs die Zahl älterer Studierender bis zum Sommersemester 2006 auf 2260. Also auf fast das Doppelte.
„Über die Universität des 3. Lebensalters eröffnen sich für viele Senioren neue Horizonte", weiß Silvia Dabo-Cruz, Geschäftsstellenleiterin der U3L. Die Teilnahme gebe Anstoß zu „neuen Reflexionen", Senioren erführen, dass das eigene Alter „keine Phase des Stillstandes oder des alleinigen Rückzugs auf bereits Erlebtes" ist. Viele U3Ler erfüllten sich zudem „lang gehegte Wünsche". U3L-Umfragen zufolge sei „die persönliche Weiterentwicklung" das stärkste Motiv.

Über 100 Veranstaltungen

Für eine Gebühr von hundert Euro können Senioren (und jüngere Teilnehmer, die an gerontologischen Fragen interessiert sind) aus mehr als hundert Sonderlehrveranstaltungen wählen. Sie kreisen um Fragen des Alters und Alterns, machen aber auch mit den neuesten Resultaten diverser Wissenschaften vertraut. Lange Jahre standen den älteren Studierenden auch die übrigen Lehrveranstaltungen an der Universität offen. Seit vergangenem Sommersemester müssen sie allerdings für jedes Seminar und jede Vorlesung außerhalb des U3L-Angebotes extra zahlen. Hundert Euro für die erste Lehrveranstaltung, 50 für jede weitere. Eine Reaktion auf Proteste junger Studierender, die monierten, dass man ihnen insbesondere in Vorlesungen zur Kunstgeschichte und Archäologie Sitzplätze wegnehme. Als Ausgleich sind dafür fast 50 Veranstaltungen verschiedener Fachbereiche zusätzlich in das U3L-Angebot integriert worden.

Fotos: Rüffer

Neben Seminaren und Vorlesungen gibt es immer wieder auch Seniorenprojektgruppen. So spürte man bereits dem älteren Menschen als „Wirtschaftsfaktor" nach und warf einen wissenschaftlichen Blick auf Senioren und das Internet als Lerninstrument. Auch Ost-West-Begegnungsseminare mit Einrichtungen in den neuen Bundesländern, die Seniorenbildungsangebote machen, wurden durchgeführt.

Projekt: Umgang mit Demenzerkrankten in der Nachbarschaft

Immer wieder gibt es auch Begegnungen mit jungen Studierenden. Gerade angelaufen ist ein Projekt, an dem auch Studierende der Fachhochschule im Fachbereich Sozialarbeit teilnehmen. „Wenn ältere Mieter stören – Erkundungen im nachbarschaftlichen Umfeld" lautet der Titel, Silvia Dabo-Cruz betreut das Projekt von Seiten der U3L. Sechs Seniorinnen und Senioren machen mit. Sie werden, genauso wie ihre jungen Forscherkollegen der FH, Vor-Ort-Recherchen betreiben. Mit Hausbewohnern, dem Kioskbetreiber, dem Hausmeister sprechen. Herausfinden, wie diese bei Begegnungen mit altersverwirrten Menschen reagieren. Gemeinsam werden die Ergebnisse später ausgewertet. Eines der Ziele ist, Möglichkeiten der Einbeziehung der Nachbarschaft in das soziale Netzwerk der Hilfe für Demenzerkrankte herauszufinden.

Spannend ist, dass dabei ganz unterschiedliche Perspektiven aufeinander treffen. „Die Jungen sehen das alles erst einmal aus der professionellen Sicht eines angehenden Sozialarbeiters, die Alten haben oft viele Ängste angesichts des Themas", sagt Silvia Dabo-Cruz. Dass sich beide Altersgruppen begegnen, sieht sie als gegenseitige Bereicherung: Für die Jungen mit ihrer wissenschaftlichen Herangehensweise werde das Thema Demenz über die Begegnung mit Älteren „geerdet" und „leichter verstehbar", die im Projekt engagierten Senioren könnten ein Stück weit Ängste und Unsicherheiten verlieren: „Je mehr man erfährt, desto selbstbewusster kann man mit dem Thema Demenz umgehen".
Das sieht Projektteilnehmerin Sonja Schulzky genauso. Mit ihren 68 Jahren sei sie „auf dem Markt der Möglichkeiten vieler Erkrankungen" angekommen. Sie sagt „Ich bin gerne ein bisschen informiert, um mich selbst besser einschätzen zu können".

Annette Wollenhaupt

Das Veranstaltungsprogramm der U3L ist zu jedem neuen Semester in diversen Buchhandlungen und im Sekretariat der Universität des 3. Lebensalters, Robert-Mayer-Straße 5 (Turm), Zimmer 330, Telefon 7 98-2 30 84, erhältlich.

Mit 65 wollte Manfred Lowack noch einmal etwas Neues anfangen. Foto: Lukas Lowack

„Man müsste Klavierspielen können…"

„Wer Klavier spielt, hat Glück bei den Fraun. Weil die Herrn, die Musik machen können, schnell erobern der Damen Vertraun." Oft wird das Liedchen mit Wehmut gesummt. Denn manche vermissen das Glück, dass sie bei den Frauen eben gerade nicht haben werden, tja, weil sie halt nicht Klavier spielen können.

Einer, der es nicht beim Seufzen belassen wollte, sondern noch mit 65 Jahren anfing, das Klavierspiel zu erlernen, ist Manfred Lowack. Bekannte, mit denen er über seinen Wunsch sprach, meinten „vergiss es, dazu bist du zu alt". Doch Lowack ließ sich nicht entmutigen. Per Zufall erfuhr er von dem Musikpädagogen Marco Hofmann, vereinbarte eine Probestunde und wurde als Schüler angenommen. „Herr Hofmann lässt mich nicht stur die Tonleitern auf und ab üben", sagt Lowack. Der Pianist habe ihm im Gegenteil von Anfang an gezeigt, wo sich auf der Klaviertastatur welche Noten befanden – und dann wurde gleich das erste Liedchen gespielt.

Lowack übt, „mit selbst gemachtem Druck", seit einem Jahr geduldig zwei Stunden pro Tag. Das strengt oft an, aber auf der anderen Seite: „Ich empfinde absolute Glücksgefühle, vielleicht wie andere sie beim Bergsteigen oder Joggen haben." Gedächtnistraining und Durchblutungstabletten seien gewiss nicht verkehrt, den Kopf in Bewegung zu halten, aber für ihn bewirke das eben die Musik. Sein Klavierlehrer hilft ihm dabei. Indem er ihn beispielsweise auch kleine Stücke selbst „komponieren" lässt. Einige Töne fehlen auf dem Notenblatt und Lowack muss selbst entscheiden, welche in die Lücken passen.

Marco Hofmann (30) ist begeistert von Manfred Lowack, dem ersten Senior, den er unterrichtete. Und nicht dem einzigen, der Bedenken gehabt habe, ob er noch in der Lage sei, ein Instrument zu lernen. Auch 40-Jährige hätten da schon Angst, meint er. Den Unterricht plant Hofmann sehr individuell. Der Musikpädagoge schreibt die Noten für seine Schüler so um, dass diese in der Lage sind, danach zu spielen. „Musik ist gut für den Geist und die Koordinationsfähigkeit", macht er Mut.

Die Lippen vibrieren lassen

Auch Viola Engelbrecht, Chorleiterin und Lehrerin für Instrumentalunterricht, hat mutige Privatschüler: Sie gibt seit vier Jahren einer inzwischen 65-jährigen Dame Posaunenunterricht. Die Posaune war für die Frau ein völlig neues Instrument, das sie „aber schon immer gerne spielen wollte". Vorkenntnisse hatte die neue Schülerin also keine, konnte allerdings Noten lesen. Viola Engelbrecht: „Eine Virtuosin wird nicht mehr aus ihr, aber sie hat großen Spaß, und das ist doch das Wichtigste."

Die Musikerin ist Verfechterin des „lebenslangen Lernens". Sie meint, man brauche im Alter für bestimmte Dinge vielleicht etwas länger. Ein Hindernis sei vor allem der Kopf. Der stünde oft im Wege, ältere Schüler wollten immer gleich wissen, wie alles funktioniere, aber bei der Musik müsse man sich eben auch vom Bauch leiten lassen, sagt sie. Viola Engelbrechts neuester Schüler: ein 64 Jahre alter Mann, dessen Frau ihm eine Posaune zum Geburtstag geschenkt hat. Die erste Übung: Lernen, die Lippen vibrieren zu lassen.

Jutta Perino

Weitere Informationen:
Marco Hofmann, Heusenstammer Weg 89,
63071 Offenbach, info@pianist-hofmann.de
Viola Engelbrecht, Spohrstraße 43, 60318 Frankfurt,
Tel.: 069/59 32 91, viola.engelbrecht1@freenet.de

Anzeige

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

Pflege mit Herz

Was wir für Sie tun können:
- Grundpflege
- Hauswirtschaftliche Versorgung
- Behandlungspflegen
- Pflegeeinsätze und Pflegeberatung
- Vermittlung von Pflegehilfsmitteln
- 24-Stunde Pflege in Frankfurt und Umgebung

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

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

Wir sind 24 Std. für Sie da!
Telefon: 0171-42 89 169
E-mail: daft-pflege@gmx.net
www.krankenpflegedaft.de

D·A·F·T
Ambulanter Pflegedienst Stankovic

Für sich und doch gemeinsam: Virtuelles Lernen

Das Lernnetzwerk ViLE

Ein Beitrag von Hildegard Neufeld

20 bildungsinteressierte Ältere aus ganz Deutschland gründeten im Dezember 2002 den Verein „Virtuelles und reales Lern- und Kompetenz-Netzwerk für ältere Erwachsene e.V. (ViLE)". Auch ich war dabei, eine bereits fortgeschrittene Seniorin um die 80 mit viel Lern-, Kommunikations- und Gestaltungsinteresse. Heute zählen wir 120 ViLE-Mitglieder.
Ziel von ViLE ist es, älteren Menschen eine Plattform zu bieten, um das Internet zur Weiterbildung und zum Erfahrungsaustausch im Rahmen der virtuellen und persönlichen Begegnung nutzen zu können. Neben der Weiterbildung und Kommunikation über das Netz ist ViLE die reale Zusammenarbeit vor Ort in regionalen und lokalen Gruppen besonders wichtig. Bundesweit werden gemeinsame Lernprojekte und Begegnungen durchgeführt, die auch das persönliche Kennenlernen und Miteinander der Teilnehmer fördern und zum Erfahrungsaustausch beitragen.

Technik nutzen

Für Lernprojekte und Kommunikation im virtuellen Raum werden vor allem E-Mail, Mailinglisten, Foren und Chat genutzt. Wiederholt werden Kurse zur Einführung in die Techniken der interaktiven Nutzung des Internets angeboten, die von vielen TeilnehmerInnen aus dem ganzen Bundesgebiet genutzt und immer wieder nachgefragt werden. Das Projektangebot ist vielfältig und auf die unterschiedlichen Interessen und Kompetenzen ausgerichtet, zum Beispiel: „E-Learning mit 50+", „Gemeinsam Lernen", „Gemeinsam Lesen" (und Diskutieren), etwa über „Die kulturellen Werte Europas" oder „Die Zukunft der Erde – Was verträgt unser Planet noch?". Näheres unter: www.vile-netzwerk.de
Die von älteren Menschen heute oftmals noch befürchtete Hürde – der Umgang mit PC und Internet – wird gemeinsam schnell überwunden, denn im „ViLE-Netz" ist man nicht allein. Schon nach wenigen Seminarstunden stellte ich überrascht fest, dass sich in einem virtuellen Seminar, ähnlich wie im wirklichen Leben, eine Gemeinschaft aufbaut. Bald „kannten" wir uns, tauschten auch untereinander oder alle miteinander E-Mails aus und entdeckten auf dem Weg zum gemeinsam angesteuerten Ziel das verbindende 'Miteinander'.

Regionalgruppen

ViLE-Mitglieder haben sich zunehmend in Regionalgruppen zusammen gefunden. Dies sind keine geschlossenen Gruppen, sie sind offen für alle ViLE-Mitglieder und -Interessierte. Frankfurt gehört zur „ViLE-Gruppe Mitte", die im April 2006 gegründet wurde und Mitglieder aus Frankfurt und verschiedenen hessischen Städten und Orten vereint.

Senioren-Online-Redakteure bei der Recherche für die Internetzeitschrift LernCafe. Foto: ZAWiW, Universität Ulm

Die Teilnehmer tauschen sich untereinander über die virtuelle Weiterbildung aus, führen im persönlichen Gespräch virtuelle Projekte weiter. Beim „Gemeinsam Lesen" reden wir zum Beispiel momentan über Kehlmanns „Die Vermessung der Welt". Auch Begegnungen und Reisen mit anderen ViLE-Gruppen zu gemeinsamen Aktivitäten organisiert die Regionalgruppe.
Wir treffen uns einmal im Monat „real" in Frankfurt und kommunizieren zusätzlich übers Netz. Natürlich bin ich als Bad Homburgerin mit dabei, und alle interessierten Älteren aus Frankfurt und Umgebung sind ebenfalls eingeladen, sich zu informieren und mitzumachen.
(Kontakt: Dr. Erna Subklew, Tel. 0 69/76 28 89,
E-mail e.subklew@gmx.de)

LernCafe und „SOR" (das Kind von ViLE)

ViLE war gerade erst zwei Jahre alt, als das „LernCafe", ein Online-Magazin für weiterbildungsinteressierte ältere Menschen, einen neuen Herausgeber suchte. Das LernCafe wurde vom Zentrum für Allgemeine Wissenschaftliche Weiterbildung der Universität Ulm entwickelt. Jetzt haben ViLE-Mitglieder die inhaltliche Gestaltung und Regie übernommen. Das notwendige Wissen haben sich die neuen Senior-Online-Redakteure (kurz „SOR"), wir sind übrigens zwischen 50 und 80 Jahre alt, in speziellen Ausbildungsrunden angeeignet. Die Kommunikation läuft größtenteils virtuell. So können Senior-Online-RedakteurInnen aus ganz Deutschland an der Gestaltung der Zeitschrift, und zwar von der Konzeption bis zur Herausgabe, mitarbeiten. Eine neue Herausforderung und zugleich Bestätigung für ein Engagement im Alter – auch für mich.
Die Themen sind spannend und vielfältig: So hatte die letzte Ausgabe das Thema „Alter(n), eine Herausforderung", ein anderer Schwerpunkt war „Ältere Menschen als wirtschaftlicher und politischer Machtfaktor". Wer Artikel nachlesen möchte, findet das LernCafé unter www.lerncafe.de

Foto: Rüffer

Als Vorbereitung auf die sensible Tätigkeit als ehrenamtliche Helferin im Hospitz hat Andrea Kinkel sich weitergebildet.

Fortbildung fürs Ehrenamt

Bürgerinstitut qualifiziert Sterbebegleiter

Mit der Ausweitung ehrenamtlicher Tätigkeiten nimmt auch die Bedeutung entsprechender Weiterbildungsangebote für freiwillige Helfer zu. Vor allem in sensiblen Arbeitsfeldern wie der Hospizarbeit ist die Vermittlung von Wissen grundlegend.

Das Bürgerinstitut, das über eine eigene ambulante Hospizgruppe mit 25 Ehrenamtlichen und die 55 ehrenamtliche Helfer umfassende Gruppe „da sein – Lebensbegleitung bis zum Tode" verfügt, bietet seit 2002 eine umfangreiche „Einführung in die Begleitung von Menschen in der letzten Lebensphase" an. Eine enge Zusammenarbeit besteht dabei mit dem Hospiz St. Katharina.
In den Kursen geht es um eigene Erfahrungen mit Tod und Trauer, um dementielle Erkrankungen, eine sensible Gesprächsführung, nichtsprachliche Kommunikation, um Praxiserfahrungen in Pflegeheimen und Hospizen, aber auch um Spiritualität und würdige Formen der Bestattung. „Zu etwa der Hälfte wird das Angebot von älteren Menschen genutzt", sagt Monika Müller-Herrmann, Koordinatorin der Ambulanten Hospizgruppe.

Dahinter steht ein betont offenes Konzept. Knapp die Hälfte der Teilnehmer arbeitet nach der Weiterbildung im engen Sinne ehrenamtlich. So mancher nutze das sich angeeignete Wissen etwa im Umgang mit seinen sterbenden Eltern oder der schwer kranken Partnerin. Da das Weiterbildungsangebot nicht zwingend an eine ehrenamtliche Arbeit gebunden ist, erhebt das Bürgerinstitut eine Teilnahmegebühr von 150 Euro. Engagiert sich der Teilnehmer später in einer der Gruppen des Bürgerinstitutes oder im Hospiz St. Katharina, wird ihm die Gebühr nach einem halben Jahr Tätigkeit erstattet.

Denkanstöße

Für Renate Bautsch, Koordinatorin der Gruppe „Da sein", stellt das Kursangebot eine große Bereicherung für die Teilnehmer dar. Man setze sich mit dem eigenen Altern auseinander und mit dem Phänomen Trauer, dem in der Gesellschaft nur wenig Platz zugestanden werde. Auch über die eigene Art zu kommunizieren werde reflektiert, insbesondere deshalb, weil schwer pflegebedürftige Menschen oft nicht mehr in der Lage seien, zu sprechen. In jedem Falle gebe die Fortbildung „Denkanstöße". Ermögliche es, „ein Stück herauszutreten aus Zwängen und auf sich selbst und die anderen Teilnehmer zu schauen".

Karin Puck hat das Weiterbildungsangebot des Bürgerinstitutes wahrgenommen. Die 60-jährige ehemalige Buchhalterin engagiert sich seit etwa einem Jahr im Hospiz Sankt Katharina. Ihr Motiv, ehrenamtlich arbeiten zu wollen: „Ich war lange Zeit Betriebsrätin und lernte neue Formen der menschlichen Begegnung kennen, in denen soziale Kompetenz von großer Bedeutung war. Das alles wollte ich im Ruhestand nicht aufgeben und suchte nach etwas Vergleichbarem". Der „unmittelbare Kontakt auf Gefühlsebene" sei ihr wichtig. Die Fortbildung sei „faszinierend" gewesen, weil man „gemeinsam eine sensible Ebene betreten" habe, sich beispielsweise mit eigenen Trauer- und Verlusterfahrungen auseinander gesetzt habe.
An jedem Sonntag macht sich Karin Puck mit ihrem Hund Mona auf den Weg in die Caféteria des Hospizes. „Mona ist ein Türöffner" zu den schwer Erkrankten, aber auch zu ihren Angehörigen, die mit der jungen Labradorhündin im Sommer gerne auf der Wiese Fußball spielen. Eines ist der ehrenamtlichen Helferin besonders wichtig: „dass man den Kranken nicht sagt, wo es lang geht, dass man ihnen – wenn sie es möchten – zur Seite steht, mit ihnen gemeinsam herausfindet, was ihnen gut tut".

Annette Wollenhaupt

Der nächste Kurs umfasst zwei Wochenenden (6.–8. Oktober und 10.–12. November), sowie fünf Abendtermine (14., 21. und 28. November sowie 5. und 12. Dezember). Am 12. September, 18.30–20.45 Uhr, informiert ein „Schnupperabend" im Bürgerinstitut, Oberlindau 20, über Voraussetzungen und Möglichkeiten des Ehrenamts in der Hospitzarbeit. Weitere Informationen bei Renate Bautsch (da sein), Tel. 97 20 17-35, und Monika Müller-Herrmann (Ambulante Hospizgruppe), Tel. 97 20 17-24.

Anzeige

Wenn das Leben Lehrstoff ist

Generationsübergreifende Projekte in der Anne-Frank-Begnungsstätte

„Gespräch mit Zeitzeugen" lautet der Name eines Projektes, das die Anne-Frank-Jugendbegegnungsstätte in Frankfurt am Main in regelmäßigen Abständen durchführt. Untergebracht ist der Verein in der Hansaallee 150, auf der Rückseite des Gebäudes des Rathauses für Senioren. Zeitzeugen, das sind in diesem Falle Menschen, die die Schrecken des Nationalsozialismus überlebt haben und bereit sind, darüber zu sprechen.

Die Geschäftsführerin der Anne-Frank-Jugendbegegnungsstätte, Susanne Wiegmann, weiß, dass beide Generationen viel von solchen Gesprächen haben: „Die Jüngeren sind oft erstaunt, wie offen die Zeitzeugen über ihre Vergangenheit berichten", sagt sie. Und die älteren Menschen hätten Freude daran, dass sich Jugendliche für ihre Geschichte interessieren. Der Satz „Ich wollte, dass meine Enkel so intensiv fragen, wie ihr das tut", sei daher nicht selten während einer Veranstaltung zu hören. Durch die sehr persönlich erzählte eigene Biografie werde Geschichte für Kinder und Jugendliche lebendig. Es sei etwas vollkommen anderes als Geschichte aus dem Schulbuch, sagt Susanne Wiegmann.

Die Gespräche mit Zeitzeugen und Schulklassen organisiert Ursula Ernst (Jahrgang 1937) als ehrenamtliche Mitarbeiterin der Jugendbegegnungsstätte seit über acht Jahren. Sie schreibt neun Angebote pro Jahr für die Schulen aus. „Allerdings führen wir meistens doppelt so viele Veranstaltungen durch", erzählt sie, die Nachfrage sei sehr groß. Die Zeitzeugen findet Ursula Ernst in Zusammenarbeit mit dem Fritz Bauer Institut, über Zeitungsberichte oder Veranstaltungen. „Die meisten sind sehr aufgeschlossen, wenn ich sie zu uns einlade." Im ersten Halbjahr 2006 kam beispielsweise Leo Frankfurt in die Begegnungsstätte. Er wurde 1921 in Petersburg geboren und stammt aus einer liberalen jüdischen Familie. 1941 wurde er gefangen genommen und kam in verschiedene deutsche Kriegsgefangenlager. Er überlebte und zog 1996 nach Bad Nauheim.

Friedrich Schafranek trägt als Zeitzeuge mit seinen Erinnerungen zum Unterricht bei.

Aus Lebenserfahrung Geschichte begreifen

Die Gespräche, in denen die Menschen, die den Nationalsozialismus erlebt haben, den Jugendlichen von ihren Erfahrungen berichten, dauern jeweils zwei Stunden und werden von Ursula Ernst moderiert. Dabei fühlt sie sich als „Vermittlerin zwischen Schülern und Zeitzeugen". Entsprechend greift sie ein, wenn sie bemerkt, dass eine Situation zu belastend wird. Beispielsweise fragte ein Schüler eine Zeitzeugin einmal, was denn aus ihrer Mutter geworden sei. Darauf konnte diese nicht antworten, da sie emotional zu stark belastet war.

Ernsts Einschätzung nach ist es für die Zeitzeugen sehr wichtig, über ihre Erlebnisse sprechen zu können und den Schülern zu vermitteln: „Tut etwas, hört genau hin. Das, was mir passiert ist, darf nicht wieder vorkommen." Und die Reaktion der Schüler lautete oft: „Gut, dass Sie uns das mitgeteilt haben. Wir müssen jetzt dafür sorgen, dass so etwas nie wieder passiert." Auch die Lehrer wären nach solchen Gesprächen über das Verhalten ihrer Schüler überrascht. Eine Lehrerin habe einmal gesagt, sie habe gar nicht gewusst, wie gut sich auch die Schüler untereinander austauschen können. Denn das passiere eben auch, weiß Ursula Ernst.

Neben den Zeitzeugengesprächen werden in der Jugendbegegnungsstätte auch Gespräche mit Migranten veranstaltet. Darunter sind auch Senioren, die seit 20, 30 oder gar 40 Jahren in Deutschland leben. Sie öffnen ebenfalls ein „Fenster auf ihr Leben" und berichten über ihre Gründe für die Migration. Ohne entsprechende Vorbereitung von Seiten der Lehrer erfolgen solche Gespräche nicht, denn gegenseitige Öffnung kann nur mit entsprechendem Respekt und Zurückhaltung funktionieren. Die Gespräche würden je nach Alter der Schüler angelegt. Bei den Jüngeren stünde die persönliche Erfahrung der Gesprächspartner im Vordergrund. Bei den Älteren gehe es eher um geschichtliche Einordnung und Entwicklung, sagt die Geschäftsführerin.

Jutta Perino

Wer sich gerne als Zeitzeuge zur Verfügung stellen möchte oder mehr Informationen wünscht, kann sich erkundigen unter Telefon 5 60 00 20.

Anzeige

[redacted]

„Denn sie bleiben hier…"

Erfolgreiches Projekt zur Bildung älterer Migranten

Wir sind so stolz. Jetzt haben wir im Gottesdienst unsere Fürbitten auf Deutsch vorgetragen. Das hätten wir uns früher nie getraut", meinen die Mitglieder der Internationalen Katholischen Gemeinde Englischer Sprache, die der Idee der Teilhabe älterer Migranten durch Bildung nachgegangen sind.

Fast jeder dritte Katholik in Frankfurt ist nicht deutscher Herkunft. Viele der älteren unter ihnen – heute leben rund 5.500 über 60-jährige katholische Migranten dauerhaft in Frankfurt – kamen in den 60er Jahren zum Arbeiten in die Mainmetropole und haben sich in Einwanderergemeinden zusammengeschlossen. Bildungsangebote gab es bislang für sie nur wenige, obwohl Wunsch und Bedarf da sind. Denn wer sich einmal entschlossen hat, auch im Alter in seiner neuen Heimat zu bleiben, will dazugehören, die Sprache können und nicht ausgeschlossen sein von all dem, was man lernen kann.

„Mit dem Computer umgehen" war einer der Lernwünsche fürs Altwerden in Deutschland. Foto: Kroatische Gemeinde

Zur Verbesserung der Bildungssituation für ältere Migranten wurde 2004 das Projekt „Förderung der Beteiligungsgerechtigkeit von Erwachsenenbildung am Beispiel älterer Migranten" ins Leben gerufen. Vom Land Hessen aus dem Innovationspool der Weiterbildung gefördert, endete es mit einem Workshop am 23. März.

Bis zum Frühjahr 2006 haben die Projektpartner – die Katholische Erwachsenenbildung, die Fachdienste für Migration der Caritas, das Internationale Familienzentrum e.V. und das Amt für multikulturelle Angelegenheiten – vieles auf den Weg gebracht. Am Anfang stand eine Bestandsaufnahme unter den katholischen muttersprachlichen Gemeinden. In über 50 Interviews wurden zudem Lernwünsche fürs Altwerden in Deutschland erhoben. Gewünscht wurde z.B. „die deutsche Sprache lernen", „mit dem Computer umgehen können" und „noch mehr über Religion erfahren". Als wichtig wurde allerdings angesehen, dass die Angebote „kommunikativ" sind, in vertrauter Umgebung stattfinden und wenig an „Schule" erinnern.

Wie könnte man passende Bildungsangebote konzipieren? Viele Ideen sind entstanden. Ein Biografiewochenende für Frauen, eine Gesprächsgruppe für ältere Männer, aber auch „Tandem-Projekte" zwischen muttersprachlichen Gemeinden und örtlichen Pfarreien werden durchgeführt. So planen die spanische Gemeinde und die Pfarrei Allerheiligen einen deutsch-spanischen Seniorenclub, woanders gibt es „Deutsch für Italiener" und „Italienisch für Deutsche." Die Internationale englisch-sprachige Gemeinde plant einen Computer-Kurs. In Kooperation mit dem Amt für multikulturelle Angelegenheiten schließlich wurde ein Pilotprogramm „Deutsch mit 50plus – für ältere Migranten" konzipiert und begonnen (*siehe Kasten*).

„Deutsch mit 50plus für Migrantinnen und Migranten…"

ist ein Sprachförderprogramm für ältere Migranten, die in kleinen Gruppen von 10–12 Personen Deutsch lernen möchten. Es hilft älteren Migranten sich im Alltag, beim Arzt, im Krankenhaus, im Seniorenheim, in Ämtern und Behörden verständigen zu können und Formulare verstehen und ausfüllen zu können. Darüber hinaus informiert das Programm über Serviceangebote für ältere Menschen in Frankfurt, die das Leben im Alter erleichtern und angenehm gestalten. Es zeigt, dass Deutsch lernen auch im Alter Spaß macht, und bietet die Gelegenheit Menschen kennen zu lernen.

Der Unterricht wird direkt in Seniorencafés und -einrichtungen angeboten und kostet 0,50 € je Unterrichtsstunde (45 Minuten). Anmeldungen sind direkt vor Ort möglich: zum Beispiel im Internationalen Familienzentrum e.V. (Ostend), in der Kantate Domino (Nordweststadt), beim Caritas Verband (Höchst), im Kulturtreff e.V. (Gallus), in der kroatischen Gemeinde (Nordend), sowie in der italienischen, portugiesischen und spanischen Gemeinde (Innenstadt). Weitere Kurse sind in Bockenheim und Hausen geplant.

Weitere Informationen: Amt für multikulturelle Angelegenheiten, Marianne Spohner, Tel.: 0 69/2 12-301 49, Fax: 0 69/2 12-3 79 46, E-Mail: marianne.spohner@stadt-frankfurt.de

Weitere Informationen:
Dr. Hans Prömper, Katholische Erwachsenenbildung Frankfurt,
Telefon: 0 69/15 01-161,
E-Mail: info@keb-frankfurt.de

Experten in eigener Sache sind die Seniordozenten mit ihrer Lebenserfahrung.

Wo Junge von den Alten lernen

„Seniordozenten" unterrichten Altenpflegeschüler

Gute Projekte entstehen in der Altenpflege oft aus Zusammenhängen, die sich aus dem Leben ergeben. So verhält es sich auch mit einem Experiment, das im Bildungszentrum für Altenpflege des Frankfurter Verbands startete. Denn dort unterrichten zehn Studenten der „Universität des dritten Lebensalters" Schüler eines Altenpflegelehrgangs. Unter den Dozenten sind einige ehemalige Lehrer, die in allgemein bildenden Schulen lehrend tätig waren. Die Damen und Herren sind sehr selbstbewusst und ihr Alter liegt zwischen 70 und 86 Jahren.
Hintergrund des Ganzen ist, dass junge Menschen in der Altenpflegeausbildung auch Erfahrungen mit älteren Menschen machen sollen, die aktiv sind und keiner Hilfe oder Pflege bedürfen.

Verständnis füreinander

Ein Kongress war Geburtsort für diese Idee, die von Marlies Ritter und Uschi Frenzel-Erkert, beide im Bildungszentrum tätig, in die Wege geleitet wurde. Die Altenpflegeschüler sollen durch diesen Unterricht ein anderes Gefühl und Verständnis für die ältere Generation entwickeln. Schließlich sind die Altenpflegeschüler in der dualen Ausbildung schon fest in den Pflegealltag in den Heimen oder ambulanten Pflegediensten einbezogen. Sie betreuen alte Menschen, die körperliche Gebrechen haben und/oder an geistig-seelischen Einschränkungen leiden. Damit verfestigt sich bei den Lernenden ein Altersbild, das nicht der Allgemeinheit dieses Lebensabschnitts gerecht wird. Sie erleben Alter vorwiegend von der defizitären Seite her und haben dadurch auch Probleme, die älteren Menschen in ihrer Selbstbestimmung und Autonomie an- und wahrzunehmen. Die meisten Senioren hier zu Lande sind jedoch nicht pflege- und betreuungsbedürftig, sondern repräsentieren Erfahrung, Können, Bildung und – wenn man so will – Lebensweisheit.

Ende 2005 fand das erste Kennenlerntreffen mit Seniordozenten und Schülern im Bildungszentrum statt. Eine Begegnung in gemütlicher Runde, die erst einmal Ängste und Vorurteile abbauen sollte. Die Älteren berichteten, was sie unterrichten werden, die Jungen erzählten, wie sie ihre Ausbildung erleben und wie sie dazu beitragen wollen, die Lebensqualität der Pflegebedürftigen zu verbessern. Im Prozess des gegenseitigen Herantastens waren auch einige der zehn Seniorstudenten in einem Pflegeheim zu Besuch, um zu sehen, wo ihre Schüler in der Praxis lernen. Die Dozenten beurteilten die Atmosphäre ansprechend und lebendig. Sie mussten persönliche Vorurteile gegenüber der Altenpflege revidieren.
Am ersten Unterrichtstag waren die Seniordozenten nicht auf sich selbst gestellt. Sie wurden im Unterrichtsraum samt Schülern von Silvia Dabo-Cruz und Christiane Hamann begleitet, beide zuständig für die „Universität des dritten Lbensalters" der Frankfurter Johann Wolfgang Goethe-Universität.
Und jetzt läuft es richtig gut: Nach einem Semester sind Schüler samt Seniordozenten vom Projekt begeistert. In der nächsten Unterrichtseinheit ist ein gemeinsamer Workshop geplant. Zusammen kümmern sich dann Alt und Jung um die Biografiearbeit. Da werden gewiss beide Generationen weiter voneinander lernen.

Beate Glinski-Krause

Informationen erteilen:
Marlies Ritter und Uschi Frenzel-Ekert, Bildungszentrum Frankfurter Verband, Tel: 069/78 09 80, E-Mail: bzsekretariat@frankfurterverband.de

Anzeige

Geschäftsstelle:
Tel.: (069) 25 49 20
Fax: (069) 25 49 21 98
info@epzffm.de
www.diakoniestationen.de

Diakoniestationen gGmbH
im
Evangelischen Pflegezentrum Frankfurt
Battonnstraße 26-28, 60311 Frankfurt am Main

Evangelische Hauskrankenpflege
Tel.: (069) 25 49 21 21
- Qualifizierte Pflege
- fachgerechte Ausführung ärztlicher Verordnungen, z.B. Injektionen, Verbandswechsel, Verabreichen von Medikamenten
- Beratung und Anleitung
- Hauswirtschaftliche Versorgung
- Beratungsgespräche nach dem Pflegeversicherungsgesetz

Diakonischer Betreuungsdienst
Tel: (069) 25 49 21 31
- Hilfen im Alltag etc.

und gefördert durch die Stadt Frankfurt:
Beratung für pflegende Angehörige und Patienten
Tel.: (069) 25 49 21 41
Projekt *Chronische Wunden*
Tel.: (0171) 99 59 564
Projekt *Dementielle und psychische Erkrankungen*
Tel.: (069) 25 49 21 13

Gewusst wo…

Tipps zur Bildung im Alter

Wenn man in Frankfurt das Motto „lebenslanges Lernen" verwirklichen will, muss man lediglich den inneren Schweinehund überwinden, wie es so schön heißt. An Möglichkeiten mangelt es wahrlich nicht. Im Gegenteil, bei der Flut der Angebote fällt die Wahl schwer. Hier stellen wir einige ausgewählte Tipps vor – ohne Anspruch auf Vollständigkeit! Wer noch in der Orientierungsphase ist, zu welchem Thema ein Kurs in Angriff genommen werden könnte, findet im Internet eine gute Übersicht. Unter www.bildungsnetz-rhein-main.de sind in einer Datenbank über 8.000 Bildungskurse eingestellt. Man kann sie nach Ort, Thema oder auch Zielgruppenalter sortiert anzeigen lassen, erhält Informationen über Preise und Kontakte zu den jeweiligen Kursanbietern. Die Internetseite wird vom Bundesministerium für Bildung und Forschung sowie dem Land im Rahmen der „Qualifizierungsoffensive Hessen" gefördert.

Einstieg in die digitale Welt

Doch was bringt die beste Datenbank im Internet, wenn dieses noch ein Buch mit sieben Siegeln darstellt? Aber keine Sorge, es gibt Hilfe bei der Nutzung der endlosen Möglichkeiten des weltweiten Netzes. Der Frankfurter Verband etwa betreibt seit 1998 Internetcafés für Senioren, mittlerweile sind es vier (Café Anschluss, Hansaallee 150, Tel. 55 09 15; Café Kontakt, Dörpfeldstr. 6, Tel. 58 80 82 68; Café Mouseclick, Bolongarostr. 137, Tel. 31 24 18; Surftreff Auguste, Burgfriedenstr. 7, Tel. 78 00 26). Bereits 1997 wurde der 1. Frankfurter Senioren-Computer-Club, angeschlossen an das Bürgerinstitut, gegründet (Ludwig-Landmannstr. 365, Tel. 78 80 30 74). Im Henry- und Emma-Budgeheim bietet „SeniorenNet Rhein-Main e.V." Kurse an (Wilhelmshöher Str. 279, Tel. 5717 33). Wissenswertes rund um PC und Internet gibt es auch im Internetcafé der AWO-Altenwohnanlage in der Kohlbrandstraße 24 (Tel. 45 90 66).

Keine Angst vorm Internet! Surfen kann jeder lernen. Foto: FKK, Hoffmann

Das Schöne an all diesen Anbietern ist das Lernen ohne Stress und mit Gleichgesinnten. Die Tutoren sind meist Ehrenamtliche, viele davon selbst im Seniorenalter, die sich mit Geduld und sehr individuell auf ihre Schüler einstellen. Blutige Anfänger sind also bestens aufgehoben – dumme Fragen gibt es nicht. Über das aktuelle Programm und Kosten informieren Sie sich am besten telefonisch bei den Anbietern.

Gerade gestartet ist zudem eine Kursreihe im Rahmen des vom Bund geförderten Programms „50plus ans Netz". Zu den fünf Schwerpunktthemen Einkaufen, Finanzen, Gesundheit, Reisen und Sicherheit werden Schulungen im Juni/Juli, im Oktober/November sowie im März/April nächsten Jahres angeboten, bundesweit und auch in Frankfurt. Die Kosten belaufen sich auf 20 € minus 10 Cent pro Lebensjahr. Termine und Kursorte erfährt man unter der kostenfreien zentralen Telefonnummer 08 00/3 30 21 22.

33 Haltestellen hat der Bücherbus in Frankfurt. Foto: Rüffer

Für Leseratten

Aus dem guten alten Buch kann man natürlich auch eine Menge lernen. Wermutstropfen in Frankfurt, vor allem für weniger mobile Menschen, ist die Schließung einiger Stadtteilbibliotheken. Aber als kleinen „Ersatz" gibt es immerhin den Bücherbus, der die Lektüre in regelmäßigen Abständen vor Ort bietet. Seit Mai wird auch Nieder-Eschbach als neue Station angefahren (freitags 13.30–16 Uhr, alle 14 Tage in den geraden Kalenderwochen, Haltestelle Urseler Weg). Das rollende Bibliotheksmobil bietet den kompletten, vollelektronischen Zugriff auf den gesamten Bestand der Stadtbücherei, entliehene Bücher können an jeder beliebigen Haltestelle zurückgegeben werden. Alle 33 Haltestellen und die Termine sind im Internet (www.frankfurt.de, dort unter „Ämter und Institutionen" Stadtbibliothek anklicken) aufgeführt. Oder man erkundigt sich telefonisch: 30 06 98 17.

Noch mehr Service, nämlich die Lieferung bis ins Haus, bietet die NordWest-StadtBibliothek. Nach Absprache mit der Stadtteilbibliothek werden die gewünschten Medien gebracht, allerdings nur im Gebiet der Nordweststadt selbst. Informationen über die „Mobi-Thek": telefonisch unter 2 12-3 22 18.

Aber es gibt ja nicht nur die Stadtbücherei mit ihren Dependancen, sondern etwa die Museumsbibliotheken, die Deutsche Bibliothek oder die Universitätsbibliothek. Insgesamt 37 kleine und große Archive und Bibliotheken führt das nützliche Heft „Was

finde ich wo? Ein praktischer Führer durch Frankfurts Bibliotheken“ auf. Eingangs ist nach Themen geordnet, in welcher Bibliothek man welche Bestände vorfindet. Der Führer ist in allen Bibliotheken erhältlich oder im Internet (www.stadtbuecherei.frankfurt.de, unter „Service“) abrufbar.

Parlez vous…

Endlich Zeit für Reisen, aber keine Verständigungsmöglichkeit am Traumziel? Neben den Sprachkursen der Volkshochschule gibt es verschiedene Anbieter, die sich auf Sprachunterricht für Senioren spezialisiert haben. English conversation circles hat etwa der Frankfurter Verband für Leute, die ihre Kenntnisse mit Themen aus dem Alltag vertiefen oder auffrischen möchten (Haus der Begegnung, Tel. 29 98 07-2 68). Fortgeschrittene können sich bei Herrn Schneider unter 33 08 19 56 melden. Auch die Begegnungsstätten Preungesheim (Tel. 5 40 05 55, Frau Dr. Förster) und Ginnheim (Interessenten melden sich bei Frau Heilenkötter, Tel. 52 00 98) haben Englisch im Programm.

„Stressfreies“ Englisch für Senioren bietet auch Hilde Kremer-Rode. In kleiner Gruppe trifft man sich im Sachsenhäuser Landwehrweg nahe dem Goetheturm. Die erste Schnupperstunde ist kostenlos und unverbindlich, damit Interessierte den Unterricht kennen lernen können. Weitere Informationen unter der Nummer: 33 08 74 81.

Mit seinem speziellen Sprachreiseangebot für Menschen ab 50 wirbt der Veranstalter „Artner Seminare und Reisen“. In Gruppen geht es nach Frankreich, Spanien, Italien, Malta, England oder Irland in den Urlaub, Sprachkurs inklusive. Der Frankfurter Anbieter hat sich auf die besonderen Lernbedürfnisse von Senioren eingestellt und legt nach eigenen Angaben Wert auf kleine, homogene Gruppen und eine intensive Anwendung des Erlernten auf Ausflügen am Urlaubsort. Das Reiseprogramm ist im Internet unter www.sprachreisen50plus.de abrufbar, Telefon: 68 41 10.

Weitere Adressen

Sport: Ein umfangreiches Bildungsangebot für diejenigen, die eine neue Sportart entdecken möchten, hat das Bildungswerk des Landessportbunds Hessen: Otto-Fleck-Schneise 4, Tel. 0 69/67 89-220.

Kunst und Kultur: Der *Frankfurter Bund für Volksbildung e.V.* veranstaltet Tagesreisen, Ausflüge, Vorträge und mehr. In Kooperation mit den Frankfurter Theatern und der Oper werden Vorstellungen besucht, es gibt Führungen hinter die Bühne und Gespräche mit Schauspielern und Dramaturgen. Der Eintritt kann preisermäßigt ermöglicht werden. Tel. 56 03 01 06, E-Mail: info@fbfv.de.
Die *Frankfurter Malakademie* möchte Interessierte an künstlerische Tätigkeit heranführen und bietet Anfängern und Fortgeschrittenen Kurse in verschiedenen Techniken. Tel. 63 15 25 06, E-Mail: maniewski@aol.com
Schirn, Städel und Liebighaus: Spezielle Führungen für Ältere mit ausreichend Zeit, Pausen und anschließender Vertiefung. Kaffee und Kuchen gibt’s beim Projekt „Kunstgenuss“ (Städel und Liebighaus) bzw. seinem ähnlich konzipierten Pendant „Kunst-Sitzung“ in der Schirn auch. Kontakte: Städel, Tel. 60 50 98-153, Schirn: 29 98 82-112.

Anzeige

Das Alter leben

St. Katharinen- und Weißfrauenstift
Stiftung des öffentlichen Rechts

Das Alter aktiv und vielseitig erleben

„Ich fühle mich gut betreut und niemals einsam, denn die Stiftung bietet mir viele Möglichkeiten, zusammen mit anderen etwas zu unternehmen.“ (R. Wittmann, Stiftsfrau)

Frankfurter Frauen ein unabhängiges Leben im Alter zu ermöglichen – das bedeutet für uns weit mehr als nur finanzielle Unterstützung und Betreuung durch unseren Sozialen Dienst. Daher bieten wir unseren Stiftsfrauen vielfältige Freizeitangebote, die Gemeinschaft schaffen und erhalten.

Mitmachen und neue Kontakte knüpfen lautet die Devise, zum Beispiel bei
- Ausflügen,
- Konzerten,
- Stammtischen,
- Wandertagen,
- Weihnachtsfeiern

und anderen kulturellen Angeboten oder mit unserem neuen Seniorentheater.

Haben Sie Fragen zu unseren sozialen Stiftungsleistungen und unseren verschiedenen Wohnangeboten?

Informationen unter **Telefon 069 156802-22**, oder schauen Sie ins Internet: **www.stkathweis.de**

Selbsterfahrung/Esoterik: Themen „vom Sinnlichen bis zum Übersinnlichen“ bietet der 1969 gegründete Frankfurter Ring. Kurse zur ganzheitlichen Persönlichkeitsentfaltung, Gesundheit und Entspannung sowie spirituelle Traditionen sind Schwerpunkte. Kontakt: Tel. 51 15 55 (16–18 Uhr), E-Mail: info@frankfurterring.de

Dies und Das: Neben den Angeboten der Einrichtungen des Frankfurter Verbands, des Bürgerinstituts oder anderer Sozial- und Kirchenverbände (siehe Ratgeber) gibt es auch Bildungsangebote zu verschiedensten Themen bei:
- Katholische Erwachsenenbildung – Bildungswerk Frankfurt, Haus der Volksarbeit, Eschenheimer Anlage 21, Tel. 15 01-162, E-Mail: info@keb-frankfurt.de
- Evangelische Stadtakademie Frankfurt, Kurt-Schumacher-Str. 23, Tel. 21 65-13 42, E-Mail: Evang.Stadtakademie.Frankfurt@t-online.de
- Nachbarschaftszentrum Ostend: Uhlandstr. 50, Tel. 43 96 45, E-Mail: info@nbz-ostend.de
- Friedrich-Spee-Akademie, Schleusenweg 26, Tel. 0 60 92 77 22, E-Mail: frankfurt@friedrich-spee-akademie.de

Fit für die Arbeit

Weiterbildung verbessert die Arbeitschancen im Alter

Lebenslanges Lernen kann nicht nur Spaß bereiten und zum Wohlbefinden im Alter beitragen, es ist angesichts der demografischen Entwicklung unserer Gesellschaft geradezu ein Muss. Auch und vor allem im Berufsleben, das sich schließlich demnächst bis zum 67. Lebensjahr verlängern soll.

Allerdings: Was die Beschäftigung Älterer anbetrifft, hat Deutschland Nachholbedarf. Derzeit liegt die Erwerbsquote von älteren Arbeitnehmern von 55 bis 64 Jahren jedenfalls bei weniger als 40 Prozent. Ebenfalls ernüchternd: In Frankfurt ist jeder vierte von fast 39.000 Arbeitslosen ein Senior. Einzelne Arbeitgeber setzen jedoch durchaus auf ältere Arbeitnehmer. Und so findet man sie, die älteren Arzthelferinnen, versierten Fachverkäuferinnen – Menschen, die Vertrauen einflößen, denen man oft mehr als den ganz Jungen zutraut, Probleme zu meistern. Allein angesichts der Bevölkerungsentwicklung ist das auch sinnvoll. Berechnungen zufolge wird bereits im Jahr 2020 mehr als jeder dritte Erwerbstätige die 50 überschritten haben, aufgrund des Geburtenrückgangs fehlt den Betrieben langfristig der Nachwuchs. Vor allem an gut ausgebildeten Fachkräften wird es mangeln. Das ist wohl keine Katastrophe, wie es manche Blätter unheilvoll ankündigen, allen voran die Wirtschaft aber muss umdenken und entsprechend handeln. Einerseits gilt es, die älter werdende Belegschaft dafür zu qualifizieren, auch mit 60 und mehr Jahren noch fit im Job zu sein, andererseits müssen grundsätzlich Älteren mehr Möglichkeiten eingeräumt werden, auch tatsächlich in Lohn und Brot zu stehen. Einige Unternehmen erkennen mittlerweile, wie wichtig die Weiterbildung gerade ihrer älteren Arbeitnehmer ist. Allerdings kann man feststellen: kleine und mittlere Unternehmen hinken hinterher. Und schließlich: selbst in jenen Betrieben, die Weiterbildungen anbieten, hat nur jeder vierte Arbeitnehmer die Möglichkeit, diese wahrzunehmen.

Unterschätzt

Oft steckten Vorurteile hinter einer mangelnden Bereitschaft, Weiterbildungen älteren Arbeitnehmer anzubieten oder diese gar neu einzustellen, sagt Sozialdezernent Frey, der zu dem Thema schon Workshops mit Experten und Unternehmen durchgeführt hat. Weit verbreitet etwa ist die Vorstellung, dass ältere Menschen weniger leisten als

JOBS FÜR „BEST AGERS“

Die Bundesregierung will mit der „Initiative 50 plus“ zusätzliche Anreize zur Einstellung der „Best Agers“ schaffen. So können Unternehmen, wenn sie einen Arbeitlosen ab 50 Jahren einstellen, Lohnkostenzuschüsse erhalten. Arbeitgeber, die Arbeitslose ab 55 Jahren einstellen, müssen für diese keinen Arbeitgeberanteil zur Arbeitslosenversicherung zahlen. Nur zwei von vielen Maßnahmen und Förderprogrammen, bei denen es durchaus auch Kritiker gibt. Werner Eichhorst vom Bonner Institut zur Zukunft der Arbeit gibt etwa zu bedenken, dass die Programme möglicherweise pauschale Vorbehalte gegen Ältere noch verstärkten, sie würden dann als „Problemgruppe“ angesehen.

Viel versprechender, auch in Frankfurt, könnte der Ideenwettbewerb „Perspektive 50plus – Beschäftigungspakte für Ältere in den Regionen“ sein. Mehr als 60 regionale Projekte zur Beschäftigungsförderung Älterer werden zwei Jahre lang mit 250 Millionen Euro gefördert. 4,8 Millionen Euro davon stehen für die Frankfurter Kampagne „Jobs für Best Agers“ zur Verfügung.
Ihr Ziel ist es, möglichst viele Unternehmer für die Einstellung älterer Arbeitnehmer zu gewinnen. Gerührt wird die Werbetrommel dabei auf mehrfache Weise. Anzeigen in den großen Frankfurter Tageszeitungen machen auf sie aufmerksam. „Wir unternehmen was“ lautet der Slogan, es werben Prominente wie Sozialdezernent Franz Frey, Oberbürgermeisterin Petra Roth, Bundesarbeitsminister Franz Müntefering, Dagmar Bollin-Flade, Vizepräsidentin der IHK, und Bernd Ehinger, Präsident der Handwerkskammer Rhein-Main. Aber auch Friseur Klaus-Peter Ochs und die Schauspielintendantin Elisabeth Schweeger.

Auftakt für die Initiative mit Stadtrat Frey, Vertretern der RMJ und der Projektträgerin GFFB.

Unternehmensberater wurden eingehend geschult und mit Infomaterial für ihre Überzeugungsarbeit ausgestattet. Unterwegs sind sie in kleinen Wagen der Marke Smart, die mit Aufdrucken ebenfalls für die groß angelegte Aktion werben. „Job-Hunter“ steht vorne in großen Lettern geschrieben, die Hotline für interessierte Arbeitgeber und Arbeitsuchende (Telefon 97 77 64 50) auf der Rückseite des Wagens. Nach den Sommerferien startet außerdem eine große Plakataktion mit den Porträts von Arbeitssuchenden, die die 50 überschritten haben. Ihr Motto: „Wir stehen bereit!“ Zu verstärkter Eigeninitiative seitens der Arbeitssuchenden sollen Gründungsmessen und Ideenworkshops beitragen.

Wer sich für die Plakataktion ablichten lassen möchte, erfährt alles weitere ebenfalls unter der Telefonhotlinenummer 97 77 64 50.

ihre jungen Kollegen. Dabei widerlegen Studien dies. Auch wenn Älteren eine schnelle Informationsverarbeitung schwerer fällt, die Reaktionsgeschwindigkeit abnimmt, so können sie doch dafür viele Stärken einbringen, komplexe Organisationsformen etwa und weit reichende Zielsetzungen gut handhaben. Das Qualitätsbewusstsein ist in der Regel ausgeprägter als bei ihren jüngeren Kollegen, ebenso ihr Verantwortungs- und Pflichtbewusstsein. Wo sich junge Kollegen in ihrem Elan manchmal überschätzen mögen, erkennen Ältere ihre Grenzen. Außerdem ergaben die Studien, dass sie über eine ausgeprägte soziale Kompetenz verfügen und demzufolge vor allem in beratenden Tätigkeiten Stärken zeigen.

Sigrid Brandenstein ist auch im Rentenalter noch mit ihrer Hutmacherei erfolgreich im Beruf. Generell aber haben Ältere auf dem Arbeitsmarkt (noch) schlechte Chancen.

Bedarfsgerecht weiterbilden

Interessant ist, dass die Abnahme der Lernfähigkeit keinesfalls ein Altersphänomen ist. Sie resultiert vielmehr aus fehlenden kontinuierlichen Anforderungen und passend auf das Alter zugeschnittenen Lernangeboten. Die Gesellschaft für Arbeitsschutz- und Humanisierungsforschung hat Überlegungen zu einer „alternsgerechten" Weiterbildung angestellt. Ihre Grundhaltung: „Ältere lernen nicht schlechter als Jüngere, sie lernen anders". Fremdgesteuertes Lernen, bei dem allein der Dozent Regeln und Inhalte vorgibt, liege ihnen nicht. Da sie über „ein erhebliches Maß an Vorbildung und Vorerfahrung" verfügten, käme ihnen ein teilnehmerorientiertes und selbstgesteuertes Lernen hingegen entgegen. Die Gesellschaft geht sogar so weit, zu formulieren, dass ältere Lernende Bildungsmaßnahmen im Betrieb mitgestalten sollten. Weil Ältere häufig über Jahrzehnte hinweg keine umfangreichen Lernerfahrungen gemacht haben, müsse man verstärkt Wert auf die Vermittlung von Lernmethoden legen. Grundsätzlich wünschten Berufstätige in höherem Alter zudem eine persönliche Beratung und Betreuung sowie kleine überschaubare Lerngruppen.

Annette Wollenhaupt

Anzeige

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

Ambulante Hilfen für pflegebedürftige und behinderte Menschen jeden Alters

KOMM AMBULANTE DIENSTE E.V.

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

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

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

Verein für Alten- und Behindertenhilfe

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

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

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

Winterreisen 2006/2007

Das Team Seniorenangebote im Rathaus für Senioren bietet wieder zum Jahresende abwechslungsreiche Reisen an. Die Weihnachtserholung richtet sich in der Regel an Alleinstehende, die die Feiertage und den Jahreswechsel nicht einsam zuhause, sondern in netter Gesellschaft verbringen möchten.

Antragsberechtigt sind alle älteren Menschen ab 65 Jahren, die nicht an der letztjährigen Weihnachtserholung oder an der Sommererholung 2006 teilgenommen haben (ausgenommen hiervon sind Selbstzahler). Auch Jüngere ab Vollendung des 60. Lebensjahres können mitfahren, wenn Erwerbsunfähigkeits- oder Unfallrente oder eine Rente wegen voller Erwerbsminderung gezahlt wird oder eine Schwerbehinderung von mindestens 50 % vorliegt. Allein der Bezug von vorgezogenem Altersruhegeld oder der Witwenrente genügt jedoch nicht.

Einkommensgrenze und Kosten

Kostenlos kann teilnehmen, wer die derzeitige Einkommensgrenze (Alleinstehende € 690,– / Ehepaare € 932,– zuzüglich Miete inklusive Umlagen, jedoch ohne Heizkosten) nicht überschreitet. 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. Die übliche Anmeldegebühr von € 20,– pro Person wird erst beim Wirt in Ihrem Urlaubsort fällig.

Wie und wo anmelden?

Wer teilnehmen möchte, braucht zunächst einen Terminschein. Dieser kann ab sofort mit dem Coupon schriftlich beim Rathaus für Senioren, Hansaallee 150, 60320 Frankfurt am Main, gegen Einsendung eines mit 0,55 € frankierten und mit Ihrer Adresse versehenen Rückumschlags beantragt werden.
Auf dem Terminschein, der Ihnen ab August im Rahmen des verfügbaren Zimmerkontingents zugeht, finden Sie Ihr persönliches Buchungsdatum (bitte auch auf unsere Sprechzeiten achten) sowie Hinweise auf wichtige Unterlagen, die Sie zur Buchung mitbringen müssen. Selbstzahler benötigen zur Buchung nur den gültigen Personalausweis oder einen Reisepass mit aktueller Meldebescheinigung (nicht älter als 14 Tage), die Sie bei Ihrer zuständigen Meldestelle erhalten. Wer einen Schwerbehindertenausweis hat, sollte auch diesen vorlegen.

Reiseziele *(Änderungen vorbehalten)*

Bad Orb / Spessart
vom 19.12.06 – 02.01.07 14 Tage inkl. VP = € 854,00
Bad Emstal / Nordhessen
vom 20.12.06 – 03.01.07 14 Tage inkl. VP = € 819,00
Bad Mergentheim / Taubertal
vom 21.12.06 – 04.01.07 14 Tage inkl. VP = € 721,00
Bad König / Odenwald
vom 22.12.06 – 05.01.07 14 Tage inkl. VP = € 546,00
Bad Wörishofen / Allgäu
vom 19.12.06 – 02.01.07 14 Tage inkl. VP = € 609,00
Reinhardshausen / Nordhessen
vom 20.12.06 – 03.01.07 14 Tage inkl. VP = € 532,00
Pleystein / Oberpfälzer Wald
vom 21.12.06 – 04.01.07 14 Tage inkl. VP = € 427,00

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

Ankündigung: Sommerreisen
Wer an einer Reise unseres Sommerprogramms 2007 teilnehmen möchte, kann sich am 6. November im Rathaus für Senioren einen bis dahin noch zur Verfügung stehenden Terminschein besorgen, oder diesen vorher schriftlich mit frankiertem Rückumschlag anfordern.

Fragen beantwortet das Team Seniorenangebote unter Telefon 212-4 99 44.

Coupon für die WEIHNACHTSERHOLUNG *(bitte in Druckbuchstaben ausfüllen)*

Name _____ Vorname _____

Straße / Hausnr. _____

PLZ /Ort _____ Telefon _____

Geb.-Datum Antragsteller _____ Geb.-Datum Begleitperson _____

Selbstzahler: Ja ☐ Nein ☐ DZ ☐ EZ ☐ *(bitte ankreuzen)*

Letzte gebuchte Reise im Rathaus für Senioren im Jahr 200 _____

Ort / Datum _____ Unterschrift _____

(frankierten Rückumschlag mit Ihrer Adresse nicht vergessen!)

Stolperfrei durch Frankfurt

Stadtführer für Menschen mit Behinderungen informiert über Barrierefreiheit

Wenn gerade im Alter gesundheitliche Probleme oder Behinderungen auftreten, stößt man häufig auf Stolperfallen: der Einkaufsmarkt ist nur über hohe Stufen zu erreichen, bei der Bank lässt sich die altmodische Tür nur mit äußerstem Kraftaufwand aufstemmen und um ins Café mit Ausblick zu kommen, bräuchte es eigentlich einen Aufzug. Nützliche Informationen bietet jetzt der Stadtführer für behinderte Menschen, den das Sozialdezernat herausgegeben hat.

Das über 400 Seiten starke Werk, erarbeitet unter Regie der Behindertenbeauftragten der Stadt und der Frankfurter BehindertenArbeitsGemeinschaft (FBAG), führt öffentliche Gebäude, Ämter und soziale Einrichtungen, aber auch Museen, Parks, Restaurants, Kinos oder Einkaufszentren auf und liefert ausführliche Beschreibungen über deren Zugangsmöglichkeiten, eventuell vorhandene Aufzüge, behindertengerechte Toiletten und vieles mehr. Auch Informationen über Busse und Bahnen in Frankfurt gibt es, außerdem über Beförderungsdienste von Haus zu Haus oder Behindertenparkplätze. Eingangs erklärte Piktogramme ermöglichen einen schnellen Überblick, ob das gesuchte Gebäude barrierefrei ist oder nicht. Ergänzende textliche Passagen beschreiben genauer, wie breit beispielsweise der Eingang ist, ob es eine automatisch öffnende Tür, einen „sprechenden" Aufzug für Menschen mit Sehproblemen gibt oder welchen Belag die Wege in öffentlichen Parkanlagen haben.

Das nützliche Buch ergänzt in gedruckter Form die bereits seit einigen Jahren im Internet vorliegende Version des Stadtführers (www.frankfurt-handicap.de), der dort auch regelmäßig aktualisiert wird. Erhältlich ist die Druckversion beispielsweise im Rathaus für Senioren in der Hansaallee, in den Sozialrathäusern oder bei der Bürgerberatung auf dem Römerberg.

Anzeige

Seniorenrestaurants

Preis 4,10 Euro
Essen ohne Anmeldung zu den Öffnungszeiten

Bockenheim Pflegeheim Bockenheim
Friesengasse 7, 60487 Frankfurt am Main
Telefon 0 69/29 98 07-0, Fax 0 69/29 98 07-648
U 6 Richtung Heerstraße, U 7 Richtung Hausen
Haltestelle Kirchplatz, **Öffnungszeit: 12.00 bis 13.30 Uhr**

Eckenheim Julie-Roger-Heim
Gummersbergstraße 24, 60435 Frankfurt am Main
Telefon 0 69/29 98 07-0, Fax 0 69/29 98 07-216
U 5 Richtung Preungesheim oder Bus Nr. 34 Richtung Bornheim-Mitte, Haltestelle Marbachweg/Sozialzentrum,
Öffnungszeit: 12.00 bis 13.00 Uhr

Höchst Victor-Gollancz-Haus
Kurmainzer Str. 91, 65936 Frankfurt am Main
Telefon 0 69/29 98 07-0, Fax 0 69/29 98 07-453
Bus 55, Haltestelle Eltviller Str.
Öffnungszeit: 12.00 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 14.00 Uhr

Praunheim Pflegeheim Praunheim
Alt-Praunheim 48, 60488 Frankfurt am Main
Telefon 0 69/29 98 07-0, Fax 0 69/29 98 07-744
U 6 bis Endstation Heerstraße und Bus Nr. 60 Richtung Heddernheim Haltestelle Graebestraße
Öffnungszeit: 12.00 bis 13.00 Uhr

Rödelheim Sozial- und Reha-Zentrum West
Alexanderstraße 92-96, 60489 Frankfurt am Main
Telefon 0 69/29 98 07-0, Fax 0 69/29 98 07-81 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: 12.00 bis 13.30 Uhr**

Sachsenhausen Bürgermeister-Gräf-Haus
Hühnerweg 22, 60599 Frankfurt am Main
Telefon 0 69/29 98 07-0, 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: 12.00 bis 13.30 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: 12.00 bis 13.00 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
Florianweg 9, 60388 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

Anzeigen

Zertifiziert für Barrierefreies Wohnen
Pro Komfort
Möbel für sicheres und komfortables Wohnen
- Planung - Bau - Änderungen – Service -
Einbauschränke- Küchen- Badmöbel- Regale- Büromöbel- Massivholzmöbel- nach Maß
Fertigung innerhalb 14 Tage- Serienfertigung
Schreinermeister
Mörfelder Landstr. 217
60598 Frankfurt
Telefon: +49 (0)69-65006793
Telefax: +49 (0)69-65006794
www.prokomfort.de

Kaufe alte Gemälde, Krüge
Meissen aller Art, auch Einzelteile
Figuren u. Tiere aus Porzellan, Hummel
Schatztruhe Bauer Ffm T: 069- 55 59 98

Wenn die Waren laufen lernen

Neue Broschüre über Serviceleistungen und Bringdienste

Der Weg zum nächsten Supermarkt ist weit, die Einkaufstüte schwer. Doch warum sich abmühen, wenn es mittlerweile Geschäfte und Dienstleister gibt, die den Kunden direkt aufsuchen? Fleisch, Kartoffeln und Gemüse für das Abendessen werden, gegen geringen Aufpreis oder manchmal gar kostenlos, an die Haustür geliefert. Frisör oder Fußpflegerin verlegen kurzerhand ihr Studio in die häuslichen Wohnzimmer der Kunden, zur Gartenpflege schaut jemand vorbei, die schmutzige Wäsche wird abgeholt und kommt sauber duftend wieder zurück.

Eine neue Broschüre, herausgegeben vom Sozialdezernat, informiert über nützliche Serviceleistungen und Bringdienste im Gallus-, Bahnhof- und Gutleutviertel sowie in Griesheim.

Das achtseitige Heft ist damit das erste in einer ganzen Reihe weiterer Infobroschüren, die noch für die anderen Frankfurter Stadtteile folgen sollen. Zwei Vorreiter gab es allerdings schon länger: für die östlichen und nordöstlichen Stadtteile hatten die Sozialrathäuser Bergen-Enkheim und Bornheim entsprechende Informationen aufbereitet (die SZ berichtete). Eine gute Initiative, fanden auch die Stadtverordneten, auf deren Beschluss hin solche nützlichen Hinweise für ganz Frankfurt erstellt werden sollen.

Das Sozialdezernat hat für die jetzt erschienene Broschüre, die den Stadtbereich des Sozialrathauses Gallus umfasst, umfangreiche Recherchen angestellt. Verbände, Gemeinden, Initiativen und Gewerbevereine wurden angeschrieben, Mitarbeiter des Sozialrathauses, Sozialbezirksvorsteher und viele andere lieferten Hinweise. So konnten insgesamt 45 verschiedene Angebote zusammengetragen werden, die nun in dem Heft aufgeführt sind. Neben Anbietern, die den Kunden zuhause aufsuchen, gibt es auch Informationen über soziale Einrichtungen und Initiativen, die beispielsweise Hilfe im Haushalt, bei Besorgungen oder Begleitservice bieten.

Die Informationsbroschüre ist im Sozialrathaus Gallus, bei allen aufgeführten Geschäften und Einrichtungen sowie beispielsweise auch im Rathaus für Senioren erhältlich. Im Internet ist das Heft ebenfalls unter www.aelterwerden-in-frankfurt.de abrufbar und wird dort regelmäßig aktualisiert. Weitere Informationen gibt es auch telefonisch unter 2 12-3 36 07.

Anzeige

Fit mit einer täglich heißen Mahlzeit

apetito zuhaus bietet abwechslungsreiches Menüangebot

Täglich eine heiße Mahlzeit steigert das Wohlbefinden. Jeder, der diesen Rat befolgt, merkt auch, dass er fitter ist und es ihm im Großen und Ganzen besser geht. Aber warum ist das so?

Die Köche von „apetito zuhaus“ empfehlen täglich ein heißes Mittagessen. (Bild: © apetito)

Die tägliche heiße Mahlzeit ist neben den typischen kalten Brotmahlzeiten wichtig. Denn bestimmte Nährstoffe sind erst durch Erhitzung der Speise für den Körper verwertbar und verträglich, zum Beispiel die Stärke in Kartoffeln. Darüber hinaus schmecken einige Speisen erst durch die richtige Zubereitung und Erwärmung gut und sind leicht zu kauen und appetitanregend.

Mit dem Angebot vom Menübringdienst „apetito zuhaus“ können alle, die keine Zeit oder keine Lust haben selber zu kochen, trotzdem täglich ein heißes Mittagessen genießen. Freundliche Menükuriere bringen es an sieben Tagen der Woche – auch an Wochenenden und Feiertagen - direkt ins Haus. Anhand einer wöchentlich wechselnden Speisekarte können die Kunden täglich aus sieben Menüs wählen.

Das Menüangebot reicht von Hausmannskost über Genießermenüs bis hin zu regionalen Spezialitäten, Salaten und Desserts.

Für besondere Ernährungssituationen bietet „apetito zuhaus“ auch Menüs mit Informationen für Diabetiker und Schonkost an.

Für nähere Informationen steht die Kundenberatung von „apetito zuhaus“ montags bis freitags in der Zeit von 8 bis 18 Uhr unter der Telefon-Nummer **0 69 - 24 79 50 24** gerne zur Verfügung.

Vielfalt und Chance

Aktionswoche bot zentrales Forum für das Älterwerden

Begreifen das Alter als Aufbruch und Chance: die Gäste der Talkrunde mit Moderator Frey.

Eine Mammutveranstaltung hatten das Sozialdezernat und zahlreiche Verbände, Initiativen und Einrichtungen aus dem Seniorenbereich da wieder auf die Beine gestellt: Über 150 Veranstaltungen luden im Mai zur kritischen und amüsanten Auseinandersetzung mit dem Alter ein. Der Besucherandrang war groß: ein Beweis dafür, dass das Interesse am Älterwerden mit all seinen Facetten, mit seinen Chancen und Risiken, gestiegen ist. Und ein Signal an die Stadtgesellschaft: das Thema Alter ist zentral und wird – auch angesichts der Bevölkerungsentwicklung – immer wichtiger!

Mutmachender Auftakt

Vier junggebliebene Prominente jenseits der 65 hatte Sozialdezernent Franz Frey zur traditionellen Talkrunde zum Auftakt der Aktionswoche geladen. Und die bewiesen dem schmunzelnden Publikum, dass es nichts bringt, mit Wehmut an die Jugend zurück zu denken, sondern dass das Alter eine bewegte, eine erfüllte Zeit ist. Anna Hoff, „Mutter" des Wasserhäuschens in der Wittelsbacherallee, erzählte von ihrem Lebensmotto „Ich lass mir nichts gefallen und geh' ran an den Speck". Schauspieler Eckard Dux' Terminkalender ist voll, jung hält ihn, meinte er etwas verlegen, vielleicht aber auch seine jüngere Ehefrau. Leiser waren die Töne, mit der die Ausschwitz-Überlebende Trude Simonsohn über ihr Leben und ihr nach wie vor ungebrochenes Engagement als Zeitzeugin in Schulen berichtete. Und Stadtdekan Raban Tilmann hat sich für sein Alter vorgenommen, endlich Aufgeschobenes in Angriff zu nehmen, zum Beispiel dem Umgang mit dem Computer zu lernen.
Nach dem Rezept für ein erfolgreiches Älterwerden von Moderator Frey befragt, waren sich die Teilnehmer einig: Jung denken!

Wichtige Zukunftsthemen

Wie können Hilfestellungen im Alter die Selbstbestimmung der Betroffenen am besten achten? Und welche Aspekte sind bei der Auseinandersetzung mit der eigenen Endlichkeit, mit Tod und Sterben, zu berücksichtigen? Zwei Fachtagungen mit renommierten Experten beschäftigten sich mit zentralen und wichtigen Themen, gaben Impulse für die kommunale Altenpolitik und trugen dazu bei, Ängste und Erwartungen offen ansprechen zu können.

Gut besucht waren aber auch Veranstaltungen zu den unterschiedlichsten Themen des Älterwerdens: zur Mitbestimmung Älterer in ihrer Stadt, über Liebe und Sexualität im Alter, das Leben mit Behinderungen und gesundheitlichen Problemen oder zum Wohnen im Alter.
Aktiv sein, mitmachen und ausprobieren stand bei vielen Veranstaltungen im Mittelpunkt. So gab es kulturelle und Bewegungsangebote verschiedenster Art, Gedächtnistraining, Ausflüge, Lesungen oder Schnuppersurfen im Internet. Einen vollen Erfolg konnte etwa das Tanztheater „Circle Games" verbuchen, bei dem Jugendliche und Kinder gemeinsam mit Älteren auf der Bühne standen.

Das Rathaus für Senioren, die Sozialdienste für ältere Bürger in den Sozialrathäusern oder die Beratungs- und Vermittlungsstellen nutzten die Aktionswoche, um sich und ihre Leistungen vorzustellen und ausführlich zu beraten. So waren alleine ins Rathaus für Senioren rund 220 Besucher gekommen, um sich über die Rente, das Betreuungsrecht, Möglichkeiten der altersgerechten Anpassung der Wohnung, Themen rund um die Pflege oder die Kultur- und Freizeitangebote der Stadt zu informieren.

Ausblick und mehr

Haben Sie die Aktionswoche Älterwerden verpasst? Dann sollten Sie im nächsten Jahr dabei sein, über den Termin informieren wir in der SZ. Weitere Rück- und Einblicke über die Veranstaltungen im Mai finden Sie auf der Internetseite www.aelterwerden-in-frankfurt.de. Hier gibt's auch für das restliche Jahr interessante Veranstaltungshinweise.

Anzeige

Seniorenzentrum Taunusblick
"30m² pure Lebensqualität"

- 180 Einzelzimmer, die zur persönlichen freien Gestaltung zur Verfügung stehen.
- Geprüfte Qualität, mindestens zweimal pro Jahr durch staatliche Organe.

Wenn Sie interessiert sind, dann rufen Sie einfach an oder kommen Sie vorbei.

PHÖNIX Senioren- und Pflegezentren
PHÖNIX- Seniorenzentrum Taunusblick GmbH
Einrichtungsleitung Herr David Thiele
Darmstädter Landstraße 106 • 60598 Frankfurt
Tel: 069/968854-0 • Fax 069/968854-600
www.phoenix.nu · taunusblick@phoenix.nu

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

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

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

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

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

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

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

▶ **BuV Eschersheim und Am Bügel,** Preungesheim, Dornbusch, Ginnheim, Eckenheim, Berkersheim, Frankfurter Berg, Nieder-Eschbach, Harheim, Nieder-Erlenbach, Bonames, Kalbach: Johanniter Unfall-Hilfe e.V., Karl-von Drais-Str. 20, 60435 Frankfurt, Tel. 95 42 16 42, 95 42 16 43, Fax 95 42 16 22

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

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

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

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

▶ **Zentrale Koordinierungsstelle,** Jugend- und Sozialamt, Rathaus für Senioren, Hansaallee 150, 60320 Frankfurt, Tel. 212-3 39 94, 212-3 41 94 und 212-3 44 64, Fax 212-307 41 und 95 52 91 76

Anzeige

Planen für das neue Service- und Begegnungszentrum Am Bügel in frisch renovierten Räumen: die Organisatoren und Ehrenamtliche. Foto: Rüffer

Es tut sich was Am Bügel

Erweitertes Angebot für Senioren im Juli gestartet

Im Jahr 2003 ergab eine Befragung des Präventionsrats, dass sich nur 34 % der älteren Bewohner der Siedlung Am Bügel in Nieder-Eschbach in ihrem Wohnumfeld wohl fühlen. Die Infrastruktur sei schlecht, es gäbe kaum Einkaufsmöglichkeiten, zu wenig Ärzte und auch das Kultur- und Freizeitangebot für ältere Bürger hielten fast 60 % der Befragten für nicht ausreichend. Weitere Negativthemen waren Angst vor Kriminalität, Vandalismus und Schmutz. Zeit, dass sich etwas änderte!

Der Präventionsrat setzte sich umgehend mit dem Frankfurter Verband zusammen, der sich bereits früher Am Bügel engagiert hatte und dort über Räume verfügte. Vom Cariteam, einem Malerbetrieb der Caritas, in dem Hartz-IV-Jugendliche eine Chance bekommen, wurden die Räume neu hergerichtet. Eine Spülmaschine und neue Möbel signalisierten weiterhin, dass sich etwas tat: Aus dem alten Seniorenclub wurde ein attraktives Service- und Begegnungszentrum. Im Herbst letzten Jahres wurden die frisch renovierten Räume mit einem gemütlichen Kaffeenachmittag und Musik eingeweiht.

Zwischenzeitlich hat Inge Bervoets, Geschäftsbereichsleiterin der offenen Seniorendienste Nord/Ost des Frankfurter Verbandes, ein Konzept erarbeitet, wie es weitergehen soll, und auch die Finanzierung für ein halbes Jahr ist gesichert. Der Präventionsrat übernahm einen Teil der Kosten und auch vom Wohnungsamt gab es einen Zuschuss. Zwei Drittel des benötigten Geldes stellte Sozialdezernent Frey bereit. Dadurch kann das Zentrum einige attraktive neue Angebote ins Programm nehmen: dienstags von 15–17 Uhr belegt der Seniorenclub die Räume, es gibt Kaffee und Kuchen, aber auch Veranstaltungen verschiedener Art. Täglich von 9 bis 10 Uhr wird in einem Extraraum des Zentrums Sozialberatung angeboten (Tel. 5 07 17 44), von 10 bis 11.30 Uhr an jedem Wochentag außer Dienstag soll das Büro Kooperationspartnern zur Verfügung stehen, etwa Ärzten, Optikern, Anbietern von Sanitätsbedarf oder einer Fußpflegerin. Auch Vereine, Kirchen oder andere Organisationen könnten dort ihre Sprechstunden abhalten. In der Begegnungsstätte werden Vorträge stattfinden, Jahreszeitenfeste, aber auch eine Veranstaltung mit der nahe gelegenen Kindertagesstätte zum Thema Märchen. Angedacht sind auch ein Deutschkurs für russisch sprechende Senioren, Gymnastik- und Sturzpräventionskurse ab Herbst.

Ehrenamtliche gesucht

Neben Begegnungsmöglichkeit und Beratung soll als drittes „Bein" ein Mittagsbistro mit appetitlichen Snacks und Terrassencafé hinzukommen. Inge Bervoets hofft nun, dass alle Angebote gut angenommen werden und hat schon weitere Pläne für die Zukunft: Ein Mitmachzentrum mit vielfältigen Aktivitäten soll sich entwickeln. Sie ist zuversichtlich, dass sich dafür aktive Ehrenamtliche finden lassen, die für die vielfältigen Angebote Sorge tragen werden, auch wenn die Anschubfinanzierung ausläuft. „Wie wäre es mit nachbarschaftlichen Hilfsangeboten, gegebenenfalls auch mit Ausflügen, z.B. zum alten Flughafen in Bonames?". Es gibt viele Ideen, um die Lebenslage älterer Menschen in der Siedlung attraktiver zu gestalten. Bleibt zu hoffen, dass sich Helfer finden und sie sich umsetzen lassen.

Eva Massingue

Weitere Informationen:
Inge Bervoets, Tel. 29 98 07-263, Mail: inge.bervoets@frankfurter-verband.de
Die nächste Veranstaltung ist am 20. Juli, 17 Uhr: Bei einem Vortrag von Renate Bruder geht es um „Start in die dritte Lebensphase – Leben nach der Erwerbsarbeit". Wer das Service- und Begegnungszentrum im Ben-Gurion-Ring 20 kennen lernen möchte, ist herzlich willkommen.

Anzeigen

Mode zum Wohlfühlen!
Hilla Moden
Inh. Monika Syrbe
Emmerich-Josef-Str. 29 · 65929 Ffm.-Höchst
Tel./Fax 0 69/31 21 93

FRANKFURT
Stadtrundfahrten für Frankfurter
Frankfurt verändert sich ständig. Kommen Sie mit auf eine Entdeckungsreise durch Ihre Heimatstadt. Kleingruppen von max. fünf Teilnehmern ermöglichen eine individuelle Routengestaltung. Abholung erfolgt bei Ihnen zu Hause.
Ideal auch als Geschenk.
Kostenloser Prospekt unter
Tel. 0 61 07-990 911
Peter Mai Mietwagenbetrieb Kelsterbach

Bewegung und mehr

25 Jahre Bockenheimer Treff

Vor 25 Jahren wurde die Begegnungsstätte „Bockenheimer Treff“ eröffnet. Semiray Altuner leitet die Begegnungsstätte unter Regie des Frankfurter Verbands seit sechs Jahren. Sie weiß, dass die älteren Menschen in den vergangenen Jahren aktiver geworden sind. Dementsprechend wurden mehr Bewegungs-Angebote in das Programm mit aufgenommen.

Yoga bietet Entspannung und schonende Kräftigung.

Nahezu jeden Tag können sich Menschen ab 50 Jahren in der Begegnungsstätte fit machen: Montags morgens geht es gleich um 9 Uhr los mit einer Stunde Wirbelsäulen- und Beckenbodengymnastik. Das sei gerade für Frauen sehr wichtig, sagt die Leiterin. Auch mit kleinen Bewegungsübungen könne man so Rückenbeschwerden vorbeugen. Und Training für den unteren Beckenbereich sei ein Angebot, das besonders gerne von Frauen wahrgenommen werde. Dieses so wichtige Bewegungstraining bietet der „Bockenheimer Treff“ dienstags zu drei verschiedenen Zeiten an: 8.30 Uhr, 9.30 Uhr und 10.30 Uhr. Mittwochs- und donnerstags morgens dann wieder jeweils für eine Stunde um 9 Uhr beginnend.

Am späten Donnerstagnachmittag gibt es einen Yoga-Anfängerkurs (17 Uhr) und einen Yoga-Aufbaukurs (19 Uhr). Yoga stammt ursprünglich aus Indien und wurde laut Dr. Christian Fuchs vom Berufsverband der Yogalehrer als Oberbegriff für ein ganzes Bündel von Methoden und Techniken genommen, die alle ein gemeinsames Ziel haben: „Die Befreiung des Menschen vom Leiden“. In Deutschland bedeutet Yoga heute für die allermeisten Menschen Körperübungen, Atempraktiken und Entspannung. Auch Tanzen ist im Angebot: So gibt es jeden zweiten und vierten Mittwoch im Monat ab 14 Uhr einen Tanznachmittag mit Live-Musik. Freitags ab 15 Uhr kann man dann Standardtänze erlernen. Dazu sollte man allerdings möglichst zu zweit erscheinen, also einen Partner haben, der auch gerne das Tanzbein schwingt.

Den andern in den Kochtopf geschaut

Sehr wichtig ist den Mitarbeiterinnen des „Bockenheimer Treffs“ besonders das interkulturelle Angebot. So gibt es montags (15 Uhr) eine interkulturelle Bauchtanzgruppe. Inzwischen ist die Gruppe sehr rege. Interkulturell werden auch gemeinsam Feste ausgerichtet, wie etwa das Fest zum Fastenbrechen. Deutsche und türkische Frauen kochen gemeinsam nach dem Motto „den anderen in die Kochtöpfe schauen“. Sehr beliebt seien auch die Grillnachmittage im Freien, denn die Begegnungsstätte verfügt über einen schönen Garten.

Gabriele Müller-Friederichs, Geschäftsbereichsleiterin beim Frankfurter Verband, lobt besonders die schönen Räume des „Bockenheimer Treffs“, die zahlreichen Angebote und den Garten: „Es ist immer was los. Doch schön ist auch, dass Anregungen von Besuchern aufgegriffen und umgesetzt werden.“
Doch nicht nur Menschen, die sich gerne bewegen, finden in der Begegnungsstätte viele Angebote. Vom Spieletreff (dienstags) bis zu unterschiedlichen Ausflügen, etwa Busfahrten mit weitergelegenen lohnenden Ausflugszielen oder Besichtigungen in Frankfurt selbst, reicht das Programm.
Die Begegnungsstätte ist offen für alle Menschen. Wer neu dazukommen möchte, ist herzlich eingeladen. Semiray Altuner und die anderen Mitarbeiterinnen begrüßen Neuankömmlinge persönlich und sorgen dafür, dass sie schnell Kontakte finden. *Jutta Perino*

Begegnungsstätte „Bockenheimer Treff“, Am Weingarten 18–20, 60487 Frankfurt. Telefon (0 69)77 52 82. Wer mal „reinschnuppern“ möchte, ist zum Fest anlässlich des 25-jährigen Bestehens am 1. September eingeladen. Einlass dafür ist ab 13.30 Uhr. Ein abwechslungsreiches Programm mit Rück- und Ausblicken wird den Nachmittag verschönern.

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 - 10 99
www.alloheim.de, frankfurt-mainpark@alloheim.de

Wege aus der Isolation

Neue Telefonberatung für ältere Homosexuelle

Jeden Dienstag zwischen 19 und 21 Uhr hält er sich am Telefon bereit. Er ist ein homosexueller Mann jenseits der Fünfzig, der Rat geben will und kann und der auch zuhört. Erstmals haben damit in Frankfurt ältere Homosexuelle die Möglichkeit mit einem Mann, der wie sie Männer liebt, offen und frei über ihre Sorgen und Probleme zu sprechen. Niemand muss seinen Namen nennen, Tabus gibt es nicht, ein Angebot für ein Gespräch ohne Wenn und Aber.
Die Bereitstellung des Telefons hat eine Vorgeschichte. Vor drei Jahren wurde im Frankfurter Römer der Runde Tisch ins Leben gerufen, der sich mit der Lebenssituation der Schwulen und Lesben befassen sollte. Ein Schwerpunkt bildete dabei die Gruppe der etwa 8.000 Schwulen und Lesben über 60 Jahre.

In zahlreichen Gesprächen auch mit den sozialen Einrichtungen wurde deutlich, dass insbesondere die älteren Homosexuellen häufig sehr isoliert und vereinsamt leben. Das bestätigen auch bundesweite Studien. Die Ursache dafür ist leicht zu benennen. Alle Älteren können sich noch allzu gut an die, teilweise gesetzlich verankerte, Verfolgung und Diskriminierung der Homosexuellen bis in die sechziger Jahre hinein erinnern. Viele haben deshalb ein Doppelleben geführt und ihre sexuelle Identität versteckt. Niemand am Arbeitsplatz oder in der Nachbarschaft sollte etwas erfahren. Unter diesen Lebensumständen fiel es schwer, soziale Kontakte aufzubauen und Freundschaften zu begründen. Hinzu kommt, dass nicht wenige ältere Homosexuelle verheiratet waren und die Familien nach dem „comingout" zerbrachen.

Die Bestandsaufnahme der Lebenssituation der älteren Homosexuellen im Rahmen des Runden Tisches ergab auch, dass die professionellen Beratungskräfte in sozialen Einrichtungen und Ämtern wenig über das Schicksal und die besonderen Lebensumstände älterer Homosexueller wissen und daher häufig sehr unsicher mit diesen Menschen umgehen. Magistrat und Stadtverordnetenversammlung haben daraus die Konsequenzen gezogen und beschlossen, das jetzt eingerichtete Beratungstelefon finanziell zu unterstützen. Das Telefonprojekt wird zusammen mit dem Frankfurter Verband für Alten- und Behindertenhilfe e.V. durchgeführt.
Was kann das Telefon leisten? Es soll Ratsuchenden die Möglichkeit geben, mit einem Gleichgesinnten über Lebenslagen und Probleme zu reden, Hinweise auf Hilfs- und Beratungsangebote zu geben, über schwule Veranstaltungen und Treffpunkte zu informieren. Der Gesprächspartner am Telefon kann viele Fragen beantworten, Hinweise geben und Kontakte herstellen. Die Initiatoren des Telefons, eine Gruppe älterer Homosexueller, hoffen, dass ihre Altersgenossen davon reichlich Gebrauch machen und auch anderen davon erzählen. Sie können damit etwas für die eigene Lebensqualität tun.

Klaus G. Rückel

Ab Juli kann jeder dienstags zwischen 19 und 21 Uhr anrufen: Tel.: 0 69/2 99 80 76 27.

Anzeige

Sicherheit zu Hause - und unterwegs

Sicherheit und Komfort in vertrauter Umgebung. Unsere Hausnotruf-Leitstelle ist für Sie da. Seit über 20 Jahren. Für über 7000 Menschen. Rund-um-die-Uhr, 365 Tage im Jahr.

Und wenn es bei Ihnen brennt, helfen wir innerhalb von Sekunden.

Auch unterwegs müssen Sie nicht auf unsere Hilfe verzichten - unsere GPS-Handy's machen's möglich.

Erfahren Sie mehr über unsere Dienste. Nehmen Sie mit uns Kontakt auf: Unsere Service-Hotline ist für Sie da - Rund um die Uhr - natürlich!

069 - 60 919 60

Hausnotruf Deutschland -
Ein Geschäftsbereich des Frankfurter Verbandes e.V.

Aus dem Seniorenbeirat

Der Seniorenbeirat tagte am 10. Mai, diesmal in der Geriatrischen Abteilung des Hufeland-Hauses in Seckbach. Der Leiter der Einrichtung, Prof. Kristian Hahn, führte die interessierten Teilnehmer anschließend durch das Haus und seine Rehabilitationseinrichtungen.

Mit einer Gedenkminute für den verstorbenen Gerd Riechemeier, als Mitglied der CDU-Stadtverordnetenfraktion früher regelmäßiger Gast der Seniorenbeiratssitzungen, und mit Beileidsbekundungen an die stellvertretende Seniorenbeirätin Lisel Michel anlässlich des Todes ihres Mannes Heiner begann die Sitzung.

Im Mittelpunkt der Diskussion standen der als zu gering erachtete Bekanntheitsgrad des Seniorenbeirats und mögliche Aktivitäten, dem abzuhelfen. So hatte die im Rahmen der „Partizipativen Altersplanung" erstellte repräsentative Befragung älterer Frankfurterinnen und Frankfurter ergeben, dass 55,2 % den Seniorenbeirat gar nicht und 37,6 % ihn nur dem Namen nach kennen, d.h., dass für etwa 90 % der befragten Senioren der Seniorenbeirat keine Bedeutung hat. Auch wenn die hohen Zahlen etwas angezweifelt wurden – während der Messe „Fit ab 60" etwa wurden die Beratungsangebote des Seniorenbeirats sehr gut angenommen – bestand Einigkeit, dass für den Bekanntheitsgrad etwas unternommen werden müsse. Bei der Suche nach Ursachen wurden zwei Fakten herausgestellt: Während in anderen Städten der Seniorenbeirat direkt gewählt und die Institution daher bekannter sei, werden die Mitglieder des Seniorenbeirats in Frankfurt von ihren jeweiligen Ortsbeiraten entsandt und vom Magistrat bestätigt. Hinzu komme, dass in manchen Ortsbeiräten die Seniorenbeiratsmitglieder aktive Vortragspflicht hätten, in anderen jedoch nur im Publikum vertreten seien. Eine Vortragspflicht der Seniorenbeiräte, so die Meinung des Gremiums, sollte in allen Ortsbeiräten genau so obligatorisch sein wie die der Kinderbeauftragten. Herr Varnhagen schlug vor, auf den jeweiligen Ortsvorsteher zuzugehen und eine entsprechende Initiative zu starten.

Zur Diskussion standen auch die Thesen der Initiative „Alte für Frankfurt – mitgestalten, mitbestimmen", die sich in einem Beitrag zu den Berichten der Partizipativen Altersplanung mit dem Seniorenbeirat beschäftigt hat. Die Initiative kritisiert, dass in Satzung und Geschäftsanweisung des Seniorenbeirats festgeschrieben ist, dass das Gremium lediglich beratende Funktion hat. Eine Satzungsänderung erachteten die Seniorenbeiräte als nur schwer umsetzbar. Über eine mögliche Änderung der Geschäftsanweisung, die vom Magistrat der Stadt kommt, soll jedoch nach Beginn der neuen Legislaturperiode nachgedacht werden mit dem Ziel, dem Seniorenbeirat mehr Gewicht beizumessen.

Frau von Plottnitz, ehrenamtliche Stadträtin der Grünen, erinnerte an die mit dem demographischen Wandel wichtiger werdenden Einflussmöglichkeiten der älteren Bürger in der Stadt. Da die Arbeit in den Ausschüssen politisch entscheidend sei, sei es von Vorteil, wenn sich mehr Seniorenbeiräte dort beteiligten. Laut Beschluss soll es in den nächsten Seniorenbeiratssitzungen als Tagesordnungspunkt auch Kurzberichte aus den Ausschüssen geben.

Die Berichte aus den Ortsbeiräten konnten diesmal kurz ausfallen: In allen Ortsbeiräten hatten Wahl und Einführung der neuen Ortsvorsteher im Mittelpunkt gestanden, darüber hinaus war nur wenig für Senioren Wichtiges besprochen worden. *Eva Massingue*

Urgestein des Seniorenbeirats

Wilhelm Göttmann zum 80.

„Im persönlichen Gespräch lässt sich vieles erreichen", hat Wilhelm Göttmann einmal anlässlich des 30-jährigen Jubiläums des Seniorenbeirats gesagt. Und das war auch ein Credo seines Wirkens: Gut zehn Jahre lang war der Nieder-Erlenbacher Vorsitzender des Frankfurter Seniorenbeirats, bis er das Amt im Herbst letzten Jahres aus gesundheitlichen Gründen abgeben musste. Raues „politisches Windmachen" war seine Sache nie, eher das leisere, unermüdliche Reden: für die Belange der Senioren und für die Interessen seines Stadtteils.

Im April hat der pensionierte Oberstudienrat seinen 80. Geburtstag gefeiert, mit vielen Ehrengästen, Freunden und – wo sonst? – natürlich in Nieder-Erlenbach. Ins Bürgerhaus war auch OB Petra Roth gekommen, um dem Träger der Römerplakette in Gold zu gratulieren. Die Senioren Zeitschrift, deren engagiertes Redaktionsmitglied Göttmann seit vielen Jahren ist, schließt sich den guten Wünschen an!

Foto: Rüffer

Wie die Rente jetzt besteuert wird

Obwohl die Neuregelung zur „nachgelagerten Besteuerung" der Renten bereits im vergangenen Jahr in Kraft getreten ist (die SZ berichtete ausführlich in Ausgabe 1/2005), wird das Thema für viele erst jetzt wirklich konkret: Denn wer aufgrund der Höhe seiner Einkünfte und dem neuen Recht erstmals steuerpflichtig wird, muss in diesem Jahr seine Erklärung über die Einkünfte 2005 beim Finanzamt einreichen. Da stellen sich schnell Fragen: Sind jetzt Steuern fällig? Bin ich zur Abgabe einer Einkommenssteuererklärung verpflichtet? Aus aktuellem Anlass greifen wir in der SZ das Thema Rentenbesteuerung erneut auf.

Ein Schwerpunkt der zum 1. Januar 2005 in Kraft getretenen gesetzlichen Neuregelung ist der Übergang zur **nachgelagerten Besteuerung** von Altersbezügen. Die Beiträge, die Erwerbstätige in die Altersvorsorge einzahlen, werden nach einer langen Übergangszeit allmählich von der Einkommensteuer befreit. Dafür werden Renteneinkünfte nach und nach steuerpflichtig. Alterseinkünfte werden künftig also erst bei der Auszahlung im Alter versteuert.

Renten der gesetzlichen Rentenversicherung waren auch schon vor 2005 steuerpflichtig. Da sie jedoch nur mit einem niedrigen „Ertragsanteil" besteuert wurden, mussten viele Rentner keine Steuern zahlen. Bei einer hohen Regelaltersrente von monatlich 1.500 EUR und damit einer Jahresbruttorente von 18.000 EUR lag der Ertragsanteil beispielsweise bei nur 4.860 EUR. Da dieser Betrag unter dem Grundfreibetrag von 7.664 EUR liegt, war die Steuerbelastung gleich Null.

Seit 2005 nun richtet sich die Besteuerung nach der neuen gesetzlichen Grundlage. Zwar muss auch künftig ein Großteil der heutigen Bezieher von Renten aus der gesetzlichen Rentenversicherung keine Steuern auf ihre Rente bezahlen. Diese These hat aber in der Regel nur dann Bestand, wenn neben einer Rente nicht noch andere Einkünfte wie zum Beispiel aus Betriebsrenten, Vermietung und Verpachtung oder Kapitalvermögen hinzukommen.

Foto: FKK, Christ

Steuerfreier Festbetrag

Wie sieht die nachgelagerte Besteuerung der Renten aus? Voll versteuern müssen ihre Renten grundsätzlich erst die Neurentner des Jahres 2040. Für alle, die vorher in Rente gehen oder schon 2005 Rentner waren, ist eine Übergangsphase vorgesehen, in der eine Art „Rentenfreibetrag" auf Dauer festgeschrieben wird. Dies ist ein fester Eurobetrag, der sich prinzipiell auch für künftige Jahre nicht ändert – auch wenn sich die Rente, zum Beispiel wegen einer Rentenanpassung, erhöht.

Waren Sie 2005 bereits Rentner oder haben Sie im Laufe des Jahres 2005 erstmals eine Rente bezogen, unterliegen 50% Ihrer Jahresbruttorente der Besteuerung. Der zu versteuernde Anteil der Rente wird für jeden neuen Rentnerjahrgang bis zum Jahr 2020 in Schritten von zwei Prozentpunkten und danach in Schritten von einem Prozentpunkt auf schließlich 100% im Jahr 2040 angehoben. Haben Sie im Jahr 2006 erstmals Ihre Rente erhalten, beträgt der Besteuerungsanteil 52%, sind Sie Neurentner des Jahres 2007, sind es schon 54%. Im ersten Jahr wird die Rente auf Grund des individuellen Rentenbeginns meist nicht für das ganze Jahr gezahlt. Die überwiegende Zahl der Neurentner beginnt diesen neuen Lebensabschnitt nicht zum 1. Januar, sondern im Laufe eines Jahres. Der endgültige Rentenfreibetrag wird in diesem Fall erst aus der vollen Jahresbruttorente des zweiten Rentenbezugsjahres ermittelt.

Die Festlegung des Rentenfreibetrags lässt sich an folgendem Beispiel verdeutlichen:
Helga Schmidt erhielt im Jahr 2004 erstmals eine Altersrente. 2005 betrug ihre Jahresbruttorente 14.000 EUR. Sie hat sonst keine weiteren Einkünfte. Der Besteuerungsanteil bei einem Rentenbeginn bis 2005 beträgt 50%. Hieraus ergibt sich ein fester Rentenfreibetrag von 7.000 EUR (der sich auch bei einer späteren Rentenanpassung nicht mehr erhöht). Die von Frau Schmidt zu versteuernden Ren-

Renten ABC

Mit dieser Serie in der SZ werden wichtige Fachbegriffe aus dem Rentenrecht verständlich erläutert.

Sonderausgabenabzug
Sonderausgaben sind private Ausgaben, die nicht in wirtschaftlichem Zusammenhang mit einer der sieben Einkunftsarten stehen und daher weder Betriebsausgaben noch Werbungskosten darstellen dürfen. Solche Privatausgaben sind nur dann von der einkommenssteuerlichen Bemessungsgrundlage abziehbar, wenn das Gesetz dies wegen der unvermeidbaren bzw. förderungswürdigen Minderung der wirtschaftlichen Leistungsfähigkeit des Steuerpflichtigen ausdrücklich vorsieht. In anderen Fällen scheidet ein Abzug in der Regel aus. Sonderausgaben können grundsätzlich nur solche Aufwendungen sein, die auf einer eigenen Verpflichtung des Steuerpflichtigen beruhen und von ihm selbst entrichtet worden sind. Der Sonderausgabenabzug erfolgt für das Kalenderjahr, in dem die Aufwendungen geleistet worden sind.

teneinkünfte liegen unter dem Grundfreibetrag von 7.664 EUR – sie muss folglich keine Steuern zahlen.

Verallgemeinert ausgedrückt müssen all diejenigen nichts an den Fiskus zahlen, deren Jahresbruttorente im Jahr 2005 insgesamt rund 19.000 EUR pro Jahr (etwa 1.583 EUR pro Monat) nicht überschritten hat. Bei dieser Jahresbruttorente ergibt sich ein Rentenfreibetrag von 9.500 EUR, von dem noch Kranken- und Pflegeversicherungsbeiträge sowie Pauschalbeträge abgezogen werden können, so dass das zu versteuernde Einkommen nicht mehr als 7.664 EUR beträgt. Die aufgeführte Jahresbruttorente von 19.000 EUR dient jedoch nur als grober Orientierungswert – eine exakte Bestimmung hängt insbesondere auch von der Höhe des jeweiligen Krankenversicherungsbeitrags ab. Sind darüber hinaus steuermindernde Umstände zu berücksichtigen (z.B. Sonderausgaben, Behinderten-Pauschalbetrag), können auch höhere Einnahmen steuerfrei sein.

Natürlich müssen Sie beachten, dass neben Ihrer Rente auch weitere Einkünfte (z.B. aus Kapitalvermögen, Betriebsrenten, Einnahmen aus Vermietung oder Verpachtung und andere) zur Feststellung der Steuerpflicht zählen. Haben Sie also zusätzliche Einnahmen, mindern sich die Zahlen der Jahresbruttorente aus unserem Beispiel entsprechend.

Pflicht zur Steuererklärung

Zur Abgabe einer Einkommensteuererklärung sind Sie verpflichtet, wenn Sie:

1. Versorgungsbezüge erhalten haben, von denen Lohnsteuer einbehalten wurde und
1.1 Sie weitere Einkünfte (z.B. aus Renten, Kapitalvermögen, Vermietung und Verpachtung) oder dem Progressionsvorbehalt unterliegende Leistungen (z.B. Arbeitslosenbezüge) von mehr als 410 EUR bezogen haben oder
1.2 Sie oder Ihr Ehegatte nach der Lohnsteuerklasse V oder VI besteuert worden sind,
2. ausschließlich Einkünfte erzielt haben, bei denen kein Lohnsteuerabzug vorgenommen wurde und der Gesamtbetrag der steuerpflichtigen Einkünfte mehr als 7.664 EUR, bzw. 15.329 EUR bei Ehegatten, betragen hat.

Die Abgabefrist für die Steuererklärung 2005 war der 31.05.2006 bzw. ist der 31.12.2006 (bei Mithilfe eines Steuerberaters). Eine Verlängerung der Frist ist durch einen Antrag beim Finanzamt möglich.
Die Träger der Rentenversicherung wurden verpflichtet, künftig die Rentenzahlungen ab 2005 der Zentralen Zulagenstelle für Altersvermögen zu melden, die die Daten an die Finanzverwaltung weitergibt. Dieses Verfahren ersetzt jedoch nicht eine eventuell bestehende Verpflichtung eines Rentners zur Abgabe der Einkommensteuererklärung.

Roman Fehr

Anzeige

INFO-NACHMITTAG
Jeden letzten Sonntag im Monat um 15:00 Uhr
(am 29.10.2006 kein Info-Nachmittag sondern „Tag der offenen Tür“)
Besuchen Sie uns und lernen Sie uns kennen: Das Wohnstift, die Leistungen und die Menschen, die dort wohnen und arbeiten.
Wir freuen uns auf Sie!

DIE ZUKUNFT GESTALTEN, DAS LEBEN GENIESSEN ...

... im GDA Wohnstift Frankfurt am Zoo.

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

GDA Wohnstift Frankfurt am Zoo Waldschmidtstraße 6 · 60316 Frankfurt
Tel. (069) 405 85-0 (Zentrale) oder (069) 405 85-102 (Wohnstiftsberatung)
☎ **0800-36 23 777** (gebührenfreie Service-Nr.)
Sie erreichen uns: U-Bahn Linien 6 und 7 bis „Zoo“, Linie 4 bis „Merianplatz“; Straßenbahn Nr. 14 bis „Waldschmidtstraße“; mit dem PKW: Parkhaus „Mousonturm“.

www.gda.de

GDA **Gemeinschaft Deutsche Altenhilfe**

MITGLIED IM PARITÄTISCHEN WOHLFAHRTSVERBAND

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

Bevor der Fiskus zuschlägt

Vererben und Schenken von Immobilien – Mit Gutachten Steuern sparen

Foto: Rüffer

Glücklich, wer im Alter ein Vermögen angespart hat, das ihm einen angenehmen Lebensstandard ermöglicht und genug Spielräume zum Erfüllen vieler weiterer Wünsche lässt. Die eigene Immobilie hat im Laufe der Jahre bei vielen eine beachtliche Wertsteigerung erfahren. Die Freude über den entstandenen Wert wird jedoch oft getrübt, wenn Eltern ihre Immobilie an ihre Kinder weitergeben möchten. Denn egal ob Schenken oder Vererben, je höher der Wert der Immobilie, desto höher die dann fällige Erbschafts- und Schenkungssteuer.

Pauschale Schätzung

Nur selten ist der Verkehrswert einer Immobilie bekannt. Daher bedient sich das Finanzamt pauschaler Berechnungsansätze, mit denen der Wert schnell und einfach überschlägig geschätzt wird. Zum einen bestimmt das Finanzamt den Ertragswert des Gebäudes, der sich aus dem tatsächlichen oder theoretisch zu erzielenden Mietertrag des Gebäudes, ggf. unter Berücksichtigung von Zu- oder Abschlägen, ermittelt. Zusätzlich wird der sogenannte Mindestwert (Bodenwert) bestimmt. Damit soll gewährleistet werden, dass für ein bebautes Grundstück mindestens der Wert angesetzt wird, den das Grundstück unbebaut hätte. Dabei orientiert sich das Finanzamt an sogenannten Bodenrichtwerten, die von Gutachterausschüssen ermittelt werden. Stets rechnet das Finanzamt beide Verfahren durch, der jeweils höhere Wert bildet letztlich die Grundlage zur Festlegung der Erbschafts- oder Schenkungssteuer.

Zur Freude des Steuerpflichtigen führen die beschriebenen Rechenverfahren oft zu Werten, die weit unterhalb der tatsächlichen Verkehrswerte liegen. Doch in bestimmten Fällen kann es auch vorkommen, dass die pauschale Anwendung von Bodenrichtwerten zu einem so hohen Mindestwert führt, der den Verkehrswert eines Grundstücks deutlich überschreitet. Denn zum einen muss das Finanzamt grundsätzlich den Bodenrichtwert zum Stichtag 01.01.1996 zu Grunde legen, selbst wenn das Grundstück heute weniger Wert wäre. Zudem spielen die Ungenauigkeit von Bodenrichtwerten oder auch die Grundstücksgrößen eine Rolle: Bei einem großen Gartengrundstück kann es beispielsweise passieren, dass die reine Gartenfläche als Wohnbaufläche und somit zu hoch bewertet wird.

Zwar versucht der Gesetzgeber durch einen prozentualen Abschlag von 20 % solche Unwägbarkeiten abzufangen, doch damit ist nicht ausgeschlossen, dass im Einzelfall der tatsächliche Wert des Grundstücks immer noch niedriger liegt als das Ergebnis der Schätzung des Finanzamts.

Gutachten kann lohnen

Der Steuerpflichtige kann sich jedoch wehren: Sollte er mit der Höhe des festgestellten Wertes nicht einverstanden sein, so hat er die Möglichkeit, einen niedrigeren Wert nachzuweisen. Dies geschieht in der Regel durch die Vorlage eines Verkehrswertgutachtens, das den angemessenen Wert eines Grundstücks unter Berücksichtigung aller relevanten Faktoren (Art der Grundstücksnutzung, Größe des Grundstücks, tatsächliches Preisniveau zum Tag der Schenkung bzw. des Todestags, Denkmalschutz, Lärmbeeinträchtigungen etc.) ermittelt. Zwar ist ein solches Gutachten mit zusätzlichen Kosten verbunden, kann aber in Anbetracht der gegebenenfalls erhöhten Steueranforderungen letztlich zu wesentlichen Einsparungen führen.

Änderung der Erbschafts- und Schenkungssteuer?

Die derzeitige Regelung gilt nur bis zum 31.12.2006. Die Bundesregierung plant, durch eine Gesetzesänderung den für die Steuer maßgeblichen Grundbesitzwert an den tatsächlichen Verkehrswert anzunähern. Hierdurch erhöhen sich die Ausgangswerte für die Steuererhebung.
Wie dieses Modell im Einzelnen aussehen wird, ist ungewiss. Aber wer beispielsweise an die Übertragung seiner Immobilie an seine Kinder denkt, sollte sich rechtzeitig informieren, um höhere Steuerzahlungen zu vermeiden.

Wo gibt es Informationen?

Für den Laien ist es schwierig abzuschätzen, ob sich ein Gutachten für ihn lohnt, da dessen Kosten im ungünstigen Fall die erreichte Steuerersparnis wieder aufzehren. Daher ist eine objektive Beratung vor der Beantragung eines Gutachtens wichtig.
Bei der Geschäftsstelle des Gutachterausschusses können Sie sich zu diesem Thema umfassend informieren: Welcher Bodenrichtwert gilt für mein Grundstück? Welche Ausnutzung wird dabei unterstellt? Lohnt sich ein Gutachten für mich überhaupt? Die Geschäftsstelle bietet telefonische Beratung unter 0 69 / 2 12-3 33 18; oder Informatives im Internet unter www. gutachterausschuss.frankfurt.de.

So sparen Sie Steuern

Herr Muster besitzt ein 700 m² großes Grundstück in Frankfurt, auf dem er 1976 ein Zweifamilienhaus mit insgesamt 170 m² Wohnfläche gebaut hat. Dieses Haus hat er im Sommer 2003 seinem Sohn geschenkt. Jetzt werden Erbschafts- und Schenkungssteuer fällig.

So rechnet das Finanzamt

Ertragswert:

170 m² x 8,- €/m² Wohnfläche
x 12 = 16.320,- € Miete im Jahr
x 12,5 (pauschal) = 204.000,- €

-13,5% Minderung wg. Alters (jedes Jahr 0,5%, max. 25%) = 176.460,- € +20% (da Zweifamilienhaus) = 211.752,- €

Mindestwert:

700 m² x 500,- €/m²
= 350.000,- €
(Bodenrichtwert 31.12.1995)

abzgl. 20% (pauschal) = 280.000,- €

211.752,- € < **280.000,- €**

Das Finanzamt legt den höheren Wert, also 280.000,- € zugrunde.

Der Sohn hält den Mindestwert für nicht angemessen und beantragt ein Gutachten:

Mögliche Bewertung im Gutachten

700 m² Grundstücksfläche werden in der Bewertung angesehen als:
400 m² Wohnbaufläche à 450,- €/m² (aktueller Bodenrichtwert am Schenkungstag) und 300 m² Hinterland à 150,- €/m²; d. h.

Wert der Wohnbaufläche:	400 m² x 450,- €/m²	= 180.000,- €
Wert der Gartenfläche:	300 m² x 150,- €/m²	= 45.000,- €
		= Zusammen 225.000,- €

Steuerersparnis

Statt 280.000,- € sind nach dem Gutachten nur noch 225.000,- € also 55.000,- € weniger zu versteuern. Da der Freibetrag des Sohnes bereits ausgeschöpft ist, gilt für ihn ein Steuersatz von 11%.

Ersparnis bei 55.000,- €:	ca. 6.000,- €
Das Gutachten kostet ihn schätzungsweise:	ca. 700,- €
bleibt für den Sohn unterm Strich eine Ersparnis von rund	**5.300,- €**

Tipp:
Für Dienstag, 12. September, lädt der Gutachterausschuss von 9 bis 12 Uhr zu einer kostenlosen Informationsveranstaltung ins Café Anschluss, Hansaallee 150, ein.
Der Leiter der Geschäftsstelle des Gutachterausschusses für den Bereich der Stadt Frankfurt am Main, Dipl.-Ing. Michael Debus, sowie Prof. Dr. Hans-Jürgen Kion von der Kanzlei Göhmann Rechtsanwälte bieten alle wichtigen Informationen und Hintergründe zum Thema „Vererben und Schenken von Immobilien". Eine tel. Anmeldung unter 069/212-367 81 ist nicht erforderlich, aber erwünscht.

Rätselauflösung

■K■■■B■■■■K■■■
■ACHSE■RELATIV
■NEUWAGEN■VENE
LUST■M■IDEAL■T
■■S■REUSE■L■ST
■ANKER■F■BITTE
■BA■T■BETREUER
■S■HOTEL■ER■L■
SCHEU■SD■M■ALS
■HERR■O■SEKRET
■W■O■ERBIN■N■A
PUDDING■C■PIER
■NIE■TECHNIKER
■GESPENST■RAGE

Lustiges Silbenrätsel:
1 Makrone, **2** Sprengsatz, **3** Wein-berg, **4** Meineid, **5** Allegros, **6** Attribut, **7** Farbstift, **8** Neurose, **9** Augenmass, **10** Naturkunde, **11** Geranke, **12** Handschlag **= Dauerbrenner**.

Kombinationsrätsel:
Du glaubst zu schieben und du wirst geschoben.

Symbol-Rätsel:

```
9 8 6 - 8 9 5 =   9 1
  +     -     +
    9 + 1 1 4 = 1 2 3
-------------------------
9 9 5 - 7 8 1 = 2 1 4
```

Schach:
1. fg7: Se4: (1. ... Kg7: 2. Tf7: +! Kf7: 3.Dh7: Kf8 4. g6!) **2.** Lh5! Te7 (2. ... Sdf6 3. gf6:!) **3.** Lf7:+ Tf7: **4.** Tf7: Kf7: **5.** Dh7: aufgegeben.

Anzeige

Die Johanniter: Immer für Sie da

Johanniter-Pflegedienst
Wir unterstützen Sie mit professionellem und fachlich qualifiziertem Personal.
- Ausführliche, kompetente Beratung
- Tägliche Körperpflege (Grundpflege)
- Einkaufs- und hauswirtschaftliche Hilfen nach Leistungen der Pflegeversicherung (SGB XI)
- Behandlungspflege nach Leistungen der Krankenversicherung (SGB V)
- Psychosoziale Betreuung

Information unter: 954216-31

Johanniter-Hausnotruf
Der Hausnotruf bietet Ihnen die Sicherheit, allein in den eigenen vier Wänden wohnen zu können. Im Notfall können Sie von jeder Stelle im Haus per Knopfdruck direkt die Johanniter alarmieren. Rund um die Uhr!
Informationen unter: 954216-0

Betreute Johanniter-Reisen
Lassen Sie sich von Ihrem Alter oder einer Erkrankung nicht vom Reisen abhalten! Unser geschultes Personal kümmert sich während der gesamten Reise um Sie: von der Hilfe bei alltäglichen Verrichtungen bis hin zur medizinisch pflegerischen Fürsorge.
Informationen unter: 954216-38

Wir informieren Sie gerne!

Johanniter-Unfall-Hilfe e. V.
Kreisverband Frankfurt/Main
Karl-von-Drais-Str. 20
60435 Frankfurt
Tel. 069 954216-0
Fax 069 5486291
kv.frankfurt@diejohanniter.de
www.juh-frankfurt.de

DIE JOHANNITER
Aus Liebe zum Leben

Familienberatung „Rund ums Geld“

Bevor die Schuldenfalle zuschlägt: Hilfe für Opa, Mutter und Enkel

Der Umgang mit Geld will gelernt sein. Doch er steht leider bei keiner Schule auf dem Unterrichtsplan – und wenn auch die Eltern nicht mit Geld haushalten können, woher sollen es da die Kinder lernen? Immer mehr Großeltern suchen eine der Schuldnerberatungsstellen in Frankfurt auf und holen sich Rat, wie sie ihre Enkel davor bewahren können, Schulden zu machen. Kein unbekanntes Problem, wie das Hessische Sozialministerium im Mai mitteilte: Rund zwölf Prozent der 13- bis 24-jährigen haben Schulden, im Schnitt 1.800 Euro.
Kostentreiber sind etwa SMS, Klingeltöne und Logos. „Der unkontrollierte Umgang mit dem Handy ist ein großes Problem“, weiß Bernd Sorge von der Schuldnerberatungsstelle der Caritas in Frankfurt. Zu ihm, seinen Kollegen und den ehrenamtlichen Mitarbeitern kommen Menschen jeden Alters, um sich helfen zu lassen. Nicht nur Jugendliche: Auch zahlreiche ältere Menschen wissen nicht, wie sie mit ihrer kleinen Rente auskommen sollen.

Präventives Angebot

„Da man über Geld nicht spricht, schon gar nicht, wenn man keines hat, kommen die meisten Ratsuchenden oft sehr spät zu uns“, sagt Sorge aus langjähriger Erfahrung. Dabei ließe sich bereits im Vorfeld einiges tun. Deshalb haben die katholischen Familienbildungsstätten in Frankfurt vor zwei Jahren ein Beratungsangebot auf die Beine gestellt, das präventiv wirken soll. „Rund ums Geld“ heißt die Initiative, mit der jeden Montag kostenfreier Beratungsservice angeboten wird.

Konrad Jaitner ist einer von drei Ehrenamtlichen der Caritas, die ihr Wissen und ihre Erfahrungen weitergeben.

Die Beratungsstellen „Rund ums Geld“ sind im Wechsel montags von 17 bis 19 Uhr geöffnet. Die Beratung ist kostenfrei, eine Anmeldung ist nicht erforderlich:
- jeden ersten Montag im Monat im Internationalen Familienzentrum, Ostendstraße 70–74, Telefon 9 43 44 40;
- jeden zweiten Montag im Monat im Nordwestzentrum, Tituscorso 2B, Telefon 57 09 19;
- jeden dritten Montag im Monat im Haus der Volksarbeit, Eschenheimer Anlage 21, Telefon 1 50 11 38;
- jeden vierten Montag im Monat im Gallus, Kirchengemeinde Maria Hilf, Frankenallee/Ecke Rebstöckerstraße 70.

In Frankfurt gibt es zudem mehrere städtisch geförderte Schuldnerberatungsstellen, Telefonnummern: Caritas 91 33 16 21, FALZ 970 80 274, SB Ost 956 389-0, Schuldnerberatung Jugend- und Sozialamt 212-413 88.

Peter Engel (rechts) hilft, dass Schulden gar nicht erst entstehen. Foto: Šimić

Jaitner ist einst selbst in die Schuldenfalle geraten und kennt die Probleme, hat sich zudem in Schulungen weitergebildet. Er beantwortet Fragen wie: „Darf man zwei 400-Euro-Jobs gleichzeitig ausüben?“, „welche Versicherungen sind für mich sinnvoll?“, „wie viel Taschengeld sollen die Kinder erhalten?“. Bei den meisten Anliegen kann er selbst helfen, bei anderen verweist er auf weitere Anlaufstellen. „Wir haben ein gutes Netzwerk“, sagt Jaitner. Das bestätigt auch Bernd Sorge, der in einem bundesweiten Netzwerk in Sachen Finanzkompetenz mitarbeitet. Auch dort hat man erkannt, dass wenige Menschen wirklich planvoll mit Geld umgehen. Daher wurde ein „Finanzführerschein“ entwickelt, der Jugendlichen die Möglichkeit bietet, sich mit dem Thema Konsum auseinander zu setzen. Informationen gibt es im Netz: www.finanzfuehrerschein.de, oder unter: www.boesefalle.org (Angebot der Stadt Frankfurt).

Das gute, alte Haushaltsbuch

Die Mitarbeiter von „Rund ums Geld“ haben selbst einige Hilfsmittel entwickelt, mit denen man den Löchern im Geldbeutel auf die Schliche kommt. Beispielsweise mit einem Fragebogen, der wie ein vereinfachtes Haushaltsbuch aufgebaut ist. Hier können die Einnahmen und die Ausgaben eingetragen werden, so dass ein guter Überblick über die Finanzgeschäfte entsteht. Denn wer erst einmal weiß, was er monatlich einnimmt und ausgibt, habe eine deutlich bessere Kontrollmöglichkeit, sagt Jaitner.
Ebenso hat der Deutsche Sparkassen Verlag zahlreiche Ratgeberbücher entwickelt. Darunter auch den „Budgetkompass 55plus“. Dort sind die Schwerpunktthemen etwa: Finanzen im Alter, Geldanlage, kurz- oder langfristig, Voraussetzung für einen würdigen Lebensabend. Die Ratgeber sind kostenlos in den Sparkassen und verschiedenen Schuldnerberatungsstellen erhältlich. *Jutta Perino*

FRANKFURTER VERBAND
Ihr guter Nachbar im Alter

Neues im Café ANSCHLUSS

Achtung! Geänderte Öffnungszeiten im Juli und August: Mo – Do 16 Uhr, Fr 9 –14 Uhr
Surfzeiten: Mo, Mi 10.30 – 16 Uhr, Di, Do 13.30 – 16 Uhr, Fr 10.30 – 14 Uhr
Informationen über das komplette Programm, zu Kursen und Angeboten rund um PC und Internet gibt es telefonisch unter 55 09 15.

Sommer-Spezial:
Rund ums digitale Fotografieren
Kompaktkurse zur digitalen Fotografie und Bildbearbeitung an vier aufeinander folgenden Tagen von 10 – 13 Uhr, mit einer Fotosafari in den Palmengarten bzw. zu Gebäuden des Architekten Hundertwasser. Anmeldung erforderlich.
Kurse „Sehenswerter Palmengarten“:
Mo, 14.8. – Do, 17.8. oder
Mo, 28.8. – Do, 31.8.
Kurs: „Die phantasievolle Architektur Hundertwassers“: Mo, 24.7. – Do, 27.7.

Oasen unserer Zeit
Vortragsreihe mit Hannelore S. Marx-Umstadt. „Man kennt nur die Dinge, die man zähmt“, sagte der Fuchs zum kleinen Prinzen „und das heißt, sich mit den Dingen vertraut machen“. (Antoine de Saint–Exupéry). Wir bieten Vorträge an, die uns teilhaben lassen an neuen Erkenntnissen, an alten Heilweisen und der Weisheit anderer Kulturen.

Sa, 9.9., 15 – 16.30 Uhr:
Sanfte Heilung durch Cranio-Sakral-Therapie
Vortrag von Renate Lantermann, Anthropologin und Dipl. Biologin. Die Cranio (Schädel)-Sakral (Kreuzbein) Therapie wird zur Behandlung einer Vielzahl von gesundheitlichen Problemen erfolgreich eingesetzt, u.a. bei: Kopf-, Nacken-, Rücken- und Kiefergelenksbeschwerden, Migräne, Schwindel, Tinitus, Überaktivität, Seh- und Schlafstörungen. Bei dieser sanften manuellen Ganzkörpertherapie, bei der schwerpunktmäßig an Schädel, Wirbelsäule und Kreuzbein gearbeitet wird, werden Blockaden und Funktionsstörungen aufgespürt und korrigiert.

Party 50 plus
Café Anschluss legt auf zur Party 50+ mit Musik aus den 50er, 60er und 70ern. Ob solo oder nicht – hier kann jede Frau und jeder Mann eine flotte Sohle aufs Parkett legen. Mit kleinem Programm und geselligen Tanzspielen ist Super-Stimmung garantiert!
Samstag, 16.9., ab 19 Uhr

Kulturelle Bildung

Lernen mit Kopf, Herz und Hand, ungewöhnliche Erfahrungen für Alt bis Jung bietet die Kreativwerkstatt. Zum Beispiel:
Aquarellmalen: ab 12.9., dienstags 10 – 12;
Bildhauern – einmal anders: ab 15.9., freitags 10 – 13 Uhr;
Afrikanisches Trommeln für Anfänger: ab 13.9., mittwochs 18 – 20;
Latin-Percussion: ab 12.9., dienstags 18.30 – 20.30;
Brasilianische Tanzreise: ab 14.9., donnerstags 18 – 20;
Theaterwerkstatt: ab 14.9., donnerstags 15.30 – 17.30;
Kreatives Nähen: ab 14.9., donnerstags 10 – 13;
Workshop Filzen: Fr + Sa im September (Fr 15 – 18, Sa 10 – 17);
Weitere Informationen zu den Kursen und Anmeldung: Tel. 5 97 16 84, Hansaallee 150, Ffm-Dornbusch

Anreize fürs Ehrenamt

„Rödeln für Bildung“ nennt der Frankfurter Verband ein neues Projekt in Rödelheim, bei dem ehrenamtlich Aktive für ihre freiwillige Tätigkeit so genannte Bildungspunkte erhalten, die sie gegen Weiterbildungsmaßnahmen eintauschen können. So sollen auf der einen Seite Anreize für ehrenamtliches Engagement geschaffen werden, andererseits die persönliche Qualifizierung gefördert werden.

Mehrere Möglichkeiten zum Mitmachen gibt es: Einerseits durch eine Fördermitgliedschaft mit einem Beitrag von zehn Euro, die der Finanzierung des Projekts, beispielsweise der Bildungsmaßnahmen, dient. Andererseits natürlich der Einsatz als ehrenamtliche Helfer, die zunächst vor allem bei der Unterstützung pflegender Angehöriger von Demenzerkrankten, bei kleineren Hilfen im Haushalt oder bei der Ernährungsberatung von Schülern aktiv werden sollen. Die Nutznießer der ehrenamtlichen Tätigkeit schließlich zahlen für die Hilfeleistungen einen kleinen Beitrag von 1,50 pro Stunde, der ebenfalls dem Projekt zu Gute kommt.

Interessierte, die Näheres über das Projekt erfahren möchten, können sich an das Bildungszentrum des Frankfurter Verbands wenden: Tel. 78 70 39 23.

Neue Sturzpräventionskurse

Nach erfolgreichem Abschluss der ersten Staffel der Sturzpräventionskurse, die der Frankfurter Verband in Kooperation mit der Universität Gießen im Rahmen eines Forschungsprojekts durchgeführt hat, können jetzt neue Trainigskurse starten. Denn die mittlerweile abgeschlossenen Forschungen haben gezeigt, dass die Übungen – eine Mischung aus Bewegung und Gedächtnistraining – wirksam zur Vermeidung von Stürzen und zur Verbesserung des Sicherheitsgefühls beitragen können.

Die Kurse beginnen ab Juni (späterer Einstieg auf Anfrage) bzw. August in folgenden Einrichtungen:
Hofgut Goldstein, Tränkweg 32,
Mo + Do: 9 – 10 Uhr + 10 – 11 Uhr.
Senioreninitiative Höchst, Gebeschusstr. 44, Mo + Do: 10 – 11 Uhr.
Begegnungsstätte Riedhof, Mörfelder Landstraße 210,
Di: 9 – 10 Uhr + 10 – 11 Uhr.
Begegnungsstätte Nied, Birminghamstr. 20, Mo: 9 – 10 Uhr (ab August).
Das Angebot wird mit einem kleinen Eigenbeitrag von 2 € / Stunde belegt, um den KursleiterInnen den Aufwand zu ersetzen.
Weitere Informationen gibt es bei Matthias Hüfmeier, Offene Seniorendienste Höchst, Tel. 29 98 07-434.

Zeit für Begegnung: Burgen und Schlösser

Unter diesem Motto haben die Offenen Seniorendienste des Frankfurter Verbandes diesmal Ausflüge zu einigen der schönsten Burgen und Schlösser zusammengefasst. Ein Ziel ist zum Beispiel die Marksburg über Braubach, die einzig unzerstörte Höhen-

burg am Mittelrhein, auf der neben der Führung auch ein zünftiges Rittermahl mit Giftprobe ansteht. Mit dem Schiff geht es unter anderem nach Hanau zum barocken Schloss Phillipsruhe mit seinen englischen Landschaftsgärten oder zum Bad Homburger Schloss, der ehemaligen Residenz der Landgrafen. Die historische Führung durch die Altstadt von Oberursel führt zur Burg mit dem Hexentreppchen. Im Bolongaro-Palast erfahren die Teilnehmer die Geschichte seines italienischen Erbauers und besichtigen das Heusenstammer Schloss Schönborn, einen Renaissancebau mit Bannturm und Schreckensfratze.

Der Veranstaltungskalender liegt ab 4. August in den Clubs und Begegnungsstätten des Frankfurter Verbandes, im Rathaus für Senioren (Hansaallee 150) und der Bürgerberatung am Römerberg aus. Informationen erhalten Sie unter Tel.: 0 69/29 98 07-620 oder 29 98 07-91 71.

Ausflüge in, um und um Frankfurt herum

Auch von Juli bis September bieten die offenen Seniorendienste West des Frankfurter Verbands wieder ein abwechslungsreiches Ausflugsprogramm an.
Ziele sind unter anderem Cochem an der Mosel mit Führung durch die historische Altstadt, Stadt Allendorf und die Amöneburg sowie das Niederwalddenkmal am Rhein. Eine Bootsfahrt, die mit einer Radtour kombiniert wird, führt zum Schloss Philippsruh bei Hanau. Bei einer Führung am Frankfurter Museumsufer erhalten die Teilnehmer Erläuterungen zum Museumsuferkonzept und zur Architektur der Häuser.
Das komplette Ausflugsprogramm liegt in der Bürgerberatung am Römerberg aus oder kann unter der Telefonnummer 0 69/29 98 07-620 oder der E-mail-Adresse gabriele.mueller-friderichs@frankfurter-verband.de angefordert werden.

Abwechslung im Sommer: Veranstaltungsprogramm

Die Begegnungsstätten des Frankfurter Verbands im Stadtbereich West haben für den Sommer ein abwechslungsreiches Veranstaltungsprogramm zusammengestellt.
Dazu gehören Angebote in den Begegnungsstätten, aber auch Ausflüge. Unter anderem gibt es einen Kegelnachmittag mit anschließendem Abendessen, einen Sommerspaziergang durch den Hirschgarten bei Bad Homburg oder eine Busfahrt zum Barockschloss Fasanerie bei Fulda. Wer gerne in die Pedale tritt, kann an zwei kleineren Radtouren teilnehmen.

Das vollständige Programm liegt in der Bürgerberatung am Römerberg aus oder kann unter der Telefonnummer 0 69/29 98 07-620 oder der E-mail- Adresse: gabriele.mueller-friderichs@frankfurterverband.de bestellt werden.

Alter bewegt sich!

So lautet das Motto des diesjährigen Bürgerfestes des Frankfurter Forums für Altenpflege (FFA) in Kooperation mit der Stadt Frankfurt. Es findet am Mittwoch, 13. September, 11 – 18 Uhr auf der Konstablerwache statt.
Was wir heute tun müssen, um morgen selbstbestimmt alt zu werden, beantwortet Gastreferent Prof. Dr. Dörner. Von der Einbeziehung des Risikos der Pflegebedürftigkeit in die persönliche Lebensplanung über Möglichkeiten, sich aktiv in die Gesellschaft einzubringen, bis zu Anforderungen an Wohnung und Wohnumfeld befasst sich das Referat mit wichtigen Zukunftsthemen.

Altenpflegeheime und ambulante Dienste, Altenpflegeschulen, Initiativen und Behörden präsentieren an Ständen ihre Dienstleistungen und informieren auf dem vierten Open-Air-Fest der Altenpflege Frankfurts. Bewegungsangebote an den Ständen zeigen, wie sich „das Alter" auch körperlich bewegt, um fit zu bleiben. Clowns und Jazzband sorgen für gute Laune, es gibt auch Speisen und Getränke.
Ferner werden Ergebnisse des erfolgreichen Frankfurter Sofortprogramms für psychosoziale Betreuung dargestellt, durch das zahlreiche Projekte zur Verbesserung der Situation Demenzerkrankter und ihrer Angehörigen finanziert werden können.

Neue FFA-Broschüre

Wie das Sofortprogramm der Stadt Frankfurt für Demenzerkrankte bisher in den Altenpflegeheimen umgesetzt wird, das wird in der neuesten Broschüre des Frankfurter Forums für Altenpflege präsentiert. Aus rund 35 Häusern wird berichtet, wie sich beispielsweise neue Wohngruppen entwickelt haben, wie die Angehörigenarbeit vorangeht oder wie sich Ehrenamtliche in den Heimen engagieren. Die Broschüre „Kultur der Pflege ist Pflege der Kultur" liegt ab sofort kostenfrei im Rathaus für Senioren in der Hansaallee 150 und im Frankfurt Forum Bürgerberatung, Am Römerberg 32, aus.

Für pflegende Angehörige

Mit verschiedenen Gesprächskreisen und Seminaren unterstützt die Frankfurter Caritas Angehörige in ihrem belastenden Pflegealltag. So gibt es dienstags von 14 – 18 Uhr einen Angehörigen-Gesprächskreis in Fechenheim (Tel. 42 52 57), mittwochs von 14–16 Uhr im Nordend (95 96 63 21), monatlich jeden ersten Dienstag im Monat von 14.30 bis 16.30 in Bornheim (44 80 79) und monatlich jeden ersten Mittwoch im Monat von 15 bis 17 Uhr in Zeilsheim (0 61 92/88 16). Eine Selbsthilfegruppe trifft sich 14-tägig Montag von 15 bis 17 Uhr in Eschersheim (Tel. 51 40 96).

Ab September gibt es außerdem einen Gesprächskreis für Trauernde, der sich zehn Mal jeweils mittwochs von 10 bis 12 Uhr im Nordend treffen wird (Tel. 75 00 94 25). Ein Seminar ab Oktober soll pflegenden Angehörigen verwirrter älterer Patienten helfen, ihre Beziehung mit den Kranken zu gestalten (5-teiliger Kurs, mittwochs von 18 bis 20.30 Uhr, Tel. 75 00 94 25).

Anzeige

Insel La Palma für muntere Senioren.
Wir vermieten von uns persönlich betreute, qualitativ hochstehende, kanarische Landhäuser, allein stehend, ruhig gelegen, nahe am Dorf m. Meerblick. E. & E. Elmer, Tel. 00 34/ 922 - 49 33 83 · www.casanaranjo-lapalma.com

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 01 / 55 57 77 93 17
Zentrale für Krankentransporte	42 60 10
Hausnotruf	6 09 19 60
ASB (Servicenr.)	08 00 / 1 92 12 00
DRK	7 19 19 10
Mainova-Service (Störung: Gasgeruch, Wasser etc.)	01 80 / 118 88 11
FES (Hausrat-, Sperrmüll- u. Sondermüllabfuhr	01 80 / 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 12-3 65 95
Beförderungsdienst für Schwerbehinderte	2 12-3 43 43
Wohnungsberatung für Körperbehinderte und Senioren	2 12-4 00 94
Betreuungsstelle	2 12-4 99 66
Zentr. Koordinierungsstelle für ambulante und stationäre Hilfen	2 12-3 41 94 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
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- u. Seniorenhilfe Frankfurt	77 66 11
Elterntelefon (Erziehungsberatung) d. Kinderschutzbundes	08 00 / 111 05 50
VdK-Stadtkreisverband	4 36 52 13
SoVD-Stadtkreisverband	31 90 43
Evangelische Seelsorge	08 00 / 111 01 11
Katholische Seelsorge	08 00 / 111 02 22
Telekom-Auskunft	11 8 33
Verbrauchertipps	0 18 05 / 97 20 10
EC-Karten-Sperre	0 18 05 / 02 10 21

Sozialdienste für ältere Bürgerinnen und Bürger in den jeweiligen Sozialrathäusern: Beratung und Unterstützung bei Fragen und Problemen aller Lebensbereiche Älterer; Intervention, Konfliktberatung und Krisenbewältigung; Vermittlung und Koordination von Hilfe- und Unterstützungsangeboten sowie Klärung der Finanzierungsmöglichkeiten:

Sozialrathaus Gallus	2 12-4 27 08
Sozialrathaus Bockenheim	2 12-4 56 47
Sozialrathaus Bornheim / Obermain	2 12-3 45 49
Sozialrathaus Sachsenhausen / Goldstein	2 12-3 38 11
Sozialrathaus Höchst	2 12-4 66 37
Sozialrathaus Nordweststadt	2 12-3 22 79
Sozialrathaus Bergen-Enkheim	2 12-4 12 17
Sozialrathaus am Bügel	2 12-3 80 65
Sozialrathaus Dornbusch / Eschersheim	2 12-4 02 60

im ABO

SENIOREN *Zeitschrift*

Ja, ich abonniere die Senioren Zeitschrift zum Unkostenbeitrag von 12,00 EURO im Jahr

Die SZ kommt dann bequem zu Ihnen nach Hause. Das Abonnement umfasst 4 Ausgaben im Jahr inkl. Versand. Sie bezahlen nach Erhalt Ihrer Rechnung per Banküberweisung. Das Abonnement verlängert sich automatisch um 1 Jahr, wenn Sie nicht bis spätestens 15. November schriftlich kündigen. Wenn Sie mitten im Jahr einsteigen, zahlen Sie für das erste Jahr nur anteilig.

Abonnement ab:
(Bitte ankreuzen)

Ausgabe 4/06 ☐

Ausgabe 1/07 ☐

Ausgabe 2/07 ☐

Ausgabe 3/07 ☐

Vorname _____ Name _____

Straße/Hausnr. _____

PLZ / Ort _____ Telefon _____

Ort/Datum _____ Unterschrift _____

Ausgefüllten Coupon per Fax an 069/212-30741 oder per Post an: Redaktion SZ, Hansaallee 150, 60320 Frankfurt

VdK feiert

Zum Sommerfest auf der Konstablerwache laden der VdK und seine Betreuungsgruppe, die sich besonders um Demenzerkrankte und ihre Angehörigen kümmert, für Sonntag, 27. August, von 10 bis 16 Uhr ein.
Neben Informationen über die Arbeit des Verbands und seine Angebote gibt es ein buntes Programm. Für das leibliche Wohl ist ebenfalls gesorgt.

Weitere Informationen bei: Frau Schüssler, Tel.: 0 69/43 45 93.

Anzeigen

Reiseziele

Gesundheits-Urlaub
im böhmischen Bäderdreieck
Franzensbad • Marienbad • Karlsbad
14-Tage-Sommer-Kur
inklusive Busanreise ab Frankfurt-Hbf
18. Juli - 01. August
01. August - 15. August
15. August - 29. August
Je nach Termin und gewähltem Kurhotel
Pauschalpreis für 2 Wochen
pro Person im DZ schon ab 811 €
Einzelzimmer sind möglich
Im Pauschalpreis enthalten:
★ 3- und 4-Sterne-Kurhotels mit Lift, alle Zimmer mit Bad oder Dusche/WC
★ Vollpension inklusive Menüwahl
★ Arztuntersuchungen (ggf. mit Laborbefunden)
★ 3 - 4 Kur-Anwendungen pro Werktag
★ Bus-Anreise ab/bis Frankfurt-Hauptbahnhof (bei PKW-Anreise minus 105 €)
★ Ausflugs- und Unterhaltungsprogramm vor Ort im Kurhotel buchbar
Reisedienst Schmidt + Arndt GmbH
Tel. 069 - 39 55 65 Mo. - Fr. 9 - 15 Uhr

MALTA / GOZO gemütliches, charakteristisches Ferienhaus in ruhiger Lage im Dorf, Strandnähe. Sehenswürdigkeiten mit öffentlichen Bussen schnell erreicht. Kostenlos – Fahrräder auf Anfrage.
Tel./Fax: 0035 6 21 56 05 54 · www.gozo.imnetz.ch

Urlaub mit Demenzerkrankten

Entspannung und Entlastung vom Pflegealltag bietet der VdK Demenzerkrankten und ihren pflegenden Angehörigen. Vom 13. bis 20. Oktober geht es zu einer Verwöhnwoche in das VdK-eigene, behindertengerechte „Haus am Landgrafenteich" in Bad Salzhausen. Gymnastik, Schwimmen, Kegeln und kulturelle Angebote, außerdem Ernährungsberatung stehen auf dem Programm.

Weitere Informationen und Anmeldung unter: Tel. 0 69/43 45 93.

Lauf gegen das Vergessen

Um auf das Schicksal Demenzerkrankter aufmerksam zu machen und Hilfsprojekte zu unterstützen, startet auch in diesem Jahr am Dienstag, 3. Oktober, der „Lauf gegen das Vergessen". Mitmachen kann jeder, jung oder alt, Profi oder Anfänger, Jogger, Walker oder Handybiker. Die Startgebühr für den fünf Kilometer langen Rundkurs kommt dem Betreuungsprojekt des VdK für demenzerkrankte Menschen zu Gute. Treffpunkt ist um 11 Uhr der „PSV Blau-Gelb", Am Ginnheimer Wäldchen.

Weitere Informationen und Anmeldung unter: Tel. 0 69/43 45 93.

Informationen bei Demenz

Die Alzheimer Gesellschaft Frankfurt e.V. gibt eine neue, aktualisierte Auflage des Wegweisers „Im Blickpunkt: Demenz" heraus. Darin sind Angebote in Frankfurt erfasst, die demenziell erkrankte Menschen und ihre Angehörigen bei der Versorgung und Betreuung im häuslichen Umfeld unterstützen.
Die Broschüre steht allen Interessierten kostenlos zur Verfügung und kann bei folgenden Einrichtungen abgeholt werden: Bürgerinstitut e.V., Oberlindau 20, Stadtgesundheitsamt in der Brauchbachstraße 18–22 und Rathaus für Senioren in der Hansaallee 150.

3 Generationen unterwegs

Für Großeltern, Eltern und Enkelkinder bietet das Jugendbildungswerk der Stadt wieder eine Drei-Generationen-Freizeit an, bei der noch einige Plätze frei sind. Vom 19. bis 26. August geht es ins Schloss Jestädt bei Eschwege an der Werra. Im idyllischen Schlossambiente wird Tee in den Salons serviert, Karten gespielt, (vor)gelesen und im großen Saal musiziert. Der alte Obstgarten lädt zum Sonnenbaden, Spielen und vielen weiteren Ideen, Freizeitbeschäftigungen des 17. und 18. Jahrhunderts nachzuspüren, ein. Die nahe gelegene Werra bietet Gelegenheit zum Kanu fahren oder Fahrradtouren entlang des Ufers. Zudem sind gemeinsame Ausflüge geplant.

Die Zimmer kosten pro Nacht je nach Kategorie 40 oder 30 €. Dazu kommen Verpflegungs- und Programmkosten von 110 € pro Erwachsenem und 40 € pro Kind bzw. für Schüler, Azubis oder Studenten bis 26 Jahre. Familien, die mit drei Generationen teilnehmen, erhalten für die Erwachsenen auf den Gesamtbetrag zehn Prozent Rabatt. Die Anreise erfolgt im eigenen PKW, Fahrgemeinschaften können organisiert werden.
Weitere Informationen und Anmeldung: Tel. 212-4 07 93, E-Mail: miriam.claudi@stadt-frankfurt.de

Theaterfahrten und mehr

Kulturgenuss verbindet der Frankfurter Bund für Volksbildung mit kleineren oder größeren Ausflügen. So geht es im Rahmen des Programms „SeniorenMobil" im Juli zu den Bad Hersfelder Festspielen mit Goethes Faustaufführung, Stadtführung und Abendessen oder zur „Musik im Schloss" nach Steinau an der Straße. Im August stehen die Heidelberger Schlossfestspiele mit Shaekespeares Komödie „Viel Lärm um nichts" und ein Ausflug auf Mozarts Spuren nach Alzey und Kirchheimbolanden auf dem Programm. Regelrechte Kulturreisen gehen im August zu „Fürstlichen Gärten und Schlössern" nach Wörlitz und Dessau, im September auf das Internationale Beethovenfest Bonn.

Weitere Informationen gibt es unter Telefon 56 03 01 06, E-Mail: info@fbfv.de

BÜRGERINSTITUT
SOZIALES ENGAGEMENT IN FRANKFURT

Oberlindau 20, 60323 Frankfurt
Email: info@buergerinstitut-ffm.de

Flohmarkt im Treffpunkt Rothschildpark

Am Samstag, 15. Juli, von 10–17 Uhr ist wieder bunter Flohmarkt im Bürgerinstitut angesagt. Ob Krimskrams, Bücher, CDs und Schallplatten, Haushaltsartikel, Geschirr und vieles andere mehr: Sie können nach Herzenslust wühlen und sich die schönsten Stücke aussuchen. Zwischendurch gibt's Kaffee, selbst gebackenen Kuchen oder etwas Herzhaftes.
Der Erlös kommt der Arbeit für hilfsbedürftige alte Menschen zugute.
Information unter Tel. 97 20 17-0.

Neue Beratungsstelle

Das Bürgerinstitut hat eine neue Beratungsstelle aufgebaut, bei der es Informationen und Unterstützung zu Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügungen gibt.
Wer sich in Fragen der Vorsorge kundig machen möchte oder Hilfestellung beim Abfassen einer schriftlichen Verfügung braucht, meldet sich zur Terminabsprache telefonisch unter 218-53 30, E-Mail: btg@buergerinstitut-ffm.de
Die Beratungen sind immer dienstags in der Weißfrauenstr. 9.

Ehrenamtsberatung vor Ort

Seit Mai hat das BüroAktiv, das alle Interessierten am Ehrenamt berät und bei der Vermittlung einer geeigneten Tätigkeit hilft, eine neue „Außenstelle": In Bergen-Enkheim gibt es immer dienstags von 15 bis 17 Uhr im Bibliothekszentrum in der Barbarossastraße 65 Information und Beratung. Über einen Internetzugang steht die gesamte Datenbank aller Einsatzmöglichkeiten im Ehrenamt zur Verfügung.

Natürlich gibt es aber auch weiterhin die „Hauptstelle" im Bürgerinstitut (Tel. 97 20 17 30, E-Mail: bueroaktiv@buergerinstitut-ffm.de), an die sich alle Interessierten wenden können.

Neues Sonntagnachmittag-Abonnement

schauspielfrankfurt, Frankfurts großes Stadttheater am Willy-Brandt-Platz, bietet ab der kommenden Herbstsaison ein Sonntagnachmittagsabonnement als neue Abonnementform an, die vor allem Ältere ansprechen soll.

Vier große Theaterklassiker sind damit jeweils ab 16 Uhr zu erleben: die „Orestie" von Aischylos, Brechts „Dreigroschenoper", „Kasimir und Karoline" von Ödön von Horváth sowie „Tartuffe" von Molière. Das Abonnement kostet 28 bis 77 €, je nach Preisgruppe der Plätze. Abonnieren Gruppen ab zehn Personen, gibt es zehn Prozent Rabatt.

Abonnements können ab sofort bestellt werden unter der Tel. 0 69/212 37 444 bzw. sind im Abonnementbüro, Neue Mainzer Str. 15, Mo–Sa (außer Do) 10–14 Uhr, Do 15–19 Uhr, erhältlich.

Theater in der Vorweihnachtszeit

Der 6. November ist in diesem Jahr ein wichtiges Datum für alle, die an den Theatervorstellungen in der Vorweihnachtszeit teilnehmen möchten, die das Team Seniorenangebote im Rathaus für Senioren organisiert. An diesem Tag können die noch zur Verfügung stehenden Karten zum Preis von 8 Euro pro Vorstellung im Rathaus für Senioren (Hansaallee 150, Erdgeschoss) erworben werden.
Bereits zuvor können zudem einige Verbände der freien Wohlfahrtspflege Kartenkontingente im Rathaus für Senioren anfordern.

In das Programm sollen wieder mehrere unterhaltsame Vorstellungen ab 14 Uhr auf den Bühnen Volkstheater, Komödie, Fritz-Rémond-Theater und Gallus-Theater aufgenommen werden. Die genauen Stücke stehen noch nicht fest: Näheres erfahren Sie in der nächsten Ausgabe der SZ und in der Tagespresse. Telefonische Auskunft gibt es beim Team Seniorenangebote unter 2 12-3 81 60.

Tanzbegeisterte gesucht

Vor etwa einem Jahr wurde das Tanz-Café ALZ als Kooperationsprojekt des Sozialverbandes VdK Hessen-Thüringen und des Malteser Hilfsdienstes e.V. Frankfurt eröffnet. Mit Caféhausmusik und liebevoller Dekoration möchten die Initiatoren vor allem demente Menschen und Senioren ansprechen sowie alle begeisterten Hobbytänzer.
Das Tanz-Café findet jeden vierten Freitag im Monat von 15 bis 18 Uhr in den Räumen des Sozialverbandes VdK, Ostparkstraße 37, in Frankfurt statt.
Da sich das Projekt zunehmender Beliebtheit erfreut, werden noch Ehrenamtliche gesucht, die sich bei der Vorbereitung und Durchführung der Tanznachmittage engagieren. Auch aktive Tanzpartner sind sehr willkommen. Die ehrenamtlichen Mitarbeiter werden umfassend eingearbeitet, sind versichert und erhalten eine Erstattung ihrer Auslagen.
Weitere Infos dazu beim VdK unter Tel. 0 69/43 45 93.

Geselliges Tanzen 55+

Nach den Sommerferien, ab 13. September, trifft sich wieder die Tanzgruppe „55+" regelmäßig jeden Mittwoch von 10–11.30 Uhr im Jugendhaus Bornheim (Ortenberger Straße – Ecke Löwengasse). Tanzen, Freude an rhythmischer Bewegung beeinflusst positiv die menschliche Psyche, stärkt das Herz, bringt den Kreislauf in Schwung und fördert das Selbstbewusstsein. Das Programm reicht von Kreis- über Paartänze bis hin zu einfachen Folkloretänzen. Jede und jeder kann mitmachen, ein Partner ist nicht erforderlich. Nähere Infos: Tel. 0 69/41 39 35.

Anzeige

Erfahrene Schneidermeisterin
– Hohe Schneiderkunst –
Neuanfertigung – Umarbeitung
Anmessen und Anprobe bei Ihnen zu Hause.
Mobil 0177/3 81 29 86

VHS
VOLKSHOCHSCHULE
FRANKFURT AM MAIN

Vorschau auf das Kursangebot für ältere Teilnehmerinnen und Teilnehmer

Telefonische Auskunft über das gesamte Kursangebot:
Tel. 0 69/212-715-01

Anmeldung: Volkshochschule, Sonnemannstraße 13
Sie erreichen uns mit den S-Bahn-Linien S1–S6, S8+S9 Station Ostendstraße. Straßenbahnlinien 11, 14: Haltestelle S-Bahnstation Ostendstraße
Kundenservice: Sonnemannstraße 13, Mo 13–18 Uhr, Di 10–13 Uhr, Mi 13–18 Uhr, Do 10–19 Uhr

Hoch'sches Konservatorium, Sonnemannstraße 16

Wirbelsäulengymnastik	Di	09.30–10.30
Wirbelsäulengymnastik	Di	10.30–11.30
Wirbelsäulengymnastik	Do	09.00–10.00
Wirbelsäulengymnastik	Do	10.00–11.00
Feldenkrais	Fr	10.30–11.30

Volkshochschule, Sonnemannstraße 13

PC-Grundlagen für aktive Senioren	Di + Do	14.00–17.15
PC-Grundlagen für aktive Senioren	Di + Do	14.00–17.15
PC-Grundlagen für aktive Senioren	Mo + Di	14.00–17.15
PC-Grundlagen für aktive Senioren, Fortführung	Mi + Do	14.00–17.15
Digitalkamera	Mo + Mi	14.00–17.15
Internet-Einführung	Mo + Mi	14.00–17.15
E-mail-Einführung	Mo + Do + Fr	09.00–12.15
E-mail: T-Online	Sa	09.00–16.00
Webseiten gestalten	Di + Do	14.00–17.15
Download und Installation von Software	Sa	09.00–16.00
Gedächtnistraining	Mi	09.00–12.30
Gedächtnistraining	Mo	10.45–12.15
Kunst um 1500	Mi	10.30–12.00
Kunst der zwanziger Jahre	Fr	10.00–11.30

Bornheim, Wiesenstraße 20

Malen und Aquarellieren für Anfänger und Fortgeschrittene	Di	09.30–11.45

Brentano Klub, Brentanostraße 23

Bridge für Anfänger/Fortsetzung	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

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

Ausgleichsgymnastik	Di	09.00–10.00
Ausgleichsgymnastik	Di	10.00–11.00

Hausen, Hausener Obergasse 15a

Ausgleichsgymnastik	Mo	09.30–10.30
Ausgleichsgymnastik	Mo	10.30–11.30

Ginnheim, Begegnungsstätte, Ginnheimer Landstraße 172–174

Wirbelsäulengymnastik	Di	09.30–10.30
Wirbelsäulengymnastik	Di	10.30–11.30
Ausgleichsgymnastik	Mi	10.00–11.00

Praunheim, Altenwohnanlage, Heinrich-Lübke-Straße 32

Ausgleichsgymnastik	Mo	10.00–11.00

Harheim, Grundschule, In den Schafgärten 25

Ausgleichsgymnastik	Mi	14.00–15.00
Ausgleichsgymnastik	Mi	15.00–16.00
Ausgleichsgymnastik	Mi	16.00–17.00

Zentrum Am Bügel, Ben-Gurion-Ring 110a

Ausgleichsgymnastik	Do	09.30–10.30
Ausgleichsgymnastik	Do	10.30–11.30

Bethaniengemeinde, Wickenweg 60c

Ausgleichsgymnastik	Mi	09.15–10.15
Ausgleichsgymnastik	Mi	10.15–11.15

AC Sachsenhausen, Mörfelder Landstraße 210

Malen mit Pastellkreide und Aquarellfarben	Mi	14.15–16.15
Wirbelsäulengymnastik	Mi	09.00–10.00
Wirbelsäulengymnastik	Mi	10.00–11.00

Depot Oberrad, Offenbacher Landstraße 357

Ausgleichsgymnastik	Mi	09.00–10.00
Ausgleichsgymnastik	Mi	10.15–11.15

Stadthalle Bergen-Enkheim, Marktstr. 15

Ausgleichsgymnastik	Do	10.30–11.30

Ev. Gemeindehaus, Zentgrafenstr. 23

Ausgleichsgymnastik	Mi	10.00–11.00
Ausgleichsgymnastik	Mi	11.00–12.00

Hufelandhaus, Seckbach, Wilhelmshöherstraße 34

Wassergymnastik	Mo	09.00–10.00
Wassergymnastik	Mo	10.00–11.00

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
Otto-Hahn-Schule		
PC-Grundlagen für aktive Senioren	Di + Do	16.45–19.00
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		
PC-Grundlagen für aktive Senioren	Di + Do	14.00–17.15
Internet-Einführung für aktive Senioren	Di + Do	14.00–17.15
Wirbelsäulengymnastik	Mo	09.00–10.00
Altenclub Frankenallee 206–210		
Ausgleichsgymnastik	Di	09.30–10.30
Ausgleichsgymnastik	Di	10.45–11.45
Altenclub, Birminghamstr. 20		
Wirbelsäulengymnastik	Mi	08.30–09.30
Wirbelsäulengymnastik	Mi	09.35–10.35
AC Sossenheim, Toni-Sender-Straße 29		
Yoga	Mo	10.00–11.00
Stadtteilzentrum Süd		
PC-Grundlagen für aktive Senioren, Fortführung	Do + Fr	09.00–12.15

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 22 für PC-Kurse. Auf Wunsch senden wir Ihnen eine Liste aller PC-Kurse zu.

Anzeige

Wir freuen uns auf Sie, denn... unser Haus könnte auch Ihr Heim sein!

Betreutes Wohnen für Seniorinnen und Senioren

Wohnanlage Im Mainfeld 16, Frankfurt am Main-Niederrad

Diese schöne Wohnanlage ist öffentlich gefördert und umfasst insgesamt 215 Wohnungen für Senioren.
Die 1-Zimmerwohnungen haben eine Größe von ca. 33 m². Die Anmietung eines PKW-Abstellplatzes ist auf Anfrage möglich. Das Haus hat zwei Aufzüge. Ein **Gästeappartement** steht für Ihre Besucher zur Verfügung. Ein **Gemeinschaftsraum** lädt zu geselligem Beisammensein und diversen Veranstaltungen ein. Der Gebäudekomplex liegt in Ufernähe des Mains. Je nach Lage haben Sie einen traumhaften Blick auf die Skyline von Frankfurt oder zum Taunus. In wenigen Gehminuten erreichen Sie die Haupteinkaufsstraße mit Geschäften jeglicher Art. Dort befindet sich auch die Haltestelle der Straßenbahnlinie 15 in Richtung Sachsenhausen/Innenstadt und die Buslinie 51 in Richtung Triftstraße oder Höchst/Zeilsheim.

Die Wohnungen sind alle renoviert, mit Einbauküche, Bad/WC und Balkon ausgestattet. Sie haben isolierverglaste Fenster, elektrische Türöffner mit Gegensprechanlage, Heizung, TV-SAT-Anschluss und jeweils einen separaten Keller. Zusätzlich gibt es zentrale Wasch- und Trockenräume. In allen Wohnungen befindet sich ein Notrufsystem, mit dem Sie im Notfall jederzeit Hilfe rufen können. Zu den üblichen Bürozeiten steht Ihnen auch unsere Seniorenbetreuung im Haus persönlich zur Verfügung.

Hierzu ein Beispiel: ***1-Zimmer-Wohnung: ca. 33 m² in Niederrad***

Grundmiete:		€ 200,00
Nebenkosten:	ca.	€ 133,60
Betreuungsgebühr:		€ 16,40
Gesamtmiete:		**€ 350,00**
Kaution:		3 Grundmieten
Kabelanschluss		€ 13,94

Na, sind Sie neugierig geworden? Dann schauen Sie sich unser Haus ruhig einmal genauer an.
Wir, die BetreuerInnen der Seniorenwohnanlage Frau Pauly-Bornemann, Frau Ba und Herr Oswald sind erreichbar unter der Tel.: 0 69/67 60 55
Wenn Sie an einer Anmietung interessiert sind, wenden Sie sich an **Fr. Konetzki, Tel.-Nr.: 0 69/3 90 06-306, WOHNHEIM GmbH, Waldschulstr. 20, 65933 Frankfurt-Griesheim** oder **post@wohnheim.abg-fh.de** und vereinbaren Sie einen Gesprächstermin.

Unsere Wohnungen sind Sozialwohnungen. Sie sind somit auch für den kleinen Geldbeutel erschwinglich und erlauben Ihnen, sich weitere Wünsche zu erfüllen! Wir nehmen Ihnen gerne den Weg zum Wohnungsamt ab und füllen die erforderlichen Unterlagen mit Ihnen gemeinsam aus. Das Anmieten einer Sozialwohnung mit einem höheren Einkommen ist durch die Fehlbelegungsabgabe möglich.

Vom Umwelt- zum Gesundheitsproblem

Macht Lärm uns krank?

Lärm, vor allem auch selbst verursachter, begleitete die Menschen seit jeher und wurde oft als Übel empfunden. Dichter und Philosophen aller Epochen, auch Goethe, haben ihrem Abscheu in ihren Werken Ausdruck verliehen. Das Gilgamesch Epos (2000 Jahre v. Chr.) berichtet, dass die Götter eine Sintflut schickten als Strafe für den Lärm der Menschen. Vor 2200 Jahren wurden in China Gotteslästerer mit dem Tod durch Lärm bestraft.
Heute ist für viele von uns Lärm zum Umweltproblem Nr. 1 geworden. Dabei geht es nicht nur um Verkehrs-, Bau- oder Industrielärm. Oft genügen schon die Rücksichtslosigkeit des Nachbarn oder die Vergnügungswut Einzelner, die uns zu schaffen machen.

Vor Lärm können wir uns kaum schützen. Autos, Bahnen, Flugzeuge und viele Lärmquellen mehr begleiten uns im Alltag. Foto: FKK, Christ

Subjektive Empfindung

Was ist eigentlich Lärm? Man kann ihn als unerwünschtes Geräusch bezeichnen. Eine andere Definition lautet: Lärm ist störender, belästigender oder gefährdender Schall. Beide Umschreibungen zeigen, dass Lärm kein physikalisches, sondern ein psychologisches Phänomen ist, das stark von den eigenen Einschätzungen und Empfindungen abhängt. Wenn ein Wasserfall und eine Autobahn gleiche Lautstärke erreichen, kann doch der Wasserfall als entspannend und wohltuend und die Autobahn als sehr störend empfunden werden. Daraus ergibt sich, dass zwar der Schallpegel, der auf unsere Ohren trifft, aber nicht der subjektiv empfundene Lärm mit physikalischen Geräten gemessen werden kann.

Zeichnung: Schmidt

Die Maßeinheit des Schallpegels ist das Dezibel (dB). Die Hörschwelle unseres (gesunden) Gehörs liegt bei 0 dB, seine Schmerzschwelle bei 130 dB. Schallpegel unter 20–30 dB sind heute nur noch weitab von Städten und Verkehrswegen und bei Windstille anzutreffen. Bei einer normalen Unterhaltung liegen die Werte zwischen 40 und 60 dB, im Stadtverkehr bei 70–95 dB. In der Nähe von Presslufthämmern und in manchen Diskotheken wird leicht die Schmerzgrenze erreicht.

Ob wir ein Geräusch als störend empfinden, hängt von vielen Faktoren ab, zum Beispiel:

- wer müde, krank oder gestresst ist, reagiert meist empfindlicher
- nachts werden Geräusche, die tagsüber toleriert werden, eher als Lärm empfunden;
- die subjektive Einstellung beeinflusst die Beurteilung von Geräuschen maßgeblich; ein Rock-Konzert kann den einen in euphorische Hochstimmung versetzen, während ein anderer es als unerträglichen Krach empfindet.

Immer auf Empfang

Unsere Ohren sind hochsensible Organe, die unserem Gehirn alle Geräusche unserer Umgebung melden. Sie geben uns Orientierung, warnen vor Gefahren und lassen uns miteinander kommunizieren. Da wir sie nicht wie unsere Augen verschließen können, sind sie immer auf Empfang. Selbst im Schlaf wird bei Lärm im Körper Alarm ausgelöst. Stresshormone werden ausgeschüttet, der Blutkreislauf wird angeregt, die Produktion von Magensäften nimmt ab – es kann zu Nervosität und Verdauungsbeschwerden kommen. Insgesamt können die Auswirkungen der Lärmbelastung auf den Menschen von störender Belästigung bis zu massiven Hörschäden reichen.

Lärm wird von den Bürgern als der Umweltfaktor bezeichnet, von dem sie sich am meisten beeinträchtigt fühlen. Sie beklagen Störungen eigener Aktivitäten, wie Gespräche, Fernsehen oder konzentriertes Arbeiten, sowie Beeinträchtigung der Erholung, Entspannung und der Schlafqualität. Auch die Einschränkung der Nutzung von Balkon und Garten, der Zwang die Fenster zu schließen, tragen zur Verärgerung bei. Hierdurch können das körperliche, psychische und soziale Wohlbefinden und die gesamte Wohnqualität nachhaltig vermindert werden.

Lärm macht Stress

Obwohl sich gesundheitliche Beeinträchtigungen nicht unmittelbar mes-

Grafik: Techniker Krankenkasse

sen lassen und deshalb das Risiko für die Gesundheit schlecht abzuschätzen ist, wird der Lärm von vielen Wissenschaftlern als schwerwiegende Umweltgefahr eingestuft. Durch ständige Ausschüttung von Stresshormonen kann es zu einem langfristig veränderten Hormonhaushalt kommen mit erhöhtem Risiko für Bluthochdruck und andere Herz- und Kreislauferkrankungen. Lärm steht auch im Verdacht, das Immunsystem zu schwächen, so dass vermehrt allergische Reaktionen auftreten. Die nicht immer eindeutigen Zusammenhänge zwischen Lärm und Krankheitsrisiken sind weiterhin ein breites Forschungsfeld.

Messbar und gut abschätzbar ist allerdings die Gefährdung des Gehörs. Alle lauten und sehr lauten Geräusche gefährden unabhängig von ihrer Quelle das Gehör. Schon ab etwa 90 dB Dauerbelastung wird das Hörvermögen beeinträchtigt. In der Arbeitswelt muss bei solchen Belastungen Gehörschutz getragen werden. In Diskotheken oder beim Hören mit Kopfhörern setzt man sich freiwillig Lautstärken aus, die eigentlich einen Schallschutz erfordern. Die Folge ist eine Zunahme der Hörprobleme bei jungen Menschen bis hin zur Lärmschwerhörigkeit oder zur Verschlechterung einer schon bestehenden Altersschwerhörigkeit. Beides ist nicht mehr rückgängig zu machen.
Wenn nach starker Schallbelastung Ohrpfeifen (Tinnitus) auftritt, ist das ein Zeichen einer Überbelastung des Ohres. Verschwinden die Geräusche nicht innerhalb von einigen Stunden, ist dringend fachärztliche Hilfe einzuholen.

Trauma fürs Ohr

Ab Schallpegeln von 130 dB aufwärts kann schon bei einmalig auftretendem Geräusch eine dauerhafte Schädigung der Hörzellen erfolgen (Knalltrauma). Die Hörzellen bilden im Innenohr lange Serien feiner Härchen. Sie haben die Aufgabe, die Schallwellen in elektrische Signale umzuwandeln, die zum Gehirn weitergeleitet werden, wo sie Hörempfindungen auslösen. Diese Hörzellen werden durch laute Geräusche in ihrer Leistungsfähigkeit beeinträchtigt. Es kommt zu einer vorübergehenden Vertäubung des Ohres. Ist die Geräuschbelastung groß und von langer Dauer, sterben die Hörzellen nach und nach ab und es entsteht ein bleibender Hörschaden. Dabei nimmt zuerst die Hörfähigkeit für hohe Töne, bei weiterer Belastung auch die für tiefere Töne ab. Zumeist tritt die Lärmschwerhörigkeit beidseitig auf.

Ein gutes Gehör ist ein hohes Gut und gehört zu einem glücklichen Leben. Schonen wir es und meiden wir Zonen belastenden Lärms. Prüfen wir aber auch, was wir selbst zum Lärm unserer Umwelt beitragen und ob wir nicht manches davon unterlassen können.

Dr. Margarete Peters

Anzeige

Struktur fürs Leben

Regeln und Rituale

In allen uns bekannten Kulturen finden sich überall dichte Geflechte unterschiedlicher Regeln und Bräuche, auch Rituale genannt. Zunächst verbinden viele Menschen mit dem Wort „Ritual" überholte Traditionen, konservative Werte oder langweilige Gewohnheiten. Manche denken vielleicht auch an religiöse Riten oder den Stamm in Afrika, der um ein Lagerfeuer tanzt. Bei dem Wort „Regeln" stellen sich manchen von uns schon beim Lesen die Nackenhaare auf. Haben wir nicht dafür gekämpft, uns von überkommenen Konventionen zu befreien, ist es nicht prima, lästige Regeln und Rituale abgeschafft zu haben?

Es war kein Zufall der Geschichte, sondern liegt in der logischen Folge des Anspruchs der Moderne: Befreiung von Bindungen und Beziehungen, die alle dem Verdikt unterliegen, das Individuum gefangen zu halten, es zu knechten und zu normieren und so in seiner freien Entfaltung zu behindern. Die „Befreiung" galt lange Zeit als eine Verheißung von Glück. Vernachlässigt wurde allerdings, dass alles auch seinen Preis hat. Bis dahin wurde die eigene Lebensbewältigung aufgrund von überlieferten Regeln, Gewohnheiten und Ritualen geformt. Ohne diese Formen aber wird das Leben manchmal schwierig. Formlos, ohne Grenzen, Gewohnheiten, Regeln und Rituale sieht für viele Menschen der Moderne das Leben hilflos und haltlos aus.

Den Tag in Form bringen

Doch wenn wir ehrlich sind, so hilflos und haltlos sind die meisten gar nicht, denn wir haben sie, die Regeln und Rituale. Manchmal ohne sich darüber größere Gedanken zu machen. Das fängt schon morgens an – der Wecker klingelt 5 Minuten früher, immer, damit wir noch ein wenig Zeit haben zum Wachwerden. Die Abläufe beim Duschen, Waschen, Zähneputzen usw. sind immer gleich. Das Frühstück, die Zeitung am Morgen, gewohnte Handgriffe und lieb gewonnene Rituale – Brötchen, Butter und Nutella – jeden Tag, schon seit Jahren. Der Abschiedskuss und das Winken auf dem Weg zur Arbeit, das zweite Frühstück, die Mittagspause, der Dienstagabend beim Sport oder der Sprachkurs seit 4 Jahren, der jetzt in einen Stammtisch mündet: Jeder wird für sich beim Überlegen ein paar Regeln oder Rituale und Gewohnheiten finden, über die man nicht mehr nachdenkt.

Auch im wohlverdienten Ruhestand sollte man nicht den Tag im Bett verschlafen. Ein Tagesplan mit festgelegtem Beginn gibt Struktur. Foto: FKK, Christ

Der immer gleiche Ablauf vieler Dinge im Leben, die eingeübte Reihenfolge sorgen dafür, nichts neu entscheiden zu müssen, sich einfach nur hingeben und leben zu können. Bedenkt man es genau, dann ist für viele Menschen ein guter Teil des Lebens von solchen Gewohnheiten und Ritualen geprägt. Dadurch entsteht Sicherheit, Geborgenheit. Das Leben kann sich einrichten, es ist nicht in jeder Sekunde fremd und neu. Erfahrungen spielen eine Rolle, Angst wird vermindert, Vertrautheit statt Fremdheit bestimmt den Alltag.

Regeln und Rituale stellen somit Zusammenhänge her. Was zuvor fragmentarisch war, ein scheinbar sinnloses vereinzeltes Tun, wird nun eine Abfolge und in einen erlebbaren Zusammenhang gebracht. Nicht jede Regel oder jedes Ritual ist neu, nicht jedes individuell und nicht jedes muss erst erfunden werden. Erst wenn man sich über die Gewohnheiten mal verständigt, wird man feststellen, viele Menschen haben ähnliche oder gleiche Rituale. Insofern können Rituale eine gemeinschaftsbildende Kraft sein als Ausdruck einer gesellschaftlichen Integrität. „Dazu zu gehören", Individuum zu sein und trotzdem auf dem Boden der Gemeinschaft zu stehen, kann ein gutes Gefühl sein. Denn Regeln und Rituale erzeugen Sinn, heben Einsamkeit auf und gestalten die Beziehungen des Zusammenlebens.

Eigene Rituale fürs Alter

Deshalb ist es wichtig und sinnvoll, die Bedeutung von Gewohnheiten und Ritualen, insbesondere für ältere Menschen, nicht zu unterschätzen. Gerade beim Wegfall von langjährigen Strukturen, wie Eintritt in den Ruhestand, Tod des Partners, Umzug in eine Seniorenwohnung, fallen Regeln und Gewohnheiten weg, die teilweise über Jahrzehnte bestanden. Deshalb sollte man sich frühzeitig darauf vorbereiten und überdauernde Regeln und Rituale finden.

Auch für heute sollen Sie nicht ohne einen Tipp für ein Ritual bleiben. Viel wird über den Nutzen oder die Gefahr von Alkohol gesprochen. An dieser Stelle ein kleiner Rat für alle, die eher häufiger oder wenig ritualisiert dem Alkohol zusprechen:
„kibas Ritual Nr. 1"
Kein Alkohol:
Ein Tag in der Woche, eine Woche im Monat und ein Monat im Jahr!

Dr. Hans-Joachim Kirschenbauer, Stadtgesundheitsamt

„Ameisen-WG"

Foto: Ott

Gemeinschaftliches Wohnen für Senioren in Preungesheim gestartet

Es ist geschafft: die Preungesheimer Ameisen konnten im Mai ihr Domizil am Frankfurter Bogen beziehen. Vier Paare und zehn allein stehende Frauen zogen in den barrierefreien Neubau, den das Gemeinnützige Siedlungswerk Frankfurt als Bauträger errichten ließ. Der jüngste Mieter ist 60 Jahre alt, der älteste Anfang 70.

Ursprünglich träumten die Initiatoren der Initiative, Christiana und Claus-Dieter Hanka, von einem generationsübergreifenden Wohnen, doch die jüngeren Mieter blieben aus. Christiana Hanka kann das verstehen. Die Wohnungen seien für Familien zu klein und auch die Finanzierung des erforderlichen Mietdarlehens stelle für Jüngere ein Problem dar. „Ich sehe das nicht negativ", sagt Hanka, „viele von uns haben die gleichen Interessen und wir haben die Zeit, uns um hilfebedürftige Nachbarn zu kümmern".

Doch erst einmal müsse man „ankommen, sich sortieren". Den Gemeinschaftsgarten beispielsweise mit mitgebrachten Pflanzen verschönern. Gemeinsam wollen die Seniorinnen und Senioren ein Kräuterbeet anlegen. Außerdem wird es ein Schwarzes Brett geben, auf dem alle wichtigen Treffen und Aktionen mitgeteilt werden. „Wir werden Fahrgemeinschaften bilden und vermutlich Fahrradtouren in die Umgebung unternehmen", sagt Hanka. Auch gemeinsames Frühstücken ist möglich, „außerdem gibt es viele unter uns, die gerne kochen und backen".
Keine Frage, es herrscht Aufbruchstimmung, „sehr viel Fröhlichkeit und Erleichterung". In den Laubengängen, die die Wohnungen miteinander verbinden, verweile man immer wieder gerne, um mit dem Nachbarn zu plaudern. Das Wohnmodell sieht getrennte Wohneinheiten, aber gemeinschaftliche Unternehmungen und Unterstützung auf freiwilliger Basis vor.

Rückblickend sagt Hanka: „Es brauchte viel Durchhaltevermögen und Optimismus". Und die richtigen Partner. „Sehr kooperativ und freundschaftlich" sei das Verhältnis zum Bauträger gewesen, die Caritas habe, als Moderator fungierend, wichtige Protokolle geschrieben, eine Mitarbeiterin des Sozialdezernats notwendige Kontakte zur Stadt und zur Caritas geknüpft. „Wir allein wären schlicht überfordert gewesen".
Im September wollen die Preungesheimer Ameisen zu einem großen Einweihungsfest einladen, ein Flohmarkt soll folgen.

Annette Wollenhaupt

Wer sich für gemeinschaftliches Wohnen im Alter interessiert oder sich einer bestehenden Wohninitiative anschließen möchte, erhält Informationen beim Netzwerk Frankfurt für gemeinschaftliches Wohnen. Ansprechpartner ist Rainer Tost, Telefon 5 60 39 39.

Anzeige

Die neue Residenz von Sunrise

Neues Wohnen

In Frankfurt wird gebaut und eröffnet

Im Juni eröffnete das US-amerikanische Unternehmen Sunrise Senior Living an der Eschersheimer Landstraße 125 seine erste Senioren-Residenz in Hessen. Das Haus mit seinen eher hochpreisigen Angeboten soll für 100 Bewohner ein Wohnen in „Unabhängigkeit, Selbstbestimmung, Würde und Spaß" bieten, wie Sunrise-Geschäftsführer Roberto Marconi verkündete. Auf dem 6.900 Quadratmeter großen Grundstück wird ein Haus mit 95 Appartements gebaut, die insgesamt 5.500 Quadratmeter Wohnfläche bieten. Nach amerikanischem Unternehmenskonzept soll es neben der pflegerischen Grundversorgung, der Verpflegung und Reinigung täglich fünf Freizeitangebote geben.

Im Domizil wurden Wohntypen in zwei Versionen gebaut, zum einen 60 Appartements im Bereich „Assisted Living". Hier wohnt, wer sich entweder noch großteils selbst versorgen kann, oder, gestaffelt nach den Pflegestufen und entsprechende Zusatzkosten, mehr und mehr Betreuung bedarf. Das Konzept sieht vor, dass jeder Bewohner langfristig seinen eigenen „Bezugsbetreuer" habe. Und dieser solle nicht auf die Uhr schauen, wie lange auch immer das Duschen oder Anziehen dauere. Auch Sterbebegleitung soll angeboten wird.
Zum anderen wurden 35 Appartements im „Reminiscence" (Englisch für Erinnerung) Bereich gebaut. Hier werden Menschen leben, die an Demenz erkrankt sind. „Sunrise hat sich besonders auf die Pflege von Alzheimer-Patienten spezialisiert", sagt Pressesprecherin Astrid Gräfin Matuschka. Mit viel Personaleinsatz wolle man therapeutische Angebote machen, die bewusst das Langzeitgedächtnis bei Alzheimer-Kranken ansprächen. Infos über freie Apartments gibt es unter Telefon (0 69) 95 92 40 und im Internet: www.sunrise-domizile.de.

Noch im Juli will das Alten- und Pflegeheim der Casa Reha Unternehmensgruppe am Berkersheimer Weg, gegenüber der Sportanlage des FV 09 Eschersheim, den Betrieb aufnehmen. Dort stehen dann 127 Betten für Senioren zur Verfügung. Diese sind verteilt auf 105 Einzel- und 11 Doppelzimmer. Es gibt Wohngruppen zu je 35 Personen mit dazugehörigen allgemeinen Wohn- und Aufenthaltsräumen. Außerdem wurden besondere Einrichtungen für Pflegebedürftige erbaut. Da es in der unmittelbaren Umgebung des Altenheimes noch an der nötigen Infrastruktur fehlt, sind im Erdgeschoss ein Café sowie ein Friseurgeschäft geplant.
Bei der pflegerischen Arbeit stehe die Förderung des allgemeinen Gesundheitszustandes sowie die Beziehungspflege und Kontaktaufnahme der Bewohner im Vordergrund, sagt Manfred Marquart, zuständig bei Casa Reha für Expansion und Bau. Damit die Integration in das neue Zuhause so harmonisch und behutsam wie möglich vorgeht, werde es gerade zu Anfang vielfältige Hilfestellung geben. Zum Konzept des Hauses gehöre, dass die Pflegekräfte und Therapeuten Patenschaften für einzelne Bewohner übernehmen. Gemeinsam mit den Bewohnern werde ein individueller Pflegeplan sowohl für das körperliche als auch das geistige und seelische Wohlbefinden erstellt. So sei gewährleistet, dass die Bewohner ihren Alltag so selbstständig wie möglich bewältigen können. Die medizinische Versorgung wird in enger Zusammenarbeit mit dem Haus- oder Facharzt sichergestellt. Infos: Telefon (0 6172) 93 80-0 und www.casa-reha.de.

Im Jahr 2007 soll in Frankfurt-Eschersheim, in der Nusszeil 48, ein neues Altenpflegeheim seine Tore öffnen. Die Franziska Schervier Altenhilfe aus Aachen, Trägerin des gleichnamigen Altenpflegeheims in der Lange Straße in Frankfurt, hat das Anwesen in Erbpacht von der Stadt übernommen. Im ehemaligen Sozialrathaus entstehen 51 moderne Einzelzimmer. „Wenn wir fertig sind, wird das Haus kaum noch zu erkennen sein", sagt Geschäftsführer Dr. Klaus Herzberg. An Stelle des heutigen Haupteingangs entsteht das neue Herz des Hauses, eine großzügige Cafeteria, die als Wintergarten in den Garten hineingebaut werden soll. Die Wohnetagen sind als gemütliche Gruppen zu neun bis elf Zimmern und einer „Insel" mit Küche, Wohn- und Esszimmern geplant.

Der Hausleiter, Diakon Bernd Trost, sagt: „Die Grundidee ist, mit dem Haus eine ‚Pflege im Quartier' zu ermöglichen. Getreu dem Motto ‚einen alten Baum verpflanzt man nicht' wollen wir Menschen aus Eschersheim und den angrenzenden Stadtteilen ein attraktives Angebot bieten. Die Bewohner sollen auch weiter am Leben im Quartier teilnehmen." Ein Mittagstisch für Senioren aus der Nachbarschaft soll erreichen, dass Schwellenängste bezüglich des Altenheims abgebaut werden. Informationen gibt die Hausleitung des Franziska Schervier Altenpflegeheims unter Telefon (0 69) 2 98 97-0. Außerdem gibt es Infos im Internet unter: www.schervier-altenhilfe.de.

Auch in Hausen geht es weiter: Dort hat der zweite von insgesamt drei Bauabschnitten der Sanierung des Caritas-Altenzentrums Santa Teresa, Große Nelkenstraße 12–16, begonnen. Der Umbau wird bis zum Jahr 2010

dauern. Die Kosten der Maßnahme liegen bei zehn Millionen Euro. Das Altenzentrum Santa Teresa wird seit Januar 2002 in großem Stil umgebaut: unter anderem wird die Öffnung zum Stadtteil verstärkt durch ein öffentlich zugängliches Bistro und eine einladende Eingangshalle, die auch für kulturelle Veranstaltungen genutzt werden soll. Mit der Sanierung will die Caritas Frankfurt die Voraussetzungen für ein neues Wohnkonzept nach einem psychobiografischen Ansatz schaffen, das hier realisierte „Wohngruppenmodell" soll nach Worten des Caritasdirektors besonders für an Demenz erkrankte alte Menschen geeignet sein.

Foto: Rüffer

Feierlich wurde der zweite Bauabschnitt für die Sanierung von Santa Teresa gestartet.

Der zweite Bauabschnitt umfasst das derzeit leer stehende, bisher zweistöckige Haus A, welches grundsaniert und um ein Geschoss aufgestockt wird. Es entsteht so in jeder der drei Ebenen eine Wohngruppe mit zehn geräumigen Einzelzimmern mit jeweils eigenem Duschbad. Außerdem wird der bisherige Empfangsbereich abgebrochen und durch einen dreigeschossigen Bereich ersetzt, der künftig alle drei Bauteile des Hauses erschließt und verbindet. An diesen Bereich angegliedert wird unter anderem ein Mehrzweckraum und eine Cafeteria, die für eine Öffnung zum Stadtteil hin sorgen.

Jeden Donnerstag ab 15 Uhr veranstaltet Gerhard Ellert eine Informationsveranstaltung zum Haus. Anmeldung erbeten unter Tel. (0 69) 24 78 60 15.

Pläne gibt es auch für eine neue Alten-Wohnanlage in Bornheim. Die Frankfurter Diakonie-Kliniken gGmbH baut mit dem Haus Saalburg 73 Plätze für Pflege und rollstuhlgerechte Wohnungen für betreutes Wohnen. Eine Besonderheit: Jung und Alt sollen nah beieinander sein, auf dem Gelände entsteht auch eine Kindertagesstätte. Das Haus soll 2007 eröffnet werden. Infos: Telefon (0 69) 9 59 37-53 00, www.fdk.info. *Jutta Perino*

Anzeigen

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

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

Folgende Wohnungen können wir Ihnen zurzeit anbieten:

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

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

Kontaktaufnahme: Herr Jahn
Luisa-Haeuser-Frauenstiftung
Telefon 0 69/42 69 08 31;
Telefon wird weitergeschaltet

oder Herr Ludwig
Wohnheim GmbH
Telefon 0 69/40 80 63 65

Sprechstunde: Montag und Donnerstag, 10.00 Uhr – 12.00 Uhr

SALZTAL KLINIK
Fachklinik für Ganzheitliche Orthopädie und Rheumatologie

Seniorenurlaub

Warum in die Ferne schweifen,
Spessart und Rhön sind auch schön

Werden Sie beweglicher und schmerzfreier, in einer Klinik in sehr reizvoller Umgebung, zwischen Spessart und Rhön. Oder lassen Sie sich verwöhnen, wenn die Kinder in Urlaub fahren.
Wir bieten die Sicherheit eines ärztlich geleiteten Hauses, das Ambiente eines guten Hotels und die professionellen Therapien eines erfahrenen Teams. Sie werden sich bei uns wohl fühlen!

Beispiel: **Senioren Spezial Kur**
10 x Übernachtung / Vollpension
1 x Ärztliche Eingangsuntersuchung
1 x Ärztliche Abschlußberatung
1 X EKG (falls lt. Arzt erforderlich)
inklusive: Therapiepaket im Wert von € 100,-
Preis: Einzelzimmer (Kategorie B) € 630,-
Doppelzimmer p.P. (Kat. B) € 580,-

Auszug aus dem Rahmenprogramm: basteln, singen, Einkaufs- und Ausflugsfahrten, Wohlfühl-Oase, Kutschfahrt, Ausstellungen etc.

SALZTAL KLINIK
Parkstraße 18 · 63628 Bad Soden-Salmünster
Tel.: 0 60 56-74 50 · Fax: 0 60 56-7 45 44 46
www.salztalklinik.de · salztalklinik@t-online.de

Für weitere Pauschalen fordern Sie bitte unseren Hausprospekt an!
Wir freuen uns auf Sie!

Was – wann – wo?

Endlich Sommer! Das Mainufer lädt zum Schlendern ein, die grünen Oasen Frankfurts zum Verweilen, Freibäder zum Erfrischen. Aber natürlich bietet unsere Stadt auch jede Menge interessante kulturelle Veranstaltungen. Viele in Innenräumen, die sich bei Hitze zudem als angenehm erfrischende Orte entpuppen.

Wer etwas für humorvoll-geistreiche Karikaturen übrig hat, kann noch bis 30. Juli ebensolche aus der Feder von Gerhard Glück im **Museum für Komische Kunst** – Caricatura anschauen. Glück, geborener Frankfurter, wirft mit ihnen den Blick auf die kleinen Tragödien und Glücksmomente der Menschen. Am 20. September, 18 Uhr, eröffnet das Museum eine Ausstellung mit Cartoons anlässlich des 50. Geburtstages des Zeichners Til Mette. Mette gilt als einer der wichtigsten deutschen Karikaturisten, seit mehr als zehn Jahren bereichert er den Stern mit seinen kleinen pointierten Bilderwelten (bis 7. Januar).

Die **Schirn** lädt bis 3. September zur Ausstellung „Eroberung der Straße“ ein. Aus dem Motivfundus großstädtischen Lebens schöpfen die Bilder eines Camille Pissarro, eines Claude Monet oder eines Jean-François Raffaelli. Dabei erzählen Gemälde der Expressionisten Ernst Ludwig Kirchner oder George Grosz auch von der Angst vor dem vereinnahmenden Wesen der Stadt.

Noch nie etwas von der Malerin Marie-Louise von Motesiczky gehört? Das kann sich ändern. Das **Museum Giersch** widmet eine Schau der aus Wien stammenden, 1996 verstorbenen, noch unentdeckten Künstlerin und Beckmann-Schülerin, die 1938 nach London emigrierte und mit dem Schriftsteller Elias Canetti befreundet war. Die Ausstellung öffnet am 24. September und endet am 28. Januar.

Ötzi bleibt länger! Wer sich die Wanderausstellung über den 5.000 Jahre alten Mann aus dem Eis noch nicht hat anschauen können, hat dazu bis 10. September im **Archäologischen Museum** Gelegenheit. Gezeigt werden auch perfekt nachgebildete Kleidungsstücke und Ausrüstungsgegenstände und die neuesten Erkenntnisse über Ötzis Leben, seine Herkunft und sein Tod.

Wer hat in seinem Leben noch nie ein Souvenir mit nach Hause gebracht? Das **Museum für angewandte Kunst** widmet sich den beliebten Erinnerungsstücken unter dem Titel „Der Souvenir. Erinnerungen in Dingen von der Reliquie bis zum Andenken“. Objekte aus dem Arsenal frühchristlicher Pilgerfahrten werden bis 29. Oktober genauso gezeigt wie Kitsch der gegenwärtigen Tourismusindustrie.

Albert Schweitzer, dem Friedensnobelpreisträger von 1952, dem Theologen, Organisten, Tropenarzt und Kulturphilosophen ist bis 20. August eine Ausstellung des Albert-Schweitzer-Zentrums Frankfurt (Foto) im **Saalbau Bornheim**, Arnsburger Straße 24, gewidmet.

Eine ausgesprochen interessante Schau, die den Regisseur Bernhard Wicki einmal von einer anderen Seite zeigt, läuft bis 30. Juli im **Deutschen Filmmuseum**. Zu sehen sind Fotografien, die Wicki gemacht hat. Stimmungsbilder, Stillleben und Porträts. Unter anderem von der jungen Romy Schneider, von Horst Buchholz, Maria Schell, Friedrich Dürrenmatt und Max Frisch.

Und weil es draußen natürlich besonders schön ist, hier noch ein paar Freiluft-Tipps. Die Philharmonische Gesellschaft lädt wie gehabt an jedem Sonntag ab 15.30 Uhr zum Promenadenkonzert rund um den Musikpavillon im Palmengarten ein. Der **Palmengarten** selbst lockt vom 13. bis 17. September mit einer Erntedank-Ausstellung, bei der die Dahlie im Mittelpunkt steht. Ein Dahlienband vor dem Tropicarium und dem Haus Leonhardsbrunn vereint mehr als 200 Sorten. Am 16. September feiert der Palmengarten von 14 bis 20 Uhr sein Herbstfest samt Kürbis-Schnitzen, Laternenbasteln, Musik und Lukullischem.

Freiluft-Atmosphäre und Theatergenuss in einem bietet das **Volkstheater** mit seinen Freilichtspielen im Hof des Dominikanerklosters. Noch bis einschließlich 12. August steht „´De dolle Daach´ oder ‚Dem Figaro sei Hochzeit‘“ auf dem Programm. Natürlich auf Hessisch und mit der Musik von Mozart.

Annette Wollenhaupt

Anzeige

mainopolis.

Seniorengerechte Hausverwaltung

Abrechnung Miete / Nebenkosten?
Handwerkerkontrolle / Aufträge?
Zu viele Gesetze?

Wir helfen Ihnen bei der Verwaltung Ihrer Immobilien.

mainopolis vermögensverwaltung GmbH
Tel.: 069 / 970607-413 oder Fax: 069 / 970607-499
email: info@mainopolis.com

Die Poesie des Wissens

Literaturfestival „LiteraTurm" startet am 20. September

Seit jeher sind Schriftsteller von den Wunderkammern des Wissens fasziniert. Medizin, Physik, Biologie oder Mathematik bergen Geschichten, die Stoff für Erzählungen und Romane bieten. Das Literaturfestival bringt beide Welten zusammen.

Kaum etwas scheint mehr auseinander zu liegen als die Poesie und das Wissen, die schöne Rede und die harten Fakten. Da ist auf der einen Seite die Welt der Fiktionen, der Phantasie und der Ästhetik; auf der anderen Seite dominieren die Realitäten, die Begründbarkeit und die Beweise. Diese beiden Welten trennt der scheinbar so unhintergehbare Graben zwischen dem, was ist, und dem, was sein könnte. Ein Graben, der allerdings weitaus mehr Verbindungen und Berührungspunkte hat, als auf den ersten Blick zu vermuten ist.

Wie kaum zuvor reagieren Schriftsteller auf den Wandel in den Wissenschaften. Das Interesse der Autoren reicht von der Genforschung bis zur Psychoanalyse. Was sie dort recherchieren, verarbeiten sie zu literarischen Werken, oft – wie bei der Gentechnologie oder der Klimaforschung – mit aktuellstem gesellschaftlichen Bezug. Selbst wissenschaftliche Grundstrukturen werden in Dichtung übertragen, so dass es neben inhaltlichen auch formale Analogien gibt.

Wieviel Einbildungskraft braucht auf der anderen Seite eine Forscherin, um sich vorstellen zu können, was sie mit einem Experiment bewirken will? Und wie souverän muss sie mit Bildern und Metaphern umgehen, um die zumeist höchst abstrakten Ergebnisse vermitteln zu können! Auch in wissenschaftlichen Texten kommen literarische Mittel mehr und mehr zum Einsatz, um die Inhalte der Forschung verständlich zu machen. Denn schließlich wird der Genuss der Lektüre eines Buches zur Geschichte bedeutend größer, wenn es nicht nur Fakten referiert, sondern auch elegant geschrieben ist.

Über den Dächern der Stadt

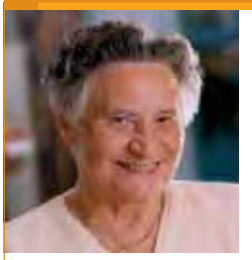
Das „weite Feld" (Theodor Fontane) der Beziehungen zwischen Literatur und Wissenschaft will das diesjährige Literaturfestival „LiteraTurm" ausloten. Das vom Amt für Wissenschaft und Kunst der Stadt in Kooperation mit zahlreichen Partnern und Sponsoren durchgeführte Festival dauert vom 20. bis zum 24. September. Es werden ebenso prominente Autoren wie Wissenschaftler erwartet, die sich in öffentlichen Gesprächen über Gemeinsames und Trennendes austauschen. Lesungen aus Werken, die wissenschaftliche Prozesse und die Biographien von Wissenschaftlern fiktionalisieren, runden das Programm ab. Zu den Besonderheiten von „LiteraTurm" gehört, dass die Veranstaltungen in den oberen Etagen von Hochhäusern und Türmen der Stadt Frankfurt stattfinden. So manche Räume, die üblicherweise der Öffentlichkeit verschlossen sind, können so bei einer spannenden Lesung oder einem anregendem Gespräch erlebt werden. So werden die Beziehungen zwischen Literatur und Wissenschaft einmal weniger aus der Perspektive der Theorie als vielmehr der Praxis, sei es eine wissenschaftliche oder eine literarische, diskutiert.

Die feierliche Eröffnung findet am 20. September statt. Diskutieren wird der weltberühmte englische Philosoph George Steiner mit dem Schriftsteller Durs Grünbein. Zu einem weiteren Höhepunkt gehört der Auftritt von Rufus Beck, der am 22.9. in einer Theaterperformance auftritt.

Weitere Information entnehmen Sie bitte ab Anfang September den Ankündigungen in Informationsbroschüren und der Presse.

Anzeige

Den Alltag und das Leben teilen



Wohngemeinschaft für Demenzkranke

Das Diakonische Werk für Frankfurt am Main bietet demenzkranken Menschen im Alter ein neues Zuhause. Eine Wohngemeinschaft kann eine alternative Lebensform zur eigenen Wohnung und zu Altenpflegeheimen sein.
Individuelles Wohnen in einem normalen Wohnumfeld und individuelle Betreuung rund um die Uhr stehen dabei im Vordergrund. Jede Bewohnerin und jeder Bewohner bezieht ein selbst möbliertes Einzelzimmer, in dem wichtige Erinnerungsstücke Platz haben. Dabei sorgen familiäre Strukturen für ein hohes Maß an Lebensqualität und ein vertrautes Umfeld bis ans Lebensende.

Interessierte wenden sich bitte an:
Frau Annette Fitschen
Rechneigrabenstr. 10
60311 Frankfurt am Main
Telefon: (069) 92105-6643
Fax: (069) 92105-7643

Diakonie
Diakonisches Werk für Frankfurt am Main

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

Ihr

Hans-Bernhard Nordhoff

Kulturdezernent

Fotos oben: Kaisermacher-Logo, Surface GmbH FfM.; Mitra preciosa, Dom Schatz Limburg. Foto unten: Kindermuseum des Historischen Museums Frankfurt

Die Kaisermacher kommen

Den Frankfurtern und vielen eigens Angereisten wird es ab 30. September gehen wie Goethe, der im Rückblick auf die Wahl und Krönung Josephs II. 1764 in Frankfurt seufzend feststellte, dass man sich an diesen Tagen „durchaus zu vervielfältigen wünschte". Denn dann startet die Ausstellung „Die Kaisermacher", die sich gleichzeitig in vier Häusern einem großen Thema widmet: der Goldenen Bulle – dem Grundgesetz des alten deutschen Reiches – und seiner Bedeutung für die Mainmetropole und die europäische Verfassungsgeschichte.
Das Institut für Stadtgeschichte, das Historische Museum, das Jüdische Museum und das Dommuseum haben sich zusammengetan, um dem heutigen Besucher anschaulich zu machen, was Goethe noch „live" erlebte hatte: die Umsetzung der Bestimmungen der Goldenen Bulle, die Frankfurt als Wahl- und Krönungsort vorsah und der Stadt damit eine herausragende Stellung verlieh.

Vier Museen, vier Facetten

Unter dem Motto: „Eine Ausstellung, vier Museen, vier Facetten eines Themas" präsentieren die Häuser ihre jeweiligen Schätze. Im Institut für Stadtgeschichte gibt es das Originaldokument zu sehen, das so genannte Reichsexemplar. Als wichtigstes Verfassungsdokument des Mittelalters wurde es bei allen Streitfragen immer wieder zur Hand genommen, wie die Leiterin des Instituts Dr. Evelyn Brockhoff erklärt. Die Besucher werden im lateinischen Original und in seiner deutschen Übersetzung „virtuell blättern" können.

Huldigung der Frankfurter an Kaiser Karl VII. 1742. Foto: Historisches Museum

Das Historische Museum stellt die weltlichen Rituale von Wahl und Krönung in den Mittelpunkt. In der Stadt herrschte bei einem solchen Großereignis der Ausnahmezustand. Kostbare Exponate, Inszenierungen und audiovisuelle Medien lassen das Publikum zu Teilnehmern an Empfängen, Turnieren und Illuminationen werden, wie sie damals in Frankfurt stattfanden.
„Wir lassen die Preziosen glitzern", sagt Dr. August Heuser, Leiter des Dommuseums. Und meint damit zum Beispiel eine mit funkelnden Edelsteinen besetzte Mitra, wie sie ein geistlicher Kurfürst zur Wahl des Königs getragen hat. Denn die Kurfürsten wollten nicht nur einfache Wahlhelfer sein, sie waren Ebenbürtige und traten selbst wie Könige auf. Mit detailreichen Krönungsdarstellungen, Texten und Musik wird das liturgische Zeremoniell geschildert, das bei Wahl und Krönung vorgeschrieben war.

Der konfliktreichen Beziehung von Kaiser, Bürgerschaft und Juden geht das Museum Judengasse in den archäologischen Resten des Frankfurter Ghettos nach. Ein Ausstellungshöhepunkt ist die digitale Rekonstruktion der Alten Synagoge, die anlässlich der Krönung Leopolds II. illuminiert war.

Aber nicht nur in den Häusern, sondern auch auf ausgewählten Plätzen unter freiem Himmel fordern Informationssäulen an historischen Orten auf, sich mit der Geschichte auseinanderzusetzen. Ein Krönungskonzert im Dom, ein Krönungsmahl im Kaisersaal und eine Illumination auf dem Römerberg runden dann das Programm für den Geschichtshungrigen ab. Wer sich vorab genauer über die zahlreichen Angebote informieren möchte, klickt ins Internet: www.kaisermacher.de

Sehen und Erleben

Das Kulturdezernat verlost 5 Kombitickets, gültig für den Besuch aller vier Museen. Senden Sie einfach eine Postkarte mit Ihrer Adresse und dem Stichwort „Kaisermacher" an: Kulturdezernat, Kirsten Grote-Bär, Brückenstraße 3–7, 60594 Frankfurt am Main (oder per mail: kirsten.grote@stadt-frankfurt.de). Einsendeschluss ist der 15. September.

Foto: ISG

Das Frankfurter „Reichsexemplar"

Die Goldene Bulle

„Das Rathauß allhier wird der Römer genennt. Auf demselben besahen wir die goldene Bulle (…). Diese Bulle ist nicht ein Ochse mit goldenen Hörnern, wie jener Engelländer sich eingebildet hat (…). Es ist vielmehr das Original von dem berühmten Buche, welches die Grund-Gesetze des Römischen Reichs in sich fasset..." Dies schrieb gegen Ende des 17. Jahrhunderts Hofmeister Peter Wienand, der seinen Herrn auf Reisen begleitete. Fremde waren nahezu verpflichtet, sich diese Goldene Bulle anzuschauen – gegen eine Gebühr, versteht sich.

Die Goldene Bulle Kaiser Karls IV. von 1356 gehört zu den wichtigsten Dokumenten des Heiligen Römischen Reichs Deutscher Nation wie der Stadt Frankfurt. Vor 650 Jahren auf Reichstagen in Nürnberg und Metz erlassen, war sie das „Reichsgrundgesetz", das 450 Jahre lang galt. Sie erhielt ihren Namen von den aus Goldblech gefertigten Kapseln der kaiserlichen Siegel. Die Goldene Bulle sollte einer Spaltung des Reichs entgegenwirken, den lang andauernden Kampf um die Königsfolge endgültig beenden und das Reich befrieden. Hatte es doch in den Jahrzehnten zuvor neunmal ein Doppelkönigtum und in etwa der Hälfte der Jahre seit 1198 zwei konkurrierende Könige gegeben.

Als die Mehrheit der Kurfürsten 1349 noch zu Lebzeiten Ludwigs des Bayern den aus dem Hause Luxemburg stammenden König Karl von Böhmen gewählt hatte, versagte Frankfurt ihm den Einzug, da er nicht am gebührenden Ort, also nicht in Frankfurt, gewählt und nicht am gebührenden Ort, das hieß Aachen, gekrönt worden sei. Seit der Staufer Konrad III. seinen Sohn Heinrich hatte in Frankfurt wählen lassen, vor allem seit Barbarossa 1152 in Frankfurt gewählt worden war, begann Frankfurt „gebührender" Ort der Wahl zu werden. Insofern kodifizierte die Goldene Bulle diese Gewohnheit, so wie sie auch andere Gewohnheiten oder Präzedenzfälle festschrieb, zum Beispiel die Wahl durch sieben Kurfürsten.

Die Hinwendung zum Protestantismus brachte Frankfurts gesetzliche Stellung als Wahlort in Gefahr. Doch nachdem 1548 die Stadt die Stiftskirchen und damit vor allem die Bartholomäuskirche mit der Wahlkapelle den Katholiken zurückgegeben und der Augsburger Religionsfriede 1555 das Nebeneinander der römisch-katholischen und der lutherisch-augsburgischen Konfession ermöglicht hatte, blieb das protestantische Frankfurt Zentrum der Wahlen. Ja, Frankfurt wurde sogar bald, sehr zum Leidwesen Aachens, auch Schauplatz der Krönungen. Zehnmal brachten Wahl und Krönung bis zum Ende des Reichs der Stadt die glanzvollsten Tage, gaben hauptstädtischen Charakter. Es waren aber auch Zeiten großer Belastungen, denn die Wahlen zogen sich oft lang, mehrere 10.000 Gäste mussten untergebracht werden. Aber was bedeutete das schon gegenüber dem Gefühl, als „erste Kinder des Reichs" dem neuen Herrscher huldigen zu dürfen.

Hans-Otto Schembs

Anzeige

AGO
Seniorenzentrum AGO Nidderau

Das betreute Wohnen mit 28 Wohnungen bietet Ihnen die Möglichkeit, weiterhin völlig selbständig zu wohnen, und die Sicherheit, Hilfe in unmittlbarer Nähe zu wissen.

- 2 Zimmer Appartements mit Balkon/Terrasse
- Barrierefreies Bad
- Hausnotrufanlage
- TV/Telefonanschluss
- Wöchentliche Reinigung
- Gemeinschaftsraum
- Freizeitangebote

Die stationäre Pflege bietet Ihnen ein privates Umfeld und die Möglichkeit, das Zimmer mit Ihren eigenen Möbeln einzurichten.

- Vollstationär- und Kurzzeitpflegeplätze
- Moderne, altersgerechte Einzelzimmer
- Abwechslungsreiche Freizeitangebote
- Kulturelle Veranstaltungen
- Sehr gute Verkehrsanbindungen
- Friseur im Haus
- Einkaufsmöglichkeiten zu Fuß leicht erreichbar

Am Flüsschen Nidder, umgeben von Auen und Feldern, unweit des historischen Ortsteils von Windecken finden Sie das Seniorenzentrum. Wir stellen die Bedürfnisse alter Menschen nach Geborgenheit, Gesundheit und Würde in den Mittelpunkt unserer Arbeit. In unserem öffentlichen Café laden wir Sie zum Verweilen ein.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Seniorenzentrum AGO Nidderau · Konrad-Adenauer-Allee 9 · 61130 Nidderau Tel. 06187/933-0 · Fax -701 · info@ago-nidderau.de

Ein Gartenfest für Ernst May

Originalgetreu wiederhergerichtet: das Ernst-May-Museum.

Fotos: PIA (Wygoda) / FKK, Hoffmann

Am 27. Juli 2006 wäre Ernst May, der namhafte Architekt und Frankfurter Stadtbaurat, 120 Jahre alt geworden. Zu seinem Ehrentag lädt die Ernst-May-Gesellschaft in den Garten des neu eröffneten Ernst-May-Hauses in der Römerstadt ein.

Im März 2005 wurde der Schlüssel zu dem Haus im Burgfeld 136 übergeben, das die ABG Holding der 2003 gegründeten Ernst-May-Gesellschaft zu einem günstigen Mietpreis überlässt. Diese aus Architekten und Freunden des ehemaligen Stadtbaurats bestehende Gesellschaft mit mittlerweile 130 Mitgliedern hat es sich zum Ziel gesetzt, das Wirken des gebürtigen Sachsenhäusers zu dokumentieren und bewahren. Mit Führungen, Symposien, einem Stipendium und dem May-Museum verfolgt sie ihr Ziel.

Ein May-Musterhaus

Seit der Schlüsselübergabe im vergangenen Jahr arbeiten zahlreiche Restauratoren daran, das Haus wieder in seinen Originalzustand zu versetzten. Es gehört zu den von bisherigen Mietern am wenigsten veränderten May-Häusern in der Römerstadt. Diese Siedlung sowie auch Praunheim oder West-Hausen gehörten zum Kern des Wohnungsbauprogramms „Neues Frankfurt", das in den 1920er Jahren zur akuten Linderung der Wohnungsnot ins Leben gerufen wurde. Das überschwemmungsgefährdete Niddatal bot günstiges Bauland und erlaubte die Planung mehrerer Siedlungen, die im Grünen lagen – typisch für das damals revolutionäre Konzept Ernst Mays, der die Mieter aus den engen Innenstädten befreien wollte (die SZ berichtete in der Ausgabe 1/2004). Die neuen Wohnungen boten den damaligen Mietern einen vergleichsweise hohen Komfort, denn sie waren elektrifiziert und hatten ein Bad und Heizung, außerdem ein kleines Stück Garten. Sie sollten „rational" sein, das heißt, viel Wohnraum auf wenig Platz bieten.

Die erste Einbauküche der Welt

Rationalität war auch das Schlagwort für die Einrichtung: ein gutes Beispiel dafür ist die im Museum zu bewundernde Frankfurter Küche, die erste Einbauküche der Welt. Sie wurde 1926 von der Wiener Architektin Margarete Schütte-Lihotzky entworfen und sollte wie ein industrieller Arbeitsplatz gestaltet sein, mit kurzen Wegen und allen wichtigen Dingen in Handreichweite. Für ihre Planung griff man auf das in den USA entwickelte Taylor-System zurück. Mit der Stoppuhr wurden die Arbeitsgänge und Wege erst gemessen und dann optimiert. Danach wurden die Arbeitszentren so gelegt, dass unnötige Handgriffe vermieden wurden: das benutzte Geschirr kam beispielsweise auf einen Tisch, der rechtwinklig zum Spülbecken angeordnet war. Mit der linken Hand konnte man es dann nehmen, spülen und anschließend wieder in das Abtropfgestell stellen, ohne dass die Hände übereinander greifen mussten. Die Küche war klein und schlicht gestaltet, die Holzteile blau gestrichen, denn man hatte an der Universität Frankfurt festgestellt, dass Fliegen blaue Flächen meiden. Die Küche im Ernst-May-Haus ist übrigens die einzige, die man am Originalplatz bestaunen kann, alle anderen stehen in Museen.

Zur ursprünglichen Ausstattung des Hauses gehören auch die eisernen Treppengeländer, die Türen mit den Originalbeschlägen und die Bauhaustapete, die tatsächlich noch heute verkauft wird.

Licht, Luft und Sonne

Und natürlich fehlt dem May-Haus auch nicht der Garten. Von der Gartenstadtbewegung inspiriert, wollte May den Bewohnern Licht und Luft verschaffen. Der Garten diente allerdings nicht der reinen Erholung, er sollte auch die Selbstversorgung sichern. Obstbäume und Kartoffelanbau gab es in jedem Gärtchen, Kompott, Marmelade und Eingemachtes waren überlebenswichtig.

Der Garten wurde nach den originalen Gestaltungsplänen des Landschaftsgartenarchitekten Leberecht Migge angelegt. In diesem Schmuckstück wird nicht nur Ernst Mays 120. Geburtstag gebührend gefeiert, sondern er wird auch Thema am Tag des offenen Denkmals 2006 sein: im Rahmen des Themas „Historische Parks und Gärten" wird das Projekt seiner Wiederherstellung vorgestellt. *Claudia Šabić*

Weitere Informationen

Besichtigung jeden 1. Samstag im Monat von 15–18 Uhr, Führungen nach Vereinbarung, Ernst-May-Haus, Im Burgfeld 136, Römerstadt

27. Juli: Gartenfest zum 120. Geburtstag Ernst Mays, Ernst-May-Haus, 17–21 Uhr

26. August: Rundgang durch die Siedlung Westhausen, Treffpunkt an der U-Bahn-Haltestelle Friedhof Westhausen, 14.30 Uhr, Leitung: Axel Huth, Architekt

10. September: Tag des offenen Denkmals, Vorstellung des Projektes „Wiederherstellung des Hausgartens am Ernst-May-Haus", Ernst-May-Haus, 10–12 und 15–18 Uhr

Dass das Fass ein bisschen nass ist…

Kleine Geschichte der Rechtschreibreform

Bei der überschwänglichen Begrüßung zerknickte er den Stängel der Sonnenblume". Abgesehen davon, dass dieses Satzbeispiel ziemlich blöde klingt, kommt einem doch auch noch einiges andere seltsam vor, oder? Aber der Computer akzeptiert es, und so wird wohl alles seine Richtigkeit haben. Hat es! „Ä" statt „E" wie bisher – die neue deutsche Rechtschreibung verweist so manche lang gewohnte Schreibweise in den Bereich des nicht mehr Korrekten. Nachdem sie am 1. August 2005 nach siebenjähriger Übergangsfrist endgültig in Kraft getreten ist, gilt sie in Schulen, Behörden und jeglichem amtlichen Umgang in Deutschland, Österreich und in der Schweiz als verbindlich.

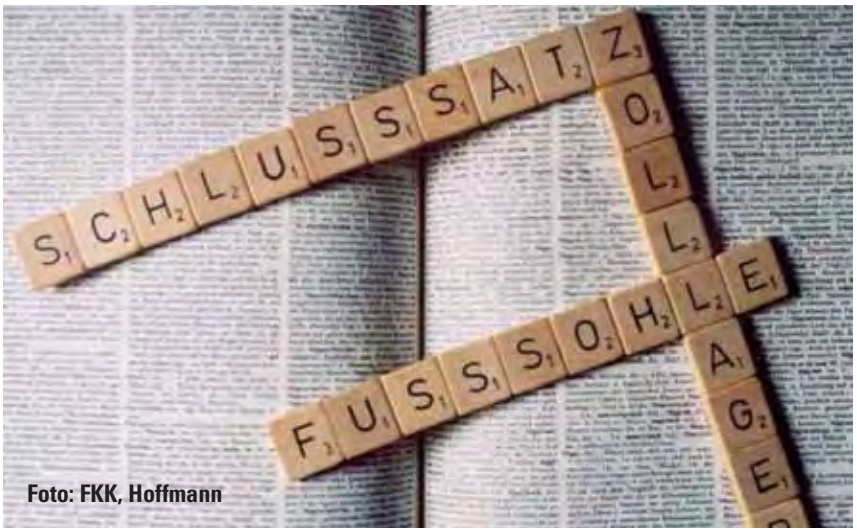


Foto: FKK, Hoffmann

Was lange währt . . .?

Aber wie haben die Leute vorher dafür gearbeitet! Da trafen sich schon 1980 Experten aus dem gesamten deutschsprachigen Raum in einem „Internationalen Arbeitskreis für Rechtschreibreform" zu Verhandlungen. Das Volk blieb zunächst von tief greifenden Veränderungen verschont und benutzte weiterhin fröhlich unser weltweit einmaliges „ß" statt eines Doppel-S, hielt die Trennung von „s" und „t", wie bei Schwes-ter für falsch und fand die Schifffahrt mit drei „f" komisch. Dann aber wurde es konkret. Die deutsche Kultusministerkonferenz trat auf den Plan und fasste im Dezember 1995 den Beschluss zur Einleitung einer Rechtschreibreform, die 1998 wirksam werden und dann nach sieben Jahren umgesetzt sein sollte.

Im Gegenwind

Das Institut für deutsche Sprache in Mannheim erließ Regeln zum Umgang mit den neuen Schreibweisen. Aber, wie nicht anders zu erwarten, formierten sich umgehend Gegner der Reform, vorzugsweise aus den Reihen derer, die professionell mit Sprache und Schreiben zu tun haben, wie etwa Pädagogen, Journalisten, Schriftsteller oder auch etwas irritierte Eltern von Schulkindern. Es kam gar zu Volksbegehren, zu juristischen Auseinandersetzungen und überhaupt allerhand Widerstand. Langsam gewöhnten sich erste Medien an die Umstellung. Reformanhänger schrieben nun brav so schönkorrekte Sätze wie „Er vergaß, dass das Fass ein bisschen nass war", der Schifffahrt folgten die Stilllegung und die Rohheit. Warum allerdings der Mittag oder die Hoheit verschont bzw. unverändert blieben, erschließt sich dem staunenden Laien nur schwer.
Seufzend machte man sich ans Erlernen der Regeln zur Groß- und Kleinschreibung. Ach ja, nun liest man das „schwarze Brett" (klein) und freut sich, dass der „Heilige Abend" nach wie vor groß geschrieben bleibt.

Doch die unendliche Reform-Geschichte ging weiter. Plötzlich kehrte eine große deutsche Tageszeitung zur alten „bewährten" Rechtschreibung zurück, führte auch ein paar ganz einleuchtende Argumente ins Feld, und die ganze Diskussion ging wieder los. Die Kultusminister legten ihre Stirnen in Falten und stellten ihrer 1997 gebildeten, mit Vertretern aus Deutschland, Österreich und der Schweiz bestückten Zwischenstaatlichen Kommission einen Beirat zur Seite. Selbiger half, das Reformwerk ein wenig zu reformieren, was Anfang 2004 zu verschiedenen Änderungsvorschlägen führte.

Rolle rückwärts

War's das? Keineswegs. Um einem möglichen Chaos und etwaigen zusätzlichen Reform-Reformen zuvor zu kommen, beschloss die Kulturministerkonferenz Mitte 2004 nun, einen Rat für deutsche Rechtschreibung zu beschließen. Inzwischen hatten auch andere Publikationen unter Protest die Reform beiseite gelegt und sich wieder nach rückwärts gewandt. Die armen Schulkinder indessen mussten sich längst der neuen Schreibweise befleißigen.
Es wurde geklärt, beraten, für und wider diskutiert. Zum (vorläufigen?) Ende des zähen Ringens legte der Rat für deutsche Rechtschreibung im Februar dieses Jahres schließlich ein Reformpaket mit zahlreichen Reformvorschlägen der Reform auf den Tisch. Und wenn es nicht noch mal reformiert wird, schreiben wir also hinfort, „dass das Fass ein bisschen nass ist".

Lore Kämper

Wer sich über die neuen Regeln informieren möchte, kann auf mehrere Publikationen zurückgreifen, darunter: Duden: „Deutsche Rechtschreibung – kurz gefasst". 4,95 € / Duden: „Wie schreibt man jetzt?" 9,95 €

Tel Aviv: das Tor zum Orient

Für seine lebendigen Cafes ist Tel Aviv bekannt. Foto: Tourismus-Ministerium Israel

„Selbstmordattentäter sprengt sich in die Luft" – Schlagzeilen, die vom Terror in Israel berichten, sind zur traurigen Gewohnheit geworden. Am Ostermontag, zwei Wochen nach dem palästinensischen Regierungswechsel, riss ein Selbstmordattentäter in Tel Aviv neun Menschen mit in den Tod, und sechzig weitere sind schwer verletzt worden. Die Menschen in Tel Aviv, Partnerstadt Frankfurts, müssen mit dem Terror leben.

Aufgrund der aktuellen Situation in Israel und dem historisch belasteten Verhältnis zu Deutschland ist diese Städtepartnerschaft für Frankfurt etwas ganz besonderes. Oberbürgermeisterin Petra Roth, der übrigens für ihr Engagement in den deutsch-israelischen Beziehungen die Ehrendoktorwürde der Universität Tel Aviv verliehen wurde, betonte in ihrer Rede zum 25-jährigen Jubiläum der Partnerschaft 2005, dass ihr, neben dem Gedankenaustausch auf vielen Ebenen, auch die Anteilnahme am Schicksal der Menschen, die unter den Attentaten leiden, wichtig sei.
Neben der Förderung der kulturellen und akademischen Beziehungen zwischen beiden Städten gibt es auch Versuche, sich der schwierigen Geschichte zu stellen: so werden seit 1980 regelmäßig ehemalige jüdische Frankfurter Bürger und Bürgerinnen aus ganz Israel und Tel Aviv eingeladen.

Ärzte auf der Baustelle

Tel Aviv ist eine junge Stadt, geprägt von europäischen Juden. Während die Einwanderung osteuropäischer Juden nach Palästina bereits Ende des 19. Jahrhunderts massiv einsetzte, kamen Anfang der 1930er Jahre lediglich 2.000 aus Deutschland. Das sollte sich ändern: zwischen 1933 und 1939 flohen rund 60.000 deutsche Juden in das damals britische Mandatsgebiet. Sie hatten es alles andere als leicht, auch weil sie kein heimisches Milieu vorfanden. Nur wenige von ihnen waren Zionisten, und so gab es in der damaligen Zeit ein geflügeltes Wort: „Kommst Du aus Überzeugung oder aus Deutschland?" Schnell hatten die Neuen ihren Spitznahmen weg: die „Jeckes". Woher das Wort stammt, ist nicht ganz klar, manche berufen sich auf das Wort für „Jacke", denn die wurde auch bei großer Hitze nicht abgelegt. Noch heute erzählt man sich, wie adrett gekleidete Ärzte sich auf der Baustelle mit der Anrede „Bitte schön, Herr Doktor – danke schön, Herr Doktor" die Steine weiter gereicht hätten. Auch die gebürtige Frankfurterin Hilde Hoffmann teilt das Schicksal der Jeckes. Von den Nazis vertrieben, kam sie nach Tel Aviv. Jetzt ist sie Vorsitzende der gut 350 Mitglieder zählenden „Vereinigung ehemaliger Frankfurter in Israel". Als „Brückenbauerin" wurde sie nicht nur mit der Ehrenplakette der Stadt Frankfurt ausgezeichnet, sondern im April 2006 auch mit dem Bundesverdienstkreuz.

Schlaflos in Tel Aviv

Tel Aviv oder „Hügel des Frühlings", so die Bedeutung des hebräischen Namens, ist keine hundert Jahre alt. In den 1880er Jahren entstand im Süden der heutigen Stadt eine erste Siedlung, um den teuren arabischen Vierteln in Jaffa zu entgehen. Erst 1909 wurde die eigentliche Stadt Tel Aviv gegründet: eine Verlosung von Grundstücken wurde organisiert, und so entstand die erste jüdische Stadt der Neuzeit. Sie wuchs schnell, heute ist sie mit 371.000 Einwohnern die zweitgrößte Stadt Israels, und war bis 1949 Hauptstadt. Geprägt wurde sie dabei von den zahlreichen Einwanderern. Eine Besonderheit sind beispielsweise die mehr als 4.000 Häuser im Bauhausstil. Sie stammen aus den 1930er Jahren, als viele jüdische Professoren und Studenten aus Dessau und Berlin flohen und diesen modernen Stil im Gepäck hatten.
1950 wurden Tel Aviv und Jaffa zu einer Stadtgemeinde zusammengefasst. Genau genommen heißt die Stadt deshalb heute Tel Aviv-Jaffa. Zwischen dem mehr als 4.000 Jahre alten Hafen von Jaffa und dem modernen Hafen im Norden Tel Avivs liegen etwa zehn Kilometer herrlicher Sandstrand.

Zum 25-jährigen Partnerschaftsjubiläum zu Besuch: OB Roth, Stadtverordnetenvorsteher Bührmann mit Tel Avivs Oberbürgermeister Huldai.

Ein Hauch von Morgenland

Tel Aviv ist jung, laut, lebendig und die modernste Stadt im Nahen Osten. In der „Stadt, die niemals schläft" pulsiert das Leben rund um die Uhr. Tags locken große Einkaufszentren und kleine Lädchen, Museen, Galerien und im Sommer das Strandleben, abends zieht es Einheimische und Besucher in Restaurants, Theater, Kinos, zu Ballett- und Folklore-Veranstaltungen, die im Sommer auch unter freiem Himmel stattfinden. In Kneipen und Diskotheken kann man die Nacht zum Tag machen.

Blick auf das moderne Tel Aviv vom historischen Jaffa aus.
Foto: Tourismus-Ministerium Israel

Die meisten Sehenswürdigkeiten sind bequem zu Fuß zu erreichen, und es lohnt sich, Tel Aviv so zu erkunden. Als Orientierungshilfe hat die Stadt die sogenannten „orange routes" makiert, die alle gegenüber der US-Botschaft auf der Shalom Aleichem beginnen. Schnell wird man entdecken, was Tel Aviv ausmacht: eine bunte Mischung aus Tradition und Moderne, europäisch geprägt, mit orientalischer Note, eine Mischung verschiedener Kulturen und Lebensstile.

Die Route „die Anfänge der Stadt" beispielsweise führt weg vom bunten Treiben am Strand und durch alte Straßen mit zahllosen Straßencafés über das erste Rathaus, das Haus des Malers Rubin, den Shalom Tower mit seiner Plattform, die eine großartige Aussicht über die Stadt bietet, und den orientalischen Carmel Markt. Wer sich an seinen betörenden Ständen nicht verliert, der kann die Route fortsetzen bis zum Suzanne Dellal Center für Tanz und Theater, dem Zentrum des israelischen Balletts. Es liegt im alten Viertel Neve Tzedek mit seinen kleinen, gemütlichen Sträßchen und malerischen Häusern.

Ein biblischer Ort

Ein anderer Weg führt immer am Strand entlang nach Jaffa. Jaffa ist eher arabisch geprägt und im Gegensatz zu Tel Aviv sehr alt. Ausgrabungen zeigen, dass die Gegend bereits um 3500 vor Christus besiedelt war. Der Bibel nach wurde es von Noahs Sohn Japhet nach der Sintflut gegründet. Vorbei an am Straßenrand feilgebotenen arabischen Spezialitäten geht's zu Jaffas Wahrzeichen, dem Uhrturm, und dann zum alten Hafen. Der einst bedeutende Hafen ist heute sowohl Anlegeplatz für schicke Yachten als auch für kleine Fischerbote. Von dort aus windet sich ein Gewirr aus Gässchen in die obere Altstadt, wo man auf den Terrassen der Restaurants nicht nur vorzüglich essen kann, sondern einen atemberaubenden Ausblick über das Meer und die Silouette von Tel Aviv hat. *Claudia Šabić*

Anzeige

Senioren-Wohnanlage und Pflegeheim

HENRY UND EMMA BUDGE STIFTUNG

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

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.

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

Kultur mit provisorischen Mitteln, hier bei einem Schülertheater.

Brennmaterial als Eintrittskarte

Vor 60 Jahren: der Alltag kehrt zaghaft zurück

„Man spielt wieder Theater" überschrieben Madlen Lorei und Richard Kirn ein Kapitel des Jahres 1946 in ihrem Buch über „die drei wilden Jahre" 1945 bis 1948 in Frankfurt am Main. Ein Jahr nach Kriegsende konnte das Publikum zum Beispiel wieder Puccinis Oper „Tosca", Georg Kaisers „Gärtner aus Toulouse" oder Thornton Wilders „Unsere kleine Stadt" sehen. Aber die Normalität war damit noch lange nicht eingekehrt. Die Theatergebäude waren zerstört, das Opernhaus, das Schauspielhaus, das Kleine Haus (ehemals Neues Theater). Man spielte in Provisorien, im Handwerkersaal in der Braubachstraße, in der Börse dann. Bitter kalt war es, Fritz Rémond hatte einen dicken Schal um den Hals. Hannelore Hinkel zog sich eine schwere Erkältung zu, die sie monatelang im Krankenhaus festhielt. Die beste Eintrittskarte war Brennmaterial.

Im Frühjahr 1946 kam eine weitere Spielstätte hinzu. Ein Bühnenbildner der Städtischen Bühnen entdeckte durch Zufall die Turnhalle in der Veitstraße 7 in Sachsenhausen (heute aufgegangen in der Walter-Kolb-Straße). In mühevoller Kleinarbeit wurde sie zu einem Haus der heiteren Muse umgebaut. Am 15. Juni 1946 öffnete sie die Pforten. Am rechten Torpfeiler zur Turnhalle wurde 1966 eine Bronzetafel in Erinnerung an diese Spielstätte bis 1951 angebracht. Am 19. Juli 1946 begannen mit Shakespeares „Was ihr wollt" auch Freilichtspiele im Innenhof des Karmeliterklosters. Richard Münch, Martin Held, Wolfgang Büttner, Karl Luley, Siegfried Lowitz gehörten zu den Darstellern.
Auch ein Variété, wie man es im berühmten „Schumann" am Hauptbahnhof hatte erleben können, erstand wieder. Am 1. September 1946 eröffnete im Schützenhof an der Berger Straße Frankfurts „Groß-Varieté" unter dem Namen „Palette". Man feierte Wiedersehen mit beliebten Kabarettisten und sah junge neue, bald allgemein hochgeschätzte.

Liebespaare am Nizza

Es ging allenthalben aufwärts. So meldete das Standesamt, dass die Heiratslust der Frankfurter erheblich sei, auch die Geburtenziffer sei gestiegen. Der Zoo wies im Mai 1946 mit 247.000 Besuchern den stärksten Besuch seit 20 Jahren auf, also sogar seit der Zeit vor dem Krieg, und wurde damit das meistbesuchte Vergnügungszentrum in West-Deutschland. Die Sonne lockte die Menschen ans Ufer des Mains, sie lagerten, als Ausdruck eines neuen Lebensgefühls, auf den Wiesen, auf der anderen Seite die ausgebrannten Villen des Schaumainkais. „In den Parks und Anlagen", so die Presse, „war es früher verboten, die Grünanlagen zu betreten, aber mit den Zeiten wandeln sich auch die Sitten. So kann man jetzt genau so wie in den öffentlichen Anlagen in England auch im Frankfurter Nizza beobachten, wie sich auf den Grünflächen Mütter mit ihren Kindern, Liebespaare und andere pflastermüde Großstädter ausruhen und sonnen. Da in vielen Frankfurter Anlagen die Ruhebänke fehlen, wird sich die neue Sitte wohl bald auch auf den anderen grünen Inseln in Frankfurt einbürgern."

Am 14. Juli 1946 strömten 40.000 ins Waldstadion. Als „schönste Liebesgabe, die damals aus den USA nach Frankfurt kam" bezeichnete die Presse dieses Ereignis. Die Amerikaner, die das Stadion besetzt hatten, hatten es nämlich für diesen Tag freigegeben. Und am 18. August 1946 fand auf der Niederräder Galopp-Rennbahn das erste deutschorganisierte Rennen in Deutschland nach dem Krieg statt.

Bei vielen überwog aber doch die Sorge um die Zukunft, mehr noch die Sorge um das tägliche Brot und führte sie auf die schiefe Bahn. Mord, Raubmord und Schwarzhandel hielten die Polizei in Atem. Die Asservatenkammer quoll über. Als morphinhaltige Mittel knapp wurden, waren die Ampullen lediglich mit Wasser gefüllt. In einem abgestellten Waggon wurde ein ermordetes Mädchen gefunden. Ein Sachsenhäuser hatte eine Quelle aufgetan, wo er ohne Genehmigung schlachtreife Ochsen beschaffen konnte, und betrieb von Mai bis Dezember 1946 ein schwarzes Schlachthaus.

Hans-Otto Schembs

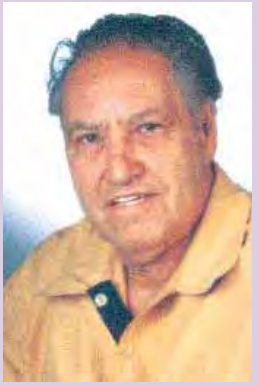
1946 steigt die Heiratslust sprunghaft. Fotos: Hoffmann (privat)

Freddy Essenwanger: Erinnerungen

Freddy Essenwanger, geboren 1936 und aufgewachsen in der Frankfurter Altstadt, war wie sein Großvater und sein Vater Rüstmeister der Städtischen Bühnen in Frankfurt. So wurde ihm das Theater in die Wiege gelegt, erlebte er es von klein auf mit, mit einer schönen Stimme begabt sang er im Kinderchor der Oper und war Statist – und kann viel erzählen.

In Bizets „Carmen“ hatten die 50 Kinder des Chors nur im ersten und letzten Akt zu singen. „Da es in der Börse keinen passenden Raum zum Aufenthalt in der Zwischenzeit gab, spielten wir in Loren der Baustelle hinter der Börse oder gingen zum Opernplatz, wo wir in den Badewannen der Trümmerhäuser angelten.“ Aus Latten von den Trümmern des Opernhauses schlugen die Menschen Nägel. „Es gab halt nichts.“ Der Großvater hat die Zerstörung des Opernhauses nie verwunden.

Die Menschen, so erzählt Freddy Essenwanger, standen abends vor der Börse und lauschten den Klängen, die nach außen drangen. „Der Sitz Nr. 4 der dritten Reihe im Börsensaal war extra breit – für Oberbürgermeister Kolb.“ Bei einem Gastspiel der Frankfurter Oper in Offenbach mit Puccinis „Bohème“ konnte der kleine Chorsänger Freddy nach dem zweiten Akt nach Hause gehen.



Er strebte, allein, zum Lokalbahnhof, hinter ihm her eine dunkle Gestalt, die, wenn er seine Schritte beschleunigte, gleiches tat. Am Lokalbahnhof schließlich stellte sich heraus, dass es ein Bühnenmusiker war. „Der lief mir nach, weil er dachte, ich wisse, wann der Zug fahre.“ Um als Kind nach 20 Uhr noch auf der Straße sein zu dürfen, bedurfte es eines besonderen Ausweises.

In Hindemiths „Mathis der Maler“ sollten Kinder den Baldachin tragen. „Doch man hatte die Stangen aus Eisen gemacht, viel zu schwer für uns. So war der Auftritt geplatzt – und damit auch das Taschengeld von 1,50 RM.“ Montags hatte der Vater frei, da ging er dann mit seinem Söhnchen Freddy ins Schauspiel, fein angezogen und gut vorbereitet auf das Stück. Apropos angezogen: „Die kurze Hose, die ich bei meiner Kommunion trug, war mit Tusche schwarz gefärbt worden. Und die Kommunion fiel in dieselbe Woche wie mein Geburtstag und Ostern.“

Anzeigen

Es lebe der kleine Unterschied!

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

CeBeeF Fahrdienst GmbH

Wir fahren Menschen mit Behinderungen rund um die Uhr

NEU: Barrierefreie Freizeitangebote in unserem CeBeeF-Haus für Menschen mit Behinderungen
z.B. regelmäßige Angebote wie Kaffeetreff (1x im Monat), Workshops (z.B. Kochkurse) und Ausflüge in die nähere Umgebung

Rufen Sie uns an ✆ 069 - 97 98 77 - 0

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

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

Club Behinderter und ihrer Freunde e.V. und CeBeeF Fahrdienst GmbH
Elbinger Straße 2 · 60487 Frankfurt
www.cebeef.com · fahrdienstleitung@cebeef.com
Weitere Informationen zu den Freizeitangeboten:
Mo bis Do, 11.00 - 15.00 Uhr, Tel.: 069 - 97 98 77 - 21 (Frau Anne Rübsam)

PARITÄT

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

Fast 40.000 Container werden im Osthafen jährlich verladen. Und doch bietet er auch beschauliche Ecken. **Foto: Rüffer**

Frankfurter Hafengeschichte(n)

Das Gewimmel um Frankfurt war mir so überraschend und ergreifend, als mir nur der Hafen von Genua, oder Venedig, oder Triest, Neapel und Palermo seyn kann", notierte der Tübinger Student Waiblinger etwa 1830 in sein Tagebuch. In der Tat bot sich damals dem, der sich zu Schiff der Stadt näherte, ein beeindruckendes Bild. Von den Schneidemühlen am Kleinen Main an der nördlichen Maininsel, wo die Weinfässer entladen wurden, zum Fahrtor und bis zur Alten Brücke erstreckte sich der Hafen.

In der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts war die Mainschifffahrt wegen der Versandung des Mains und der zunehmenden Bedeutung der Eisenbahn fast zum Erliegen gekommen. Das untere Maingebiet drohte die Verbindung zum rheinischen Wirtschaftsgebiet zu verlieren. Preußen entschloss sich daher, den Main zu kanalisieren, und Frankfurt, einen leistungsfähigen Hafen zu bauen. So entstand unterhalb der damaligen Main-Neckar-Eisenbahnbrücke (heute Friedensbrücke), wo schon 1857 nach Zuschütten des Kleinen Mains für die Verbindungsbahn (später Hafenbahn) ein Winterhafen angelegt worden war, ein 600 m langes und 75 m breites, durch einen Damm vom Fluss getrenntes Hafenbecken mit Speichern und Kränen. Auf dem gegenüberliegenden Mainufer wurde ein Flusshafen vorwiegend für den Kohlenumschlag angelegt. Am 16. Oktober 1886 wurde dieser neue Hafen, der später Westhafen hieß, eingeweiht. Das Schiff mit den Gästen kam von Höchst zum Hafen, von Frankfurter Seite ein Schiffsfestzug. Oberbürgermeister Johannes Miquel sprach, und nach der Besichtigung des neuen Hafens klang der Tag mit einem Festessen im Palmengarten und einer Vorstellung im Opernhaus aus.

Mit dem Westhafen begann ein neuer Abschnitt in der Geschichte der für die Stadt so lebenswichtigen Mainschifffahrt. Aber schon nach kurzer Zeit hatte der Warenumschlag so zugenom men, dass der Hafen nicht mehr ausreichte. Die Stadt baute einen weiteren, ausbaufähigen Hafen im Osten zwischen Frankfurt und Fechenheim. Kilometerlange Kaimauern entstanden, auch Bauten und Gleisanlagen (zu denen noch der Neubau des Ostbahnhofs und die Deutschherren-Eisenbahnbrücke kamen). Mit dem gleichzeitigen Ausbau des angrenzenden Gebietes bis an den Fuß des Höhenzugs Bornheim-Bergen zur Industrie-, aber auch zur Siedlungs- und Parklandschaft bedeutete der Osthafen einen wichtigen Teil der Politik Oberbürgermeister Adickes.

Im Juni 1911 lief ohne prunkvolle Feier das erste Handelsschiff in den neuen Osthafen ein. Ein halbes Jahr später las man in der Presse: „Zu den offiziellen Veranstaltungen großen Stils, die für das Jahr 1912 geplant sind, zählt vor allem die Eröffnungsfeier für den Frankfurter Osthafen. Sie soll mehr als lokalen Charakter tragen; sie ist als eine nationale Kundgebung gedacht im Sinne einer Huldigung der Arbeit im Dienste einer großzügigen kommunalen Wirtschaftspolitik." Diese quasi nachgeholte Eröffnungsfeier fand am 23. Mai 1912 gleichfalls als ganztägiges Volksfest mit Feuerwerk und Dampferfahrten statt. Ein Makel war, dass Kaiser Wilhelm II. nicht, wie vorgesehen, anwesend sein konnte. Er holte seinen Besuch am 19. August nach.

Viele Hafengeschichten gäbe es noch zu erzählen: vom Bau des Oberhafens (1927), vom Hafen in Höchst (1928 eingemeindet), vom Flusshafen an der Gutleutstraße, vom Molenkopf, vom „Schwedlersee", dem Hafenbecken als Paradies der Schwimmer. Lebendig ist noch die Erinnerung an die Zeit, als wir fasziniert zuschauten, wenn die Kräne mit ihren Greifern aus den Schiffen die Kohle holten, auf ihrer Bühne zurückfuhren und an Land auf die Halden freigaben. Oder wenn sie den zerkleinerten Schrott vom Land auf die Schiffe luden.

Im letzten Jahrzehnt nun gab es einschneidende Veränderungen. Der Westhafen wurde aufgegeben und im Rahmen des Projekts „Wohnen und Arbeiten am Fluss" zu einem Stadtviertel besonderer Art, die Weseler Werft im Osten zu einer Anlage gestaltet. 1986 entstand ein Hafen-Containerterminal. Der Osthafen wurde auf Grundlage des 1997 entworfenen Konzepts „Hafen 2000+" zu einem modernen Güterlogistikzentrum ausgebaut. 2005 wurden 1.884.216 Tonnen Schiffsgüter umgeschlagen, 1.753 Schiffe legten an und ab, 37.600 Container wurden verladen. Sand und Kies sind noch immer die traditionellen Umschlaggüter, auch Getreide, Neuwagen und Schrott.

Die 2001 gegründete HFM Hafen Frankfurt Managementgesellschaft strebt danach, den Hafen aus seinem Dasein als unbekanntes Wesen herauszuholen. Sie veranstaltet deshalb am **26. und 27. August** ein **Hafenfest** entlang des Osthafens-Areals an der Lindleystraße. Eine Hafennacht mit Konzert und Party wird es geben, einen Familientag mit Spaß und Spiel, eine Hafen-Ausstellung, Kultur, Kunst und Informationen. *Schembs*

Vom Fabeltier auf geradem Weg ins Tower-Cafè. Foto: FKK, Hoffmann

Auf der Brücke wacht das Grün-Gürteltier…

…und weist den Weg zu Kaffee und Bier: Tower-Cafè neu eröffnet

Ein richtiges Idyll: ringsum grüne Wiesen und Vogelgezwitscher, stabile Holzbänke und -tische unter ausladenden Sonnenschirmen. Radfahrer und Spaziergänger kommen über die neue Niddabrücke, auf deren Geländer das GrünGürteltier des (leider kürzlich verstorbenen) Künstlers Robert Gernhardt hockt und den Weg zum Tower-Café zu bewachen scheint. Ist aber harmlos, dieses bronzene Fabelwesen mit Schwanz und Schweineschnäuzchen.
Mancher erinnert sich gewiss noch an die Zeit, als am früheren Bonameser Flugplatz amerikanische Hubschrauber mit ihrem Geknatter nicht unbedingt zur Freude in den umliegenden Stadtteilen beitrugen. Längst schon sind die Amerikaner abgezogen und gehört das Gelände, hinter dem noch ein Stück Startbahn erhalten geblieben ist, Erholung suchenden Städtern.

Seit Mai ist nun auch das umgebaute Tower-Café wieder eröffnet. Eine ganze Menge hat sich verändert. Der alte Tower, lustig mit roten und weißen Karos gestrichen, beherbergt heute nicht mehr das Café, sondern die Küche. Dafür dient die ehemalige Fahrradwerkstatt der Werkstatt Frankfurt nun als Gastraum. Hell und luftig, mit großen Glasfronten ins Grüne und geölten Bodendielen vermittelt er einen freundlichen Eindruck. Rund dreihundert Gäste können nun bewirtet werden.
Beim gastronomischen Angebot, sagt Betriebsleiterin Nicole Blumenthal, „wollen wir eine Kombination aus gesunder Bio-Küche und bodenständigen regionalen Gerichten bereit halten". Vegetarier können sich an bunten Salattellern delektieren, aber natürlich gibt es ebenso Kaffee mit (selbst gebackenem) Kuchen. Alles, wie es heißt, zu „normalen" Preisen.

Hilfe für Arbeitslose

Von der erfreulichen Bereicherung der Restaurantszene abgesehen, dient das Café auch einem sozialen Zweck. Die Werkstatt Frankfurt vermittelt hier Langzeitarbeitslosen eine Beschäftigung mit der Möglichkeit, sich beruflich zu qualifizieren und sich zu Köchen, Restaurantfachleuten oder Bürokräften ausbilden zu lassen. Blumenthal wünscht sich gegenwärtig aber durchaus noch mehr Mitarbeiter, besonders etwas ältere, die ihr Know-How einbringen und sich als Ausbilder betätigen könnten. Dass sie sich außerdem einen schönen Sommer wünscht, der dem gemütlichen Biergarten zahlreiche Gäste beschert, ist klar.

Einen großen Vorteil bedeutet da die neue Brücke, denn von einem der beliebtesten Radwege der Stadt aus kann man nun über die Nidda kommen, während man früher nur sehnsüchtig hinüber schauen konnte. Wer öffentliche Verkehrsmittel benutzt, fährt mit der U2 bis Kalbach oder dem 27er Bus bis Homburger Landstraße.

Lore Kämper

Öffnungszeiten: Mo-Fr, 11–23 Uhr, Sa ab 10 Uhr, So 9–22 Uhr.

Anzeige

caritas Frankfurt

Pflege ist Vertrauenssache

Pflege zu Hause

Wir sind in Ihrer Nähe

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

in allen Stadtteilen vertreten
alle Kassen/Sozialämter

Altenzentrum Santa Teresa

Pflege, so individuell wie Sie

vollstationäre Dauerpflege
Kurzzeitpflege
Seniorenwohnanlage

Frankfurt-Hausen
Große Nelkenstraße 12-16
Tel.: (0 69) 24 78 60-0

Rufen Sie uns an – gemeinsam entwickeln wir Lösungen!

www.caritas-frankfurt.de caritas

Sagenhaftes Frankfurt

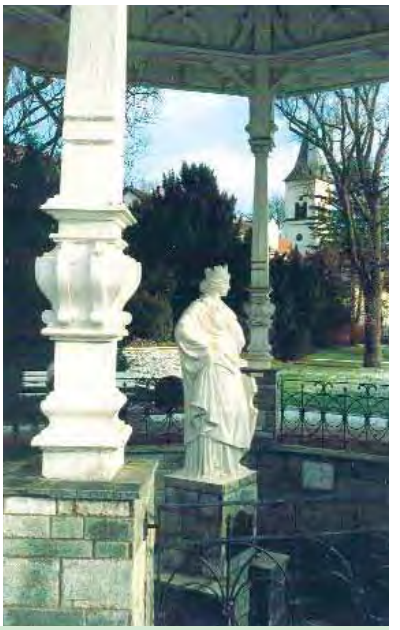
Der „Wetterbericht aus dem Taunus" oder: Wie der Fronhof entstand

So mancher Spruch dreht sich ums Wetter. Bestimmt einige unserer Leserinnen und Leser haben am 27. Juni morgens früh besorgt in den Himmel geschaut: Wird's an Siebenschläfer richtig nass und regnet's ohne Unterlass?
In Frankfurt sagte man früher auch, das Wetter würde auf dem „Nadelkissen", einem Hügel bei Bad Soden im Taunus, gemacht. Und das kam so:

In fernen Zeiten gehörte Bad Soden mit seinen gesundheitsspendenden Heilquellen zu Frankfurt. Eine alte Sage berichtet uns, dass dort eine heilige Frau in einem bescheidenen Kloster auf einer Anhöhe über dem Badeort lebte. Die Anhöhe und das Gotteshaus nannte der Volksmund „Nadelkissen". Denn immer dann, wenn im Kloster Wäsche gewaschen wurde, hängte die heilige Frau diese nicht auf die Wäscheleinen, sondern auf die Strahlen der Sonne. An Wäschetagen – und es gab viele davon im Kloster! – musste die Sonne scheinen.
Blickten dann die Frankfurter Bürgerinnen und Bürger zum nahen Taunus hin und sahen, wie bei Bad Soden die Wäsche auf Sonnenstrahlen flatterte, wussten sie: das Wetter war schön und würde es auch bleiben. Natürlich nur dann, wenn auch anderntags noch Waschtag war.

Als die heilige Frau verstarb, verfiel das Kloster und das Sonnenstrahl-Wunder war vorbei. Die Frankfurter wussten jetzt nicht mehr, wie das Wetter war oder werden würde. Daraufhin befahlen die Frankfurter Ratsherren, die Klosterreste vollends abzutragen. Die Taunusbauern mussten Frondienste leisten und die Mauersteine nach der nahen Stadt schaffen. Dort wurde daraus der Fronhof gebaut. Die Straße, auf der die schwere Fronarbeit geleistet wurde, hieß fortan Fronhofstraße.
Aber mit den Klostersteinen und dem daraus erbauten Fronhof konnte man weder gutes Wetter noch Sonne in die Stadt holen. Nie wieder flatterte Wäsche auf Sonnenstrahlen. Und wie künftig das Wetter werden würde, musste man auch in Frankfurt aus dem Wetterbericht erfahren. Anstelle der heiligen Frau gab es jetzt eine Wetterfee!

Herbert Hoffmann



Bad Soden zählt zu den schönsten Städten in Frankfurts Umgebung. Wenn es auch keine fromme Frau mehr gibt, die für unser Wetter sorgt, ist es doch reizvoll, einen ausgedehnten Spaziergang zu den heilsamen Quellen zu unternehmen. Zeichnung und Foto: Hoffmann

Anzeige

0800/1921200 kostenfrei!

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

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

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

oder

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

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

Zurück im Turm

Ein neues Kapitel um den sagenhaften Wildschütz

Hans Winkelsee ist wieder da. Zurück gekehrt an den Ort, mit dem sich die abenteuerliche Geschichte des jungen Wilddiebs verbindet, die seit eh und je fest zum Frankfurter Sagenschatz gehört: den Eschenheimer Turm.
Ist er's oder ist er's nicht? Stellt die sandsteinerne, 1,60 Meter große Figur, die seit rund sechs Jahrzehnten fast unbeachtet in einem Privatgarten gestanden hat, tatsächlich den legendenumwobenen Schützen dar, der einst die Zahl „9" in die Wetterfahne des stolzen Befestigungsturms an der Stadtgrenze geschossen haben soll? Immerhin sieht er, mit Lanze und Wappenschild angetan, eigentlich nicht wie ein kleiner Gangster, sondern eher wie ein fescher Knappe aus.

Endstation Kaminzimmer

Aber Ruth Schwarz, die sich dem Eschenheimer Turm seit ihren Kindertagen eng verbunden fühlt und sich mit ihrer Aktionsgemeinschaft um die Erhaltung und Pflege des alten Gemäuers verdient gemacht hat, zeigt sich überzeugt davon. Sie freut sich, dass „der Hans" nun endlich wieder her gefunden hat an den einstigen Schauplatz seiner Not und Errettung und nun im Kaminzimmer stehen darf.

Einige Mühe hat es schon bereitet, den (im wörtlichen Sinne) schweren Jungen die steile Stiege empor zu schaffen. Auch musste er zuvor noch einige Schönheitsoperationen, bzw. Restaurierungsmaßnahmen über sich ergehen lassen. Zwar hatte er seit Ende des Zweiten Weltkrieges einigermaßen vor Wind und Wetter geschützt in einer Nische an der Wand eines Hauses an der Ecke von Schiller- und Taubenstraße gestanden, ehe er nun als Geschenk an die Stadt ging. Aber eine Weile musste er doch im Atelier der Restauratorin zubringen, bevor er sich wieder in angemessenem Zustand präsentieren kann.

Dem Frankfurter Bildhauer Ernst Rittweger wird die Skulptur des Hans Winkelsee zugeschrieben, dieses kecken Burschen, der sich einst in den Frankfurter Wäldern seine Sonntagsbraten etwas außerhalb der Legalität schoss und deswegen zur Strafe im

Foto: Wygoda

Ruth Schwarz mit „ihrem" Wildschütz.

Eschenheimer Turm fest gesetzt worden war. Ein böses Ende drohte dem Wilddieb, denn die Stadtväter sahen es gar nicht gern, wenn jemand in ihren Forsten wilderte.
Bekanntlich aber ging die Geschichte gut aus. Natürlich war auch ein bisschen Liebe mit im Spiel. Und nachdem der muntere Hans mit seinen berühmten neun Schüssen in die Wetterfahne seine Kunstfertigkeit bewiesen hatte, erließ man ihm nicht nur die Strafe, sondern beförderte ihn überdies zum Forstmeister, der mit der hübschen Tochter seines Bewachers noch ein langes schönes Leben geführt haben soll.
Eine Geschichte, die Ruth Schwarz ihren Gästen beim traditionellen „Krimmelkuche-Kaffee" im Turm sicherlich immer wieder gern erzählt. *L. Kämper*

Anzeige

Mitten im Grünen: Leben in den eigenen vier Wänden.

AM LEBEN TEILNEHMEN. NATUR GENIESSEN.

Seniorenresidenz Am Kurpark in Bad König im Odenwald

Seniorenresidenz Am Kurpark in Schlangenbad bei Wiesbaden

Unsere Seniorenresidenzen bieten Ihnen Wohnkomfort für gehobene Ansprüche: Privatsphäre in Ihrer 1-,2- oder 4-Zimmer-Wohnung und das gesellige Miteinander in der Gemeinschaft. Wir erfüllen Ihre Wünsche nach Ausstattung, Service und Sicherheit. Als Mieter genießen Sie alle Annehmlichkeiten moderner Infrastruktur in und rund um unsere Residenzen – mit optimaler Verkehrsanbindung. Umgeben von Natur und immer mitten im Leben.

Machen Sie sich Ihr eigenes Bild. Wir laden Sie ein in unsere komfortablen Hotelappartements zum „Probewohnen" oder Urlaub machen.

Fragen Sie uns, wir beraten Sie gerne.

Am Kurpark Bad König • Tel: 06063-95940 • www.seniorenresidenz-badkoenig.de
Am Kurpark Schlangenbad • Tel: 06129-50400 • www.seniorenresidenz-schlangenbad

Oasen in der Großstadt

Trotz kleiner Schäden durch einen Brand im Juni sehenswert: der koreanische Garten.

Parks und Gärten abseits des Rummels

Schon am Ende des Mittelalters legten Frankfurter Bürger innerhalb des Mauerrings kunstvoll gestaltete Gärten an und schufen sich so ihre eigenen Oasen im Getriebe der Stadt. Seit nunmehr zweihundert Jahren sind Grünflächen aber auch Bestandteil städtischer Politik. Anfang des 19. Jahrhunderts wurden die ehemaligen Bastionen zu Promenaden und Gärten gestaltet und ihr Bestand durch die Wallservitut gesichert, so dass ein einzigartiger Anlagenring die Innenstadt umzieht. Hundert Jahre später wurden Volksparks angelegt. 1991 beschlossen die Stadtverordneten, den „Grüngürtel" zu entwickeln, 1994 wurde er auch auf Landesebene mit der staatlichen Erklärung zum Landschaftsschutzgebiet abgesichert. Fast ein Drittel des Stadtgebiets besteht aus Wäldern, Parks und Gärten, aus Wiesen, Auen, Dünen und Feldern, aus Anlagen und Friedhöfen.

Apothekers Pflanzengarten

Einigen wenigen dieser Gartenoasen wollen wir, zum Teil aus aktuellem Anlass, einen Besuch abstatten. Unser erstes Ziel ist der Botanische Garten zwischen Palmengarten und Grüneburgpark. Er geht zurück auf den Arzt Johann Christian Senckenberg, der bei seiner Stiftung von Bürgerhospital und Anatomie vom Jahre 1763 nahe dem Eschenheimer Turm auch einen Medizinischen Garten anlegen ließ für alle Pflanzen, die für das Studium und die Praxis der Ärzte, Apotheker, Chirurgen und Hebammen notwendig waren. 1907 wurde der Garten in Palmengartennähe verlegt und seit Gründung der Universität durchs Botanische Institut genutzt. In den 1930er Jahren entstand ein neuer großer Botanischer Garten, der bis heute nicht nur den Studenten, sondern allen offen steht und über Bäume und Sträucher in ihrer weltweiten natürlichen Umgebung informiert. Derzeit wird bis zum 300. Geburtstag des Stifters Senckenberg im Jahre 2007 ein neuer Heilkräutergarten angelegt.
Mit dem Umzug der botanischen Institute auf den Campus Riedberg bis 2009 stehen Änderungen an. Es muss nach Möglichkeiten des dauernden Erhalts des Botanischen Gartens gesucht werden. Seit fünf Jahren bemühen sich die „Freunde des Botanischen Gartens" darum. Eine kürzlich vorgelegte Entwicklungsstudie des Planungsdezernats vereint den Botanischen Garten mit dem Palmengarten und schafft im Südwestbereich des Grüneburgparks einen Eingang ins „Frankfurter Gartenreich".

Was zum Lernen

Auf dem Lohrberg, der nach der Eingemeindung Seckbachs 1900 in die Grünplanung der Stadt einbezogen wurde, entstanden 1924-30 ein Volkspark und später ein Rebhang. 1947 wurde dort am Klingenweg 90 eine „Versuchs- und Beispielobstanlage" zur Intensivierung des privaten Obstanbaus eingerichtet. Dieser „Beratungsgarten" wie er heute heißt, informiert auf 1,8 ha über den richtigen Umgang mit dem Garten, über Bodenpflege und –verbesserung und über Baumschnitt. 120 Obstsorten werden angebaut. Seit 1996 wurde vollständig auf biologischen Gartenbau umgestellt. Im September 2005 ging die Trägerschaft von der Stadt an den Verein „MainÄppelHaus Lohrberg, Streu obstwiesenzentrum" über. Mit einem erweiterten Kursangebot, einem neuen Seminargebäude, dem Demonstrationsgarten, Bienenschaustand und einem Kelterraum will der neue Träger die Attraktivität des Gartens steigern.

Fernöstliche Einkehr

Nach all den Informationen über Gärten und Pflanzen tut wieder etwas Ruhe, Entspannung und Meditation not. Nachdem er schon im vergangenen Dezember der Stadt übergeben worden war, konnte vor kurzem der Koreanische Garten am Rande des Grüneburgparks eröffnet werden. Südkorea, das Gastland der Buchmesse 2005, hat ihn für rund eine Million Euro von 20 koreanischen Landschaftsgärtnern anlegen lassen und der Stadt geschenkt. Der für das Land typische Garten mit seinen Pavillons und Teichen und der Bepflanzung zwingt geradezu zu einem Gang innerer Einkehr.

Der 4000 qm große Chinesische Garten im Bethmannpark lädt schon seit 1989 zur Meditation ein. Von einer weißen Mauer mit einem großen, von Löwen bewachten Haupttor und kleineren Pforten umgeben, vermitteln Teich, Bogenbrücken, Pavillons einen Eindruck von der chinesischen Lebensphilosophie und von der uralten Gartenphilosophie, der zufolge ein Garten nur zu einem Siebtel aus Pflanzen besteht. Der Garten wurde von Facharbeitern aus China und mit Bauelementen aus der Provinz Anhui errichtet.

Die Preisträger des letzten Preisrätsels der SZ bei Ihrer Führung durch den botanischen Garten. Foto: Rüffer

Das MainÄpfelhaus auf dem Lohrberg. Fotos: (3) FKK, Mielczarek-Will

Verwünschene Ecken in Sankt Georgen.

Englische Ruhe

Auf Frankfurter Bürger geht der Park der „Philosophisch-theologischen Hochschule Sankt Georgen" in der Offenbacher Landstraße in Sachsenhausen zurück. Der englische Park mit seinen vielen fremdländischen Bäumen und 800 verschiedenen Gewächsen wurde von Stadtgärtner Sebastian Rinz, dem Schöpfer der Promenaden des Anlagenrings, angelegt und von seinem Nachfolger Andreas Weber weiterentwickelt. Er blieb weitgehend in ursprünglicher Gestalt erhalten. Das Areal war einst ein Gutshof, den Johann Jakob Hollweg und seine Frau Susanne Elisabeth geb. Bethmann Ende des 18. Jahrhunderts erwarben. 1840 kaufte ihn Georg von Saint-George, der den Park anlegen und 1843 durch Friedrich Rumpf ein neues Landhaus im klassizistischen Stil erbauen ließ. Von der Familie seines Schwiegersohns, Peter Carl von Grunelius, ging das Gelände 1925 ans Bistum Limburg für die der Gesellschaft Jesu übertragene Ausbildungsstätte für Priesteramtskandidaten über. *Hans-Otto Schembs*

Öffnungszeiten der Gärten:

- Botanischer Garten: 1. März bis 31. Oktober, Mo-Sa 9–18 Uhr, sonn- und feiertags 9–13 Uhr
- Beratungsgarten Lohrberg: Di-Do 13–15 Uhr, Mi bis 18 Uhr, jeden ersten Sa 9–13 Uhr
- Bethmannpark (Chinesischer Garten): 6.30 (bzw. 7) Uhr bis Einbruch der Dunkelheit, im Winter kürzere Öffnungszeiten
- Koreanischer Garten im Grüneburgpark: uneingeschränkt zugänglich
- St. Georgen: in der Regel tagsüber frei zugänglich

Wie gut kennen Sie Frankfurt?

„Das Landhaus gibt ein Beispiel, wie man mit Geist und Geschmack sich einen ländlichen Wohnsitz schaffen kann", schreibt Anton Kirchner 1818 über das in Sachsenhausen gelegene Landhaus der Familie von Bethmann. Das Haus besteht nicht mehr, aber sein Name lebt im Namen des großen zugehörigen Parks, dessen einer Teil ein Spielpark ist, und auch eines Kleingartenvereins fort. Wie heißt dieser ehemals Bethmannsche Park?

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).
Als Hauptgewinn gibt es diesmal ein Verwöhnwochenende im Hotel „Unter den Eichen" in Bad Fallingbostel, unter anderem mit Candlelight-Dinner und Begrüßungssekt. Der Preis gilt für 2 Personen inkl. Hin- und Rückfahrt mit der Deutschen Bahn erster Klasse.
Zehn weitere Gewinner können sich über einen interessanten „Keltertag" freuen, den das MainÄppelHaus speziell für die SZ anbietet (geplanter Termin Ende September). Zunächst geht's zur Äpfellese mit dem Traktor ins Feld, danach wird unter fachmännischer Anleitung gemeinsam gekeltert und der Süße schließlich verkostet. Als „Schmankerl" gibt's noch einen Gutschein für eine Fahrt mit dem Ebbelwei-Express obendrauf, bei der dann das gegorene Endstadium des „Stöffche" probiert werden kann. Viel Glück!

Auflösung aus der letzten Ausgabe

„Bemüht wird wieder mal Latein:
REGINA soll die Lösung sein!
Regina, das heißt Königin
Und damit sind wir mittendrin.
Im Café mit Musik nach Strophen,
da ging man gerne hin zum „schwofen",
ob schöne Lady, junger Herr.
Das Tanzcafé mit großem „R"
ist heute durch ein „E" ersetzt,
in dem die „E"-Kinos vernetzt!"
(Herbert Hoffmann)

Gewonnen haben diesmal:
9-Uhr-Monatskarte: Roland Burkhardt, Hilde Gross, Jutta Laios, Ella Ludolph und Michael von Trzebiatowski.
Kinogutschein: Cornelia Cadorette, Marion Dauth, E. Engelkensmeier, Manfred Höfler, Hermann Jacob, Anita Mayerhofer, Dr. H. Reimüller, Gerold Stadler und Inge Weid.

Foto: Rüffer

„Ich lebe im Luxus, wenn ich Arno Schmidt lese“

Von Neugier getrieben

Werner Rütten

„Et küt wie et küt“, sagen die Düsseldorfer. Und auch wenn Werner Rütten, ein geborener Düsseldorfer, schon lange Jahre in Frankfurt lebt, ist die rheinländische flapsige Floskel im Grunde fast so etwas wie ein Lebensmotto geblieben. „Nie habe ich etwas zielgerichtet getan, immer war es die Neugier, waren es Zufallsanstöße“, sagt der 80Jährige. Über seine Wangen hinweg zur Nase ziehen die Schläuche eines Sauerstoffbeatmungsgerätes. Werner Rütten hat ein Lungenemphysem, „die Lungenbläschen funktionieren nicht mehr so wie sie es sollten“. Leiden, nein leiden würde er nicht. Nur auf langen Wegen geriete er leicht außer Puste.

Rütten sitzt im Café des Literaturhauses, unweit der kleinen Wohnung mit Blick auf die Maininsel, die er mit seiner Frau und einer Katzendame teilt. Er erzählt vom proletarischen Elternhaus („Auf das bin ich stolz“), dem Vater, „einer Seele von Mensch“, der durchsetzungsfähigen Mutter. Wenn die Familie lesen wollte, gingen sie in die Leihbücherei. „Ich war eine Leseratte“, erzählt Werner Rütten. Schon mit elf gab er als Stammkunde seinen Eltern Empfehlungen. Das Schrecklichste waren die Ferien, wenn er aufs Land musste zu den Verwandten. „Da sollte ich dann an der frischen Luft Räuber und Gendarm spielen“.

Er brachte acht Jahre Volksschule hinter sich, was „eine Qual war“. Warum? „Ich fand es uninteressant“, sagt Werner Rütten. Und erinnert nur eine einzige Schulstunde, die ihm wirklich etwas bedeutet habe. Im „Formalismus der Schule“ sieht er rückblickend kritisch ein „disziplinarisches Element“. Mit 14 ging er für vier Jahre in die Landwirtschaft. Er war 18, als er eine Hilfsarbeiterstelle in einer Düsseldorfer Fabrik antrat. Weil er gerne sang und die Musik liebte, bewarb sich Rütten beim Düsseldorfer Musikverein. Und wurde angenommen, lernte im Kreise der Musiker seine spätere Frau kennen. „Sie hatte die Mittlere Reife, ich bat sie darum, mich beim Reden zu verbessern“. Werner Rütten besuchte zudem einen Deutschkurs für Deutsche an der Volkshochschule. 1953 heiratete er, das Paar bekam vier Kinder, heute ist Werner Rütten achtfacher Großvater.

Später trat Rütten in Offenbach als Sachbearbeiter in eine amerikanische Firma für Regel- und Messtechnik ein, „büffelte mit dem Nachbarn Englisch“. Er entdeckte sein Interesse für die Elektronische Datenverarbeitung, eignete sich Kenntnisse selber an und etablierte die EDV im Betrieb. Als die Firma verkauft wurde, musste er gehen, arbeitete in einem Aschaffenburger Autoteilegroßhandel, auch hier führte er die EDV ein.

Mit 60 ging er in den Ruhestand. Wollte Kunstgeschichte studieren. „Doch ich war entsetzt über die alten Leute, die immer in der ersten Reihe saßen und alles besser wussten!“. Treu geblieben ist er der Universität des dritten Lebensalters dennoch. 20 Jahre lang. Religion, Ethik, moderne Kunst, Geschichte – Werner Rütten besuchte eine Vielzahl von Seminaren und Vorlesungen, stets „ohne die Absicht, einen Abschluss zu machen“. Vor allem das 19. Jahrhundert und die Französische Revolution weckten sein Interesse. Als Bereicherung empfindet er es, erfahren zu haben, „mit welchen Mitteln die Aufklärung abgewürgt wurde und noch immer wird“. Dass er sich relativ spät noch einmal so ausgiebig weiterbilden konnte, bedeutet ihm viel. Er sagt: „Eigentlich sind diese 20 Jahre mein wirkliches Leben gewesen“. Er genießt die vielen Begegnungen und „eigene Ideen argumentativ zu verteidigen“.
Am Computer zu sitzen, ist für den Mitbegründer des Seniorencomputerclub Frankfurt „beinahe das Paradies“, er gibt bis heute ein Mal in der Woche ehrenamtlich Unterricht. Forschung mit der Arbeit am PC zu verbinden reizt ihn besonders. Derzeit übersetzt er mit seiner Frau für das Deutsche Institut für Erwachsenenbildung den in Sütterlin verfassten Nachlass eines Heimvolkshochschullehrers.

Zu Wohlstand, sagt Rütten, sei seine Familie nie gekommen, Urlaube im Ausland haben die Rüttens keine erlebt, ein Auto besitzen sie nicht. Doch Werner Rütten ist trotzdem ein glücklicher Mensch. Auf 3.500 Bücher schätzt er seine Privatbibliothek. Viele ersteht er günstig im Antiquariat und im Oxfam-Büchershop. „Ich lebe im Luxus, wenn ich Arno Schmidt lese und im nächsten Moment entscheiden kann, etwas anderes zu tun“, sagt Werner Rütten. Hätte er die Möglichkeit, die bundesrepublikanische Gesellschaft maßgeblich zu gestalten, würde er für ein Bürgergeld plädieren. Sein Traum: „Menschen frei von materiellen Sorgen, die ihren Neigungen nach gehen können“. Er glaubt, dass dies durchaus möglich ist.

Annette Wollenhaupt

Ansehnliche Häuser, weniger attraktive Rückfronten und Baulücken – dies alles zeigt dieses Foto aus dem Bestand des Instituts für Stadtgeschichte. Es dürfte sich um ein Motiv aus der Frankfurter Altstadt vielleicht in den 1920er Jahren handeln, konnte aber bisher nicht genau lokalisiert werden. Deshalb fragen wir Sie, liebe Leserinnen und Leser: Wo war es?

Leserecke

In eigener Sache

Liebe Leserinnen und Leser, woran liegt das, dass wir – anders als sonst - diesmal so wenige Leserbriefe von Ihnen erhalten haben? Zahlreiche Postkarten zu unserem Preisrätsel sind eingegangen, aber kaum Meinungen und Anmerkungen, zu welchen Themen auch immer.
Bitte schreiben Sie uns, wenn Sie ein Anliegen haben, das veröffentlicht werden sollte. Gibt es z.B. aus Ihrer Sicht Probleme für ältere Menschen in Ihrem Wohnumfeld, auf die Sie aufmerksam machen möchten? Oder kennen Sie einen nützlichen Tipp, den Sie anderen Lesern mitteilen möchten? Vielleicht suchen Sie ja auch ehemalige Schulkameraden (übrigens: ein Klassentreffen-Foto hat uns diesmal leider auch nicht erreicht) oder möchten einen der Artikel in der SZ kommentieren.

Gerne würden wir Ihre Leserbriefe veröffentlichen, auch wenn das manchmal aus Platzzwängen nur gekürzt oder erst in der übernächsten Ausgabe klappt. Unsere Leserecke ist Ihre Ecke, in der Sie Ihre ganz persönliche Meinung sagen können. Dabei versteht sich natürlich von selbst, dass wir nur Leserbriefe abdrucken, in denen sachlich geschrieben, niemand beleidigt oder zu unlauterem Tun aufgerufen wird. Also: Greifen Sie zum Stift oder senden Sie uns eine E-Mail! Den Kontakt zur Redaktion finden Sie immer im Impressum, auf der letzten Seite.

Lärm am Einkaufskiosk

Auf Probleme im Umfeld des Kiosks bei der Seniorenwohnlage der Wohnheim GmbH in der Dörpfeldstraße macht Leserin Helga Druckrey aufmerksam:

„Leider benutzen Anwohner aus der Umgebung, die nicht Mieter des Hauses sind, diese Örtlichkeit, um dort ihr Bierchen zu trinken. Da dies schon morgens beginnt, erhöht sich mit dem Konsum auch der Lärmpegel im Laufe des Tages. Besonders in der wärmeren Jahreszeit fühlen sich etliche Mieter dadurch belästigt. Die Benutzung des Balkons ist nur eingeschränkt möglich. Die Ruhezeit von 13–15 Uhr wird nicht beachtet. Auch die verbalen Äußerungen gegenüber den Mietern, die den Haueingang nutzen, werden als störend empfunden. (…) Wir Mieter hoffen, dass diese Situation bald abgestellt wird."

Anzeige

Vermittlungsagentur sucht
Ersatz-Grossmütter
Sie sind vertrauensvoll und geübt im Umgang mit Kindern? Wir vermitteln kleine und flexible Betreuungsaufgaben im Raum FFM/HG.
www.motherworld.de oder
(Mo-Fr 10-16h) Tel. (06172) 10 14 15

Für sie gelesen

„Wenn der Wecker nicht mehr rasselt"

Endlich Zeit im lang ersehnten Ruhestand. Für den Garten, die Enkel. Endlich reisen, nach Lust und Laune. Ausspannen. Doch dann, wenn es so weit ist, ist plötzlich alles irgendwie anders. Seltsam, wenn der Wecker nicht mehr gestellt werden muss, wenn man nicht mehr gefragt ist als Spezialist in seinem Fach. Wenn man von einem Tag auf den anderen den Partner rund um die Uhr sieht, sich mit ihm auf gänzlich andere Weise auseinander setzen muss. Maximilian Zürcher, selbst Jahrgang 1913, hat ein Buch mit 14 Erzählungen darüber geschrieben.

„Wenn der Wecker nicht mehr rasselt" ist im Brunner Verlag (ISBN 3-905198-37-8) erschienen.

Fit im Schneckentempo

Man muss sich nicht täglich ins Fitnessstudio begeben, bereits ein Muskeltraining zwei Mal die Woche für jeweils 20 Minuten reicht aus. Dabei kann alles zudem noch ganz langsam von statten gehen.

„Langsam macht fitter" lautet der Slogan der Slow-Motion-Fitness-Bewegung, die, wie so oft, aus den USA zu uns herüber schwappt. Anhänger schwören drauf, ihnen zufolge werden durch das Zeitlupentempo sogar deutlich mehr Muskelfasern zur Kontraktion gebracht als bei einem normalen Krafttraining und doppelt so viel Fett verbrannt als beim Walken oder Radeln. Thorsten Dagartz hat die wichtigsten Informationen samt Übungsfotos für den BLV Buchverlag zusammengetragen.

Der Fitness-Ratgeber „Slow Motion Fitness – Langsam macht fitter", ISBN 3-8354-0004-5 ist für 14,95 Euro im Buchhandel erhältlich.

Die Welt des Apfelweins

Keine Frage: Frankfurt wäre wohl für viele Zeitgenossen ohne seine zahlreichen Apfelweinkneipen nur halb so schön. Dass das Stöffche aber auch weltweit zu Ruhm gekommen ist, zeigt Helga Faber mit ihrem kleinen handlichen Büchlein, das den Titel „Die Welt des Apfelweins" trägt. Wussten Sie, dass der Cidre in Frankreich bei Königen wie Bauern gleichermaßen beliebt war? Dass neben dem Whiskey der Cider in Irland als Lebenswasser gilt? Und dass auch im Baskenland und Teilen Spaniens die Sidra auf eine lange Tradition zurückblicken kann?

„Die Welt des Apfelweins", erschienen im Verlag M. Naumann (ISBN 3-936622-73-6), ist für 12 Euro im Buchhandel erhältlich.

Rentenbesteuerung

Vorbei sind die Zeiten, da der Abschied aus dem Berufsleben für die meisten auch den Abschied vom Finanzamt bedeutete. Allein in diesem Jahr trifft das Alterseinkünftegesetz, das die Besteuerung von Renteneinnahmen neu regelt, rund 1,3 Millionen Haushalte. Die „Anlage R" ist bei alldem auch noch kompliziert aufgebaut. Der Stern-Finanzratgeber „Neue Renten- und Pensionsbesteuerung" gibt Tipps und alle wichtigen Informationen zum Thema.

Der Ratgeber ist für 9,90 Euro im Buchhandel erhältlich; ISBN 3-7093-0118-1.

Es grünt so grün…

So könnte das Motto des im Societäts Verlag erschienenen Bandes „Garten Rhein Main – Vom Klostergarten zum Regionalpark" lauten. Der von der Kultur Region Frankfurt Rhein Main gGmbH herausgegebene Führer stellt in handlichem Jackentaschenformat 95 Gärten und Parks der Rhein-Main-Region von Weilburg bis Lorsch und von Mainz bis Aschaffenburg vor. Viele schöne Farbfotografien vermitteln zusätzliche Eindrücke vom jeweils ganz eigenen Charme der Orangerien, Palmenhäuser, Kleingärten, Wildparks, Bürgergärten, Fasanerien und Friedhöfe. Ein Serviceteil bietet alle wichtigen Kontaktadressen. Als Ergänzung gibt es einen gleichnamigen Veranstaltungsführer.

Der „GartenRheinMain"-Führer kostet im Buchhandel 14,80 Euro; ISBN 3-7973-0981-3. Der Veranstaltungskalender ist unter anderem in der TouristInformation am Römerberg erhältlich.

Annette Wollenhaupt

Anzeigen

Rund um die Uhr Betreuung – DAHEIM

Genießen Sie liebevolle, kompetente, seriöse Betreuung in Ihrem Zuhause – auch Kurzzeitbetreuung zur Entlastung pflegender Angehöriger möglich – ich bin bundesweit für Sie da!

Tel.: 0 33 79-32 10 50 · 01 79-4 71 08 49

unverbindliche Beratung

Neuer Computer und kein Durchblick?

VIREN, INTERNET & EMAIL – KEINE NERVEN MEHR?
PC-Doktor hilft; freundlicher Service,
kommt ins Haus! Tel.: 069/38 99 76 56
www.pc-doktor-frankfurt.de

Liebe SZ-Leserinnen und Leser,

es gibt so einen schönen Satz, „nie aufhören anzufangen und nie anfangen aufzuhören". Das sollte für uns, die reiferen Jahrgänge, das Motto sein. Gott sei Dank werden wir immer älter, aber das fordert von uns, die Zeit, die uns mehr zur Verfügung steht, richtig zu nutzen. Es gibt so viele Möglichkeiten, wie Reisen, Musik machen, Theater spielen, eventuell auch noch mal ein Studium beginnen. Selbst, wenn alles etwas langsamer geht, unser Gehirn sollten wir immer wieder aktivieren, uns immer wieder für das Leben begeistern. Ob in der Familie, in der Nachbarschaft ehrenamtliche Tätigkeiten erfüllen, unter Leute gehen, mal den Fernseher auslassen. Es aktiviert zu neuem Denken und Beschwernisse werden gleich weniger wichtig. Es reicht schon, wenn wir uns alles ein wenig bewusster machen. Die Jahre, die wir heute erleben, müssen wir mit Inhalten füllen, damit wird unser Leben lebenswerter.
Und eines ist immer wichtig: friedlich miteinander umgehen, denn „Miteinander ist besser als gegeneinander". Eine gute Zeit,

Ihr Wolfgang Kaus

Erich Fries
JULI

„JULI"! Dich mecht kaaner maadisch,
Du bist „witterungssympathisch!"
Denn von Sylt bis Berchtesgade
läßt sich's jetzt im Freie bade.
Jeder kann, nach Lust und Laune,
„ganz" oder „gestreift" erbraune.
Onkel Schorsch un Tante Lina
schicke Grüße aus Taormina.
Wer dehaam bleibt, in de Stadt,
Ruh' beim Mittagsschläfche hat,
denn die Kinner, die sin meist
mit de Eltern abgereist.
Still is es uff Großstadtstraße,
kaum noch Rollerbretter rase,
un will mer en Parkplatz finne,
brauch mer sich net arg zu schinne,
ja, sogar die Politesse
könne's Uffschreibe vergesse.
Ich, fer mein Teil kann nur saache:
„Juli! Du bist zu ertraache!"

Kurt Bambach
ENDLICH

Mir hawwes widder mal geschafft-
Die Sonn sticht als, hat ganz schee
Kraft!
E Hitz! So duhe viele stöhne.
Ich lass mich gern von der verwöhne!

Kurt Bambach
BEWUSSTER LEWE

Des wird sich ständich vorgenomme:
Mehr beweesche, wenicher Esse,
die Raacherei in Griff bekomme,
aach Zoff un Uffreeschung vergesse!
Gelassener dorschs Lewe gehe;
was net wichtich is, soll warte,
die Sorje andere verstehe –
un so e ganz neu Dasein starte!

Anneliese Brustmann
FRANKFURT IS ES WERT

Mei Frankfort träächt e reizvoll Kleid
mit viele bunte Dippel,
aus alter un moderner Zeit
mit Booche – Ecke, Zippel.

Zwar guckt mers aa oft mit Verstand,
daachdäächlich noch un nöcher.
Nur mancher sucht an dem Gewand
zuviel nach Schmutz un Löcher,

Weil er aach fälschlich wurd belehrt.
Dorch Vorurteile – große –
findt niemals er, was liebenswert,
bloß Dorne, net die Rose.

Drum solle dorch de Aether ziehn
viel scheene, frohe Lieder,
daß Frankforts Rose jedem blühn
uff's neue, immer wieder!

Mathilde von der Laake

Ich saß an unsres Maines Raine
Es war so still – ich war so froh.
Ins Wasser hängte ich die Beine
da zwickte mich ein Wasserfloh.
Obwohl es Sonntag war und früh
er biß mich trotzdem – dieses Vieh.
Vielleicht weil er den Tag nicht wußte
fürs Glockenläuten wars zu früh –
So tat er eben was er mußte
denn schließlich lebte er gern gut.
Und was er ganz und gar nicht wußte
In mir entwickelte sich Wut.
Da grabscht ich hin –
ich hatt ihn gleich
Mir wurde fast das Herze weich,
ich dachte her – ich dachte hin
Und dann – verdammt
Erlegt ich ihn.

H. Schmalz
DIE FÜNF GEBOTE FÜR SENIOREN: DAS FÜNFTE GEBOT

Eure Hände sollt nicht in den Schoß
ihr legen,
Ihr sollt, so Ihr könnt, Geist und Glieder
bewegen,
geht Schwimmen und Wandern,
macht Gymnastik und Tanz,
dann bleibt Ihr fitt und es gibt Euch
auch Glanz.
Und so trainiert Ihr den Verstand;
interessiert Euch für alles Neue im
Land.
Die Welt dreht sich schneller als je
zuvor,
bei Diskussionen spitzt das Ohr,
sprecht mit den Jungen, so lernt Ihr
dazu,
denn der Geist braucht Bewegung
und nicht die Ruh'.
So steht Ihr noch lang und frisch
in der Sonne.
Freunde, das Leben ist doch eine
Wonne.

Silbenrätsel

Aus den Silben: al - at - au - berg - but - de - eid - farb - ge - gen - gros - hand - ke - kun - leg - mak - mass - mein - na - ne - neu - ran - ro - ro - ros - satz - schlag - se - spreng - stift - tri - tur - wein **sind 12 Wörter mit folgenden doppelsinnigen Bedeutungen zu bilden.**

1 _____
Zahnersatz für Mannheimer Kfz-Zeichen

2 _____
Bewässerungsaussage

3 _____
Hügel der Tränen

4 _____
Schwur eines besitzanzeigendes Fürwortes

5 _____
Zählmaß für einen Fluss in Ostpreußen

6 _____
Abgabe eines abgekürzten Bibelteils

7 _____
buntes Altersheim

8 _____
duftende Blume als Novum

9 _____
Sehorganbierkrug

10 _____
eine Nachricht von der Allmutter

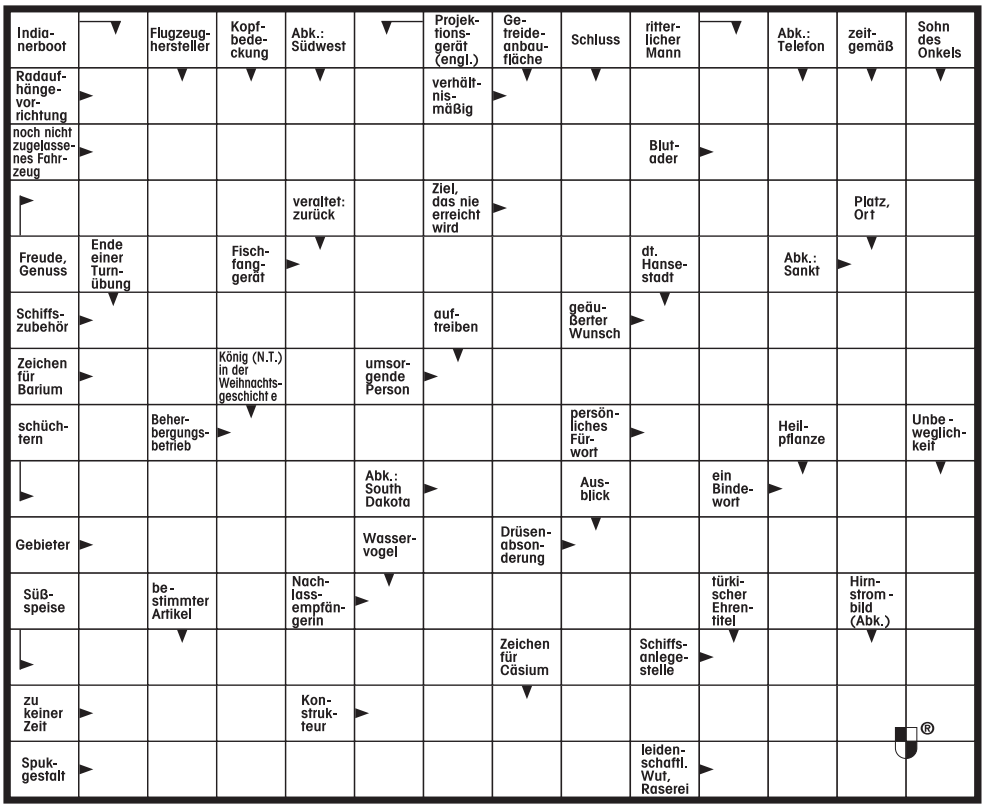
11 _____
Spezialwerkzeug für einen Wurfspieß

12 _____
Hieb mit einem Teil des Unterarms

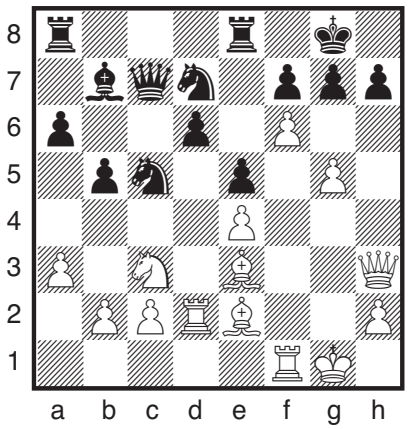
Die vierten Buchstaben – von unten nach oben gelesen – nennen einen stetigen Alpenpass.

Kombinationsrätsel

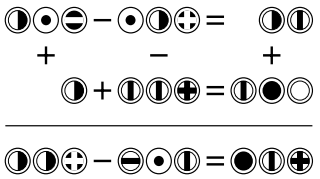
Die Selbstlaute:
– a e e e e i i o u u u u u –
sind den folgenden Mitlauten:
d g l b s t z s c h b n n d d
w r s t g e s c h b n
so beizuordnen, dass sie einen Spruch ergeben.



Schachaufgabe Nr. 8



Symbol-Rätsel



Jedes Symbol bedeutet eine Zahl, gleiche Symbole also gleiche Zahlen. Durch Überlegen und Probieren sind die richtigen Zahlen herauszufinden.

Kontrollstellung:
Weiß: Kg1, Dh3, Td2, Tf1, Le2, Le3, Sc3, Ba3, b2, c2, e4, f6, g5, h2 (14)

Schwarz: Kg8, Dc7, Ta8, Te8, Lb7, Sc5, Sd7, Ba6, b5, d6, e5, f7, g7, h7 (14)

Wie kann Weiß aufgrund der passiven schwarzen Figurstellung entscheidenden Materialgewinn oder einen Mattangriff erreichen?

Die Lösungen finden Sie diesmal auf Seite 31

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 am Main, 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

Hörbuchversion der Senioren Zeitschrift: Für blinde und sehbehinderte Menschen ist die SZ kostenfrei als Hör-CD erhältlich. Weitere Informationen und Bezug: Evangelische Blindenarbeit im Diakonischen Werk für Frankfurt, Haus am Weißen Stein, Eschersheimer Landstraße 565–567, Telefon: 0 69/53 02-244, Fax: 0 69/53 02-266, E-Mail: eb@integrationshilfen.de

Gesamtherstellung/Gestaltung/Anzeigenleitung: Kreativwerkstatt, Agentur und Verlag, Oeder Weg 9, 60318 Frankfurt am Main, Telefon: 0 69/42 08 27 85, Fax: 0 69/42 08 27 86, ISDN: 0 69/42 08 27 96, Mobil: 0172/6 82 80 20, e-mail: agentur@kreativwerkstatt-frankfurt.de

Anzeigenschluss für die Ausgabe 2/2006 ist der 15. September 2006.

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

Die Seniorenzeitschrift erscheint viermal im Jahr und wird kostenlos an die älteren Bürger der Stadt Frankfurt abgegeben. Das jeweils neueste Heft ist erhältlich bei den städtischen Dienststellen und den Verbänden der freien Wohlfahrtspflege, in den Apotheken, Drogerien, Reformhäusern und Arztpraxen sowie vielen anderen Stellen in Frankfurt. Unverlangt eingesandte Manuskripte und Bildbeiträge können nicht bestätigt oder zurückgesandt werden. Abdruck nur nach vorheriger Anfrage, 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.

REISE KÖNIG
SCHÖNEN URLAUB

Deutscher Senioren Ring e.V. empfohlen!

Reisen für junggebliebene Senioren

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) • großes Rahmen- und Ausflugsprogramm vor Ort

Reisen zum Wohlfühlen 2006

Jetzt die besten Reisen und Plätze sichern !

Jetzt Kataloge anfordern!

„Alles-Inklusive"-Reisen

Meißen – „Stadt der blauen Schwerter"

Meißen – Dresden – Sächsisches Elbland – Sächsische Schweiz

Meißen lädt elbauf- und abwärts zu einer einmaligen Entdeckungsreise ein. Genießen Sie sächsisches Flair und Kultur von hohem Rang. Das weltberühmte „Elbflorenz" Dresden, die Metropole europäischer Kunst, sowie die zahlreichen Schönheiten ringsherum werden Sie in ihren Bann ziehen!

Termine: 16.07.–21.07., 23.07.–28.07., 27.08.–01.09., 24.09.–29.09., 08.10.-13.10., 15.10.–20.10., 05.11.–10.11.06

Sie wohnen im Akzent ***Hotel Andree in Meißen

ab € 399,–
6 Tage/AI pro P. im DZ

Traumtage im „Westfälischen Versailles"

Marl – Münster – Nordkirchen – Billerbeck – Darfeld

ohne EZ-Zuschlag

Entdecken Sie Ortschaften in den Baumbergen, die seit 1.000 Jahren vom leuchtend gelben Sandstein geprägt sind, wehrhafte Burgen und herrschaftliche Wasserschlösser sowie idyllische Städtchen mit reizvollen Fachwerk- und Herrenhäusern. Ohne Zweifel – es ist an der Zeit, das „Westfälische Versailles" zu entdecken, oder wie sehen Sie das?

Termine: 28.07.–02.08., 20.08.–25.08., 19.10.-24.10.06

Sie wohnen im Golden Tulip ****Parkhotel in Marl

ab € 399,–
6 Tage/AI pro P. im DZ

Sommerrendezvous mit REISE KÖNIG

Lassen Sie sich von uns mit einer außergewöhnlichen Reise überraschen …

Verlassen Sie sich ganz auf uns, denn REISE KÖNIG hat auch dieses Mal wieder seinen Ideenreichtum in einer Überraschungsreise verwirklicht. Traumhafte Landschaftszüge, historische Sehenswürdigkeiten und interessante Ausflüge erwarten Sie. Das Hotel verwöhnt Sie außerdem mit den „Alles-inklusive-Leistungen" – das lassen Sie sich doch nicht entgehen, oder?

Termin: 25.08.–28.08.06

Sie wohnen im Hotel der guten Mittelklasse

ab € 269,–
4 Tage/AI pro P. im DZ

aktivundvital

Oberbayerische Wanderfreuden

Lenggries – Denkalm – Längental – Arzbachtal – Kotalm

Das „Tölzer Land" hat seit jeher eine magische Anziehungskraft besessen und weiß in vielerlei Hinsicht seine Besucher zu begeistern. Würzig klare Bergluft, blumenübersäte Almen, saftig grüne Wiesen, Bäche mit glasklarem Wasser und idyllisch friedliche Almseen – gewinnen Sie unvergessliche Eindrücke. Ein Plätzchen für Menschen mit Herz für das Wandern!

Termin: 13.08.–18.08.06

Sie wohnen im ****Hotel Brauneck Arabella Sheraton in Lenggries

ab € 598,–
6 Tage/HP pro P. im DZ

Schweizer Wander-Erlebnisse

Davos – Gotschnagrat – Rinerhorn – Stafel Alp

ohne EZ-Zuschlag

Die äußerst reizvolle Landschaft rund um Davos im gleichnamigen Hochtal erstreckt sich vom Wolfgangpass nach Südwesten und bietet ein Wanderparadies, das Seinesgleichen sucht. Erleben Sie faszinierende Landschaften und bezaubernde Aussichten. Das Genießen der Natur und der herrlichen Bergwelt steht natürlich im Vordergrund der ausgewogenen Wandertouren!

Termine: 20.08.–25.08., 24.09.–29.09.06

Sie wohnen im ****Turmhotel Viktoria in Davos-Dorf

ab € 708,–
6 Tage/HP pro P. im DZ

Erlebnisreisen

… auf dem Gipfel der Natur

Leukerbad – Sierre – Sion – Brig – Varen

ohne EZ-Zuschlag

Ein Urlaub auf dem Gipfel der Natur – das wäre doch etwas, oder? Haben Sie nicht auch schon einmal davon geträumt, Urlaub „ganz oben" zu machen? Na dann wird es höchste Zeit! Erkunden Sie mit uns Leukerbad. Wellness, Weinkultur, Architektur und Weiteres erwartet Sie!

Termine: 09.06.–14.06., 23.07.–28.07.06

Sie wohnen im Lindner ****Hotel in Leukerbad

ab € 629,–
6 Tage/HP pro P. im DZ

„Romantisches Altmühltal"

Ingolstadt – Eichstätt – Gunzenhausen – Regensburg

ohne EZ-Zuschlag

In Deutschlands größtem Naturpark Altmühltal findet man noch weitgehend unverfälscht die ganze Vielfalt der fränkischen Landschaft. Passend zu dieser Naturkulisse darf die uralte Kulturlandschaft des „Fränkischen Seenlandes" nicht fehlen. Die Naturliebhaber kommen voll auf ihre Kosten!

Termin: 28.07.–01.08.06

Sie wohnen im NH ***Hotel Ambassador in Ingolstadt

ab € 399,–
5 Tage/HP pro P. im DZ

www.TPM-Marketing.de

Buchung und Beratung in über 800 Reisebüros im Rhein-Main-Gebiet z. B.:
REISE KÖNIG Frankfurt/Sachsenhausen, Schweizer Str. 18, Tel.: 069-94 41 96 60
Reisewelt Mainz, Große Langgasse 4, Tel.: 06131-21 41 440
oder im Reisebüro Ihres Vertrauens!

Infos unter:
0 800/ 55 66 700
(gebührenfrei)

busse und bahnen für alle

traffiQ
Frankfurt am Main

neu!

- >> **Leitfaden** für **barrierefreies Reisen** in Frankfurt
- >> **Liniennetzplan** für barrierefreies Reisen
- >> **Haltestellenverzeichnis** im Internet unter **www.traffiQ.de**
- >> *traffiQ*-Hotline **01805 069 960** (0,12 Euro/Min.)
- >> **Verkehrsinsel** an der Hauptwache