3 2003

SENIOREN Zeitschrift

Stadt Frankfurt am Main

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

Denn die Pflege macht den Unterschied

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

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

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

Privater Pflegedienst

HUMANITAS®

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

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

Vorwort

Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,

in diesen Tagen ist der Magistrat der Stadt Frankfurt dabei, die Planung des Stadthaushalts für das Jahr 2004 auf den Weg zu bringen. Wie fast alle Kommunen Deutschlands leidet auch Frankfurt unter einem Einbruch der Steuereinnahmen, vor allem aus der wichtigsten Steuer, der Gewerbesteuer. Es liegt nun in der Verantwortung des Magistrats, die finanzielle Gestaltungsmöglichkeit unserer Stadt auch in Zukunft zu erhalten. Dieser Verantwortung stellen wir uns. Das bedeutet: An manchen Stellen wird Frankfurt sparen müssen, denn wir können nicht über unsere Verhältnisse leben.

Trotzdem – und das war mir ein besonderes Anliegen – ist es gelungen, soziale Errungenschaften, die wir in Frankfurt haben, aufrecht zu erhalten. Wir konnten das Spektrum unserer sozialen Leistungen, auch und gerade für ältere Frankfurterinnen und Frankfurter, auf dem bisherigen Niveau halten. Denn wer heute an der falschen Stelle kürzt, wird morgen die Folgen zu spüren bekommen. Ich werde mich dafür einsetzen, dass Frankfurts Bürgerinnen und Bürger das Alter auch künftig sorgenfrei genießen können. Dafür arbeite ich als Ihr Sozialdezernent.

Es freut mich sehr, dass wir in diesem Jahr zum zweiten Mal nach dem großen Erfolg des Vorjahres wieder eine „Woche Älter werden in Frankfurt“ durchführen werden. Meine Mitarbeiter im Sozialdezernat sind derzeit dabei, den bunten Veranstaltungsreigen ab dem 8. Oktober vorzubereiten, an dem im vergangenen Jahr mehr als 4.000 Besucher teilgenommen haben. Die Woche soll ein Angebot für Sie sein, sich zu informieren, sich zu beteiligen und kennen zu lernen, welche Vielfalt an Möglichkeiten ältere Menschen in unserer Stadt haben.

Die Veranstaltungen sollen aber auch dazu beitragen, das Thema „Älterwerden“ in unserer Stadt zu diskutieren – in aller Öffentlichkeit, mit all seinen Facetten und ohne Vorbehalte. Zeigen wir gemeinsam, dass Frankfurt nicht nur eine Stadt ist, die für ihre Älteren sorgt, sondern auch eine Stadt, die auf das große Wissen und Engagement seiner Seniorinnen und Senioren baut.

Schon heute möchte ich Sie einladen, sich einzumischen und mitzureden. Denn wir brauchen einen lebendigen Dialog: Zwischen Alt und Jung, zwischen denen, die in der Altenhilfe arbeiten und denen, für die

wir Angebote bereithalten. So wird es uns gelingen, die Herausforderungen, die eine älter werdende Stadt mit sich bringt, gemeinsam zu meistern. Die Aktionswoche Älterwerden wird auch in diesem Jahr dazu beitragen: Machen Sie mit!

Sie sehen, es tut sich etwas für die Belange der Seniorinnen und Senioren in Frankfurt. Wir haben allen Grund, mit Zuversicht und guter Laune in den Sommer zu starten. Einen schönen und sonnigen Sommer und viel Vergnügen bei der Lektüre der Sommerausgabe der SZ wünscht Ihnen

Ihr

Franz Frey
Stadtrat
Dezernent für Soziales und Jugend

Aus dem Inhalt

Was – wann – wo 4
Bibelmuseum 6
„Es is kaa Stadt“ 8–9
Preisrätsel 9
Mit Sport älter werden 10–11
Sporttipps 12
Das Waldstadion 13
Im Gespräch 14–15
Gehirnjogging 16–17
Mittagstisch 18
Impressum 18
Neue Pflege- und Wohnangebote 19
Begegnung der Kulturen 20–21
Seniorenaustausch 23
Metropole Krakau 24–25
Weihnachtserholung 26
Hansaallee 150 27
Partizipative Altersplanung 29
Ratgeber 30–37
VHS-Programm 34–35
Neue Wege ins Alter 39
GPS-Handys 40
10 Jahre BüroAktiv 41
Aus dem Seniorenbeirat 42
Samstags länger einkaufen 43
Frankfurts Brücken 44–45
Wo war's / Leserbriefe /
Für Sie gelesen 46–47
Seniorenporträt 48
Gedichte 49

Zum Titelbild:

Es muss nicht immer Hochleistungssport sein. Ausreichende Bewegung genügt, um im Alter fit zu bleiben.

Foto: Sportinstitut Uni Bonn (Ausstellung „Bewegte Senioren“), Appel.

Was – Wann – Wo?

Endlich, der Sommer, er ist da. Wurde ja auch Zeit, kommen doch mit ihm auch die großen Feste im Freien. Das **Mainfest** beispielsweise, das die Frankfurter am 23. Juli 1340 erstmals feierten. Mit Ochs am Spieß, Wein aus dem Gerechtigkeitsbrunnen und Rummelbuden vom Paulsplatz bis zum Mainufer. Besonderer Anziehungspunkt dürfte auch dieses Mal das historische Fischerstechen und das große feierliche Abschlussfeuerwerk sein.

Foto: Rüffer

Und weil es am Main so schön ist, insbesondere in lauen Sommernächten, folgt vom 29. bis 31. August das legendäre **Museumsuferfest** mit Künstlern und Musikern aus aller Welt, kulinarischen Leckerbissen und jeder Menge Kunsthandwerk. Die umliegenden Museen laden zum Besuch ein und das **Karmeliterkloster** unter dem Titel „Klang im Kloster“ zum Festival für Alte Musik. Von 11 bis 18 Uhr ist der Eintritt frei, Abendkonzerte im Kreuzgang kosten fünf Euro (Kartenbestellung unter Tel. 0621/8321270).

Wer einen guten Tropfen Wein schätzt, für den ist der **Rheingauer Weinmarkt** (20. bis 29. August) auf der Freßgass genau das Richtige. Die **Herbst-Dippemess** vor der Frankfurter Eissporthalle lockt Jahrmarktfreunde vom 12. bis 22. September. Wer himmlisches Lichterspiel liebt, sollte sich zum Auftakt und /oder zum Ausklang auf den Weg dorthin machen und das Feuerwerk bestaunen.

Ruhiger und beschaulicher geht es im **Palmengarten** zu. Australische Lebensräume mit ihren jeweiligen Pflanzenarten zeigt die Ausstellung „Australis“ bis 7. September. Im August wird freitags ab 19 Uhr unter freiem Himmel „Literatur im Goethe-Garten“ gelesen und gelauscht.

Noch im Palmengarten zu Gast: die Saurier Foto: Schmidt

DAS STÄDEL

Sputen sollte sich derjenige, der Maria Sybilla Merians Insektenzeichnungen in der Graphischen Sammlung des **Städelschen Kunstinstitutes** nicht verpassen will. Die Ausstellung läuft nur noch bis 13. Juli.

Die **Schirn Kunsthalle** zeigt bis zum 7. September unter dem Titel „Auf eigene Gefahr“ Kunstwerke, die den Betrachter ganz schön fordern. Nur anschauen, von wegen! Stattdessen gibt´s vernebelte Räume zum Durchqueren, geheimnisvolle Labyrinthe und vieles mehr.

Wer ein Interesse für Kunst, Literatur und klassische Musik hat, der könnte sich im Sommer gleich mehrfach auf den Weg ins malerische **Nebbiensche Gartenhaus** (Bockenheimer Anlage) begeben. Parallel zur Ausstellung „Schauplätze“ mit Gemälden von Dieter Mulch (3. bis 24. August) lädt der Frankfurter Künstlerclub unter anderem zu zwei „Brennpunkt Tschetschenien“-Lesungen ein. Peter Heusch liest Leo Tolstojs „Hadschi Murat'“ (10. August, 11 Uhr), Gisela Bergmann „Schlief ein goldenes Wölfchen“ von Anatoli Pristawkin (17. August, 11 Uhr).

Der **Frankfurter Verein für Geschichte und Landeskunde** hat am Samstag, 2. August, 14.30 Uhr, unter dem Motto „Wenn Steine reden“ einen Rundgang über die Reste des Peterskirchhofes organisiert. (Infos unter Tel. 28 78 60). Auch die **Kulturothek** Frankfurt ist bekannt für originelle Stadtführungen. Neu im Programm ist der Rundgang „Vom Ritterturnier zur aktuellen Clubszene – Die Erfindung der Freizeit“. Wer wissen möchte, wie der Frankfurter einst seine Freizeit verbrachte, sollte sich am Sonntag, dem 14. September, um 14 Uhr vor dem Café Hauptwache einfinden.

Quer durch einzelne Stadtteile geht es mit dem **Freundeskreis liebenswertes Frankfurt**. Am 2. August ist Höchst an der Reihe, zur kostenlosen Führung trifft man sich um 15 Uhr am Brunnen vor dem Schlossplatz. Seckbach können Sie am 7. September kennen lernen und gleich die Gelegenheit nutzen, das Apfelbergfest zu besuchen. Los geht's mit der Führung um 14 Uhr, Treffpunkt ist der Infostand des Freundeskreises liebenswertes Frankfurt auf dem Fest.

Frankfurt er-„fahren“ kann man am Samstag, 23. August. Dann nämlich lädt die **Kunstgesellschaft** – Spezialität: Fahrradtouren mit kulturellen Zielen – im Rahmen ihrer Reihe „Industriekultur und Sozialreform“ zu einer Fahrt durch Griesheim, Nied, Höchst und Zeilsheim ein (Tel. 55 21 91).

Leichte Muse zum Schluss: „Stoltze meets Mainhattan“ heißt es am Freitag, dem 12. September, im Römerkeller (Paulsplatz 7) mit dem Frankfurter Mundart-Rezitations-**Theater Rezi Babbel**. Wer noch mehr Texte von Stoltze und Mundart-Blueslieder hören möchte, kann einen Tag darauf, am 13. September, noch einmal in den Römerkeller gehen, wenn „Stoltze meets the Blues“. Beginn ist jeweils um 19.30 Uhr.

Annette Wollenhaupt

Das kleinste Hörgerät der Welt.

Das Gerät ist auf Grund seiner Platzierung im Gehörgang nicht sichtbar.
Zu erhalten bei Hörakustik Pietschmann.

HÖREN KÖNNEN IST EIN GESCHENK.

Wir helfen Ihnen, Ihrem Ziel näher zu kommen.

Ihr Team:

Wir hören Ihnen zu.
Wir finden die beste Lösung.
Wir bleiben in Kontakt.

Vereinbaren Sie einfach einen Termin unter:

069/97 07 44 04

hörakustik Jens Pietschmann
Basaltstraße 1
60487 Frankfurt/M. Bockenheim
E-mail: J.Pietschmann@gmx.de

Erlebnis Bibel **Neues Museum am Mainufer**

Die Bibel mal ganz anderes: Zum Anfassen und Erleben.

Pünktlich zum „Jahr der Bibel“ hat in Frankfurt das erste Bibelmuseum Hessens eröffnet. Hier kann jedermann „in die Bibel einsteigen“. So entführt ein Nomandenzelt, das das Alte Testament veranschaulicht, die Besucher in die duftende Welt des Orient. Regelrecht „einsteigen“ können Neugierige auch in den Nachbau eines Fischerbootes vom See Genezareth, in eine Schreibstube mittelalterlicher Mönche oder in die Buchdruckerwerkstatt des Johannes Gutenberg.

Das Bibelmuseum ist – in direkter Nachbarschaft zum Museum für Angewandte Kunst, dem Städel und anderen Museen – in einer ehemaligen Kirche in der Metzlerstraße 19 in Sachsenhausen untergebracht. In nur sechs Monaten hat die Frankfurter Bibelgesellschaft das Haus auf die Beine gestellt. Das Besondere ist das Konzept, das Ziel, „eine sinnliche Wahrnehmung vom Buch der Bücher“ zu ermöglichen. So gibt es auch Bibeln zum Anfassen, Nachschlagen und Stöbern. Eine überdimensionale Bibel kann sogar betreten werden.

„Das Bibelzentrum richtet sich genauso an Menschen mit geringen Kenntnissen und innerer Distanz zur biblischen Botschaft wie auch an vorgebildete Christen“, sagt Pfarrer Jürgen Schefzyk, Leiter des Bibelzentrums. Anhand von Computerterminals kann jeder sein Wissen testen – und sicher sein, dass er manch Neues dazu lernen wird. *Jutta Perino*

Bibelmuseum, Metzlerstraße 19, U-Bahn-Station „Schweizer-Platz“.
Öffnungszeiten:
Dienstag 9 – 12 Uhr, Mittwoch und Donnerstag 15 – 20 Uhr,
Freitag 15 – 18 Uhr sowie Samstag und Sonntag 14 – 18 Uhr.
Neu im Programm: Öffentliche Führungen,
sonntags um 14, 15, 16 und 17 Uhr (ca. 45 min)
Eintrittspreise:
Erwachsene 3 € • ermäßigt 2 € • Familien 5 € • Kinder unter 6 Jahren frei

Im Blickpunkt: Demenz

Mit Unterstützung des Sozial- und Gesundheitsdezernats sowie der Alzheimer-Gesellschaft Frankfurt konnte die zweite, überarbeitete und aktualisierte Auflage des Demenzwegweisers des Instituts für Sozialarbeit veröffentlicht werden. „Im Blickpunkt: Demenz“ ist ein Ratgeber zu ambulanten und teilstationären Angeboten für Demenzerkrankte und deren Angehörige.

Bei der Vorstellung der Neuauflage hob Sozialdezernent Franz Frey die entstandenen neuen Unterstützungsangebote in Frankfurt, ermöglicht durch die beiden städtischen Sofortprogramme für demenziell Erkrankte, hervor. „Die Stadt will Betroffene und Angehörige nicht alleine lassen“, sagte der Dezernent. Angesichts der rund 10.000 allein in Frankfurt von der Krankheit Betroffenen sei der Ratgeber, der um die neuen Angebote ergänzt wurde, eine wichtige Hilfe, betonte auch der Geschäftsführer des Instituts für Sozialarbeit, Martin Berner.

Auf 105 Seiten bietet die kostenlose Broschüre neben einem Überblick über das Krankheitsbild und dessen Behandlung viele Ratschläge über finanzielle Hilfen und einen Ämterwegweiser. Besonders umfangreich ist der Informationsteil über Unterstützungs-, Beratungs- und Betreuungsangebote zahlreicher Vereine und Institutionen in Frankfurt. Sowohl das Leistungsangebot als auch die jeweiligen Ansprechpartner, Adressen und Telefonnummern werden ausführlich dargestellt.

Die Broschüre ist erhältlich im Institut für Sozialarbeit e.V., Oberlindau 20, 60323 Frankfurt, Telefon 0 69/9 72 01 70, im Rathaus für Senioren in der Hansaallee 150 sowie im Gesundheitsamt, Braubachstraße 18–22.

Einen alten Baum verpflanzt man nicht

Wir, die Privatpflegedienste, gewährleisten mit unserem Team von qualifizierten Pflegekräften eine kontinuierliche Betreuung zu Hause. Von einer Stunde bis rund um die Uhr, Tag und Nacht. Unser Unternehmen arbeitet in ganz Deutschland. Rufen Sie uns an, wir beraten Sie gerne.

Bei allen Krankenkassen zugelassen.

Privatpflegedienste
G. Romahn GmbH

Große Friedberger Straße 30
60313 Frankfurt

Tel. (069) 91 33 19-0
Fax (069) 91 33 19-19

„Es is kaa Stadt uff de weite Welt“

25 Jahre Stoltze-Museum

„Immer wenn ich hier war, spürte ich beides: Weite einer Weltgesinnung und Nähe eines Heimatgefühls: Goethe und Friedrich Stoltze.“, sagte Theodor Heuss, der erste Bundespräsident, einmal über Frankfurt. An den zweiten „großen Sohn“ der Stadt erinnert seit 25 Jahren das Stoltzemuseum in der Töngesgasse.

Friedrich Stoltze

Als 1975 die damalige Stadtsparkasse das Grundstück Töngesgasse 34–36 für den Neubau ihres technischen Zentrums kaufte, entschlossen sich die Verantwortlichen, die geringe historische Bausubstanz zu erhalten, die den Zweiten Weltkrieg überdauert hatte: ein Teil eines barocken Wohnhauses, einen Renaissancetreppenturm des Schönborner Hofs aus dem 16. Jahrhundert und ein Torbogen vom Gründerzeithaus Nr. 36. Darüber hinaus wurde der Turm auf Anregung aus dem Kreis der Freunde Frankfurts einer ungewöhnlichen Nutzung zugeführt, nämlich zu einem Museum für Friedrich Stoltze, um den vergessenen und von den Nationalsozialisten totgeschwiegenen Demokraten und Freiheitsdichter wieder stärker ins Bewusstsein zu rücken, den lange Zeit Verkannten in all seinen Facetten näher zu bringen. An Stoltzes 162. Geburtstag, dem 21. November 1978 wurde das Museum eröffnet, umrahmt von einer kleinen Lesung mit Volkstheatergründerin und -leiterin Liesel Christ.

In den nunmehr 25 Jahren seines Bestehens entwickelte sich das Museum zu einem festen Bestandteil der Frankfurter Kulturszene. Stolz kann das Museum, wie seine Leiterin Petra Breitkreuz betont, auch auf die vielen Schulklassen sein, die es besuchen. Das Haus wird von der Frankfurter Sparkasse und der 1822-Stiftung finanziell und von der Vereinigung seiner Freunde und Förderer mit dem Vorstandssprecher der Sparkasse, Klaus Wächter, als Vorsitzendem ideell getragen.

Das Museum steht auch stellvertretend für alle verschwundenen Stoltze-Gedenkstätten. Das Gasthaus zum Rebstock, wo Stolze 1816 geboren wurde, musste schon 1904 dem Braubachstraßendurchbruch weichen, Stoltzes letztes Wohnhaus Grüneburgweg 128, wo er 1891 starb, dem Bau des IG-Farbenhochhauses.

Heimatdichter und Kämpfer für Demokratie

Kern des Museums ist die Dauerausstellung, die über 120 Stufen vom Keller bis in die Treppenturmspitze reicht. Sie stellt den bekannten Frankfurter Heimat- und Mundartdichter par excellence dar, der Stoltze durch seine Liebeserklärung an seine Stadt wurde: „Es is kaa Stadt uff de weite Welt, die so merr wie mei Frankfort gefällt, un es will merr net in de Kopp enei, wie kann nor e Mensch net von Frankfort sei."

Die Ausstellung zeigt aber vor allem auch den Satiriker und Journalisten Stoltze, der für Freiheit und Demokratie kämpfte, deren Ideale er bereits als Kind im väterlichen Gasthof erfahren hatte.

Stoltzes Biographie ist eng mit den Ereignissen der Frankfurter und deutschen Geschichte des 19. Jahrhunderts verbunden, die vom Hambacher Fest 1832 und dem Wachensturm 1833 über die Revolution 1848/49, die preußische Besetzung 1866, die Reichsgründung 1871 bis in die Bismarck- oder Wilhelminische Zeit reichte. Stoltze erlebte dies alles mit, er begleitete es literarisch auf seine unnachahmlich satirisch-kritische Art, vor allem in seinem Hauptwerk, der Wochenzeitschrift „Frankfurter Latern".

In zahlreichen Sonderausstellungen im Kabinettzimmer, wo zwei Kommoden aus dem Stoltze-Haus-

Das Museum im Turm.

halt und seine Chaiselongue stehen, werden einzelne Aspekte seines Lebens näher betrachtet. 63 erschienene Begleitbroschüren, teilweise in Sammelbänden zusammengefasst, zeugen von diesen Ausstellungen. Außerdem veranstaltet das Museum Lesungen und Vorträge, die Stadtpromenade auf Stoltzes Spuren, verleiht seit 1985 die Frankfurter Latern an Menschen, die in die Fußstapfen des Mundartdichters und Satirikers Stoltze getreten sind.

Programm im Jubiläumsjahr

„25 Jahre Stoltze-Museum“ lautet der Titel der Sommerausstellung im 1822-Forum vom 7. Juli an, die dem Jubiläum gewidmet ist. Am 20. Juli findet die Jubiläumsstadtpromenade statt, die zu Schauplätzen in Stoltzes Leben führt. Im Kabinettzimmer ist noch die Ausstellung über Stoltze und die Mode zu sehen, ehe dort ab 6. Oktober Stoltzes Maskenballplakate gezeigt werden. Und am 21. November findet im Frankfurter Volkstheater als Höhepunkt eine Stoltze-Gala statt.

Das Stoltze-Museum, Töngesgasse 34–36, ist montags, dienstags, donnerstags und freitags von 9.30 bis 17 Uhr, mittwochs von 9.30 bis 20 Uhr geöffnet. Der Eintritt ist frei. *Sch*

Anzeige

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

***Privat**ärztlicher **A**kut-**D**ienst*
Arztruf 01805/304 505

Wie gut kennen Sie Frankfurt?

...fragen wir Sie auch diesmal wieder. Den Stoff für viele seiner Erzählungen fand Stoltze in seiner Familie. Zwölf Kinder hatte er, die ihm viel Freude, aber auch, da einige früh starben, Leid brachten. Ein besonders herzliches Verhältnis verband ihn mit seinen vier Töchtern. Daher wusste Stoltze freilich auch, wie anspruchsvoll junge Damen gelegentlich sein können, und hat dies, in künstlerischer Übertreibung, in einem seiner bekanntesten Gedichte verarbeitet. Wie heißt das Gedicht, und wie lauten seine ersten beiden Zeilen?

Wissen Sie's? Dann schicken Sie die Antwort bis zum 31. August an die Redaktion der SZ. Bitte denken Sie daran: Im Zuge des Umzugs des Rathauses für Senioren haben auch wir eine neue Anschrift: Hansaallee 150, 60320 Frankfurt.

Den zehn Gewinnern, die wir unter allen richtigen Einsendungen auslosen, winken attraktive Preise: Jeweils eine Eintrittskarte für einen amüsanten Stoltze-Abend im Frankfurter Römerkeller mit dem Mundart-Theater „Rezi-Babbel“ sowie eine interessante Biographie des bekannten Frankfurter Dichters. In der nächsten Ausgabe geben wir die Namen der Gewinner bekannt. **Viel Glück!**

Auflösung aus dem letzten Heft

Die Senioren Zeitschrift hat historisch interessierte und fachkundige Leser, so viel steht fest. Nur eine einzige falsche Antwort war bei den Zuschriften auf das Preisrätsel der letzten Ausgabe dabei! Gefragt hatten wir nach dem Namen des Oberbürgermeisters, der sich um die Eingemeindung von Höchst besondere Verdienste erworben hatte.

Herbert Hoffmann hat die richtige Lösung in bewährter Form in einem kleinen Gedicht verpackt:

„Ein Rätsel kommt daher, ein quickes. / Die Lösung lautet nicht Adickes, / nicht Miquel und nicht Georg Voigt, / da hat sich Höchst noch nicht verbeugt.
Erst später, als ein LANDMANN kam / mit einem LUDWIG vornedran, / da wurde dieser Deal vollzogen: / Wer profitiert, wer war betrogen?

Seitdem gilt eines in der Stadt:
Dank‘ Höchst man schönstes Frankfurt hat!“

Und hier die Namen der zehn Gewinner, die wir auch noch einmal persönlich benachrichtigen: Uta-Maria Bodenstedt, H. Fuhlbrück, Kurt Henkel, Inge Holm, Helga Jung, Helmut Lippert, Margot Nies, Peter Schäfer, Erwin Tonn und Annemarie Weber.

Anzeige

Kurbad Königstein
Alles Gute unter einem Dach
- Schwimmbad (29°C) mit Spiegeldecke
- Außenbecken (32°C) mit vielen Wasserattraktionen
- Schwimmschule und Aquajogging
- Sonnenterrassen mit Panoramablick & Restaurant
- Kosmetikstudio, Sauna & Solariumcenter
- Wirbelsäulen-Zentrum und Physiotherapie
- Raucherentwöhnung
- medvita GmbH – Privates Institut für präventive Sport- und Ernährungsmedizin

Le-Cannet-Rocheville-Straße 1
61462 Königstein · Tel. 06174/9265-0
Gesundheits-Zentrum · Tel. 06174/9265-39
info@kurbad-koenigstein.de · www.koenigstein.de

Foto: Bild-Werk Dortmund

Nicht zu intensiv, dafür häufig und lang

Mit Sport älter werden

Über den Weg zum gesunden Älterwerden äußerte sich schon sehr treffend der griechische Philosoph Hippokrates (460–370 v. Chr.): „Alle Teile des Körpers, die zu einer Funktion bestimmt sind, bleiben gesund, wachsen und haben ein gutes Alter, wenn sie mit Maß gebraucht werden und in den Arbeiten, an die jeder Teil gewöhnt ist, geübt werden. Wenn man sie aber nicht braucht, neigen sie eher zu Krankheiten, nehmen nicht zu und altern vorzeitig."

Die Erkenntnis, dass regelmäßige Bewegung zur rechten Lebensführung gehört, ist also nicht neu. Moderne Forschungen bestätigen diese alten Einsichten. Spätestens seit der Mitte des zwanzigsten Jahrhunderts ist es für Mediziner, Psychologen und Sportwissenschaftler klar, dass körperliche, geistige und soziale Aktivität Bedingung für eine gesunde dritte oder gar vierte Lebensphase ist.

Mit dem Eintritt in das Rentenalter besteht aber neben dem Ausbleiben beruflicher Anforderungen oft auch die Gefahr einer Reduzierung der körperlichen Aktivitäten. Das kann eine Beschleunigung des Alterungsprozesses zur Folge haben. Das alte Sprichwort „Wer rastet, der rostet" trifft es genau. Ohne regelmäßiges Training beginnt der Rückgang der Leistungsfähigkeit schon am Ende des dritten, spätestens aber im vierten Lebensjahrzehnt. Diesem „Abbau" kann man durch Training entgegenwirken und ihn sogar teilweise rückgängig machen. Auch in höherem Alter können durch gezieltes Üben noch Ergebnisse erreicht werden, die den Abbauprozess der verschiedenen Organe verzögern und eine deutliche Verbesserung der Leistungsfähigkeit und damit auch des Wohlbefindens erbringen. Man kann deshalb zu Recht sagen: „Was bisher als Alterungsprozess verstanden wurde, ist in hohem Maße Auswirkung mangelnden Trainings." (Mensel 1996).

„Sportmuffel" Senior

Obwohl diese Erkenntnisse Allgemeinwissen sind, ist die Zahl der sportlich aktiven Senioren immer noch sehr klein. Nach neueren Befragungen sind derzeit in Deutschland nur 2,2-2,7% der über 50-jährigen täglich sportlich aktiv. Einmal wöchentlich treiben ca. 16,2% der 50–60-jährigen und nur 3,3% der über 80-jährigen Sport. Die Befragten bringen sehr verschiedene „Entschuldigungen" vor, so etwa Verlust der eigenen Attraktivität, Misserfolgserlebnisse bei sportlicher Tätigkeit, mangelndes Selbstvertrauen, krankheitsbedingte Einschränkungen, verkehrsungünstige Lage von Sportstätten und vieles mehr. Manches klingt nach fauler Ausrede, anderes ist durchaus ernst zu nehmen.

Foto: Stollenwerk

Aus der – richtigen – Aussage, dass Sport gesund sei, kann man keine allgemeine Empfehlung ableiten. Denn der Satz, dass jeder Mensch anders sei, ist auch richtig. Was dem einen gut tut, kann dem anderen schaden. Deshalb ist Vorsicht geboten. Ja, es wäre geradezu unklug, sich als womöglich untrainierter Mensch plötzlich unbesehen in irgendeine sportliche Tätigkeit zu stürzen. Die Belastung sollte vielmehr auf die individuell (noch) vorhandene Belastbarkeit abgestimmt sein.

Ausdauer, Beweglichkeit und Gleichgewicht

Wenn man nicht schon langfristig Sport treibt und seine Leistungsgrenzen nicht kennt, sollte man vor einem Training seinen Arzt um Rat fragen. Viele Leute nehmen vorhandene Leistungsschwächen im normalen Tageslauf oft nicht wahr; ungewohnte Belastungen können dann zu unliebsamen Überraschungen führen. Das gilt besonders für Senioren. In der Regel wird man ihnen Sportarten empfehlen, bei denen es nicht auf kurzzeitige Leistungsspitzen, sondern auf Ausdauer, Beweglichkeit und Gleichgewicht ankommt. Hohe Beanspruchung der Gelenke, etwa Dauerlauf auf hartem Untergrund, ist zu vermeiden. Dagegen dürfen Schwimmen, Radfahren, spezielle Formen der Gymnastik oder Laufen und Gehen auf natürlichem Boden als besonders zuträglich gelten. Ein Leitsatz für Sport im Alter lautet: „Nicht zu intensiv, nicht zu schnell, dafür häufiger und eher länger." (Hollmann).

Fitness mit Kontakt: Tanzen

Die wohl „schwungvollste“ Art, sich Beweglichkeit und Lebensfreude zu erhalten, ist das Tanzen. Rhythmi-

Foto: dpa

sche Bewegung nach Musik hat positiven Einfluss auf das körperliche, geistige und seelische Befinden. Gefühle lassen sich ausdrücken und verarbeiten, Ausdauer stärken. Allerdings sind auch Grenzen zu beachten: Schnelle Drehungen oder Sprünge könnten gealterte Gelenkbänder, Bandscheiben und Herzen übel nehmen.

Neben den klassischen Tänzen werden immer öfter Gruppentänze angeboten. Viele, vor allem Frauen, haben für den Gesellschaftstanz keinen Partner. Ihnen bietet der Gruppentanz das Richtige. Durch den ständigen Wechsel der Partner kommen alle Teilnehmer miteinander in Kontakt, so dass sich neben dem positiven Einfluss auf Kreislauf und Beweglichkeit des Skelett-Muskel-Systems auch eine Förderung der sozialen Beziehungen ergibt.

Bei Hochbetagten und Behinderten, die in ihren Bewegungen eingeschränkt sind, fördert „Tanzen im Sitzen“ auf gymnastischer Grundlage die Beweglichkeit von Gelenken und Muskeln.

Ausdauerförderer: Von Gymnastik bis Walking

Als geeignete Ausdauersportart kann das Radfahren empfohlen werden. Auch hier besteht die Möglichkeit, die Belastung individuell zu dosieren. Herz und Kreislauf werden trainiert, Koordinationsfähigkeit und Gleichgewichtsempfinden gefördert. Positiv zu bewerten ist außerdem, dass Stütz- und Bewegungsapparat wenig belastet werden, was besonders bei Arthrosen und Übergewicht von Vorteil ist. Radfahren in Gruppen macht Spaß, fördert Geselligkeit und Naturverbundenheit.

Eine für ältere Menschen gute Sportart ist auch das Schwimmen. Das Wasser sollte dabei nicht zu kalt sein, damit es nicht zu Verengungen der Blutgefäße und zur ungünstigen Kreislaufbelastung kommt; eine Temperatur von 26° ist optimal. Einfaches „Baden“ reicht allerdings für eine gesundheitsfördernde Wirkung nicht aus. Es muss schon geschwommen werden, und zwar mit möglichst kraftvollen und nicht zu langsamen Zügen. Besonders zu empfehlen ist regelmäßiges Schwimmen bei orthopädischen Beschwerden.

Wandern und Spazieren gehen haben einen hohen Erholungswert, aber einen Trainingseffekt ergeben sie beim Gesunden nur, wenn größere Strecken in rascherem Tempo („Walking“) oder unter Überwindung von Höhenunterschieden zurückgelegt werden. Atmung und Kreislauf werden durch Walken oder Laufen besonders nachhaltig beeinflusst. Als Laufroute sollten möglichst schattige Wege gewählt werden.

Foto: Stollenwerk

Auch Gymnastik lässt sich gut dosieren und ist für ältere Menschen sehr geeignet. Sie kräftig die Muskulatur, hält den Bewegungsapparat elastisch und die Gelenke beweglich. Die Übungen sollten in fließenden und keineswegs abrupten Bewegungen bestehen. Ähnliches gilt für „kleine Spiele“ ohne Wettkampfcharakter. Sie können nahezu unbegrenzt eingesetzt werden, um Geschicklichkeit, Koordinationsvermögen und Reaktionsfähigkeit zu trainieren.

Foto: Hermann

Dem Körper „mit Maß“ etwas zumuten

Wenn Sie noch nicht sportlich aktiv sind, aber eine geeignete Sportart für sich suchen, können Ihnen nachstehende Empfehlungen als erste Orientierung dienen.

Sportarten ohne besondere Anleitung:
Schnelles Gehen (Walking)
Wandern, Bergwandern
Schwimmen
Radfahren
Laufen (Joggen)
Heimtraining
Tischtennis

Unter Anleitung:
Gymnastik, Wassergymnastik
Fitnesstraining
Entspannungstraining
Skilanglauf, Skiwandern
Spiele
Golf
Yoga, Thai Chi, Qigong

(Quelle: www.bewegte-senioren.de. Die Internet-Seite des Instituts für Sportwissenschaft und Sport der Uni Bonn, der auch die Bilder dieses Textes entstammen, bietet wissenswerte Informationen über Sport im Alter. Die Webseite ist aus einer Ausstellung entstanden, die kostenlos entliehen werden kann.)

Man muss also auch als älterer Mensch nicht rosten. Muten Sie Ihrem Körper etwas zu, er ist von Natur aus auf Leistung angelegt. Ihr Arzt wird Ihnen sagen, welche Grenzen Sie einhalten sollten. *Dr. Margarete Peters*

Sportlich in Frankfurt

Wer die Wahl hat, hat die Qual: So vielfältig ist das sportliche Angebot in Frankfurt! Nur eine kleine Auswahl an Tipps und Ansprechpartnern können wir Ihnen daher hier nennen. Dabei haben wir uns auf die in unserem Artikel beschriebenen Sportarten konzentriert.

Freunden des **Radfahrens** seien die kostenfreien Rad Tagestouren des Frankfurter Verbands in Kooperation mit dem ADFC empfohlen. Die Strecken sind zwischen 40 und 65 km lang, Höchstgeschwindigkeit ist 15 km/h. Die nächsten Touren starten am 6. August, 3. September und 1. Oktober. Das vollständige Programm kann telefonisch bei Waltraud Beck, Tel. 3009 044 234, angefordert werden.

Wem ein ganzer Tag zu lang ist, der kann sich der Senioreninitiative Höchst anschließen, die monatlich zwei kleinere Radtouren anbietet (Programm ebenfalls bei Frau Beck).

Fahrradexkursionen veranstalten auch der Club-Aktiv Fechenheim (Ansprechpartnerin ist Frau Sors, Di. 9–11 Uhr, Tel. 456 354), und der Aktiv-Club Harheim (Frau Salis, Tel. 06101/41428).

Wenn Sie sich für **Schwimmen** entscheiden, können Sie das Angebot der städtischen Bäder in Anspruch nehmen. Kurse gibt es von Oktober bis Juni. Das neue Programm für die nächste Hallensaison erhalten Sie voraussichtlich ab August im Sport- und Bäderamt und in der Römerauskunftsstelle. Telefonische Auskunft erteilt Frau Voll, 212-30085.

Auch beim Frankfurter Verband ist Schwimmen angesagt: Das Bewegungsbad im Sozialzentrum Marbachweg (Schliemannweg 14) ist Mo. - Fr. von 7–12 sowie Mo., Mi. und Do. von 13–16 Uhr geöffnet. Informationen gibt es bei Frau Bervoets, Tel. 54 8008 263.

Für Leute ab 55 bietet der Frankfurter Verband **Wanderungen** an, z.B. wöchentlich dienstags bei der Senioreninitiative Höchst (Tel. 31 75 83) oder monatlich donnerstags (Aktivclub Begegnungsstätte Goldstein, Tel. 666 77 93).

Der Seniorenclub „Treffpunkt Rothschildpark“ im Institut für Sozialarbeit wandert an folgenden Terminen: 10. Juli (Taunus), 7. August (Saalburg), 4. September (nach Wetterlage). Anmeldung notwendig: Tel. 972 017 40 (Frau Bayer-Perina oder Herr Latinow).

Für bewegungsfreudige „Mitläufer“ gilt das **Walking**-Angebot des Frankfurter Verbands, z.B. mittwochs entlang der Nidda (Begegnungsstätte Höchst, Tel. 31 24 18); freitags im Stadtwald (Aktivclub Begegnungsstätte Goldstein, Tel. 666 77 93); freitags im Oberräder Wald (Tel. 0160/99614738).

Eine neue Gruppe startet Ende August/Anfang September (Huthpark, Günthersburgpark oder Grüneburgpark), Interessierte melden sich unter Telefon 54 8008 268.

Wie beliebt das **Tanzen** ist, beweist das große Angebot für diese Disziplin. Hier ein kleiner Ausschnitt: Tanztee, jeden Freitag ab 14 Uhr in der Begegnungsstätte Riederwald (Frau Roth, Tel. 422 444); Kreatives Tanzen (montags), Standardtanz (mittwochs) und Volkstanz (freitags, 14-tägig) in der Begegnungsstätte Bockenheim, Tel. 77 52 82.

Die Kreativwerkstatt, Hansaallee 150, (Tel. 59 71 684) bietet an: Orientalischen Tanz für Frauen (montags für Anfängerinnen, dienstags für Fortgeschrittene, jeweils 18.30–20.30), Tanzreise (für Frauen, donnerstags, 18.30–20.30), Flamenco (auch für Männer, mittwochs 19–21 Uhr).

Die Seniorentanzgruppe Bornheim trifft sich mittwochs von 10–11.30 Uhr im Jugendhaus Bornheim. Das Programm umfasst Tänze der internationalen Folklore, Gesellschafts- und Discotanz. Nähere Informationen bei Frau Richter (Tel. 413 935) oder Frau Teschner (59 86 205).

Beim Seniorenclub Treffpunkt Rothschildpark kann man Folkloretänze erlernen. 14-tägig, Beginn: Freitag, 4. 7. 2003, 10.30 Uhr (Tel. 972 017 40).

Sport in Vereinen

Wenn Sie sich in einem Verein körperlich betätigen möchten, sollten Sie den **„Sportatlas“** zu Rate ziehen. Dort finden Sie alle Informationen über die Angebote der 460, im Sportkreis Frankfurt zusammengefassten Sportvereine nach Stadtteilen, Vereinen und Sportarten geordnet. Auch besonders für Ältere geeignete Angebote sind gekennzeichnet. Den Sportatlas finden Sie im Internet unter www.stadt-frankfurt.de (bei „Frankfurt von A-Z/Sport/ Sportvereine“). Wer kein Internet hat, kann sich auch beim Sportkreis Frankfurt (s.u.) persönlich oder telefonisch beraten und das geeignetste Angebot heraussuchen lassen.

Eine ehrgeizige Art, sich sportlich zu betätigen, ist der Erwerb des **deutschen Sportabzeichens**. Jedes Jahr legen in Deutschland fast 900.000 Freizeitsportler, darunter viele Senioren, ihre Prüfung ab. Innerhalb eines Kalenderjahres müssen bestimmte Leistungen in fünf Disziplinen erbracht werden. Die Übungen werden fachlich geleitet und die Anforderungen sind nicht zu schwer. Auch hier gibt es Auskünfte beim Sportkreis:
Wächtersbacher Str. 80, 60386 Frankfurt, Tel.: 941 47 111, e-mail: sportkreis-frankfurt@t-online.de
Öffnungszeiten: Mo., Di., Do. 9–13

Abschließend noch einige nützliche **Internet-Adressen** zum Thema Sport:
www.sportkreis-frankfurt.de
www.dsb.de (Deutscher Sportbund)
www.sportprogesundheit.de
www.bewegte-senioren.de
(Seite des Instituts für Sportwissenschaft und Sport an der Uni Bonn)
www.dtb-online.de (Deutscher Turner-Bund)

Fit für die WM 2006

Das alte und neue Waldstadion

Als „hervorragend geeignet“ für die Fußballweltmeisterschaft 2006 bewertete eine Kommission der FIFA (Fußballweltverband) am 5. Mai das Frankfurter Waldstadion. Bis zur WM soll das Stadion, das derzeit komplett neu gebaut wird, in neuem Glanz erstrahlen. Grund genug, einen Blick auf die wechselvolle Geschichte und Zukunft dieser renommierten Sportstätte zu werfen.

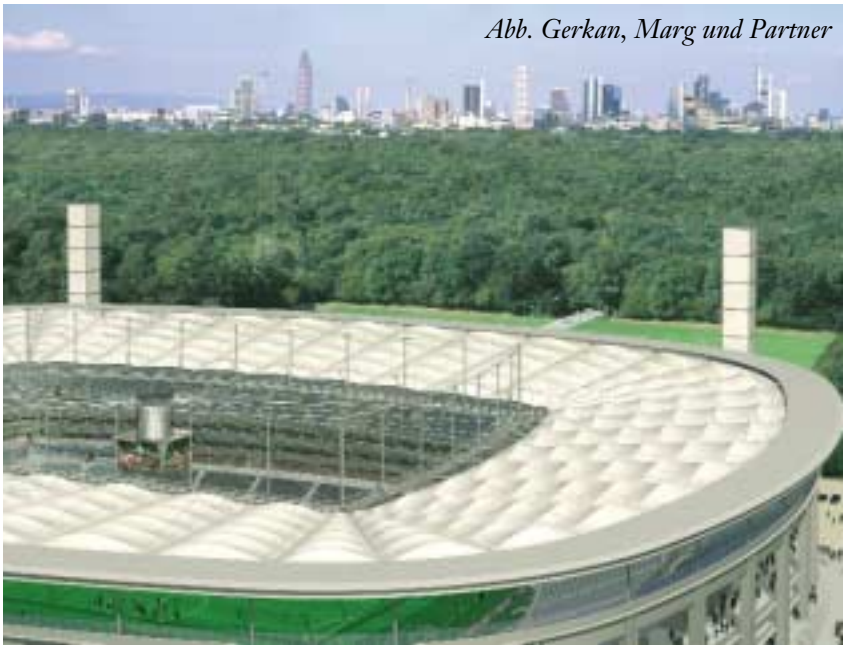


Abb. Gerkan, Marg und Partner

Zukunftsmodell: So soll das Stadion künftig aussehen.

Schon unmittelbar nach dem Ersten Weltkrieg hatten Frankfurter Sportvereine die Idee einer großen Sportstätte für Frankfurt. 1921 begann man am Rande des Stadtwalds auf einem 42 ha großen Gelände mit dem Bau eines „Sportparks“, der Natur und sportliche wie musische Betätigung verbinden sollte. Am 21. Mai 1925, am Himmelfahrtstag, war es soweit: Mit einem Volksfest eröffnete Oberbürgermeister Landmann Deutschlands größte Sportstätte, ja Sport*landschaft* – mit einer Kampfbahn, einem Waldtheater, einer Sporthalle, einem großen Schwimmbad, einer Radrennbahn und sogar einer kleinen Tanzwiese. Der Mittelbau der großen Tribüne der Hauptarena war nach Angaben des Archäologen Prof. Bulle einem altgriechischen Theater nachgebildet.

Große Ereignisse machten das Stadion bald zu einem beliebten Treffpunkt. Beispielsweise vereinte die I. Internationale Arbeiterolympiade, die der 1913 in Genf gegründete Internationale Verband für Arbeitersport und Körperpflege als Gegengewicht gegen die „bürgerlichen“ Olympischen Spiele gegründet hatte, im Juli 1925 rund 80.000 Mitwirkende.

1933 musste das Stadion für politische Veranstaltungen freigegeben werden. Am 1. Mai 1945 durch die Amerikaner beschlagnahmt und in „Victory Park“ umbenannt, erhielt die Stadion GmbH das Gelände erst 1950 wieder zurück. Das Waldstadion, womit hier die Hauptarena des Gesamtareals (das übrigens 1935 „Sportfeld“ genannt wurde) gemeint sei, erlebte im Laufe seiner weiteren Geschichte manche Höhepunkte. Unvergessen sind die Spiele der Eintracht, so gegen die Glasgow Rangers 1960, die deutschen Leichtathletikmeisterschaften, der Boxkampf Muhammad Ali (Cassius Clay) gegen Karl Mildenberger, die Eröffnungsfeier der Fußballweltmeisterschaft 1974 und die legendäre „Wasserschlacht“ Deutschland gegen Polen.

In all diesen Jahren erfuhr das Stadion mehrfache Umgestaltung. So wurde seine Kapazität 1954 auf 87.000 erhöht und die antikisierenden Elemente der Tribüne entfernt. Besonders kontroverse Diskussionen gab es um den Umbau für die WM 1974, auch wegen der damaligen Talfahrt der Eintracht... Nur noch 60.000 Zuschauer fanden danach Platz.

1998 schließlich bewarb sich Frankfurt als Spielort für die Fußballweltmeisterschaft 2006. Voraussetzung war ein Neubau des Stadions, das nicht mehr den Anforderungen der FIFA entsprach. Diskussionsreiche Überlegungen folgten, in deren Verlauf eine Mehrzweckhalle (Skydome, Maindome) im Gespräch war und vorgesehene Betreiber ausstiegen. Schließlich kam man doch zu einem guten Ende: Die Stadt beschloss – freilich zum Leidwesen der Leichtathleten –, ein reines Fußballstadion zu bauen.

Im Sommer 2002 begann der Bau, der bis 2005 in fünf Abschnitten erfolgt, damit der Spielbetrieb nicht unterbrochen werden muss. Der Magistrat hatte sich für einen Entwurf des Berliner Architektenbüros Gerkan, Marg und Partner entschieden, der durch seine von Eleganz und Leichtigkeit geprägte Architektur überzeugte, aber auch den einzigartigen Charakter der historischen Anlage wahrt.

Das neue Stadion orientiert sich durch den Bezug seiner Achsen zur Festwiese. Hohe Medientürme rahmen eine repräsentative Haupttribüne ein und bilden ein signifikantes Entree. 50.000 Sitzplätze sind vorgesehen, darunter 1.000 Plätze in 80 verglasten Logen. Ein Dach schützt alle Zuschauer vor Sonne und Regen. Darüber hinaus lässt sich ein Innendach wie bei einem Cabrio über dem Spielfeld ent- und zusammenfalten. Es verschwindet in einem über der Spielfeldmitte angebrachten Videowürfel. Und nicht nur das: Gastronomie und sogar Flächen für ein Sport- und Fußballmuseum runden das neue Stadion ab.

Wahrlich eine würdige Spielstätte, vor allem für die Frankfurter Eintracht, die sich jüngst ihren Platz in der Ersten Liga zurückerobert hat.

Hans-Otto Schembs

„Gute Sportpolitik ist gute Sozialpolitik“

Sportdezernent Achim Vandreike im Gespräch mit der SZ

Alleine über eine Olympia-Bewerbung definiert sich keine Sportstadt: Davon ist Frankfurts Sportdezernent Achim Vandreike überzeugt. Vielmehr, so meint er, seien es Spitzensport-Veranstaltungen und das bunte Vereinsleben, die Begeisterung der Aktiven, die für das sportliche Image der Mainmetropole sorgen. „Sport lebt mit und von den Menschen, die ihn betreiben,“ sagt der 55-jährige Bürgermeister. „Und Frankfurt hat da eine große Tradition.“

Für den passionierten Jogger Vandreike ist Sport keine Altersfrage. In Frankfurt gebe es genügend Angebote für Alt und Jung, man müsse nur die Hemmschwelle überwinden und hingehen. Mit der SZ hat der Bürgermeister über die sportliche Gegenwart und Zukunft Frankfurts gesprochen.

SZ: Herr Bürgermeister, können Sie uns drei Gründe nennen, warum Frankfurt das Attribut Sportstadt verdient?

Vandreike: Wichtig für die Strahlkraft einer Sportstadt sind Spitzensportveranstaltungen wie der Ironman, der Marathon und das Radrennen „Rund um den Henninger Turm“. Außerdem ist Frankfurt in vielen Bundesligen von Handball über Eishockey bis hin zu Basketball vertreten. Nicht zuletzt hat die Frankfurter Eintracht vor rund einem Monat erfolgreich das ‚Unternehmen Aufstieg‘ gemeistert. Dass wir wieder in der 1. Bundesliga spielen und Spitzenfußball zeigen können, ist ein Riesen-Schritt nach vorne für die Sportstadt Frankfurt.

Ganz besonders freuen wir uns deshalb auch auf das neue Waldstadion und die Fußballweltmeisterschaft 2006, ein Event, der Frankfurt weltweit in den Blickpunkt rückt.

Breitensport spielt natürlich auch eine ganz wichtige Rolle im Stadtleben. Wir haben rund 450 Sportvereine allein in Frankfurt. Mit knapp drei Millionen Euro fördern wir den Breiten- und Leistungssport. Mir geht es dabei vor allem darum, die Vereine bei der Sanierung der Sportanlagen zu unterstützen und weiterhin eine gute Kinder- und Jugendarbeit zu ermöglichen. All das zusammen zeigt, auch ohne Olympia ist Frankfurt eine große Sportstadt.

SZ: Sie weisen zu Recht darauf hin, wie wichtig die Förderung des Breitensports für das Image einer Sportstadt ist. Welche Angebote gibt es denn speziell für ältere Menschen in Frankfurt? Gibt es beispielsweise gemeinsame Projekte von Sportvereinen mit Altenclubs?

Vandreike: Es gibt vielfältige Angebote für ältere Menschen in Frankfurter Sportvereinen. Ansprechpartner für Interessierte ist entweder der Sportkreis Frankfurt (Red.: Wächtersbacher Str. 80, Telefon 94 14 71 11) oder der Sportverein um die Ecke.

Natürlich ist es möglich, dass neu aufgelegte Projekte auch zwischen Altenclubs und Sportvereinen von der Stadt unterstützt werden können. Zwischen der Volkshochschule und dem Frankfurter Verband, der eines der umfangreichsten und von der Stadt geförderten Angebote für Senioren hat, besteht beispielsweise eine Kooperation. Es gibt ein gemeinsames Veranstaltungsprogramm auch im Sportbereich.

SZ: Die Haushaltslage der Stadt Frankfurt ist angespannt, und in allen Bereichen muss gespart werden. Dank der Olympiabewerbung konnten Kürzungen bei der Sportförderung bislang vermieden werden. Kann das auch künftig so bleiben?

Vandreike: Bei unserer schwierigen Haushaltslage kann man den Sport nicht von Kürzungen ausnehmen. Das war im übrigen auch bisher nicht so. Gute Sportpolitik ist aber auch gute Sozialpolitik. Kinder und Jugendliche lernen die Bedeutung von Fairness und Teamfähigkeit. Außerdem sorgt beispielsweise eine Veranstaltungsreihe wie „Mitternachtssport“ dafür, dass Jugendliche von der Straße kommen. Und wer sich im Alter fit hält, ist meist gut in der Lage, ein selbstbestimmtes Leben zu führen. Noch dazu hat er oder sie das „Plus“, in einem Verein Kontakte mit netten Gleichgesinnten pflegen zu können. Gerade für ältere Alleinlebende ist das wichtig. Solche präventiven Ansätze brauchen wir eher mehr als weniger.

SZ: In den Tageszeitungen war Ihr Plan zu verfolgen, die städtischen Bäder aus dem Sport und Bäderamt herauszulösen und in die Stadtwerke einzugliedern. Was versprechen Sie sich von dieser Strukturmaßnahme?

Vandreike: Mal abgesehen davon, dass dies in den meisten Städten aus

steuerlichen Gründen so gemacht wird, ist unser Ziel natürlich die weitgehende Sicherung der bestehenden Bäder-Infrastruktur. Wir sind dabei mit den meisten Beschäftigten im Konsens, zumal die Alternative die Schließung einzelner Bäder ist.

SZ: Eine persönliche Frage zum Schluss: Was ist Ihr Tipp für unsere Leser, sich fit zu halten? Treiben Sie selbst Sport?

Vandreike: Ich habe früher selber Handball gespielt, bis eine Schulterverletzung „meine Karriere“ beendete. Außerdem bin ich schon viele Jahre Mitglied beim FSV.

Heute halte ich mich, soweit es die Zeit erlaubt, mit Gartenarbeit und Joggen fit. Das wäre auch mein Tipp für Ihre Leser: Man muss ja nicht Spitzensport betreiben, um gesund zu bleiben. Ein bisschen Gartenarbeit im Freien, Spaziergänge oder hin und wieder eine Radtour tun es auch.

SZ: Vielen Dank für das Gespräch.

Sa

Der Sportdezernent auf einem Empfang zum Frankfurt-Marathon. Neben ihm Heike Drechsler, die im Jahr 2000 in Sydney Olympia-Gold im Weitsprung holte.

Anzeige

AKTIV LEBEN - SICHER WOHNEN ...

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

Möchten Sie ...

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

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

Ein Probewohnen wird Sie überzeugen!

GDA

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

MITGLIED IM PARITÄTISCHEN WOHLFAHRTSVERBAND

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

Das Fitnessstudio für den Kopf

Gehirnjogging macht Spaß und hält gesund

Training erhöht die Leistungsfähigkeit, das kennen wir alle. Und was für den Körper gilt, ist auch für die grauen Zellen nicht verkehrt. Aber was passiert beim „Kopftraining“?

Unser Gehirn ist ein Meisterwerk der Schöpfung. Viele Milliarden einzelner Zellen bilden ein komplexes Netzwerk. Jede Zelle ist über Nervenverbindungen mit tausend anderen Nervenzellen verknüpft. Während eines Lernvorgangs werden Informationen über bioelektrische Ströme verarbeitet. Diese werden als Muster vom Gehirn gespeichert. So erwerben und schulen wir über Training (Lernvorgänge) im Gehirn unsere verschiedenartigen geistigen Fähigkeiten.

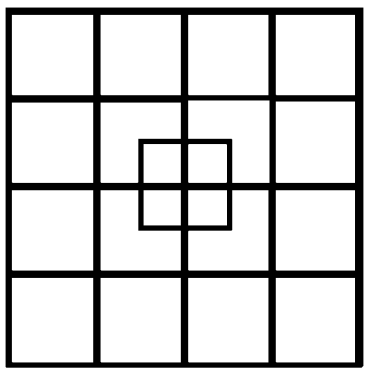
Wer rastet, der rostet

Seit etwa 25 Jahren gibt es den Begriff „Gehirnjogging“, dessen Grundidee schon seit über 2000 Jahren besteht. Durch gezielte Beanspruchung des Gehirns soll dabei die Intelligenz geschult und gefördert werden. Für das Gehirn gilt die gleiche Regel wie für den Körper: „Wer rastet, der rostet“. Nur regelmäßiges Training erhält das lebenslang erworbene Wissen und die geistigen Fähigkeiten. Je häufiger man etwas übt, je schneller kann man im Bedarfsfall Wissen und Fertigkeiten abrufen.

Ein gutes Beispiel ist das Kopfrechnen. Seit fast jeder einen Taschenrechner hat, dauert das Rechnen im Kopf deutlich länger. Tägliches Training könnte die ehemals erlernten Fertigkeiten rasch wieder verfügbar machen.

Eine kurze Lesepause gefällig?

Wie viele Quadrate sind hier zu finden? Unser Tipp: Verteilen Sie die Aufgabe in geselliger Runde und vergleichen Sie die Ergebnisse. Sie werden staunen, wie viele verschiedene Zahlen Sie hören werden!

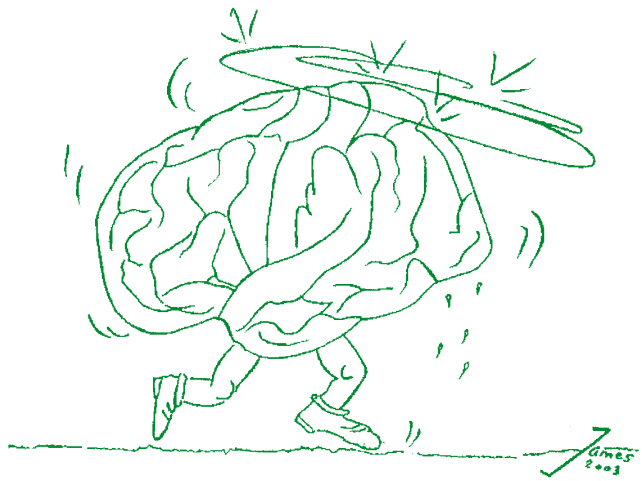


Ein sinnvolles Gehirntraining ist wie ein ausgewogenes Training im Fitnessstudio. Der Trainingsplan sollte sich der Leistungsfähigkeit des Einzelnen anpassen und individuell abgestimmt sein. Wer sich zuviel aufbürdet, ist schnell frustriert – wer sich dagegen unterfordert, wird sein Ziel nicht erreichen. Wichtig ist die Freude und der Spaß am Training, dann ist der Erfolg nicht mehr weit.

Fotos: dpa

Beitrag zur Demenzvorsorge

Aufgaben aus Büchern und Computerspiele fördern zwar die Leistungsfähigkeit des Gehirns, jedoch nicht die soziale Kompetenz. Beides ist nach neuen wissenschaftlichen Untersuchungen möglicherweise ein persönlicher Beitrag zur „Demenzprophylaxe“. Wer ausreichende und gute soziale Kontakte hält, in Verbindung mit regelmäßigem Fördern der Gedächtnisleistungen, hat gute Chancen, geistig auf der Höhe zu bleiben. Deshalb sind knifflige Gesellschaftsspiele wie Schach oder Kartenspiele gut, da sie sowohl geistige als auch soziale Fähigkeiten erfordern und fördern.



Angst vor Überforderung der Belastungsfähigkeit des Gehirns muss keiner haben, denn hier sind im Prinzip keine Grenzen gesetzt. Lediglich die eigene Frustrationstoleranz, Ermüdung und Verspannung setzen meist die Grenzen der Belastbarkeit. Gehirnjogging kann grundsätzlich jeder betreiben und sich dadurch fit halten. Ob jung ob alt, ein gut funktionierendes Gehirn ist unverzichtbar.

Knifflige Herausforderung

Probieren Sie es doch gleich noch einmal aus: Im folgenden Rätsel gibt es keinen Trick. Nur reine Logik! Lesen Sie die Vorgaben gut durch und beantworten Sie dann anhand der Hinweise unsere Rätselfrage.

Wem gehört der Esel?

Vorgaben:

- Es gibt fünf Häuser mit je einer anderen Farbe.
- In jedem Haus wohnt eine Person einer anderen Stadt.
- Jeder Hausbewohner bevorzugt ein bestimmtes Getränk, hat eine Lieblingsspeise und hält sich ein bestimmtes Haustier.
- KEINE der fünf Personen trinkt das gleiche Getränk, hat die gleiche Lieblingsspeise oder hält das gleiche Tier wie einer seiner Nachbarn.

Hinweise:

- Der Berliner lebt im roten Haus.
- Der Frankfurter hält einen Hund.
- Der Hamburger trinkt gern Tee.
- Das grüne Haus steht links vom weißen Haus.
- Der Besitzer des grünen Hauses trinkt Kaffee.
- Die Person, die gern Kuchen ist, hält einen Vogel.
- Der Mann, der im mittleren Haus wohnt, trinkt gern Milch.
- Der Besitzer des gelben Hauses isst gern Salat.
- Der Kölner wohnt im ersten Haus.
- Der, der am liebsten Suppe ist, wohnt neben dem, der eine Katze hält.
- Der Mann der ein Pferd hält, wohnt neben dem, der gern Salat isst.
- Der Fischesser trinkt gern Bier.
- Der Kölner wohnt neben dem blauen Haus.
- Der Münchner isst am liebsten Sauerkraut.
- Der Suppenesser hat einen Nachbarn, der Wasser trinkt.

Anzeige

Haus Aja Textor-Goethe
ausgezeichnet im Qualitätsvergleich

Pflege braucht Gemeinschaft
aus Sorge wird Geborgenheit

Hügelstraße 69 • 60433 Frankfurt am Main
Tel. 0 69-5 30 93-0 • www.haus-aja.de

Geschafft??!! Super!!!
Und wer es nicht herausgefunden hat, sollte nicht frustriert sein. Schließlich macht die Übung den Meister – trainieren Sie weiter!

Dr. Hans-Joachim Kirschenbauer

Stadtgesundheitsamt

Anzeige

Wir stehen für Sicherheit und Fortschritt im Gesundheitswesen

Kassenärztliche Vereinigung Hessen

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an uns:

Kommunikation
und Öffentlichkeitsarbeit,
Georg-Voigt-Str. 15,
60325 Frankfurt,
Tel: 069/ 79 502- 467

www.kvhessen.de

Mittagstisch für Senioren

Seniorenrestaurants

Preis 4,10 Euro
Essen ohne Anmeldung zu den Öffnungszeiten

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Essen auf Rädern

Preis 4,10 Euro zuzüglich
Anlieferungspauschale von 1 Euro

Bestellung direkt beim Anbieter:

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

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

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

Diakoniestationen GmbH / Stadtgebiet Frankfurt
Rechneigrabenstraße 10, 60311 Frankfurt am Main
Telefon 0 69/9 21 05 68 20, Fax 0 69/9 21 05 66 08

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

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

Werner-Catering / Stadtgebiet Frankfurt,
Alt Zeilsheim 47, 65931 Frankfurt am Main
Telefon 0 69/36 40 32 19, Fax 0 69/36 40 32 18

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 Soziales und Jugend, Hansaallee 150, 60320 Frankfurt, Telefon: 2 12-3 34 05, Fax: 2 12-3 07 41, e-mail: info.senioren-zeitschrift@stadt-frankfurt.de, Internet: www.senioren-zeitschrift-frankfurt.de
Anzeigenleitung: PGH Media GmbH, 63457 Hanau, Telefon: 0 61 81/93 97 28, Fax: 0 61 81/93 97 29, ISDN: 0 61 81/364 65 10, e-mail: info@pgh-media.de.
Anzeigenschluss für die Ausgabe 4/2003 ist der 02. September 2003.
Gesamtherstellung/Gestaltung: Kreativwerkstatt, Sontraer Straße 18 A, 60386 Frankfurt/Main, Tel.: 0 69/42 08 27 85, Fax: 0 69/42 08 27 86, ISDN: 0 69/42 08 27 96, e-mail: sabic@t-online.de
Druck: Verlag und Druckerei Main-Echo GmbH & Co.KG, Weichertstraße 20, 63741 Aschaffenburg, Telefon: 0 60 21/3 96-0, Fax: 0 60 21/3 96-3 93, www.main-echo.biz

Die Seniorenzeitschrift erscheint viermal im Jahr und wird kostenlos an die älteren Bürger der Stadt Frankfurt abgegeben. Das jeweils neueste Heft ist erhältlich bei den städtischen Dienststellen und den Verbänden der freien Wohlfahrtspflege, in den Apotheken, Drogerien, Reformhäusern und Arztpraxen sowie vielen anderen Stellen in Frankfurt.
Unverlangt eingesandte Manuskripte und Bildbeiträge können nicht bestätigt oder zurückgesandt werden. Abdruck nur bei Quellenangaben und Übersendung von zwei Belegexemplaren möglich. Namentlich gekennzeichnete oder eingesandte Berichte geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder. Bei Preisausschreibungen, Verlosungen etc. ist der Rechtsweg ausgeschlossen.

Pflege- und Wohnangebote für Senioren

Im Frühjahr 2004 soll das Wohnmodell für Frauen bezugsfertig sein. Sozialdezernent Franz Frey und Vertreter des Katharinenstifts beim Spatenstich.

In Frankfurt tut sich was: Der Spatenstich für den Bau der neuen Altenwohnanlage, dem St. Katharinen-Wohnstift Sossenheim, war bereits im März. Auch der Caritasverband Frankfurt feierte Richtfest für den ersten Bauabschnitt des Umbaus im Altenzentrum Santa Teresa in Hausen.

Santa Teresa: Wohngruppenmodell für Ältere

Im Caritasverband Frankfurt will man neue Wege gehen. Das Altenzentrum Santa Teresa, Nelkenstraße 12-16, wird derzeit in großem Stil umgebaut. Damit will die Caritas die Voraussetzung schaffen, ein neues Wohn- und Pflegekonzept, ein „Wohngruppenmodell“ für alte Menschen anzubieten. Alles soll nach den Bedürfnissen insbesondere demenzkranker Bewohner ausgerichtet werden, sagt Caritasdirektor Hartmut Fritz. Bei diesem Konzept, das auch schon im Altbau von Santa Teresa verfolgt wird, werden die noch vorhandenen Fähigkeiten der dementen Bewohner speziell gefördert, und es wird versucht, verlorene wieder hervor zu locken. Die Menschen sollen spüren, dass sie sich nützlich machen können, und werden so zum Mithelfen animiert.

Ein weiterer Schwerpunkt ist die Ausrichtung auf Senioren aus anderen Kulturkreisen. Damit wird dem steigenden Anteil ausländischer Heimbewohner Rechnung getragen und deren kultureller Hintergrund berücksichtigt, sagte Staatssekretär Karl-Winfried Seif während des Spatenstichs.

Der erste Bauabschnitt mit einer dreigeschossigen Anlage für drei Wohngruppen wurde im März fertig gestellt. Zum Ende des Jahres sollen 31 Zimmer, davon 25 Einzelzimmer bezogen werden. In weiteren Bauabschnitten bis zum Jahr 2006 soll insgesamt Platz für 99 Bewohner geschaffen werden.

Interessenten erhalten weitere Informationen beim Leiter des Altenzentrums, Jörg Millies, oder dem Sozialdienst, Gerhard Ellert, unter der Tel.-Nr. 0 69/24 78 60-11, bzw. -15.

Foto: Rüffer

Vom Architekten gab es Erläuterungen über den Umbau von Santa Teresa.

St. Katharinen- und Weißfrauenstift: selbst organisierte Hausgemeinschaft

„Zur Gründerzeit des St. Katharinen- und Weißfrauenstifts im 13. Jahrhundert ersetzte der Braubach das fließende Wasser und die Kerze das elektrische Licht“, sagte Erika Pfreundschuh, leitende Verwaltungsdirektorin der Stiftung, während des Spatenstichs zur neuen Wohnanlage in Sossenheim. Bezüglich des Wohnkomforts hat sich in den vergangenen Jahren – zum Glück – einiges verändert. Heute haben die künftigen Bewohnerinnen der Wohnanlage des Stifts, einer selbständigen, milden Stiftung des Öffentlichen Rechts in Frankfurt, sogar von Beginn an die Möglichkeit zur Mitsprache. Sie bringen ihre Vorstellungen zur Gestaltung des Wohnalltags bereits in die Planung ein. Nach den Worten von Stadtrat Franz Frey sollen die Bewohnerinnen auch künftig ihre Wünsche miteinander besprechen und für ihre Interessen eintreten. „Das heißt, es geht um die Entwicklung einer echten Bewohnergemeinschaft“, so Frey.

Das Konzept setzt auf die Selbstständigkeit und Selbsthilfe der Bewohnerinnen und fördert Freiraum, aber auch Gemeinschaft und Nachbarschaftshilfe. Der Schwerpunkt liegt auf der Bildung einer selbst organisierten Hausgemeinschaft.

Die neue Seniorinnenwohnanlage in der Kurmainzer Straße 85 in Sossenheim wird mit 31 Zweizimmerwohnungen von ca. 50 Quadratmetern gebaut. Fertigstellung und Bezug sind im Frühjahr 2004 geplant.

Weitere Informationen und Unterlagen gibt es bei Dagmar Morgenstern, Tel. 0 69/15 68 02 37. *per*

Neues interkulturelles Altenhilfezentrum

Der Rohbau des Gollancz-Hauses steht: Stadtrat Frey, Vorsitzender des Frankfurter Verbands, und Gäste auf dem Richtfest. *Foto: Rüffer*

Das Victor-Gollancz-Haus in Höchst öffnet sich für ältere Migranten

Deutschland ist für viele Migranten zur „Heimat“ geworden. Nach Schätzungen des Statistischen Bundesamtes werden im Jahr 2010 bereits 1.307.800 Millionen Senioren ausländischer Herkunft in Deutschland leben und hier ihren Lebensabend verbringen. Besonders für die Altenhilfe ist das mit einer neuen gesellschaftlichen Aufgabenstellung verbunden, müssen sich doch Hilfsangebote künftig verstärkt an den Bedürfnissen, Lebensgewohnheiten und kulturellen Prägungen älterer Migranten orientieren.

Der Frankfurter Verband für Alten- und Behindertenhilfe e.V. hat jetzt mit seinem Projekt „Interkulturelles Altenhilfezentrum“ einen großen Schritt getan, um sich auf diese Entwicklung einzustellen. Am 28. Mai konnte im Neubau des Gollancz-Hauses in Höchst, in dem künftig Angebote für ältere Migrantinnen und Migranten einen neuen Schwerpunkt bilden werden, Richtfest gefeiert werden.

Das Projekt

Das Victor-Gollancz-Haus in der Windthorststraße in Höchst ist der zentrale Standort der Hilfsangebote des Frankfurter Verbandes für die westlichen Stadtteile. Seine Leistungen umfassen unter anderem Freizeitangebote der offenen Seniorenarbeit, ambulante und stationäre Pflege. Um den Bewohnern der jetzigen Pflegeeinrichtung zeitgemäßen Wohnkomfort anbieten zu können, wird derzeit der Neubau errichtet, der im Mai 2004 fertiggestellt sein wird.

Auch angesichts des 28-prozentigen Anteils ausländischer Mitbürger, die in Höchst und den umliegenden Stadtteilen leben, soll sich das neue Haus zum interkulturellen Zentrum entwickeln, dessen Angebote auch Migranten erreichen. Der ambulante Dienst und die stationäre Pflege stehen Menschen deutscher und ausländischer Herkunft gleichermaßen zur Verfügung. Individuelle Pflege und Betreuung stehen im Mittelpunkt.

Qualifiziertes, multikulturelles Personal bringt muttersprachliche Erfahrungen und einen kultursensiblen Umgang mit den alltäglichen Belangen der Bewohnerinnen und Bewohner ein. Zweisprachige Mitarbeiter werden die Verständigung mit den alten Menschen und die Beratung von pflegenden Angehörigen sicherstellen.

Theoretische Grundlage des neuen Konzepts ist das „Memorandum für eine kultursensible Altenhilfe“. Erarbeitet von unterschiedlichen Institutionen und Verbänden aus der interkulturellen Arbeit und der Altenhilfe, fasst das Memorandum die Zukunftsaufgabe „interkulturelle Öffnung“ von Altenhilfeangeboten zusammen und formuliert Leitsätze, wie älteren Migranten eine gleichberechtigte Teilhabe an bestehenden Altenhilfeangeboten ermöglicht werden kann.

Was bietet das neue Haus?

Die Pflegeeinrichtung des Interkulturellen Altenhilfezentrums wird ein Lebensort für pflegebedürftige Menschen sein. Seine 123 Einzelzimmer, die alle mit Badezimmern ausgestattet sind, garantieren den Bewohnern einen hohen Wohnstandard. Nicht nur in die Konzeption der Pflegeangebote, sondern bereits in die Architektur fließen die religiösen und kulturellen Prägungen und Bedürfnisse der künftigen Bewohner ein: Menschen aller Glaubensrichtungen sollen sich willkommen fühlen.

Die stationäre Pflege des Interkulturellen Altenhilfezentrums ist in Wohn- und Pflegegruppen gegliedert, die sich nach Bedarf zu interkulturellen Bereichen entwickeln können. Dabei wird insbesondere der Gruppe der gläubigen Muslime Rechnung getragen. Eine Wohn- und Pflegegruppe mit 11 Zimmern wird auf die besonderen Belange dieser Gruppe ausgerichtet werden und ihnen die Möglichkeit bieten, auch bei Pflegebedürftigkeit Lebensstil und Glaubenspraxis aufrecht zu erhalten.

Gemeinschaft steht im Vordergrund

Das Leben in der Gemeinschaft wird besonders gefördert mit Orten der Begegnung und gemeinsamen Festen. Ein Seniorenrestaurant, eine Cafeteria und ein großer Veranstaltungsraum im Erdgeschoss bieten den Bewohnern, Angehörigen, Nachbarn und Freunden Gelegenheit, gemütlich zusammen zu sitzen, Feste

zu feiern und Theatervorstellungen, Musikveranstaltungen etc. zu genießen.

„Vielfalt und Gemeinsamkeit sind unser Ziel," sagt Alfred Viola, Geschäftsführer des Frankfurter Verbands. „Das Gollancz-Haus soll ein Ort werden, an dem sich alle Bewohner – alte und neue –, Angehörige und Mitarbeiter, Freunde und Gäste wohlfühlen können."

Ute Bychowski, Frankfurter Verband, Stadtbereich Höchst

Wer sich für die Angebote im neuen Gollancz-Haus interessiert, erhält nähere Informationen unter der Nummer 0 69/300 904-411 oder per E-Mail: ute.bychowski@frankfurter-verband.de

Frankfurt'a bağlı Höchst semtinde 2004 yılında yeni açılacak yaşlılar huzur evinde Müslüman yaşlılar için 11 kişilik kontenjan ayrılması planlanıyor. Ayrıntılı bilgi için 0 69/300 904-411'i arayınız.

في سنة 2004 سوف يفتح دار للشيخوخة في فراكفورت على الماين Hoechst توجد فيه 11 اماكن للمسلمين
للحصول على المعلومات اتصلوا بهذا الرقم الهاتف
0 69/300 904-411

Anzeigen

„Daheim habe ich meine Nachbarn, meine Freunde,

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

Der Frankfurter Verband für Alten- und Behindertenhilfe e.V. ist Ihr guter Nachbar im Alter.

Wir sind immer für Sie da – Tag und Nacht.

- **Mit unserem Hausnotrufdienst –** falls sie mal ganz ganz schnell Hilfe brauchen.
- **Mit unseren ambulanten Diensten.**
- **Mit Essen auf Rädern.**

Damit Sie bis ins hohe Alter unabhängig bleiben.

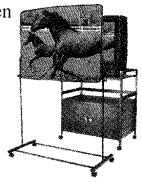
FRANKFURTER VERBAND
Ihr guter Nachbar im Alter

Fragen Sie uns einfach! Telefon 0 69/55 09 15

Bedarfsartikel, Dienstleistungen, Informationen
…nicht nur für Senioren

Großtastentelefon

Einkaufswagen mit Klappsitz

TV-Bildschirmlupen


Senio
Hessens erster Fachhandel für Senioren

Berger Straße 252
Bornheim
60385 Frankfurt

Telefon 069/46 999 481
Telefax 069/46 999 482
E-Mail Senio.Frankfurt@t-online.de

Senioren-Wohnanlage und Pflegeheim

HENRY UND EMMA
BUDGE
STIFTUNG

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

Hier fühle ich mich geborgen.

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

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

MITGLIED IM
PARITÄTISCHEN
WOHLFAHRTS-VERBAND
HESSEN

ASB
Arbeiter-Samariter-Bund

Landesverband Hessen e. V.
Ortsverband Frankfurt/M.

Helfen ist unsere Aufgabe

HAUSNOTRUF

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

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

CeBeeF Fahrdienst GmbH

Wir fahren Menschen mit Behinderungen rund um die Uhr

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

Rufen Sie uns an ✆ 069 - 97 98 77 - 0

Bürozeiten
Montag - Freitag von 8.00 - 16.00 Uhr
an Wochenenden und Feiertagen
von 10.00 - 16.00 Uhr

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

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

PARITÄT

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

Die Weichsel besuchte den Main

Erster Seniorenaustausch mit der Partnerstadt Krakau

Eine Woche lang hatten 13 Seniorinnen und Senioren aus Krakau die Gelegenheit, die Partnerstadt Frankfurt in all ihren Facetten kennen zu lernen. Mit Unterstützung des Sozialdezernats hatte das Institut für Sozialarbeit ein umfangreiches Besuchsprogramm auf die Beine gestellt. Doch nicht nur das: Der Gedankenaustausch zwischen den polnischen und ihren Frankfurter Altersgenossen gefiel am meisten, brachte er doch vielfältige Anregungen, die die Krakauer zurück in ihre Heimat mitnehmen wollen.

Viel gab es für die Besucher aus Krakau zu sehen. Neben Vorträgen über die städtischen Angebote für Ältere in Frankfurt standen Besichtigungen in Pflege- und Wohnanlagen für Senioren, Gespräche in Begegnungsstätten und informative Besuche bei verschiedenen Trägern von Freizeit- und Hilfsangeboten für Ältere auf dem Programm. Auch die Kultur kam beim Stadtrundgang und dem Konzerterlebnis in der Alten Oper nicht zu kurz.

Im Kaisersaal wurden die Krakauer feierlich empfangen.

Geschenke als Dankeschön für einen abwechslungsreichen Besuch in Frankfurt. *Fotos: Rüffer / Beck*

„Ältere Menschen entscheiden hier mehr über sich selbst, haben Einfluss, auch in der Politik. Und es gibt so viele tolle Angebote, die sie wahrnehmen können.“ Die Möglichkeiten für Senioren in Frankfurt seien besser als in ihrer Heimatstadt, da war sich die Gruppe aus Krakau einig. Auf der anderen Seite jedoch: „In Krakau leben Alt und Jung mehr miteinander, es gibt viele Kontakte und gemeinsame Aktivitäten zwischen den Generationen.“ Das vielleicht, so meinte eine Teilnehmerin, fehle in Frankfurt, wo Alt und Jung oft unter sich blieben, ein bisschen.

Auch der Frankfurter Seniorenbeirat machte beim Programm mit, hier in der Kreativwerkstatt.

Seitenlang hat eine Besucherin aus Krakau in ihrem kleinen schwarzen Notizbuch aufgeschrieben, was sie gesehen und vielleicht auch zuhause umsetzen möchte. Das, meint der Geschäftsführer des Instituts für Sozialarbeit Martin Berner, sei auch das wichtigste Anliegen des Austauschs gewesen: „Wir wollten gegenseitig voneinander profitieren. Ob ganz praktische Ideen, zum Beispiel handarbeitliche Techniken, oder Thematisches, wie die Organisation des Ehrenamts: Was spricht dagegen, gute Dinge abzugucken?“

Angesichts des „warmen Willkommens und der guten Freundschaften“ ist der Gegenbesuch schon verabredet. Martin Berner hofft, dass es bereits im nächsten Frühjahr klappen kann. Wenn Näheres feststeht, berichten wir Ihnen in der SZ.

Krakau: Drachenstadt und Metropole

Die Tuchhallen und der Marktplatz sind beliebter Treffpunkt der Stadt. Fotos: privat

Die heimliche Hauptstadt Polens ist den Wenigsten als Partnerstadt Frankfurts bekannt

Seit 1991 ist die südpolnische Metropole Krakau eine der dreizehn Partnerstädte Frankfurts. Trotz der dynamischen Beziehungen kennen sie lediglich drei Prozent der Frankfurter als Partnerstadt der Mainmetropole. In diesem Jahr findet erstmals ein Seniorenaustausch zwischen beiden Städten statt – Grund genug für die SZ, die „Perle Polens" noch einmal näher vorzustellen.

Dass Krakau eine schöne Stadt sein soll, davon haben die meisten bereits gehört. Diesen ihr vorauseilenden Ruf verdankt die alte Stadt, die im Tagebuch eines arabischen Kaufmanns im Jahre 965 erstmals erwähnt wird, ihren wunderschönen Baudenkmälern aus Romanik, Gotik, Renaissance und Barock. Bereits seit 1978 zählt die im 13. Jahrhundert entstandene Altstadt, das „polnische Florenz", auf der UNESCO-Liste des Weltkulturerbes zu den zwölf schützenswertesten Kulturstätten der Erde.

Krakau mit seinen 750.000 Einwohnern ist die Hauptstadt der Region Kleinpolen (Malopolska) und die heimliche, spirituelle Hauptstadt Polens, wie die Krakauer sagen. Jeder, der nach Krakau und Kleinpolen kommt und danach fragt, was für die Region typisch sei, bekommt ohne zu zögern die Antwort: „Unsere Landschaft und Tradition."

Landschaft und Tradition

In der Tat ist die hügelige und wasserreiche Landschaft an den bewaldeten Ausläufern der polnischen Tatra mit den zahlreichen Flüssen und Seen reizvoll. Die Metropole liegt in einem Bogen der Weichsel, deren ruhiger Lauf ihre Gangart zu bestimmen scheint. Die Krakauer lieben ihre Stadt wegen ihres ruhigen Tempos und ihrer Gemütlichkeit, „ganz anders als Warschau". Vielleicht liegt es daran, dass die Einwohner selbst sehr gastfreundlich sind und die zehn Millionen Besucher pro Jahr so herzlich empfangen, dass nie der Eindruck einer Massenabfertigung verbleibt.

Der Wettstreit mit Polens Hauptstadt Warschau reicht zurück ins 16. Jahrhundert. König Sigismund Wasa III. entmachtete die damalige Hauptstadt Krakau, indem er Warschau den Rang der ersten Stadt im Reich verlieh. Allerdings wurden die Könige weiterhin in Krakau gekrönt. Der frühere Weg der Krönungszüge, der Königstrakt, beginnt am Florianstor, dem Eingangsportal der Stadt, und führt über den Markt zum Burgberg und dem Wawel, Burg und Schloss zugleich.

Hier nahm die Geschichte Krakaus ihren Anfang, um den sich eine Legende rankt, die noch heute jedes Kind in der Stadt kennt: Ein menschenfressender Drache, so heißt es, lebte in einer Höhle an der Weichsel unterhalb des Burgbergs, auf dem König Krak residierte. Mit einer List entledigte man sich des Drachens, so dass sich Bauern, Händler und Handwerker ansiedeln konnten. Die neu entstehende Stadt nannte man nach dem König fortan Krakau.

Auf dem Weg von der Weichsel zu dem ca. 25 Meter über ihr gelegenen Wawel, der das Stadtbild Krakaus ausmacht, passiert man die Drachenhöhle. Der andere Aufstieg führt durch die Stadt auf dem früheren Königstrakt vorbei an zahlreichen Andenkenhändlern und Straßenmusikanten zum Schloss, das seit dem elften Jahrhundert Sitz der Könige war und heute den polnischen Kronschatz beherbergt. Benachbart ist die im 14. Jahrhundert erbaute Kathedrale, in der die Könige gekrönt und begraben wurden.

Die Kathedrale ist Sinnbild einer weiteren Tradition, nämlich der besonderen Verbundenheit mit der katholischen Kirche. Man munkelt, dass aus der Region ein Großteil der Pfarrer Polens stammt und jedes Jahr hier die meisten neuen Priester ganz Europas geweiht werden. Der Geburtsort des Papstes Johannes Paul II., Wadowice, liegt nicht weit von Krakau entfernt.

Stolz ist man auf die akademische Tradition: die Jagiellonen-Universität, an der auch Kopernikus studierte, wurde bereits im 14. Jahrhundert gegründet und war eine der ersten Universitäten der Welt und die zweite im damaligen deutschsprachigen Raum.

In der Ära des jagiellonischen Herrschergeschlechts prosperierte die Stadt, namhafte Architekten und Künstler aus allen Teilen Europas siedelten sich an. In der Marienkirche zum Beispiel, dem Wahrzeichen Krakaus auf dem Marktplatz, steht der größte gotische Altar Europas,

den der Nürnberger Veit Stoß in den Jahren 1477 bis 1489 baute. Zu jeder vollen Stunde ertönt von den beiden ungleich hohen Türmen eine Trompetenmelodie, die abrupt abbricht und so an den mittelalterlichen Turmwächter erinnert, der die Einwohner vor dem Überfall der Mongolen warnen wollte und dabei bereits von dem ersten Pfeil getötet wurde.

Von Krämern, Bazaren, Tuchhandel und „Piroggen“

Der Marktplatz ist das Zentrum der Weichselmetropole. Er ist von alten Bürgerhäuser und Adelspalästen, in denen sich zahlreiche Cafés, Restaurants und kleine Läden befinden, umgeben. Die Tuchhallen teilen den großen Platz in zwei Hälften. Als die Stadt im 13. Jahrhundert das Marktrecht erhielt, entstanden hier die ersten Krämerläden, die bald darauf überdacht wurden. Diese Hütten wurden im 16. Jahrhundert durch die Tuchhallen im Stil der Renaissance ersetzt. In ihren Arkaden befindet sich heute ein Basar. Ein an der Wand hängendes großes Messer diente im Mittelalter dazu, Dieben die Ohren abzuschneiden.

Krakaus Altstadt lädt zum Stöbern und Entdecken ein.

Heute kann man hier friedlich bummeln, durch die kleinen Geschäfte streifen und sich bei einer Tasse Kaffee oder Piroggen, einer polnischen Spezialität, erholen. Krakau war und ist die Stadt des Kleinhandels, nicht nur auf dem Marktplatz und in den Tuchhallen. Die engen Sträßchen laden ein, die kleinen Geschäfte in den Hinterhöfen zu entdecken. Auf Straßenmärkten bekommt man selbstgemachten Quark, frische Milch oder Butter.

Das Flair der Bohème

Nicht erst seitdem Krakau im Jahr 2000 Kulturhauptstadt Europas war, hat sich hier eine rege Künstler- und Musikszene entwickelt. Vor allem im alten jüdischen Viertel Kazimierz spürt man heute das Flair der Bohème. Im Jahre 1335 wurden die Krakauer Juden hierher gesiedelt. Von der Bedeutung des Judentums für Krakau zeugen die noch erhaltene Alte Synagoge aus dem Jahre 1570 und einer der beiden letzten jüdischen Renaissance-Friedhöfe. 1940 wurde das Viertel zum Ghetto der Nazis und kaum einer der Bewohner überlebte. Oskar Schindler, der Unternehmer und die Hauptfigur in Steven Spielbergs Film „Schindlers Liste“, lebte übrigens in Krakau. Am 9. Oktober 1974 starb er, von der Öffentlichkeit vergessen, in Frankfurt am Main, wo er zuletzt gewohnt hatte.

Übergang in die Marktwirtschaft gemeistert

Während Krakau vielfältige, lebendige Eindrücke aus Geschichte und Gegenwart bietet, lockt das nahe Umland mit herrlichen Ausflugszielen in die schöne Tatra-Landschaft, die zu großen Teilen Naturschutzgebiet ist. Die Regionshauptstadt ist zwar seit dem Ende des Sozialismus

Wie ein Kranz wurden 18 Kapellen um das Hauptschiff der Kathedrale gebaut.

1989 zu einem Zentrum des kleinen und mittleren Unternehmertums avanciert, Kleinpolen ist dennoch von der Landwirtschaft geprägt.

Natürlich war der Übergang zur Marktwirtschaft nicht problemlos, doch meisterte die Region ihn vergleichsweise leicht. Das mag unter anderem an dem hier besonders stark ausgeprägten Anti-Kommunismus gelegen haben. Heute steht Kleinpolen wirtschaftlich nicht schlecht da und hat gleich nach Warschau die niedrigste Arbeitslosenquote im Land.

Wer also mit dem Vorurteil eines vom Sozialismus behafteten „grauen" Polens nach Krakau kommt, wird sich wundern, welch quirlige Stadt mit liebevollen Hotels und Pensionen sowie vorzüglichen Restaurants und Cafés auf ihn wartet.

Von Frankfurt aus kann man täglich direkt nach Krakau fliegen. Tipps zu Übernachtungsmöglichkeiten und Sehenswürdigkeiten bekommt man von der Touristeninformation unter http://www.krakow.pl.

Claudia Šabić

Weihnachtserholung: Reiselust über die Feiertage

▶ Ausgabe der Terminscheine am Montag, 25. August, und Donnerstag, 28. August

Auch, wenn draußen die Sonne noch hoch vom Himmel scheint: Wer sich jetzt schon Gedanken macht, wie er Weihnachten und Sylvester verbringen soll, für den hat das Team Seniorenangebote im Rathaus für Senioren wieder mehrere attraktive Winterreisen zusammengestellt. Die Weihnachtserholung richtet sich besonders an Alleinstehende, die die Feiertage nicht einsam zuhause, sondern in netter Gesellschaft verbringen möchten.

Die genauen Reiseziele der etwa zwei- oder dreiwöchigen Fahrten standen bei Redaktionsschluss noch nicht fest. Wenn Sie sich für die Mitfahrt interessieren, erhalten Sie ausführliche Informationen über Ziele und Termine bei Abholung Ihres Terminscheins (s.u.).

▶ Teilnahmebedingungen und Kosten

Alle älteren Frankfurter Bürgerinnen und Bürger ab 65 Jahren können an der Weihnachtserholung teilnehmen. Auch Jüngere ab Vollendung des 60. Lebensjahres können mitfahren, wenn sie über ein eigenes Renteneinkommen (Berufs- bzw. Erwerbsunfähigkeitsrente, Unfallrente) und die Anerkennung als Schwerbehinderte verfügen. Allein der Bezug von vorgezogenem Altersruhegeld oder der Witwenrente genügt jedoch nicht.

Die Fahrt ist kostenlos, wenn das monatliche Einkommen nicht mehr als 569 Euro bei Alleinstehenden, bzw. 807 Euro bei Ehepaaren (jeweils zuzüglich Miete inklusive Umlagen, aber ohne Heizkosten) beträgt. Wird diese Einkommensgrenze geringfügig (76,70 €) überschritten, ist ein Eigenanteil in Höhe des überschreitenden Betrags zu leisten. Bei noch höherem Einkommen ist die Mitfahrt nur als Selbstzahler möglich.

▶ Wie kann ich mich anmelden?

Voraussetzung für die Teilnahme an den Wintererholungsfahrten ist die Vorlage eines Terminscheins, der im Rathaus für Senioren, Hansaallee 150, Erdgeschoss, Raum 009, 60320 Frankfurt, an den genannten August-Terminen zu den üblichen Sprechzeiten abgeholt werden kann.

Die Buchung erfolgt dann gemäß dem Datum Ihres Terminscheins (Infoblatt); die darin aufgeführten Unterlagen sind unbedingt mitzubringen.

Bei Selbstzahlern genügt der Personalausweis bzw. Reisepass mit Meldebescheinigung, nicht älter als 14 Tage, zur Anmeldung.

Ankündigung

Theater in der Vorweihnachtszeit

In diesem Jahr startet der Kartenverkauf für die beliebten Theaterveranstaltungen in der Vorweihnachtszeit am 3. November – zeitgleich mit der Ausgabe von Terminscheinen für die Sommererholung 2004. Karten sind dann im Rathaus für Senioren erhältlich.

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

Anzeige

Frankfurt

Wohnen mit Service

- neue seniorengerechte, barrierefreie Wohnungen zu verkaufen/zu vermieten
- hochwertige Ausstattung mit Parkett, Balkon, EBK u.v.m.
- umfangreiche Serviceleistungen ohne Monatspauschale
- zentrumsnahe Lage mit idealer Verkehrsanbindung
- bevorzugtes Belegungsrecht im angeschlossenen Pflegeheim

Verkauf:	**3-Zimmer-Wohnung,** ca. 75 m²	**€ 191.000,–**
	4-Zimmer-Wohnung, ca. 95 m²	**€ 249.000,–**
Miete:	**2-Zimmer-Wohnung,** ca. 51 m²	**€ 495,– + NK**
	3-Zimmer-Wohnung, ca. 73 m²	**€ 725,– + NK**

BESICHTIGUNG DER MUSTERWOHNUNG nach telefonischer Vereinbarung

LBS IMMOBILIEN GMBH
FINANZGRUPPE

Tel. 0 69-686 060 68

Die Hansaallee 150 „brummt“

Rathaus für Senioren hat sich nach dem Umzug gut eingelebt – Café Anschluss feierte Eröffnung

Zu einer regelrechten „Zentrale“ für Frankfurts Senioren hat sich die Hansaallee 150 gemausert. Praktisch für die vielen Besucher: Nicht nur das Rathaus für Senioren und der Frankfurt-Pass mit ihren Leistungen, sondern auch das Internet-Café Anschluss und die Kreativwerkstatt des Frankfurter Verbands sind unter einem Dach schnell zu erreichen.

Nach dem Umzug geht im Rathaus für Senioren (fast) alles wieder seinen gewohnten Gang. Auch wenn die ein oder andere Umzugskiste in den ersten Wochen noch durchs Haus „irrte“, arbeiten doch die Dienststellen wieder reibungslos. Davon konnte sich auch Sozialdezernent Franz Frey überzeugen, als er die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in ihren neuen Räumen besuchte.

Auch das Internet-Café Anschluss hat sich gut eingelebt. Am 4. Juni feierte man mit bunter Gästeschar die Einweihung des neuen Domizils. Bei Cocktail, Kuchen und den beschwingten Klängen der „Jazz AG“ aus der Wöhlerschule genossen die Gäste einen Dia-Rückblick auf die ereignisreiche Geschichte des Internet-Cafés, das mittlerweile rund 10.000 Besuche im Jahr zu verzeichnen hat.

Stadtrat Frey bedankte sich bei den 40 ehrenamtlichen Mitarbeitern, ohne die „die Erfolgsstory“ des Cafés nicht möglich gewesen wäre. Der enge Verbund des Rathauses für Senioren mit dem Café Anschluss und den in denselben Räumen untergebrachten Einrichtungen Seniorentelefon und Informationszentrale garantiere einen schnellen und umfassenden Service für Frankfurts Senioren.

Eine Torte zur Eröffnung. Sozialdezernent Franz Frey, Inge Bevocts vom Frankfurter Verband und die hauptamtliche Anschluss-Mitarbeiterin Marianne Kahm. *Fotos: Rüffer*

„Das Haus hat 70 Jahre lang auf uns gewartet!“, erinnerte der ehrenamtlich aktive Heiner Michel an die ursprüngliche Bestimmung des Gebäudes in der Hansaallee, das in den 20er Jahren für die Jugend erbaut worden war. Mit dem Einzug des Café Anschluss seien die Räume wieder in Händen derselben Generation, denn „die Jugend damals, das sind wir.“ Die frischen, großen Räume und die erweiterten PC-Möglichkeiten riefen geradezu nach neuen Projekten, freute sich Michel. Das Besondere beim Café Anschluss, die partnerschaftliche Zusammenarbeit von Ehrenamtlichen und dem Frankfurter Verband als Träger, werde auch in Zukunft erfolgreich sein.

Hier „brummt“ es wirklich: Besucherandrang im Café Anschluss.

WIR PFLEGEN MIT HERZ UND VERSTAND

ARBEITERWOHLFAHRT

KREISVERBAND FRANKFURT AM MAIN E.V.

Geschäftsstelle: Neue Kräme 26, 60311 Frankfurt am Main, Tel. 0 69-29 89 01-0 / Fax 0 69-29 89 01 10
www.awo-frankfurt.de • E-Mail: info@awo-frankfurt.de

ALTENWOHNANLAGEN

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

Information: Frau Rasim
Tel. 0 69-29 89 01 35
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.

Wohnen mitten im Wald.

Altenwohnanlage der Luisa-Haeuser-Frauenstiftung.

Am Roten Graben 7 - 11

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

Folgende Wohnungen können wir Ihnen zurzeit anbieten:

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

Die Wohnungen sind alle mit Hausnotruf ausgestattet, neu renoviert, mit oder ohne Einbauküche, Bad/Duschwanne, großer Balkon (mit Blick zum Park oder in den Wald), isolierverglaste Fenster, Zentralheizung, elektrischer Türöffner mit Gegensprechanlage, Sat-TV und Telefonanschluss, Abstellraum auf der Etage.

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

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

Kontaktaufnahme: Herr Ludwig, Hausverwalter (Wohnheim GmbH)
Telefon 40 80 63 65

Sprechstunde: Montag + Freitag, 11.00 Uhr – 12.00 Uhr
Mittwoch, 9.00 Uhr – 12.00 Uhr

oder

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

Sprechstunde: Montag und Donnerstag, 10.00 Uhr – 12.00 Uhr
oder nach Vereinbarung.

Foto: Rüffer

In Arbeitsgruppen wird zur Zeit der neue Altenplan der Stadt vorbereitet.

Ihre Meinung ist gefragt!

Frankfurts Senioren beteiligen sich an der Altersplanung der Stadt – Befragung geplant

Neue Wege geht das Sozialdezernat in seiner Planung sozialer Angebote für Ältere. Seit einiger Zeit arbeiten Vertreter des Jugend- und Sozialamts, des Gesundheitsamts und aus der Wohlfahrtspflege daran, die Lebenssituationen und Bedarfe älterer Menschen in Frankfurt zu untersuchen. Darauf aufbauend wollen die Fachleute Empfehlungen für die künftige Altenpolitik der Stadt verfassen.

Das Besondere: Neben der Mitwirkung von Organisationen und Personen, die die Belange von Senioren vertreten, soll mittels einer Befragung ausdrücklich auch die Sichtweise der älteren Bürgerinnen und Bürger selbst in die Arbeit einfließen. Denn schließlich sind Frankfurts Senioren die besten „Experten in eigener Sache“ – wer wüsste wohl besser zu beurteilen, was gut und was schlecht ist, wo der Schuh drückt und wie die persönliche Lebenssituation eingeschätzt werden kann.

▶ Fragebogenaktion im Herbst

„Partizipative Altersplanung: Frankfurt für Alte. Entwicklung von Strukturen und Angeboten für heute und morgen“: So lautet der Arbeitstitel, in dem das „partizipative“ (beteiligende) Element wörtlich genommen wird. Neben einer Steuerungsgruppe haben sich im Rahmen des Prozesses vier kleinere Arbeitsgruppen gebildet, die derzeit einen Fragebogen ausarbeiten. Jede Gruppe befasst sich mit einem bestimmten Thema, etwa mit der selbstständigen Lebensführung in der eigenen Wohnung oder in stationären Einrichtungen, der gesundheitlichen Versorgung älterer Menschen oder ihrer gesellschaftlichen Teilhabe. Die Teilthemen fließen in den Fragebogen ein, darüber hinaus auch Fragen an besondere Zielgruppen und zu Querschnittsbereichen, zum Beispiel ältere Migranten, Menschen mit Behinderungen, Ehrenamt oder Netzwerke.

▶ Altenplan der Stadt wird fortgeschrieben

Sobald der Fragebogen fertig ist, sind Sie an der Reihe. Voraussichtlich im Herbst liegt der Bogen unter anderem der Senioren Zeitschrift bei und an vielen anderen Stellen in der Stadt aus. Über 50jährige – eine Altersbegrenzung nach oben gibt es nicht – sind aufgerufen, die Fragen zu beantworten und so ihre Erfahrungen und Vorstellungen für die Zukunft in die weitere Arbeit der Experten einzubringen. Denn die Ergebnisse der Befragung bilden eine der Grundlagen, nach denen die Arbeitsgruppen thematische Teilberichte über die Situation älterer Menschen in Frankfurt verfassen werden.

Die Teilberichte werden Bestandteil des neuen Altenplans der Stadt, der den mittlerweile schon recht betagten „Dritten Kommunalen Altenplan“ von 1981 ersetzen soll. Einen entsprechenden Wunsch nach zukunftsweisender Neuplanung hatte die Stadtverordnetenversammlung im Februar letzten Jahres verabschiedet.

▶ Machen Sie mit!

Ein wichtiges Vorhaben also, das die Zukunft der altenpolitischen Planungen und Angebote für Seniorinnen und Senioren in Frankfurt maßgeblich bestimmen wird. Und gleich zu Beginn haben Sie die Möglichkeit, sich mit Ihren Einschätzungen am weiteren Prozess der „partizipativen Altersplanung“ zu beteiligen. Das Sozialdezernat setzt auf Ihre Meinung: Wenn im Herbst der Fragebogen vorliegt, helfen Sie mit Ihren Antworten und füllen Sie ihn aus!

Anzeige

Fahrdienst der Behinderten-Selbsthilfe e.V.

- Tag und Nacht
- Auch an den Wochenenden

Unser Ziel ist es, Sie mit unseren behindertengerechten Fahrzeugen sicher, pünktlich, zuverlässig und bedarfsgerecht an Ihr Ziel zu bringen.

Bei Bedarf stellen wir Ihnen selbstverständlich zwei Personen zur Verfügung

Machen Sie eine Schnupperfahrt mit uns
Wir freuen uns auf Sie

Anmeldungen nehmen wir gerne werktags von 7.30 – 18.00 Uhr, an den Wochenenden von 9.00 – 13.00 Uhr entgegen:

Telefon 069/54 10 07 oder 069/54 70 15
Telefax 069/54 10 09
E-mail bshfahrdienst@t-online.de

Homburger Landstraße 93–95
60435 Frankfurt am Main

Frankfurter Verband

FRANKFURTER VERBAND
Ihr guter Nachbar im Alter

Veranstaltungen im Café ANSCHLUSS

In seinen neuen Räumen in der Hansaallee 150 hat das Café Anschluss wieder sein quirliges Kursprogramm gestartet. Anmeldungen, weitere Kurse und Informationen unter Telefon 55 09 15.

▶ Surfen und Lernen

Mo, Di, Fr von 13.30–17.30, Mi und Fr von 10.30–17.30 Uhr (im Juli und August bis 16 Uhr)

Täglich ohne Voranmeldung surfen, mit oder ohne Vorkenntnisse. 8 PCs stehen zur Verfügung. Unsere TutorInnen helfen beim Einrichten einer E-Mail-Adresse und Mailen, beim Aufsuchen Ihrer gewünschten Themen im Internet. Stunde: 3 €

▶ Unterstützung in Textverarbeitung und Word-Grafik

Mo von 15.30–17 Uhr, Di und Do von 10–11.30 Uhr

Hilfe bei Problemen mit dem Textprogramm Word, Wiederholung, Vertiefung, Übung. Originelle Geburtstagsgratulationen – Schmuckkarten – Hilfe bei der Grafikgestaltung. Word-Grundkenntnisse empfehlenswert. Ohne Anmeldung; 3 €

▶ www: wieso – weshalb – warum? Einführung ins Internet

Mi, 30.7. od. Do, 28.08., 9.30–12.30 Uhr; od. Fr, 19.09., 14–17 Uhr

Wie komme ich ins Netz? Wie finde ich wo was? Informationen rund ums Internet ganz praktisch am PC. 3 Stunden, ohne Anmeldung; 5 €

▶ Alles rund ums Handy

Je nach Vorkenntnissen informieren Grund- oder Weiterführungskurse (Interessierte sollten den Einführungskurs besucht haben) über Funktion, Einsatz und Gebrauch des Handys.

Einführungskurs: Do, 10.07. od. 11.9., 9.30–12 Uhr. Grundlegende Erklärungen zum Gerät, Netzen, Tarifstrukturen, Verträgen etc., 5 €

Weiterführungskurse

für NOKIA: Do, 17.7. oder 18.9., 9.30–12 Uhr, 5 €

für SIEMENS: Do, 24.7. oder 25.9., 9.30–12 Uhr, 4 €

Wie funktionieren z.B. Telefonbuch, Mailbox, Notruf, Rufumleitung, Tastatursperre?

▶ hobby-börse

Interessierte können sich kennen lernen. Immer um 16 Uhr.

16. Juli: Offene Runde: Treffen – Kennen lernen – Informieren

20. August: Radfahren und Radwandern. Interessierte Mitfahrer gesucht!

3. September: Offene Runde

17. September: Kurz- und Tagesreisen

▶ Sommer-Special: die Frankfurter Cyber-Ferien

Bei allen Veranstaltungen im Sommer-Special werden zunächst spannende Informationen im Internet recherchiert. Die Ausflüge dokumentieren wir mit der digitalen Kamera und verarbeiten die Ergebnisse zu Grußkarten oder einer Dia-Schau. Anmeldung erforderlich, Kosten pro Veranstaltung: 15 €.

Rund um die Hansaallee – Ein Spaziergang durch Frankfurts Stadtgeschichte

11., 12. u. 13.8., 9.15–12.15 Uhr

Internet-Recherche zur rasanten Frankfurter Stadtentwicklung im 19. und 20. Jahrhundert – Erkundigungen mit der Kamera (Holzhausenpark mit dem alten Wasserschloss, verborgene Gärten der Diakonissen, Bertramswiese, Körnerwiese, Parklandschaft der Universität, Miquelanlage)

Hundertwassers Welt

18., 19. u. 20.8., 9.15–12.15 Uhr

Tour durchs Internet zu den Traumwelten Hundertwassers – Besuch des märchenhaften Hundertwasser-Kindergartens im Mertonviertel

Auf der Suche nach dem Jungbrunnen in Frankfurt

25., 26. und 27.8., 9.15–12.15 Uhr

Spannende Informationen über Brunnen und Heilwässer aus dem Internet – Besuch stadtgeschichtlich interessanter Frankfurter Brunnen mit der Kamera (z.B. Heiliggeistbrunnen in der Saalgasse, Schöppenbrunnen auf dem ehemaligen Krautmarkt).

Veranstaltungen im Stadtbereich Nord-Ost

Informationen und Kritik, Tel: 548 008-263 (Frau Bervoets).

▶ Sozialzentrum Marbachweg

(Haus der Begegnung, Dörpfeldstr. 6)

Sonntagsbrunch am 14. August und 11. September, 11 Uhr: Jede Frau bringt etwas mit sowie 3 € für Getränke und Brot. Der monatliche Treff ist eine gute Gelegenheit, das Frauen-Netzwerk „Neue Wege ins Alter“ kennen zu lernen. In den Sommermonaten ist das Motto „Nix wie raus“ in schöne Landschaften, Städte und Umgebung. Wegen eventuellen Veränderungen nachfragen bei Hildegard Bradt, Tel: 54 84 359

▶ Die Begegnungsstätte Heddernheim,

Aßlarer Str. 3, und sein Aktiv-Club laden ein (Anmeldung erbeten, Tel.: 56 48 95, Frau Bruder):

27. Juli: „Auf Goethes Spuren zum Willemer Häuschen“, Ausklang bei Äbbelwoi (Kosten 4,50 € + RMV),

9. September: Kloster Eberbach, mit Führung, Weinprobe und Mittagessen in der Klosterschänke, Ausklang bei Kaffee in der Begegnungsstätte (für 20 € ohne Essen, 15 € ohne Essen und Weinprobe),

10. September: „Spätsommer Grillfest“ mit Musik und der Aktionskünstlerin „Sanella“

▶ Der Aktivclub für Frauen und Männer ab 50 – Bornheim,

Wiesenstr. 20, lädt ein (Anmeldung erbeten, Tel.: 57 71 31):

17. Juli, 14 Uhr: Besuch des Frankfurter Römers (Kaisersaal-Führung, Plenarsitzung und Gespräch mit Stadtverordneten),

23. Juli, 16 Uhr: Buga-Gelände mit Einkehr in der „Concordia“,

6. August, 15.45 Uhr: Besuch der Spielbank Bad Homburg,

20. August, 10.30 Uhr: Sachsenhäuser Mainufer mit Besichtigung des Main-Plaza.

Kulinarische Streifzüge in und um Frankfurt

Unter dem vielversprechenden Motto „Sushi, Sekt und Käseleiber“ dreht sich im Rahmen des Veranstaltungskalenders des Frankfurter Verbands diesmal alles ums Essen und Trinken. Und das nicht nur theoretisch, sondern auch ganz praktisch. Denn die meisten Lebensmittel, die unter die Lupe genommen werden, können die Teilnehmer hinterher auch kosten.

Auf dem Programm stehen unter anderem ein Besuch der Kaffeerösterei Wacker und ein Ausflug zum Dottenfelder Hof mit eigener Käserei und Bioladen. Oder Sie besichtigen eine Abfüllanlage bei Nestle´, lernen bei einem Schnupperkochkurs, wie man Sushi macht. Bei einer Führung durch die landwirtschaftliche Pilzzuchtanlage in Weinbach erfahren die Teilnehmer, was sie schon immer über Pilze wissen wollten und verfolgen in der Sektkellerei Kupferberg den Weg von der Traube bis zum Sekt.

Der Kalender mit weiteren Informationen zu den Veranstaltungen und Terminen liegt ab August in den Clubs und Begegnungsstätten des Frankfurter Verbands, im Rathaus für Senioren in der Hansaallee 150 und in der Bürgerberatung am Römer aus. Informationen gibt es auch telefonisch unter 792002-620 o. 60907 9171.

Anzeige

Vorsicht Kostenfalle!

Über 0190-Telefonnummern gibt es keine amtlichen Auskünfte.

Immer mehr Anbieter sogenannter privater Informationsdienste lassen sich ihre Auskünfte teuer bezahlen. Der nichtsahnende Anrufer wird per Bandansage gebeten, eine kostenpflichtige 0190er Telefonnummer zu wählen. Dort hängt er häufig nicht nur in einer endlosen Warteschleife, bis sich ein Gesprächspartner persönlich meldet. Mit der nächsten Telefonrechnung kommt auch noch die dicke Überraschung: Für eine zehnminütige Auskunft bei einer 0190er Nummer, die mit 1,86 Euro pro Minute zu Buche schlägt, sind satte 18 Euro und 60 Cent zu berappen! Darüber hinaus ist keinesfalls sicher, ob sich der teure Preis gelohnt hat. Die erhaltene Information kann falsch oder unvollständig sein.

Die Redaktion der SZ hat kürzlich der Hinweis erreicht, dass sich im aktuellen Frankfurter Telefonbuch auch im Bereich der Auskünfte über Altenheime und Pflegeplätze „Gebührenfresser“ verstecken. In der amtlich klingenden Bandansage eines privaten Informationsanbieters, auf die man hier stößt, wird auf eine 0190-Nummer verwiesen.

Bitte beachten Sie: Zuverlässige Informationen über Alten- und Pflegeheime oder andere Angebote für Senioren in Frankfurt bekommen Sie im Jugend- und Sozialamt. Bei der Stadtverwaltung Frankfurt gibt es generell keine 0190er Nummern! Alle Mitarbeiter sind kostengünstig über den Ortsnetzanschluss erreichbar. Die städtischen Telefonnummern erkennen Sie an den Anfangsziffern 212 oder 213.

In unserer Rubrik „Wichtige Telefonnummern“, die wir in jeder Ausgabe der SZ veröffentlichen, sind die wichtigsten städtischen Durchwahlen des Rathauses für Senioren angegeben. Und wenn Sie dort einmal nicht die gewünschte Stelle finden, wenden Sie sich unter der Nummer 212-01 an die zentrale Telefonvermittlung der Stadt. Hier kann man Sie mit den zuständigen Mitarbeitern der Stadtverwaltung verbinden. Telefonnummern, die mit 0190 beginnen, sollten Sie im Interesse Ihres Geldbeutels meiden!

Wichtige Telefonnummern

Polizei	110
Feuerwehr Rettungswagen	112
Giftnotruf	0 61 31/1 92 40
Ärzte-Notdienst	1 92 92
Privatärztlicher Akut-Dienst	0 18 05/30 45 05
Zahnärztlicher Notruf	6 60 72 71
Apotheken	0 18 02/26 63 77
Zentr. für Krankentransporte	42 60 10
Hausnotruf	6 09 19 60
Mainova-Service (Störung: Gasgeruch, Wasser etc.)	01 80/1 14 44 11
FES (Hausrat-, Sperrmüll- und Sondermüllabfuhr)	2 12-3 23 63
Stadtverwaltung Zentrale	212-01
Römertelefon/Bürgerber.	2 12-4 00 00
Bürgeramt	2 12-3 06 00
Seniorentelefon	2 12-3 70 70
Frankfurt-Pass	2 12-3 65 95
Beförderungsdienst für Schwerbehinderte	2 12-3 43 43
Wohnungsberatung für Körperbehinderte u. Senioren	2 12-4 00 94
Betreuungsstelle	2 12-4 99 66
Zentrale Koordinierungsstelle und Heimplatzvermittlung	2 12-3 41 94 2 12-3 39 94 2 12-4 99 22
Heimkostenberatung	2 12-4 99 33
Essen auf Rädern/ Seniorenrestaurants	2 12-3 77 22
Altenerholung Hotline	2 12-4 99 44
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
ASB (Servicenr.)	08 00/1 92 12 00
DRK	7 19 19 10
Die Johanniter	9 542 16-0
Weißer Ring Frankfurt	95 10 37 64
Notmütterdienst, Familien- und Altenhilfe Frankfurt	77 66 11
VdK-Stadtkreisverband	4 36 52 13
Frankfurter Verband	29 98 07-0
Hobbybörse / Internet-Café „Anschluss“	55 09 15
Institut für Sozialarbeit/ Büro Aktiv	97 20 17-30/31
Evangel. Seelsorge	08 00/111 01 11
Kathol. Seelsorge	08 00/111 02 22
Telekom-Auskunft	11 8 33
Verbrauchertipps	9 72 01 00
EC-Karten-Sperre	0 18 05/02 10 21

5 Jahre SeniorenNet Rhein-Main

In fünf Jahren schon 266 Mitglieder – das will was heißen! Ihr Jubiläum feierte die Initiative SeniorenNet Rhein-Main Anfang Mai in der Fachhochschule. In dem gemeinnützigen Verein, der Impulse für die aktive und kreative Nutzung neuer Medien im Alter setzen will, dreht sich (fast) alles um PC und Internet. Rund 70 Prozent der Kursangebote für Einsteiger und Fortgeschrittene befassen sich mit wissenswerten Fragen rund um sinnvolle Computernutzung, es gibt aber auch Wanderungen, Radtouren und Vorträge. Der Löwenanteil der SeniorenNet-Mitglieder ist im Alter von 61 bis 70 Jahren, das älteste Mitglied immerhin schon 92.

Wer die Initiative noch nicht kennt und Lust hat, einmal reinzuschnuppern, kann zum Treff an jedem ersten Dienstag im Monat ab 18.30 Uhr ins BCN-Studentencafé in der FH Frankfurt (Nibelungenplatz 1) kommen. Auch das Internet-Café im Henry-und-Emma-Budge-Stift, das der Verein seit rund einem Jahr betreibt, bietet die Möglichkeit zur Kontaktaufnahme. Donnerstag von 14 bis 18 Uhr ist dort geöffnet.

Auf der Internet-Seite www.seniorennet-rhein-main.de finden sich nicht nur das Kursprogramm, sondern auch nützliche Computertipps und Internet-Links. Telefonisch gibt es weitere Informationen unter 90 50 19 40 (abends ab 19 Uhr) oder unter 0172/69 22 955.

Renten steigen – neue Sozialhilfesätze

Entsprechend der Lohnentwicklung werden auch in diesem Jahr die Renten angepasst: Ab dem 1. Juli gibt es in den westlichen Bundesländern 1,04 Prozent mehr Rente. Die durchschnittliche Standardrente, die es nach 45 Versicherungsjahren gibt, steigt damit von 1.164 Euro im Jahr 2002 auf 1.176 Euro.

Auch die separate Alterssicherung der Landwirte, die Geldleistungen aus der gesetzlichen Unfallversicherung und die Leistungen der Kriegsopferversorgung werden angehoben. Die Sätze steigen – entsprechend den Renten – um 1,04 Prozent.

Die Regelsätze der Sozialhilfe erhöhen sich ebenfalls ab 1. Juli:

Haushaltsvorstand und Alleinstehende	297 €
Haushaltsangehörige bis zur Vollendung des 7. Lebensjahres	149 €
...bis zur Vollendung des 7. Lebensjahres, soweit sie mit einer Person, die allein für die Pflege und Erziehung des Kindes sorgt, zusammenleben	163 €
...vom Beginn des 8. bis zur Vollendung des 14. Lebensjahres	193 €
...vom Beginn des 15. bis zur Vollendung des 18. Lebensjahres	267 €
...vom Beginn des 19. Lebensjahres an	238 €

Trickdiebstählen vorbeugen

Mit einem Flugblatt informiert die Frankfurter Polizei über Trickdiebstähle und gibt nützliche Tipps, wie man Trickdieben erst gar nicht auf den Leim geht. Für diejenigen, die das Infoblatt noch nicht in ihrem Briefkasten hatten, geben wir hier die wichtigsten Empfehlungen wieder:

Lassen Sie keine Fremden in Ihre Wohnung, auch dann nicht, wenn diese...
...um Papier und Bleistift bitten, um etwas zu notieren,
...ein Glas Wasser möchten oder eine Babyflasche wärmen wollen,
...ein Geschenk oder Paket abgeben wollen.

Gesundes Misstrauen ist keine Unhöflichkeit. Daher sollten Sie grundsätzlich Sprechanlage und Türspion nutzen. Wenn ein Besucher behauptet, er käme von einem Handwerksbetrieb und müsse dringend etwas in Ihrer Wohnung reparieren, dann glauben Sie dies nicht einfach ohne Nachprüfung. Öffnen Sie Unbekannten nur mit vorgelegtem Sperrbügel die Tür. Und wenn Ihnen etwas verdächtig vorkommt, rufen Sie die Notrufnummer 110 an!

Wer sich näher informieren oder beraten lassen möchte, kann sich an die kriminalpolizeiliche Vorbeugungs- und Beratungsstelle, Braubachstraße 15, Telefon: 28 52 35 wenden. Geöffnet ist montags, mittwochs und freitags von 8–12 sowie donnerstags von 16–19 Uhr.

Der Klick zum Ehrenamt

Wer sich ehrenamtlich engagieren möchte, kann sich bei den Frankfurter Maltesern schnell und unverbindlich über einen neuen online-Service beraten lassen. Seit Mai bietet die Internet-Homepage „www.malteser-frankfurt.de“ Links mit weiterführenden Informationen und die Möglichkeit, die Aufgabenprofile der verschiedenen ehrenamtlichen Teams per Mailformular anzufordern. Auch telefonisch gibt es Beratung beim Ehrenamtsbüro: Telefon 710 33 770.

Stadtgesundheitsamt

Gesundheitsherbst

Am 6. September findet wieder der Frankfurter **Gesundheitsmarkt** im Römer statt. Er bietet Patienten wie Ärzten ein Forum des Austauschs und allen Interessierten die Möglichkeit, sich näher mit Themen wie Diabetes, Herzerkrankungen, Bluthochdruck oder Asthma zu befassen. Hierzu werden Stände aufgebaut mit Blutzucker-Messungen, Cholesterinwert Bestimmung, EKG, Sonographie und vieles mehr. Thommy Fuchsberger hält eine Talkshow aus der Sicht eines Betroffenen ab und stellt sein Kochbuch „Feine Küche für Diabetiker“ vor.

▶ **Termin: Samstag, 6. September, 10 bis 16 Uhr, Römer**

Weitere Informationen unter Telefon: 069/ 79 50 2-216

In der **Psychiatriewoche**, zu der die Fachgruppe Psychiatrie vom 5. bis 12. September einlädt, stellen sich die gemeindepsychiatrischen Einrichtungen der Stadt Frankfurt vor. In Podiumsdiskussionen, Vorträgen und Informationsveranstaltungen wird über die Ursachen, die zu psychischer Erkrankung führen, ihre Behandlung und die Möglichkeiten ihrer Verhinderung aufgeklärt.

▶ **Termin: 5. bis 12. September in Frankfurt**

Weitere Informationen unter Telefon: 069 / 78 80 00 47.

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

Die 10 BuV-Stellen arbeiten stadtteibezogen und sind flächendeckend in Frankfurt verteilt. Sie bieten Informationen, Beratung und Vermittlung folgender Leistungen:

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

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

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

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

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

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

▶ **Eschersheim**, Preungesheim, Dornbusch, Ginnheim, Eckenheim, Berkersheim, Frankfurter Berg: Johanniter Unfall-Hilfe e.V., Karl-von Drais-Str. 20, 60435 Frankfurt, Tel. 95 43 14 41, 95 43 14 42, Fax 95 43 14 22

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

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

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

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

▶ **Zentrale Koordinierungsstelle**, Jugend- und Sozialamt, Rathaus für Senioren, Hansaallee 150, 60320 Frankfurt, Tel. 2 12 - 3 39 94, 2 12-3 41 94 und 2 12 - 3 44 64, Fax 2 12 - 3 07 41

Anzeige

Genießen Sie Ihr Lieblingsgericht!

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

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

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

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

Deutsches Rotes Kreuz
Bezirksverband Frankfurt am Main e.V.

Tel. 069/73 21 21 • Fax 069/73 47 48

VHS
VOLKSHOCHSCHULE
FRANKFURT AM MAIN

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

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

Service-Center

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

Stadtteilzentren

Höchst, Michael-Stumpf-Straße 2 (Bikuz),
Mo und Do 13 – 17 Uhr
Ost, Barbarossastraße 2,
Mo - Mi 13 – 15 Uhr und Do 15 – 18 Uhr
Süd, Dreieichstraße 59,
Di 13 – 15 Uhr, Mi 11 – 13 Uhr, Do 15 – 18 Uhr
Nord, Stadtteilbüro Bonames, Ben-Gurion-Ring 110 a,
Mo – Mi 10 – 12 Uhr und Do 15 – 18 Uhr

Volkshochschule, Im Galluspark 19

Gesundheit – Haltung – Bewegung	Di	09.30 – 10.30
Wirbelsäulengymnastik	Di	10.45 – 11.45

Abendgymnasium II, Bleichstraße 14-16

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

Bockenheim, Am Weingarten 18-20

Wirbelsäulengymnastik	Di	08.30 – 09.30
Wirbelsäulengymnastik	Di	09.30 – 10.30
Wirbelsäulengymnastik	Di	10.45 – 11.45

Bornheim, Wiesenstraße 20

Malen und Aquarellieren für Anfänger und Fortgeschrittene	Di	09.30 – 11.45

Ostend, Rhönstraße 89

Rhythmische Gymnastik	Do	09.00 – 10.00
Rhythmische Gymnastik	Do	10.15 – 11.15

Brentano Klub, Brentanostraße 23

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

Ev. Frauenbegegnungsstätte, Römerberg 9

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

Vorschau auf das Kursangebot für ältere Teilnehmerinnen und Teilnehmer

Historisches Museum, Saalgasse 19

Spaziergänge durch Museen I	Mi	14.00 – 16.30
Spaziergänge durch Museen II	Fr	10.45 – 13.15
Begegnung mit Künstlern der Romantik	Mi	18.15 – 19.45
Kunst in Venedig um 1800	Fr	10.00 – 11.30

Unterrichtszentrum, Leipziger Straße 67

Kunst im 19. Jahrhundert	Do	10.30 – 12.00
Ölmalerei	Do	14.00 – 16.15
Aquarellieren und Ölmalen	Sa+So	09.00 – 18.00

Eckenheim, Sozialzentrum Marbachweg, Dörpfeldstraße 6

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

Eckenheim, Gemeindehaus der ev. Kreuzgemeinde, Weinstraße 37

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

Hausen, Hausener Obergasse 15a

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

Ginnheim, Begegnungsstätte, Ginnheimer Landstraße 172-174

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

Praunheim, Altenwohnanlage, Heinrich-Lübke-Straße 32

Gesundheit – Haltung – Bewegung	Mo	09.00 – 10.00
Gesundheit – Haltung – Bewegung	Mo	10.00 – 11.00

Harheim, Grundschule, In den Schafgärten 25

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

Kalbach, Turnhalle, Grubweg

Gesundheit – Haltung – Bewegung	Do	08.30 – 09.30
Gesundheit – Haltung – Bewegung	Do	09.30 – 10.30

Zentrum Am Bügel, Ben-Gurion-Ring 110a

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

Bethaniengemeinde, Wickenweg 60c

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

AC Sachsenhausen, Mörfelder Landstraße 210

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

Bezirksbad Sachsenhausen, Textorstr. 42

Wassergymnastik	Fr	10.00 – 10.45
Wassergymnastik	Fr	10.45 – 11.30

Depot Oberrad, Offenbacher Landstraße 357

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

Stadthalle Bergen-Enkheim, Marktstr. 15

Gesundheit – Haltung – Bewegung	Do	10.30 – 11.30

Bezirksbad Bergen-Enkheim, Fritz-Schubert-Ring 2

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

Seniorenclub, Am Erlenbruch 29

Tanzen in Gruppen	Di	10.00 – 11.30

Ev. Gemeindehaus, Zentgrafenstr. 23

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

Hufelandhaus, Seckbach, Wilhelmshöherstraße 34

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

Pestalozzischule, Vatterstr. 1

Gesundheit – Haltung – Bewegung	Di	13.30 – 14.30

Altenclub, Gebeschusstraße 44

Aquarellieren für Fortgeschrittene	Fr	10.00 – 12.00

Altenclub, Bolongarostraße 137

Werkarbeiten rund um Dekorationen und Geschenke	Do	09.30 – 11.30

OSC Höchst, Johannesallee 39

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

BIKUZ, Michael-Stumpf-Str. 2

Wirbelsäulengymnastik	Mo	09.00 – 10.00

Altenclub, Birminghamstr. 20

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

AC Sossenheim, Toni-Sender-Straße 29

Yoga	Mo	10.00 – 11.00

Goldstein, Altenwohnanlage, Tränkweg 32

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

Sprachkurse der verschiedenen Stufen gibt es in vielen Stadtteilen und in der Innenstadt. Auskunft über diese Kurse erteilt der Programmbereich „Ältere Bürger“, Telefon: 069/212-379 63 oder 069/212-383 88.

Anzeigen

Betreute Senioren- und Behindertenreisen
Die Reiseangebote für 2003 sind da!
Telefonische Anforderung unter
069-42 69 33 17 bei Frau Link
DIE JOHANNITER
Aus Liebe zum Leben
Kreisverband Frankfurt/Main-Taunus

Burkardus Wohnpark
Kapellenstraße 24
97688 Bad Kissingen

Wohnen mit Service für Senioren

Individuelles Wohnen in einer herzlichen Umgebung. Appartements zwischen 37 und 82 m² mit modernen Standards. Zusätzlich bieten wir ambulante und vollstationäre Pflege. Überzeugen Sie sich von unserem Konzept.

Infos unter ☎ 0971/7237-0
Sie finden uns im Internet:
www.burkardus-wohnpark.de

Stiftung Heinrich-Schleich-Haus
Altenpflege in freundlicher Gemeinschaft

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

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

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

Reiseziele

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

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

Im Laufe unserer über 10-jährigen Tätigkeit können wir viele Senioren zu unseren zufriedenen Kunden zählen. Unser persönlicher Einsatz und das familiäre Ambiente ist ein Garant für Ihren Urlaub vom Alltag. Ob Omnibusvermietung, Reiseorganisation, Tages- oder Mehrtagesfahrten – wir sind für Sie die richtige Adresse!

Neugierig? Fordern Sie unser Reiseprogramm 2003 an.

Pitz-Reisen, Offenbacher Straße 45, 63263 Neu-Isenburg
Telefon: 06102-723754, Fax: 06102-723755, Handy: 0175-7213311
E-Mail: pitz-reisen@t-online.de
Öffnungszeiten: Mittwoch und Freitag 14:00 Uhr bis 16:30 Uhr

Preisgünstige Kur-Reisen
in die böhmischen Heilbäder

Anreise zu regelmäßigen Terminen mit dem Bus ab Frankfurt-Hbf., auch eigene Anreise mit PKW oder der Bahn möglich.

Marienbad
Franzensbad
Joachimsthal
Karlsbad

Naturheilverfahren wie Mineralbäder, Trinkkur, Packungen mit frischem Moor, Reflex-Massagen, Elektro-Therapie, Heilgymnastik bei 3 - 4 Anwendungen pro Tag, Badearztbetreuung und Vollpension.

Fragen Sie auch nach unseren Bus-Erlebnisreisen
02.-11. August **Riesengebirge und Schlesien**
13.-20. August **Mecklenburgische Seenplatte**
18.-27. August **Danzig und Masurische Seen**

Reisedienst Schmidt + Arndt GmbH
Am Steinernen Kreuz 9 65933 Frankfurt
Telefon 069 - 395565 Mo - Fr 9-15 Uhr

Pension · Landgasthof · Café
Zur Post

Hauswiesenweg 14-16
64732 BadKönig/Momart
Tel.:06063/1510
Fax:06063/3785

Ihre Adresse in ländlicher, eleganter, und rustikaler Atmosphäre.

Preise pro Übernachtung:
DZ 52,- € incl. Frühstück
EZ 30,- € incl. Frühstück
Alle Zimmer mit:
Bad o.Dusche/WC/TV und Balkon.

Für Naturfreunde, Wanderer und Golfer (2 Golfplätze in der Nähe) ein idealer Ausgangspunkt. Pauschalangebote anfordern!

www.zurpost-momart.de
zurpost-momart@t-online.de

Anzeigen Kontakt
• PGH Media •
Telefon 06181 / 939728

Pension "Zum Pflug"
64759 Sensbachtal – Sensbacher-Straße 22

Bietet Ihnen erholsamen Urlaub.
Alle Zimmer DU/WC und Balkon.
VP 25.- € - HP 24.- €
Tel. 0 60 68 / 7 84

Ihr Urlaub 2003

Norddeich / Nordsee Hotel / Pension
Telefon 04931/81583
www.hotelamkurpark-freese.de

Nichtraucher-Komfort-Appartements

VILLA Schwan

Mitten im Kurpark, 150m zur Wandelhalle und Kurmittelhaus.
Abholung von zu Hause möglich!

10 Tage inkl. Kurkarte für nur 299,- € pro Person im EZ

97769 Bad Brückenau • Tel. 09741/4342
www.villa-schwan.de

Urlaub schon geplant...?

Entdecken Sie Ihr neues Urlaubsziel.
Lernen Sie den Luftkurort Mönchberg kennen und verbringen Sie erholsame Tage in unserer kleinen Pension.
Prosp. anfordern!

Jahnstr. 2
63933 Mönchberg
Gästehaus Ulrike **Tel. 09374/7117**

FRÄNKISCHE SCHWEIZ

"Zauber des Waldes" mit dem Förster
Theater auf Burgruinen
Wildkräuter sammeln und genießen
Aquarellmalkurse
100 FeWos - Prospekte kostenlos!
Tourist-Information Muggendorf/Streitberg
Rathaus, 91346 Wiesenttal
Tel. 09196/19433, Fax /929930
www.wiesenttal.de

Betreutes Wohnen in Bad Orb
in der Senioren-Wohnanlage

Verkauf und Vermietung: Tel. 06051-5013 · Fax 06051-53089

Treffpunkt Rothschildpark

▶ **22. August, 15 Uhr**
Autorenlesung: Margot Scharpenberg, Kölner Autorin, die zwischen New York und Frankfurt pendelt, präsentiert ihren neuesten, gleichzeitig 26. Lyrikband: „Von Partituren, Lesezeichen usw.“. Moderation Renate Traxler

▶ **4. September, 17.30 Uhr**
Schreibwerkstatt in Kooperation mit der VHS Frankfurt: Können Sie sich vorstellen, im Kreise Gleichgesinnter Ihre Lebenserinnerungen aufzuschreiben oder Alltagsgeschichten festzuhalten? Dann sollten Sie es wagen: Durch Schreibübungen lernen Sie Ihren eigenen Stil zu entfalten. Sie erhalten Hilfen bei der sprachlichen Gestaltung, die Texte werden gemeinsam besprochen.

10 x 1 1/2 Stunden, Gebühr für Mitglieder 30 €, Gäste bitte bei der VHS anmelden.

▶ **22. September, 15 Uhr**
Autorenlesung: Die Autorin Ines Thorn stellt ihr neues Buch „Der Maler Gottes“ vor. Darin wird die Lebens- und Liebesgeschichte des Malers Matthias Grünewald im 16. Jahrhundert dem Leser sehr einfühlsam näher gebracht. Die Autorin gestaltet eindrucksvoll die Leidenschaft des Künstlers, der vorrangig für seine Kunst lebte. Moderation: Renate Traxler

Weitere Veranstaltungen

Forum Älterwerden
Wohnliche Pflegeheime – geht das? Experten diskutieren, Eintritt frei. **25. September, 17.30 Uhr,** Institut für Sozialarbeit, Oberlindau 20

Seminar: Einführung in die Begleitung von Menschen in ihrer letzten Lebensphase
Seminarinhalte: Sterben, Tod und Trauer, Sterbebegleitung
5 Themenabende: Leben und Sterben im Pflegeheim, Krankheitsbilder, Spiritualität, Bestattungen, Abschluss
Das Seminar findet statt an
- zwei Wochenenden (**26.9. bis 28.9. sowie 17.10. bis 19.10.**) jeweils freitags von 17–20, samstags von 10–17 und sonntags von 10–14 Uhr
- und 5 Abendterminen (**28.10., 4.11., 11.11., 18.11. und 25.11.**) jeweils 17.30–19.30 Uhr

Bitte anmelden. Gebühr: 150 € (wird zurückerstattet bei Mitarbeit im Projekt)

Frankfurter Demenz-Forum

für Angehörige von Demenzkranken und für Fachkräfte in Pflege und Sozialen Diensten
Thema: Ehrenamtliche Mitarbeit in der Betreuung Demenzkranker
18. September, 11–16.30 Uhr, ING BHF-Bank AG, Bockenheimer Landstr. 10. Bitte anmelden, Tagungsgebühr 20 €

Entlastung für pflegende Angehörige

Neue Entlastungsangebote für pflegende Angehörige hat das Hufeland-Haus entwickelt. Um pflegenden Familienmitgliedern zu ermöglichen, ohne Sorge außerhäusliche Termine wahrnehmen zu können, wird nach dem Konzept „HomeCare-Sitting“ Betreuung für die Pflegebedürftigen zu Hause oder in der Tagespflege des Hufeland-Hauses angeboten. Auch kleinere pflegerische Hilfen sind im Angebot enthalten.

Die Betreuung in der Tagespflege des Seckbacher Altenhilfe-Zentrums mit ihrem Aktivitäten- und Verpflegungsangebot (auf Wunsch) ist werktags zwischen 7.30 und 16.30 Uhr möglich. Auch eventuell notwendige Einzelbetreuung und bei Bedarf sogar ein Hol- und Bring-Service gehören dazu.

Für die Betreuung zu Hause, die von geschulten Mitarbeitern des ambulanten Pflegedienstes übernommen wird, ist eine zeitliche Vereinbarung nötig. Mit Gesellschaft leisten, Spazieren gehen oder auch der Hilfe beim Essen und Trinken sorgen die Fachkräfte dafür, dass pflegende Angehörige die Betreuten während ihrer Abwesenheit sicher und gut aufgehoben wissen.

Nach dem neuen Pflegeleistungsergänzungsgesetz können finanzielle Aufwendungen für die Betreuungsangebote des Hufeland-Hauses von der Kasse übernommen werden, wenn es sich bei den Pflegebedürftigen um Demenzerkrankte handelt.

Weitere Informationen und Anmeldung: Hufeland-Haus, Telefon 4704-344, E-Mail: HZ@Hufeland-Haus.de.

Fernsehtipp: Frankfurt gegen Frankfurt

Wer keine Gelegenheit hatte, am 14. Juni live beim ARD-Städteduell **„Frankfurt gegen Frankfurt“** dabei zu sein, kann sich die Übertragung der spannenden „Oder-gegen Main“ – Begegnung am 12. Juli um 20.15 Uhr im ersten Fernsehprogramm anschauen.

Ein sportliches Team rund um Oberbürgermeisterin Petra Roth tritt in verschiedenen Aktions- und Ratespielen gegen die Konkurrenten aus Frankfurt/Oder an. Im „Fanduell“ ist das Publikum gefragt, das den Teams Ratebegriffe pantomimisch darstellt.

Durch die Show führen bekannte Größen der deutschen Fernsehlandschaft: Sportreporter Gerd Rubenbauer, Moderatorin Sabrina Staubitz und Entertainer Mirco Nontschew.

Unser Haus könnte auch Ihr Heim sein!

Betreutes Wohnen für Senioren
Wohnanlage Im Mainfeld 16, Frankfurt am Main - Niederrad

Diese schöne Wohnanlage, Erstbezug 1974 und öffentlich gefördert, umfaßt insgesamt 215 Wohnungen für Senioren. Die 1-Zimmer-Wohnungen haben eine Größe von ca. 32,26 m². Eine begrenzte Anzahl von PKW-Abstellplätzen steht zur Anmietung zur Verfügung.
Unsere Wohnungen sind ausgestattet mit Einbauküche, Bad / WC, Balkon. Sie haben isolierverglaste Fenster, elektr. Türöffner mit Gegensprechanlage, Fernheizung, TV-SAT-Anschluß und jeweils einen separaten Keller. Das Haus hat zwei Aufzüge. Zusätzlich gibt es zentrale Wasch- und Trockenräume. Im Erdgeschoß befindet sich das Büro unseres Seniorenbetreuungsdienstes mit 3 Mitarbeitern (Rund-um-die-Uhr-Betreuung) sowie eine Cafeteria und ein kleines Lebensmittelgeschäft. Ein Gästeappartement steht für Ihre Besucher zur Verfügung.
Der Gebäudekomplex ist sehr gepflegt und in Ufernähe des Mains gelegen. Je nach Lage haben Sie einen traumhaften Blick auf die Skyline von Frankfurt oder zum nahegelegenen Taunus. Ist Ihnen zum Bummeln zumute, können Sie in wenigen Gehminuten die Haupteinkaufsstraße mit Geschäften jeglicher Art von Niederrad erreichen. Dort befindet sich auch die Haltestelle der Straßenbahnlinie 15 in Richtung Innenstadt / Sachsenhausen und die Buslinie 51 Richtung Triftstraße oder Höchst / Zeilsheim.

Hierzu ein Beispiel:
1-Zimmer-Wohnung: 32,26 m²

Grundmiete:		EUR 158,50		
Nebenkosten:	ca.	EUR 130,00		
Seniorenbetreuung.:		EUR 16,40		
Gesamtmiete:		EUR 304,90	Kabelanschluß (wenn gewünscht)	EUR 13,04

Kaution: 3 Grundmieten

Na, sind Sie neugierig geworden? Dann schauen Sie sich doch unser Haus ruhig einmal genauer an.
Wir, die BetreuerInnen der Seniorenwohnanlage Frau Pauly-Bornemann, Frau Ba und Herr Oswald sind erreichbar unter der Tel.-Nr.: 069 / 67 60 55. Vereinbaren Sie einen Besichtigungstermin!
Wenn Sie dann an einer Anmietung interessiert sind, wenden Sie sich an **Fr. Wehner, Tel.-Nr.: 0 69 / 39 00 6 - 309, WOHNHEIM GmbH, Waldschulstr. 20, 65933 Frankfurt-Griesheim** und lassen Sie sich einen Gesprächstermin geben.

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.

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

CeBeeF

Club Behinderter und ihrer Freunde e.V.

Ambulanter Pflegedienst

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

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

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

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

PARITÄT

Neue Lebensentwürfe für das Alter

Ein Frauen-Netzwerk sorgt für gegenseitige Unterstützung

Sie wollen ihr Leben selbst in die Hand nehmen, es auf ihre Bedürfnisse hin gestalten. Auf dass es auch im Alter menschenwürdig sei. Frauen unterschiedlicher Jahrgänge haben sich 1993 zusammengetan und das Netzwerk „Neue Wege ins Alter“ gegründet. Hildegard Bradt ist von Anfang an mit dabei, moderiert das Netzwerk.

Der eigentlichen Gründung voraus ging eine Veranstaltung mit mehr als 50 Frauen im Alter von 40 bis 60 Jahren. „Lebensentwürfe für das Alter: Was uns ängstigt, was uns hoffen lässt“, lautete das Motto. „Die größte Angst beim Gedanken an das eigene Altern ist die vor sozialer Isolation. Vor allem in einer Single-Stadt wie Frankfurt“, weiß Netzwerkmitbegründerin Bradt. Auch angesichts der Tatsache, dass das traditionelle familiäre Netz immer brüchiger wird, Sorgen vor Krankheiten wie Demenz und vor Abhängigkeit von fremder Hilfe bestehen, habe man das Netzwerk gegründet. In Folge entstand auch ein Wohnprojekt unter dem Motto „Anders leben, anders wohnen“. Es mauserte sich – und heute lebt eine ganze Schar von jung bis alt zusammen in einem Enkheimer Haus.

Unterstützt mit Know How und Räumlichkeiten wird das Frauennetzwerk „Neue Wege ins Alter“ vom Frankfurter Verband. Dieser hat sich zum Ziel gesetzt, Gruppen zu fördern, die neue Wohn- und Lebensformen für das Alter entwickeln wollen. „Jede Frau hat ihre ganz eigenen Kompetenzen“, ist Hildegard Bradt überzeugt. Im Netzwerk kommen sie vielen zugute. Manchmal sind es Fähigkeiten, die man sich im Berufsleben angeeignet hat, dann wieder Know How, das über ein Hobby erworben wurde. Hildegard Bradt etwa, ausgebildete Sozialpädagogin und Sozialarbeiterin, bietet Gesprächskreise und Gruppen zu altersrelevanten Themen an. Beispielsweise wird es ab Herbst einen neuen Gesprächskreis geben unter dem Titel „Schützen soziale Netzwerke vor Alzheimer?“

Den Aktivitäten der Frauen zugrunde liegt Hildegard Bradts feste Überzeugung: „Es ist wichtig, die eigene Biografie anzunehmen, sich mit problematischen Lebensphasen wie Krieg und Trennung auseinander zu setzen“. Zudem sei es sinnvoll, sich von gewissen Dingen zu trennen, Abschied zu nehmen, darüber zu entscheiden, „mit was und mit wem ich leben will“. Viele ältere Menschen machten sich nicht klar, dass sie in der Regel noch ein Viertel ihres Lebens vor sich haben, 25 Jahre, die viel zu wichtig seien, um sich nicht intensiv mit ihrer Gestaltung auseinander zu setzen.

Auch Magda Thelen bringt ihre Kompetenzen ins Netzwerk ein. Seit vielen Jahren bevorzugt sie den Blick über den lokalen Tellerrand hinaus, hegt ein besonderes Interesse an europäischer Begegnung und „Ost-West“-Austausch. Anfang April organisierte sie einen Besuch des aus Halberstadt/Sachsen-Anhalt stammenden Frauennetzwerkes „Engagiertes Leben“. Hannelore Marx-Umstadt wiederum, ehemals Leiterin einer Stadtteilbibliothek, lädt regelmäßig zum Lesecafé ein.

Das Netzwerkangebot ist groß. Seminarurlaube bieten neben Wissenswertem Ausflüge und Spaziergänge, Impulsgruppen greifen Themen, die Seniorinnen beschäftigen, kurzfristig auf. Am zweiten Sonntag im Monat laden die Frauen zum Brunch ein, immer verbunden mit einem Thema, zur Zeit beispielsweise „Nähe und Distanz“. Immer aber auch verbunden mit Spaß und Lebensfreude, die den „Netzwerkerinnen“ ebenso wichtig ist.

Begegnungen fördern den Gedankenaustausch. Die Frankfurter Frauen trafen sich im Frühjahr mit einem Netzwerk aus Halberstadt.

Und in der Gruppe „Neue Nachbarschaften“ haben sich Frauen zusammen gefunden, die in ihrem direkten Wohnumfeld hilfreiche Beziehungen aufbauen wollen. So ist der Wirkungsradius des Netzwerkes beträchtlich: „Etwa 60 Netzwerk-Frauen erreichen bis zu 300 Menschen in nur einem Monat“, sagt Hildegard Bradt.

Wer das Netzwerk „Neue Wege ins Alter“ kennen lernen möchte, hat dazu während der diesjährigen Aktionswoche „Älter werden in Frankfurt“ im Sozialzentrum Marbachweg Gelegenheit. Weitere Informationen erhalten Interessentinnen auch telefonisch unter der Nummer 548 008 268. *Annette Wollenhaupt*

Retter im Notfall

Von einer technischen Neuheit auf dem Handy-Markt profitieren vor allem ältere Menschen. Mit sogenannten GPS-Handys erhält man auch ausserhalb der eigenen vier Wände im Notfall rasch Hilfe (wir berichteten, SZ 4/02). Der Frankfurter Verband bietet diesen Service seit März über seine Hausnotrufzentrale an.

Ob beim Wandern im Wald oder beim Shoppen unterwegs: Mit den GPS-Handys ist per Knopfdruck schnell die Notrufzentrale informiert, falls einmal etwas passiert. Die neue Telefongeneration ermöglicht es, über die Satellitenverbindung jede Person, unabhängig davon, wo sie sich befindet, punktgenau zu orten und Hilfe dorthin zu schicken. Gerade für agile Menschen ist das neue Angebot eine Unterstützung: Niemand muss mehr aus Angst vor Atemnot oder einem Herzanfall auf Freizeitaktivitäten verzichten.

Der Service für Sicherheit unterwegs kostet 15 Euro im Monat für die Betreuung durch die Frankfurter Hausnotrufzentrale. Hinzu kommen die Kosten für einen Handyvertrag, den der Frankfurter Verband über seinen Partner E-Plus zu vergünstigten Konditionen anbietet. Das GPS-Handy-Gerät ist für 455 Euro, die man auch in 24 Raten zu monatlich 19 Euro bezahlen kann, erhältlich. Bei Abschluss eines Vertrags mit dem Partner E-Plus gibt es das Gerät vergünstigt für 305 Euro.

Mehr Informationen bei:
Hausnotruf-Zentrale
Manfred Rysavy
Bürgermeister-Gräf-Haus 22
60599 Frankfurt
Tel. 0 69/60 919-615

Alfred Viala, Geschäftsführer des Frankfurter Verbands, Sozialdezernent Franz Frey und Manfred Rysavy vom Hausnotruf bei der Vorstellung des GPS-Handys.
Foto: Glinski-Krause

Rätselauflösung

```
■■■I■■■■■S■A■■
FERNSEHAPPARAT
■I■SERUM■I■TAU
UNRAT■M■MOBILE
■B■S■BOGEN■K■F
HAUSBAR■T■SEKT
RUTE■L■GESELLE
■■O■OTTER■N■AL
■SPIKE■R■MAGEN
■P■T■STAAT■G■
■ESKORTE■R■DER
■STAB■A■SIERRA
■E■TERRAIN■EIN
INSERAT■RELING
```

Schach:
1. Se5+ Ke8 (1. ... Kg7 2. Dg4+!) 2. Sg4 e5 (2. ... Dc6 3. Sf6: Lf6: 4. Df6:) 3. Se5:! auf-gegeben.

Rösselsprung:
Bei gleicher Umgebung lebt doch jeder in einer anderen Welt.

Schüttelrätsel:
Gerste, Dorsch, Nomade, Rhodos.

Zahlenrätsel:
1 Narwal, 2 Enrico, 3 Fraese, 4 Pfuehl, 5 Mexiko, 6 Ilonka, 7 Haer-te, 8 Chaote, 9 Saphir, 10 Zagreb, 11 Tilsit, 12 Aleppo = Wie ein Rohrspatz schimpfen.

Wabenrätsel:
1 Semmel, 2 Dackel, 3 Zickel, 4 Aesung, 5 Kueken, 6 geizig, 7 Gegner, 8 Knappe, 9 Gagger, 10 negrid, 11 Nippel, 12 Radweg.

Anzeige

Der Mensch ist Mittelpunkt.

Zukunftsweisende Konzepte für ein seniorengerechtes Leben.

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

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

ALLOHEIM®
SENIOREN-RESIDENZEN AG

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

10 Jahre BüroAktiv

Nicht nur die Gemeinschaft profitiert, sondern auch die Ehrenamtlichen

Was im Dezember 1992 als „Seniorenbüro“ begann, hat sich zu einem quirligen Zentrum für Freiwillige jeden Alters entwickelt. Mehr als 3.000 Interessierte hat die im Institut für Sozialarbeit angesiedelte Servicestelle BüroAktiv in den zehn Jahren ihres Bestehens über ihre ganz individuellen Möglichkeiten des Engagements beraten und an über 250 gemeinnützige Institutionen in Frankfurt vermittelt. Eigentlich, blickt die Leiterin des BüroAktiv Doris Appel zufrieden zurück, seien es sogar wesentlich mehr gewesen. Schließlich habe man nicht von jedem Ratsuchenden erfahren, wo er sich jetzt engagiere.

Dass das Interesse derjenigen, die sich ehrenamtlich betätigen wollen, bis heute ungebrochen ist, liegt sicher auch an den spannenden und mit Erfolg und persönlicher Bereicherung verbundenen Projekten, die zum Mitmachen geradezu auffordern: So werden beispielsweise die Märchenerzähler der Gruppe „Kinder hören Märchen“ in Schulen und Kitas mit Begeisterung empfangen. Andere Ehrenamtliche wiederum nutzen ihre Erfahrungen, um Jugendlichen zu einem guten Einstieg in den Beruf zu verhelfen. Und der Senioren-Computer-Club, der seit sechs Jahren von zwei Ehrenamtlichen geleitet wird und PC-Kurse anbietet, hat schon über 1.000 Teilnehmer begrüßen können.

Auch wenn sich das BüroAktiv mit neueren Projekten verstärkt jüngeren Ehrenamtlichen zuwendet, sind doch nach wie vor rund 60% der Freiwilligen 60 Jahre und älter.

Eine erfolgreiche Arbeit also, die das BüroAktiv bei seiner Feier zum zehnjährigen Bestehen Revue passieren ließ. „Mit Fantasie und Überzeugungskraft“ habe das BüroAktiv immer neue Ideen entwickelt, sagte Sozialdezernent Franz Frey. Nicht nur der sehr persönlichen Beratung, sondern auch der beständigen weiteren Unterstützung der Ehrenamtlichen verdanke die Freiwilligenagentur ihren Erfolg. So bietet das Büro-Aktiv zusammen mit anderen Trägern Qualifizierungsmöglichkeiten für ehrenamtlich Tätige an.

Ins Karmeliterkloster war zur Jubiläumsfeier geladen. *Foto: Rüffer*

Julia Sipreck neue Leiterin

Einen kleinen Wehmutstropfen gab es auf der Jubiläumsfeier aber auch: Die langjährige Leiterin Doris Appel kündigte ihren beruflichen Abschied an. Zum 1. Juli übernimmt Julia Sipreck, bislang im Institut für Sozialarbeit für das Hospiz-Projekt „Da sein“ zuständig, die Federführung im BüroAktiv.

(Generations-) Wechsel: Doris Appel übergibt an Julia Sipreck

Die Lebendigkeit im BüroAktiv werde sie besonders vermissen, sagte Doris Appel der Senioren Zeitschrift. So unterschiedlich die Motivation der ehrenamtlich Interessierten war, so abwechslungsreich habe sich auch ihr Einsatz für die Freiwilligen gestaltet. Was sie als schönsten Erfolg ihrer beruflichen Jahre ansieht? „Dass mich viele Ehrenamtliche heute nicht mehr brauchen. Ich habe Projekte anstoßen dürfen, die jetzt von alleine laufen,“ sagt Doris Appel mit einem Lächeln. „Und dass die Menschen mehr und mehr mit eigenen Projektideen auf uns zukommen.“ Am Herzen lag der 60-Jährigen besonders auch die Gewinnung von Mitstreitern. „Ehrenamtliches Engagement lebt ja auch von der Bereitschaft derjenigen, die auf das Wissen und die Erfahrung der Freiwilligen bauen wollen. Mittlerweile arbeiten ganz unterschiedliche Einrichtungen mit uns zusammen, das ist toll!“

Als „Bereicherung“ sieht Julia Sipreck ihre neue Aufgabe an. Die Förderung der Selbstständigkeit von Ehrenamtlichen ist auch ihr ein besonderes Anliegen. „Dafür müssen wir Weiterbildungen organisieren und Ehrenamtlichen Rahmenbedingungen anbieten, die ihnen im Engagement helfen.“ Richtung und Zeichen seien im BüroAktiv bereits gesetzt. Aber: „Die Aufgaben wachsen immer weiter,“ sagt die 40-Jährige und freut sich auf die Herausforderungen ihrer neuen Tätigkeit.

Aus dem Seniorenbeirat

Auf seiner Mai-Sitzung hatte der Seniorenbeirat Gelegenheit, das neue Polizeipräsidium in der Adickesallee zu besichtigen. In einem kleinen Vortrag stellte der stellvertretende Polizeipräsident Daschner den Beiräten das neue Gebäude vor, in dem nach ihrem Umzug im November letzten Jahres über 2.000 Beamte untergebracht sind. Die Büros seien mit neuester Technik ausgestattet, lobte Daschner die Arbeitsbedingungen. Mit Ausmaßen von über 200

Ausblicke auf Frankfurt: Der Seniorenbeirat auf dem Weg zum Hubschrauber-Landeplatz auf dem Dach des Polizeipräsidiums.

Metern Länge und 130 Metern Breite sei das Präsidium für die Beschäftigten zwar ein „Haus der langen Wege“, man verfüge dafür aber jetzt „über das modernste Dienstgebäude in Europa“.

Zum Einstieg in die Tagesordnung gab der Vorsitzende des Seniorenbeirats, Wilhelm Göttmann, aktuelle Mitteilungen und verschiedene Veranstaltungshinweise bekannt. Eine schriftliche Anfrage der Landesseniorenvertretung beispielsweise, in der die Einrichtung von Senioren-Mittagstafeln gefordert wurde, befand der Beirat angesichts des bestehenden guten Angebots in Frankfurt als erledigt.

Zur Mitgliederversammlung der Landesseniorenvertretung Hessen e.V., an der drei Delegierte des Frankfurter Seniorenbeirats teilnehmen, ist zum 18. Juni nach Bad Homburg eingeladen.

Norbert Bambach, Teamleiter Seniorenangebote im Rathaus für Senioren, stellte den Seniorenbeiräten das Projekt „Partizipative Altersplanung“ vor (siehe ausführlicher Bericht S. 29). Ziel der Arbeit von Vertretern der Verwaltung und der freien Wohlfahrtspflege ist die Untersuchung der Lebenssituation von Frankfurts Senioren und die Entwicklung von Empfehlungen für bedarfsgerechte Seniorenangebote. Dazu werden auch die Vorstellungen der Älteren selbst in einer Fragebogenaktion ermittelt. Die Ergebnisse münden in Teilberichte, die eine Fortschreibung des Altenplans der Stadt darstellen.

Zustimmend nahm der Seniorenbeirat den Vorschlag an, Heinz Buchholz als Vertreter in die Themen-Gruppe „Lebenslagen und gesellschaftliche Teilhabe“ zu entsenden. Über die Ergebnisse des Prozesses „Partizipative Altersplanung“, so der Wunsch der Mitglieder, wolle man regelmäßig unterrichtet werden.

Lebhaft diskutierte der Seniorenbeirat die Ausdünnung der Briefkästen durch die Post. Allein in Bornheim seien drei Briefkästen abgehängt worden, beklagte Edith Schön-Aswendt und wies auf die negativen Folgen vor allem für ältere Menschen hin. Besonders in der Nähe von Altenwohnanlagen müssten Briefkästen unbedingt erhalten bleiben.

Der Seniorenbeirat befürwortete, dass mehrere Ortsbeiräte ihren Protest bereits kundgetan haben. Briefe an den Kundenservice der Post, Anträge in den Ortsbeiräten und die Erstellung von Listen über dringend erforderliche Briefkasten-Standorte seien geeignete Maßnahmen, die Post an ihre Verantwortung gegenüber den Kunden zu erinnern.

Einig war sich die Beiratsmitglieder darüber, dass die Post sowohl über Einzelproteste als auch mit „Druck von oben“ zum Einlenken bewegt werden solle. So könne der Abbau von Briefkästen in der Landes- und Bundesseniorenvertretung thematisiert werden. Rudi Baumgärtner (als Vorsitzender des Sozialausschusses Gast im Seniorenbeirat) regte an, mit öffentlichkeitswirksamen Aktionen direkt vor Ort auf das Problem aufmerksam zu machen.

Bis September, so der Beschluss des Seniorenbeirats, werden alle Mitglieder für ihre jeweiligen Ortsbezirke Listen erstellen, auf denen wichtige Briefkästen vermerkt sind. In seiner nächsten Sitzung will der Beirat dann nach Möglichkeit bei der Post AG zu Gast sein.

Für Erich Lange, der aus persönlichen Gründen aus dem Seniorenbeirat ausscheidet, war die Mai-Sitzung die letzte. Mit großem Dank für die geleistete Arbeit entließ ihn der Seniorenbeirat aus seiner Mitte. Besonders hob Wilhelm Göttmann auch sein Engagement im Fahrgastbeirat sowie als Gast im Verkehrsausschuss hervor, wo Erich Lange die Interessen des Seniorenbeirats jahrelang eingebracht hatte.

Anzeige

Notmütterdienst Familien- und Altenhilfe e.V.

-Bundeszentrale-
gemeinnützig - deutschlandweit

rund-um-die-Uhr-Betreuung und Haushaltshilfe für
- Senioren
- Kinder
- Familien
sowie alle, die Hilfe benötigen

NOTMÜTTERDIENST

...weil Hilfe immer wichtiger wird!

... denn das beste Heim ist das eigene Heim!
Ch. Hesser
Gründerin

Info unter:
Tel. 0 69 - 77 66 11 oder 0 69 - 77 90 81
Fax 0 69 - 77 90 83
e-mail: info@notmuetterdienst.org
www.notmuetterdienst.org
Notmütterdienst Familien- und Altenhilfe e.V.
Sophienstr. 28 . 60487 Frankfurt am Main

Fotos: Schmidt

Grenzenlose Möglichkeiten im Einkaufsland?

„Samstags nur bis 16 Uhr“ – in einer Vielzahl von Geschäften gehört diese Auskunft der Vergangenheit an. Bis 20 Uhr dürfen die Geschäfte jetzt öffnen, selbst vor verkaufsoffenen Sonntagen. Auf freiwilliger Basis, versteht sich.

In den Großstädten nutzen viele die neu gewonnene Freiheit. Auch in Frankfurt. Vor allem auf der Zeil kann man nun auch samstags gemütlich bis in den Abend hinein shoppen. Kleinere Läden allerdings, besonders in den Stadtteilen, halten meist an den alten Öffnungszeiten fest. Zu ungewiss scheint den Betreibern, ob genug Kunden kommen würden, um die Kosten für zusätzliches Personal aufzuwiegen. Der Zusammenschluss „Zeil Aktiv“ dagegen ist bemüht, auch kleine Einzelhändler, die ihren Geschäftssitz auf der traditionsreichen Einkaufsmeile haben, zur Verlängerung ihrer Ladenöffnungszeiten zu bewegen.

Das neue Ladenschlussgesetz ist aber nicht das Einzige, was sich getan hat. Auch das Gerangel im Sommer- und Winterschlussverkauf, das Wühlen in Schnäppchenbergen, hat ein Ende. Stattdessen kann der Handel das ganze Jahr über Rabatte auf das komplette Sortiment einräumen. Älteren Kunden kommt das vermutlich entgegen. Schließlich ergab eine Umfrage des Meinungsforschungsinstituts Emnid, dass nur 18,3 Prozent der über 60jährigen Gefallen finden an der großen „Schlacht am Wühltisch“. Überhaupt setze mit gut 82 Prozent das Gros auf Qualität statt auf das Schnäppchen.

Frank Albrecht, Präsident des Landesverbandes Hessischer Einzelhandel, sieht Chancen in den neuen Öffnungszeiten. Was die Zeil betrifft, so sei deren Produktangebot jedoch, seitdem Traditionshäuser wie M. Schneider und Ammerschläger geschlossen haben, vornehmlich auf junge Käufer ausgerichtet. Umfragen hätten zudem ergeben, dass die Zeil vielen „zu hektisch“ erscheine, man vermisse unter anderem Straßencafés zum Verweilen. Und weil der intensive Kontakt von Mensch zu Mensch auch beim Einkaufen immer noch am schönsten ist, plädiert Albrecht dafür, in Stadtteilen wieder eine dörfliche Infrastruktur mit allen nötigen Einrichtungen samt Einzelhandel anzulegen.

Einige Stimmen hat die Senioren Zeitschrift auf der Zeil eingefangen. Obwohl er früher immer zum Schlussverkauf gegangen ist, vermisst Giuseppe Russo (77, Enkheim) die Schnäppchenschlacht nicht. „Die Geschäfte auf der Zeil haben gute Qualität,“ sagt er. Die ist ihm auch wichtiger als günstige Angebote. Aber: „Das Personal ist nicht freundlich genug“. Hier sieht Russo den größten Verbesserungsbedarf.

Die Emmerichs aus Preungesheim (75 und 84) glauben: „Wer bis vier Uhr nicht eingekauft hat, tut das später auch nicht,“ räumen aber ein, das

dies bei Berufstätigen eventuell anders ist. Frau Emmerich steht auch den Rabattaktionen skeptisch gegenüber. Da aber durch den Euro vieles teurer geworden sei, müsse man dennoch auf Günstiges achten, sagt sie. „Das Problem ist nur, dass viele Angebote eigentlich keine sind.“

Die 81jährige Frieda Jahn aus dem Nordend findet die ganzjährigen Rabattaktionen praktisch. „Dann ist kein so großer Andrang,“ sagt sie. „Ich weiß genau, was ich will und gucke dann immer mal, was es gibt.“ Frau Jahn bestätigt auch die Umfragen des Einzelhandels: „Ein schönes Café auf der Zeil, das fehlt!“

Karin Hoffmann (62, Bonames) und Inge Hepp (58, Praunheim) fürchten, dass die neuen Samstagsöffnungszeiten nicht mehr Umsatz bringen. „Aber die Rabattaktionen sind gut, dann verteilen sich die Angebote besser über’s Jahr.“ Mit dem Sortiment auf der Zeil sind sie nicht ganz zufrieden: „Alles ist so austauschbar, in jedem Geschäft dasselbe,“ sagt Frau Hoffmann. Ihr größter Wunsch: ein Kaufhaus mit einer guten Auswahl an Kleidung für Ältere. *ann/Sa*

Zur leichteren Kommunikation mit dem linken Mainufer

Der Holbeinsteg hängt filigran über dem Main.

Wie Frankfurts Brücken auf zwei Dutzend anwuchsen

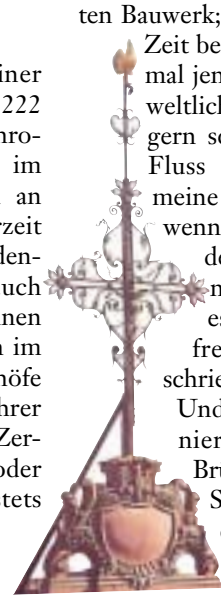
Für die Entwicklung Frankfurts als königliche Pfalz, als Messe-, Handels- und Krönungsstadt kam dem Main eine ebenso große Bedeutung zu wie als stadtbildendes Element. Nicht minder wichtig, vielleicht sogar noch entscheidender war, dass es hier eine bequeme Möglichkeit gab, den Fluss zu überqueren. Am Anfang war es die Furt, die auch der Stadt ihren Namen gab, später die „Alte Brücke“, jahrhundertelang der einzige Übergang über den unteren Main. Bis heute stieg die Zahl der Brücken im Frankfurter Stadtgebiet auf zwei Dutzend an.

Sichere Nachrichten von einer Brücke stammen aus den Jahren 1222 und 1235. Ältere Hinweise in Chroniken und gefundene Holzroste im Main oder Steinbögen könnten an eine Brücke schon zur Römerzeit oder zur Zeit Karls des Großen denken lassen. Die Alte oder auch „Sachsenhäuser“ Brücke genoss einen hohen Stellenwert. So gewährten im Jahre 1300 14 italienische Bischöfe allen denen Ablass, die etwas zu ihrer Unterhaltung beitrugen. Nach Zerstörungen durch Hochwasser oder Eisgang wurde die Brücke stets unverzüglich wieder aufgebaut.

Im Laufe der Zeit erhielt die Alte Brücke ihr markantes Aussehen als Wahrzeichen der Stadt – mit den beiden Brückentürmen (der Sachsenhäuser bis 1765, der Frankfurter bis 1801), den Brückenmühlen, der steinernen Brüstung mit den „Kanonesteppel“ und dem Moenus seit dem großen Umbau von 1742/44, dem Brickegickel, der an die Sage von der Erbauung der Brücke erinnert. Schließlich kam das Standbild Karls des Großen 1843 hinzu.

Fünf Brücken von Frankfurt nach Sachsenhausen – keine einzige zurück

„Am liebsten spazierte ich auf der großen Mainbrücke. Ihre Länge, ihre Festigkeit, ihr gutes Aussehen machte sie zu einem bemerkenswerten Bauwerk; auch ist es aus früherer Zeit beinahe das einzige Denkmal jener Vorsorge, welche die weltliche Obrigkeit ihren Bürgern schuldig ist. Der schöne Fluss auf und abwärts zog meine Blicke nach sich; und wenn auf dem Brückenkreuz der goldne Hahn im Sonnenschein glänzte, so war es mir immer eine erfreuliche Empfindung“, schrieb Goethe 1811.

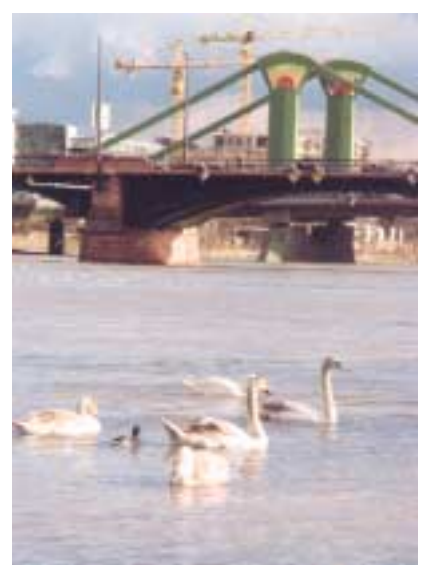


Und Friedrich Stoltze räsonierte: Jetzt führen fünf Brücken von Frankfurt nach Sachsenhausen, aber keine einzige zurück. Wer nämlich eine politische Versammlung in der Harmonie in Sachsenhausen besuchte, wurde dort verhaftet. Aber in der Tat: zu Stoltzes Zeit, nach Mitte des 19. Jahrhunderts, hatte sich die Zahl der Brücken stark erhöht – Ausdruck des rasanten Aufschwungs der Stadt in Wilhelminischer Zeit.

Kaa Brick ohne Schmick

Diese Entwicklung begann 1846 mit dem Bau der ersten Brücke der Main-Neckar-Bahn (später Wilhelmsbrücke, heute Friedensbrücke). Eine zusätzliche Brücke zur leichteren „Kommunikation mit dem linken Mainufer“ war sogar schon 1835 vorgeschlagen worden. Sie wurde 1863 erneut gefordert und 1866 von der Gesetzgebenden Versammlung beantragt. Dass sie schon zwei Jahre später entstand, war der von Frankfurter Bürgern 1867 gegründeten „Gesellschaft zur Erbauung einer Eisernen Brücke" zu verdanken. Ingenieur Peter Schmick, der später so manche andere Brücke entwarf („kaa Brick ohne Schmick“) plante die Konstruktion in Form einer Hängebrücke, J. S. Fries baute sie.

Dieser „Eiserne Steg“, 174 m lang, wurde rege benutzt, darüber hinaus rasch ein beliebtes Motiv der Fotografen und der Maler (Max Beck-



Heiß umstritten: Die Form der Flößerbrücke.

mann, Ernst Ludwig Kirchner). Wer seit Goethes 250. Geburtstag 1999 auf dem Eisernen Steg den Main überquert, wird von einem Zitat aus Homers Odyssee (1. Buch, Vers 183) in griechischer Originalsprache hinübergeleitet: „Segelnd auf dem weindunklen Meer zu fremden Menschen“.

Dem Bau des Eisernen Stegs folgten rasch die Untermain- (1874) und Obermainbrücke (1878, heute Ignatz-Bubis-Brücke) und mehrere Eisenbahnbrücken. Schon vor 1866, ehe die Alte Brücke in die Obhut des preußischen Staats überging, hatte man an einen Neubau für diese dem Verkehr nicht mehr gewachsene traditionsreiche Brücke gedacht. 1909 wurde er in die Wege geleitet, 1912 erfolgte die Grundsteinlegung, 1913/14 die Errichtung einer Notbrücke, und am 3. Juni 1914 begann der Abbruch. Der Erste Weltkrieg und die Inflation ließen den Bau nur schleppend vorankommen. 1926 schließlich war er vollendet. Mit einem dreitägigen Fest mit Fischerstechen, Vorführungen, Lampionkorso, Feuerwerk, Konzerten und Schiffskorso wurde die „Neue Alte Brücke“, 19 m breit, mit weniger Bögen, ohne Brückenmühlen und Standbild Karls des Großen, eingeweiht.

Das ehemalige Wahrzeichen der Stadt, die Alte Brücke.

Spannende Durchblicke vom Eisernen Steg. *Fotos: Christ, FotoKreisKreativ*

Schauplatz von Festen

Der Main und seine Ufer boten zu allen Zeiten eine treffliche Kulisse für Feiern und Feste. Dies nutzten schon die Kurfürsten und Gesandten, wenn sie Feuerwerke und Illuminationen während Wahl und Krönung veranstalteten. Der zugefrorene Main, ein in früheren Jahrhunderten stets faszinierendes Schauspiel, war für die Frankfurter Bender im 17. und 18. Jahrhundert Anlass, mit einem feierlichen Fassbinden auf dem Eis an Fastnacht, dem Fest des wiedererstehenden Frühlings, die Bedeutung ihres Handwerks vor Bürgern und Stadtverwaltung darzustellen.

Mit der „Kleinmesse“, „Budenmesse“ oder „Mainbudenmesse“ lebte auf dem Römerberg und am Mainufer die mittelalterliche Verkaufsmesse weiter. In den zwanziger Jahren des 20. Jahrhunderts fand sie ausschließlich am Sachsenhäuser Ufer statt, wo sich heute samstags der Flohmarkt ausbreitet.

Zum Mainufer Dribbdebach gehörte auch die Sachsenhäuser Kerb, zum Frankfurter Ufer gehören das Mainfest und der Weihnachtsmarkt und zu beiden Ufern das beliebte Museumsuferfest.

Wiederaufbau im Frieden

Nach dem Zweiten Weltkrieg wurden die am Ende des Kriegs gesprengten Brücken in rascher Folge wiederhergestellt: Eiserner Steg 1946, Alte Brücke 1947, Obermain- und Untermainbrücke 1949. Die Wilhelmsbrücke aber, die nur unvollkommen gesprengt worden war und über die die Amerikaner in die Stadt einmarschiert waren, wurde abgebrochen und an ihrer Stelle ein Neubau errichtet: die „Friedensbrücke“. Am 1. März 1951 wurde sie im Beisein einer großen Menschenmenge eingeweiht. Der hessische Ministerpräsident Zinn sagte, der neue Name künde Abkehr von einer Politik, die Millionen von Gräbern, Millionen entwurzelter Menschen, Häuser als Ruinen und gesprengte Brücken hinterlassen habe.

Seitdem wurden weitere Brücken über den Main eingeweiht. Im Innenstadtbereich war es im Osten die Flößerbrücke (1986), deren Schrägführung und auch Form einer Spannbeton-Schrägseilbrücke auf zwei Flusspfeilern zu heftigen Auseinandersetzungen geführt hatte, und im Westen der Holbeinsteg (1991), eine erdverankerte Hängebrücke.

Nun schließt sich der Kreis: Die Alte Brücke wird wieder im Mittelpunkt des Interesses stehen, wenn sie eine neue, ihre alte Gestalt erhält. Aufleben wird an ihr und auf der Maininsel die Architektur der Brückenmühlen mit dem „Portikus II“ und einem Restaurationsgebäude.

Hans-Otto Schembs

Wo war's – wer war's

Gut' Ding will Weile haben, sagt man. Bei unserer Serie „Wo war's, wer war's" bewahrheitet sich dies häufig. So hatten wir in der SZ 3/2000 eine Villa abgebildet und nach ihrem Standort gefragt. Wir bekamen auch mehrere Zuschriften, die allerdings voneinander abwichen, so dass wir sie nicht veröffentlichten und uns nähere Nachforschungen vorbehielten.

Jetzt konnten diese abgeschlossen werden. Hilfreich dabei waren die damaligen Hinweise von Herrn Richard Zeuner aus Düsseldorf (Villa nahe der LVA am Schaumainkai mit Frau Kupke als Bewohnerin), Frau Irmgard Walther (gelegen neben Ruderclub Germania) und Frau Dr. Hildegard Mallmann aus Königstein (ging 30 Jahre lang zu ihrem Ruderclub dort vorbei). Es handelt sich eindeutig um das Haus Schaumainkai 55 (bis 57). Es wurde kurz vor dem Ersten Weltkrieg durch Bankier Kurt von Neufville, einer der letzten Teilhaber des Bankhauses D. & J. de Neufville, erbaut, später war es im Besitz von P. Oppenheim. Die Villa wurde im Zweiten Weltkrieg zerstört. Auf ihrem Areal wie auf dem der benachbarten Villa Metzler (Nr. 59–61) wurde dann das moderne Verwaltungsgebäude der LVA errichtet. Die ältere Neufvillesche Villa (Nr.53, in der sich vor dem Krieg die von Frau Walther erwähnte Städtische Jugendmusikschule befand) beherbergt, vereinfacht wiederaufgebaut, das Museum für Kommunikation.

Bei unserem nächsten Foto bekommen wir sicher schnell Hinweise. Auf die Rückseite des Originals hat jemand schlicht handschriftlich vermerkt „Frankfurt in Trümmern". Weitere Angaben gibt es aber nicht. Wo war's? *Sch*

Klassentreffen

Bis heute hat sich Karola Wiegand bemüht, Kontakt zu ehemaligen Mit-schülerinnen ihrer alten Schulklasse der Elisabethenschule (Abitur im Februar 1964, Klassenlehrer war Herr Grossmann) zu finden. Wer sich auf dem Klassenfoto wiedererkennt, meldet sich bitte bei: Karola Wiegand, Beselerstraße 2, 60385 Frankfurt.

Leserbriefe

Unser Themenschwerpunkt „Mobilität" in der letzten Ausgabe hat Hans-Joachim Block inspiriert, eine Anregung zum Preissystem im ÖPNV an uns heranzutragen. Er schreibt: „(...) Wichtig wäre eine Diskussion über die Preisgestaltung. Mit der zunehmenden Zahl älterer Mitbürger wäre der Verkehrsverbund gut beraten, für „Wenigfahrer" (sprich in erster Linie für Senioren ab etwa 65 Jahre) eine verbilligte Jahreskarte, etwa zum halben Preis, einzuführen. Diese Karte könnte so gestaltet werden, dass sie erst ab 9 Uhr gültig ist. Mit solch einer Jahreskarte würde der Verkehrsverbund ein enormes Geschäft machen, denn er würde damit viele Senioren, die bisher öffentliche Verkehrsmittel nicht oder nur sporadisch benutzen, sozusagen „auf die Schiene" bringen. (...) Im Übrigen verkaufen andere Verkehrsverbünde (z.B. Hamburg, München und Rhein-Ruhr) solche Jahreskarten mit gutem Erfolg. Manchmal bedarf es nur ein bisschen Fantasie!"

Für Herrn Block hat die Redaktion der SZ einmal nachgefragt. Die für das Tarifsystem zuständige Verkehrsgesellschaft RMV erklärte uns, dass die Einführung einer Senioren- bzw. 9-Uhr-Karte nicht geplant sei. Eine Marktforschung 2002 habe kei-

nen Bedarf ergeben. Immerhin will der RMV nach eigener Auskunft im Rahmen weiterer Untersuchungen die Einführung eines speziellen Angebots für Senioren prüfen.

„Intensiv gelesen“ hat nach eigener Aussage Wolfgang F. J. Gehrke den „fundierten Artikel“ über Handys und die Diskussion um Elektrosmog. Seiner Meinung ist jedoch der Tipp am Ende des Texts, abschirmende Handytaschen zu benutzen, verkehrt. Herr Gehrke schreibt: „Je mehr ein Handy abgeschirmt wird, umso mehr entwickelt es Energie und damit elektromagnetische Strahlung, die weit stärker ist, als der vom Hersteller angegebene SAR-Wert. Zudem haben Sie den Akku Ihres Handys durch den hohen Energieverbrauch – ähnlich wie bei dauernder Netzsuche – innerhalb kürzester Zeit ‚leergefahren‘.

Empfehlenswert ist eine Halterung am Gürtel auf der rechten Körperseite oder in der rechten Außentasche. Damit ist die Strahlenquelle nicht nur mehr als 30 cm von der Herzseite entfernt, sondern auch für die meisten Rechtshänder besser greifbar.“

Für Sie gelesen

Die Tragödie der deutschen Jugend

Ernst Erich Noth gehört zu den fast vergessenen Schriftstellern, deren Bücher den Verbrennungen im Nazi-Regime zum Opfer fielen. Jetzt liegt Noths 1934 in französischer Sprache erschienenes Buch „Die Tragödie der deutschen Jugend“ erstmals in deutscher Sprache vor.

Noth, der bis zu seiner Flucht 1934 an der Frankfurter Universität studierte und für die renommierte Frankfurter Zeitung tätig war, schildert darin Weg und Schicksal der deutschen Jugend von den Anfängen der Jugendbewegung zu Beginn des 20. Jahrhunderts bis zum Frühsommer 1934. Eindrucksvoll legt er dar, wie und warum es den Nationalsozialisten gelang, die von Arbeits- und Perspektivlosigkeit zerrüttete Jugend dieser Generation für ihre Ziele zu missbrauchen.

Der eher wissenschaftliche Essay ist im Glotzi-Verlag erschienen und im Buchhandel für 28 € erhältlich.
ISBN 3-935333-02-1

Faust uff klassisch Hessisch...

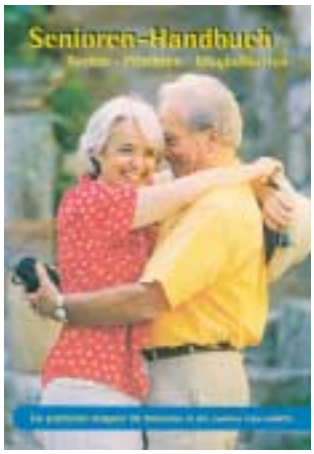
...un annere Gedichte frei nach „Geede“ heißt das neueste Hörbuch des als Klassik-Schneider bekannten Mundart-Autors Dieter Schneider. Mit Frankfurter Geist und hessischem Wortwitz gelingt es Schneider, neben Goethes Faust auch so bekannte Goethe-Gedichte wie „de Erlkeenich“ oder „de Zauwwerlehrling“ nachzuerzählen. Wer dabei vor langer Zeit in der Schule nicht so genau aufgepasst hat, findet mit der Hör-CD eine humorvolle Alternative zu den gedruckten Original-„Geede“-Werken.
Die CD, erschienen im M. Naumann-Verlag, ist für 13 € im Buchhandel zu bekommen.
ISBN 3-936622-05-1

Mobil telefonieren einfach gemacht

Ein Handy gibt Sicherheit unterwegs. Auch aus diesem Grund wird mittlerweile jedes dritte Mobiltelefon an Kunden über 50 Jahre verkauft. Doch wer sich dann mit der Bedienungsanleitung des neu erworbenen Geräts befasst, stellt fest: Komplizierte Texte und technische Begriffe machen es schwer.

Eine neue Broschüre der Deutschen Seniorenliga e.V. erklärt leicht verständlich und Schritt für Schritt die wichtigsten Handy-Funktionen. Das kostenlose Heft mit dem Titel „Einfach mobil telefonieren“ kann per Post angefordert werden bei der DSL, Gotenstr. 164, 53175 Bonn, oder über das Internet unter www.atlantis city.de/handy.

Ratgeber für die zweite Lebenshälfte



Grundwissen für die ältere Generation vermittelt das vom Deutschen Seniorenring e.V. herausgegebene Senioren-Handbuch. Als Wegweiser durch den Alltag führt das Buch in wichtige gesetzliche Grundlagen ein und gibt Informationen über Renten-, Unfall- und Pflegeversicherung oder Sozialhilfe. Tipps zur Patientenverfügung, zum Testament und Vererben, aber auch zum geselligen Zusammensein, einer gesunden Ernährung, zu Weiterbildung und Ehrenamt ergänzen den informativen Ratgeber.

Die achte Ausgabe des Senioren-Handbuchs ist beim Verlag Welt der Familie, Bestelltelefon 07351/168 325, für 7 € erhältlich.

„So lange ich Papp sagen kann, höre ich mit dem Radsport nicht auf!“

Leben für den Radsport: Hermann Moos

Alles im Leben des Hermann Moos dreht sich mehr oder weniger um den Radsport. Gemeinsam mit seinem Bruder Erwin, der im vergangenen Jahr starb, gründete er 1961 die Gesellschaft zur Förderung des Radsports. Man setzte sich für den Fortbestand der Radrennbahn im Frankfurter Waldstadion ein und rief 1962 das legendäre, bis heute weltweit beachtete Profi-Radrennen „Rund um den Henninger-Turm“ ins Leben.

Angefangen hatte es bereits in frühester Jugend. Die Großväter gründeten 1895 den Radsportverein Sossenheim, schon 1900 wurden die ersten Rennen in Frankfurt veranstaltet. Wenn Hermann Moos über sich erzählt, ist es immer auch ein Erzählen über den wohlvertrauten Bruder, mit dem ihn eine enge Symbiose verband. Erwin war derjenige von beiden, der sich aktiv als Radsportler, insbesondere als talentierter Sprinter, einen Namen machte. Und das, obwohl die Mutter, deren drei Brüder als Radsportler oft genug mit Blessuren nach Hause kamen, ihm aus diesem Grund ursprünglich das Radfahren verboten hatte.

Hermann Moos und seine Frau Agnes. *Foto: privat*

„Unsere Mutter war super!“, begeistert sich der 78jährige noch heute. Resolut und selbstbewusst habe die arthrosegeplagte Frau in Abwesenheit des als Kohlehändler und Spediteur oft unterwegs gewesenen Vaters den Familienbetrieb geführt. „Bub, mit so ´ne kaputtene Baa kann mer hunnert Jahr alt werrn!“ habe sie einmal gesagt. Fast 95 ist sie geworden. Von der Mutter hat Hermann Moos die eiserne Disziplin. Zehn Hüftoperationen, zwei künstliche Hüften, ein künstliches Kniegelenk – dennoch geht Moos jeden Morgen seines Lebens als aller erstes in sein Schwimmbad, wenn es der prall gefüllte Terminkalender will, sogar schon um vier Uhr in der Früh.

Theo Indra und Hermann „Bimbo“ Müller, die später als Radrennfahrer große Erfolge feiern sollten, brachten seinen Bruder Erwin auf den Radrenn-Geschmack. Mit 17 begann er an seiner Radrennkarriere zu arbeiten. „Wir waren ein Tandem“ sagt Hermann Moos und erzählt von jenem Foto, das die beiden Brüder viele Jahre später während des Henningerturm-Rennens, tatsächlich auf einem Tandem sitzend, zeigt. Moos will das Foto in Kürze malen lassen und es in seinem Büro aufhängen. „Wir waren ein Tandem“ wird auch jenes Buch heißen, an dem er zur Zeit schreibt.

Hermann Moos fuhr nie selber Radrennen, er war der Manager seines „kleinen“ Bruders, war aktiv in der Gesellschaft zur Förderung des Frankfurter Radsports, schließlich bis heute 1. Vorsitzender. Doch dieses Jahr soll definitiv das letzte sein. Allerdings: „So lange ich Papp sagen kann, höre ich mit dem Radsport nicht auf!“, sagt Moos und lacht dabei. „Mein Leben ist der Radsport!“ lautet sein Motto. Der Vorsitzendenposten – ein Vollzeitjob. Selbst am Samstag zieht es den Sossenheimer in jenes Büro, von dem aus er jahrzehntelang den in Schwalbach beheimateten Bau- und Brennstoffhandel Moos leitete. Heute managen sein Sohn, Bernd Moos-Aschenbach, und seines Bruders Sohn den Betrieb. Ersterer hat nach dem Tod seines Onkels dessen Stelle übernommen und unterstützt nun seinen Vater bei den Planungen aller Radrenn-Großveranstaltungen.

Stolz blickt Hermann Moos auf all jene Radrennfahrer, die – von ihnen entdeckt – zu Renngrößen wurden: auf Matthias Kessler, Fabian Wegmann. Neun machten allein in den letzten 15 Jahren die ganz große Karriere. Hermann Moos schwärmt von „all den sauberen Kerls“, die nicht selten das vertrauensvolle Gespräch mit ihm gesucht hätten. Nur weil man auch in Sachen Radrennen bis heute „ein Familienbetrieb“ sei, habe man das Rennen um den Henninger Turm, „die größte deutsche Sportveranstaltung“, zu jenem renommierten, weltweit geachteten Ereignis machen können.

Moos´ Ehefrau Agnes, ebenfalls 78 Jahre alt, war und ist bis heute als „Mädchen für alles“ stets mit von der Partie. Mit dabei sind auch ihr ältester Sohn und die fünf Enkelinnen. Was den Tod seines Bruders betrifft, der an einem Krebsleiden starb, hat Hermann Moos „eine wichtige Lehre“ gezogen: „Ich habe begriffen, wie wichtig Vorsorge ist!“

Von sich selbst sagt der vitale Senior „Ich kann sehr böse werden!“. Es fällt schwer, ihm dies zu glauben, tritt einem im Gespräch doch ein ausgesprochen freundlicher Mann gegenüber. Was ihn in Rage versetze, seien Sitzungen und Planungsgespräche (von denen es eine Menge gibt), in denen endlose Diskussionen geführt werden. Dann platzt es heraus aus ihm: „So, jetzt ist aber Schluss, meine Herren!“. *Annette Wollenhaupt*

Liebe Leserinnen und Leser,

Jutta. W. Thomasius, die „Grande Dame“ des Frankfurter Journalismus, langjährige Akteurin der Frankfurter Neuen Presse für Kultur und Gesellschaft, feierte am 10. Mai am Bodensee ihren 80. Geburtstag. Viele Frankfurter feierten mit ihr und erlebten einen quicklebendigen und freudigen Menschen, der in seiner Wahlheimat genau soviel Begeisterung zeigt wie in den Jahren ihres Frankfurter Wirkens. Sie war eine Kennerin aller Sparten, ihre Vorliebe galt besonders dem Zoo, dem Palmengarten, der Mode, den Privattheatern, den Vereinen. Wir wünschen ihr alles Gute, Gesundheit und noch viel Lebensfreude. Und viele Besuche nach Frankfurt, wo sie allmonatlich im Bürgerhaus Bornheim „ihr“ Kaffeehaus moderiert. Sie hat uns einige Texte geschickt, die wir gerne veröffentlichen.

Ihr Wolfgang Kaus

LOB DES ALTERS

Warum findet man zum staunen,
dass ich noch so munter lebe?
Warum müssen Junge raunen,
dass es zu viel Alte gebe?
Liebes Jungvolk, lass Dir sagen:
Arbeit hat mich konserviert.
Mühen waren's auch. Und Plagen!
Niemand hat mich protegiert!

Sitz ich nun in meiner Kammer,
mir zu Füßen Hündchen Suse,
packt mich weder Zorn noch
Jammer. / Freu ich mich auf das
Geschmuse / mit der Freundin
auf vier Beinen!
Greif zum Weinchen, statt zu Weinen,
und zur Zeitung ohne Hast.
Ist sie doch ein lieber Gast,
und nicht mehr – wie einst im Mai –
mit dem Glück auch Tyrannei!
Und wie wohl tut's, mit Vergnügen
morgens noch im Bett zu liegen,
wenn der Nachbar schon um acht,
seinen Fitnesslauf gemacht.

Acht Jahrzehnte Erden-Tour,
durch Beruf- und Zeitungsflur,
Konkurrenzwald, Highlifewiesen,
lassen sich erst recht genießen,
wenn man sie von ferne sieht
und mit lockerem Gemüt.
Ganz und gar ist nun ergötzlich,
überhaupt nicht mehr entsetzlich,
hie und da sich mit dem Schreiben
angenehm die Zeit vertreiben.

Lockt der Bodensee zum Bade,
wäre es doch wahrlich schade,
seinen Ruf zu überhören!
Himmlisch kann mich auch betören
Winterzauber in den Bergen;
wo man zwar nicht mehr mit
Zwergen, / doch mit Ski und Rodel
lebt / und nach Käs' und Rauch-
fleisch strebt.

Kurz und gut, ich lob' die Lust
und gesteh', aus voller Brust:
Eine fröhliche Seniorin / ist als
Positiv-Mentorin / für die
Menschheit viel mehr wert
als das beste Rennsport-Pferd!
Bis zum Gnadenbrot – Empfang
Lasst uns drum die Leine lang!

Dieses fordern alle lieben
Greise, die toll jung geblieben!

GLÜCKLICHER TAG

Morgenrot blinzelt durch die
Scheibe. / Ob ich nicht noch etwas
liegen bleibe? / So schön kuschelig
ist die Daunendecke!
Und wenn ich den Arm ausstrecke
berühre ich den neuen Roman.
Ein spannender Krimi musste es
sein, / der mich gestern im Laden
anlachte. / Appetit aufs
Verschlungenwerden machte.
Heißhungrig fing ich zu lesen an.

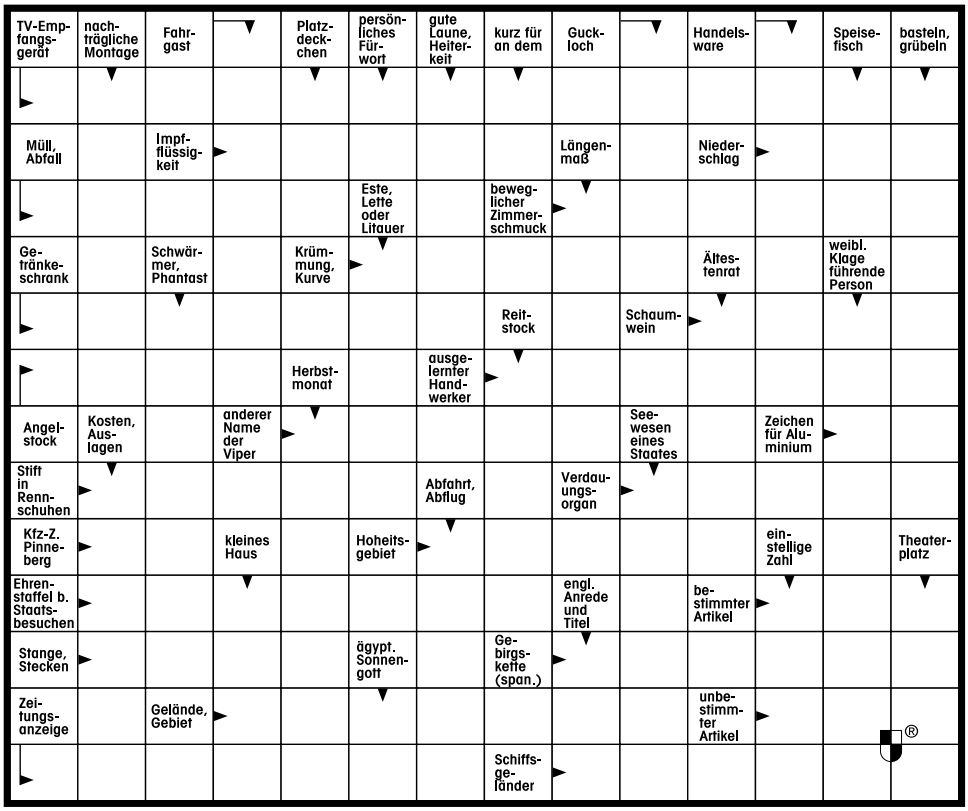
Gassi gehen mit dem Hund.
Vor dem Frühstück!
Ich nahm mir kaum Zeit dafür.
Das liegt lange zurück.
Jetzt: Hausarbeit ohne Stress.
Gemächliches Blumen gießen.
Wie hübsch vor dem Haus die
Veilchen sprießen. / Und wie blau
dort die Kornblume leuchtet!
Endlich keine Hektik beim
Einkaufen! / Zum Bäcker und zur
Post kann ich hier laufen.
Über Anrufe freue ich mich
zu jeder Stund! / Der Tag hat
Schwung. Das Leben ist rund
Und wird von Schauern köstlich
befeuchtet!

Carpe diem: ein wundersamer
Spruch. / Ich nutz den Tag, ganz
ohne Fluch. / Darf ihn ohne
Vorwurf in die Länge ziehen,
muss vor seinen Kapriolen nicht
fliehen, / kann sie herzlich
willkommen heißen. / Ach, wie gut
es der liebe Gott mit mir meint.

Wenn der Frost klirrt, wenn die
Sonne scheint. / Weil es Menschen
gibt, die wir trösten können,
und Manchen, den wir Freund
nennen, / dem wir Freundschaft
beweisen.

Stunden der Einkehr. Im eigenen
Ich. / Meistens fruchtbar. Selten
weinerlich. / Sie sind häufiger, als
in jungen Jahren!
Wie wichtig es ist, das zu erfahren.
Wenn der Tag beginnt oder endet;
wenn der Krimi Müdigkeit
wegschiebt, / der betagte Vierbeiner
nochmals Laut gibt,
Dankbarkeit mich in den Schlaf
wiegt. / Weil Zuversicht die
Bangigkeit besiegt,
hat sich mein Leben zum Besten
gewendet.

Denksport Aufgabe



Zahlenrätsel

Die Zahlen sind durch Buchstaben zu ersetzen. Dabei bedeuten gleiche Zahlen gleiche Buchstaben.

1 _____
4 11 19 15 11 9
Meeressäugetier

2 _____
1 4 19 13 16 21
Vorname Carusos

3 _____
3 19 11 1 26 1
Hobel-, Feilmaschine

4 _____
22 3 5 1 8 9
poet.: Kissen

5 _____
7 1 12 13 24 21
Staat in Mittelamerika

6 _____
13 9 21 4 24 11
ungar. Frauenname

7 _____
8 11 1 19 6 1
Festigkeit

8 _____
16 8 11 21 6 1
politischer Radikaler

9 _____
26 11 22 8 13 19
Edelstein

10 _____
23 11 2 19 1 17
Hauptstadt Kroatiens

11 _____
6 13 9 26 13 6
Stadt an der Memel

12 _____
11 9 1 22 22 21
Stadt in Syrien

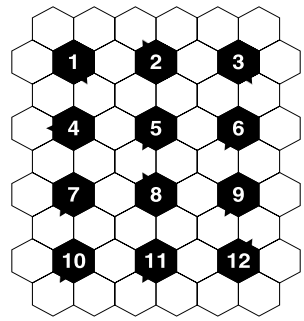
Die vierten Buchstaben – von oben nach unten – und die ersten – entgegengesetzt gelesen – ergeben eine Redensart.

Rösselsprung

	je	Um	
cher	bung	ner	Welt
der	an	doch	ge
lebt	glei	ren	ei
de	in		Bei*

Sie springen von Feld zu Feld wie mit dem Rössel beim Schach. Beginnen Sie in dem Feld mit dem Stern und suchen Sie ein Zitat von A. Schopenhauer.

Wabenrätsel



Um die Zahlenfelder bilde man sechsbuchstabige Wörter, die im Pfeilfeld beginnen und sich im Uhrzeigersinn drehen:
1 Brötchen, **2** Dachshund, **3** Ziegenjunges, **4** Nahrung des Wildes, **5** junges Haustier, **6** knickerig, **7** Widersacher, Feind, **8** Edelknabe, **9** Erfinder von Filmwitzen, **10** anthopol. Begriff, **11** Rohrverbindungsstück, **12** Straße für Fahrräder.

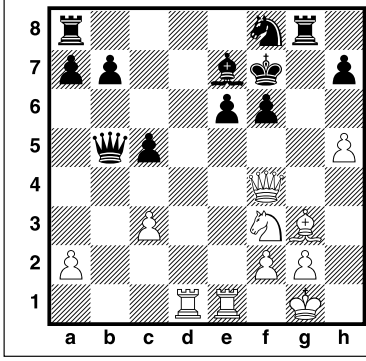
Die Lösungen finden Sie diesmal auf Seite 40.

Schüttelrätsel

In diesem Rätsel sind die 6 Buchstaben der 4 Wörter jeweils dem Alphabet nach sortiert! Es ist Ihre Aufgabe, die Buchstaben so zu kombinieren, dass sich schlüssige Wörter ergeben.

E	E	G	R	S	T
C	D	H	O	R	S
A	D	E	M	N	O
D	H	O	O	R	S

Schachaufgabe



Kontrollstellung:

Weiß: Kg1, Df4, Td1, Te1, Lg3, Sf3, Ba2, c3, f2, g2, h5 (11)

Schwarz: Kf7, Db5, Ta8, Tg8, Le7, Sf8, Ba7, b7, c5, e6, f6, h7 (12)

Weiß zwingt seinen Gegner aufgrund der unsicheren Königsstellung in drei Zügen zur Aufgabe.

Anzeige

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

Für ein selbstbestimmtes Leben zu Hause

Wir vom Pflegedienst Westend helfen Ihnen, damit Sie in Ihrer vertrauten Umgebung selbstbestimmt leben können. Ein Team hochqualifizierter und erfahrener Pflegekräfte ist für Sie rund um die Uhr einsatzbereit und betreut Sie ganz nach Ihren individuellen Bedürfnissen.

Vertrauen Sie auf unsere zuverlässige Pflege!

- Krankenpflege
- Altenpflege
- Betreuung

selbstbestimmt leben zu Hause

Pflegedienst Westend GmbH
Carl-Theodor-Reiffenstein-Platz 7
60313 Frankfurt/M.
Tel.: 0 69/97 78 49 30
Fax: 0 69/97 78 49 39

Pflege in vertrauter, heimischer Umgebung

Zuverlässige Pflege zu Hause in gewohnter Umgebung – Wir von **CURATIO** helfen Ihnen und Ihren Angehörigen jederzeit mit Rat und Tat.
Ein Team erfahrener Pflegekräfte ist rund um die Uhr einsatzbereit, um pflegebedürftige Personen in familiärer Atmosphäre zu betreuen.

Unser Unternehmen arbeitet in ganz Deutschland.

Vertrauen Sie unserer langjährigen Erfahrung!

Alle Pflegekassen zugelassen.

(0 69) 9 23 18 40
(07 11) 2 36 94 69

Freiwillige Prüfung nach Prüfkriterien
TÜV
ambulanter Pflegedienst
TÜV Rheinland/Berlin-Brandenburg
zertifiziert nach Gütesiegel

CURATIO
Ambulante Pflege GmbH

Curatio Ambulante Pflege GmbH,
Große Friedberger Str. 33-35, 60313 Frankfurt