3 2005

SENIOREN Zeitschrift

König Kunde 60 plus

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 Leserinnen und Leser,

ein ereignisreicher Sommer steht bevor. Viele Feste locken nach heißen Tagen zur abendlichen Abkühlung. Und die Welt schaut auf Frankfurt, wenn am 15. Juni mit dem Confederations Cup auch die neu gestaltete Commerzbank-Arena eröffnet wird. Die deutsche Nationalmannschaft tritt an diesem Abend gegen Australien an. Gleich zwei Mal haben wir im Laufe des Cups Otto Rehagel mit seinen griechischen Jungs im ehemaligen Waldstation zu Gast. Und am 29. Juni dürfen wir uns auf das Finale in Frankfurt freuen.

Apropos Fußball: Erinnern Sie sich an Dieter Lindner? Der Eintracht-Spieler war in der Frankfurter Mannschaft, die 1959 die Deutsche Meisterschaft holte. Wenn Sie wissen wollen, wie es dem 66-Jährigen heute geht, lade ich Sie herzlich zu der Talkrunde „Mit 66 Jahren…“ ein. Die Veranstaltung meines Dezernats am Dienstag, 21. Juni, im „Café Anschluss“, Hansaallee 150, beginnt um 16 Uhr. Einlass ist bereits um 15 Uhr. Der Eintritt ist frei.

Zu den prominenten Gästen, die in der Talkrunde über das Älterwerden erzählen, gehört neben Dieter Lindner die Schriftstellerin Stefanie Zweig. Die Frankfurterin, Jahrgang 1931, ist Autorin des Bestsellers „Nirgendwo in Afrika“. Außerdem sitzen der Konzertveranstalter Fritz Rau, geboren 1930, und die Stadträtin Lilli Pölt, Jahrgang 1931, auf dem Podium. Fritz Rau hat dafür gesorgt, dass die Rolling Stones, Rod Stewart und Harry Belafonte in Deutschland auftraten. Lilli Pölt ist seit 1991 Mitglied des Frankfurter Magistrats. Sie engagiert sich besonders für Menschen mit Behinderungen.

Das wird eine spannende Talkrunde. Und zu Lachen wird es auf jeden Fall auch etwas geben: Mario Gesiarz und Rainer Weisbecker vom Mundartrezitationstheater „Rezi*Babbel“ geben „Frankforderisches“ zum Besten.

Die Talkrunde ist Teil der Aktionswoche Älterwerden, zu der das Jugend- und Sozialamt in Kooperation mit Trägern der Altenhilfe und verschiedenen Initiativen bereits zum vierten Mal einlädt. Die Woche bietet vom 21. bis 29. Juni in mehr als 100 Veranstaltungen Gelegenheit, sich mit den unterschiedlichsten Themen rund ums Älterwerden zu beschäftigen. Dabei sollen insbesondere auch die positiven Seiten des Alters nicht zu kurz kommen. Viele Menschen sind heute bis ins hohe Alter aktiv. Sie nutzen ihre Zeit, um sich für soziale oder kulturelle Zwecke einzusetzen.

Vielleicht haben auch Sie Lust, sich zu engagieren? Das „BüroAktiv“ bietet im Rahmen eines „Freiwilligentages“ am Samstag, 2. Juli, die Möglichkeit, mal ins Ehrenamt reinzuschnuppern. Das Angebot reicht vom Ausflug mit MS-Kranken ins Museum übers Füttern von Tieren im Kobelt-Zoo bis zum Renovieren in einem Kindergarten.

Ich wünsche Ihnen einen sonnigen Sommer. Und vielleicht sehen wir uns am 21. Juni bei der Talkrunde im „Café Anschluss“. Ich würde mich freuen.

Ihr

Franz Frey
Stadtrat
Dezernent für Soziales und Jugend

Aus dem Inhalt

„König Kunde“
Seniorenwirtschaft wächst ..... 4 – 5
Fachhandel berät Ältere 6
Einkaufen mit kleiner Rente 7
Seniorenporträt:
Hildegard Bach 8
Eine Siedlung bangt
um ihre Läden 9
Im Gespräch:
Frank Albrecht 10
Das Team für alle Fälle 11
Von Kunstgenuss und
mobilem Museum 13
Neu: SZ jetzt zu abonnieren 14
Mittagstisch 15
Reisen über Weihnachten 16
Neues von der Rente 17
Vorsorgevollmacht 18
Aus dem Seniorenbeirat 19
Ratgeber ..... 20 – 26
Wichtige Telefonnummern 21
VHS – Programm ..... 24 – 25
Beratungs- und
Vermittlungsstellen 27
Aktionswoche Älterwerden ..... 29 – 32
Feinstaubdebatte ..... 34 – 35
Sturzprävention 36
Hospiz St. Katharina eröffnet 37
Gesundheit: Sportabzeichen ..... 38 – 39
Frankfurt am Ball ..... 40 – 41
5 Jahre Café Mouseclick 42
Heussenstamm-Stiftung 43
Kultur in Frankfurt ..... 44 – 45
Was- Wann- Wo ? 46
Sagenhaftes Frankfurt 47
Goethes Gerbermühle ..... 48 – 49
Wie gut kennen Sie Frankfurt 49
Mehr Licht im Hauptbahnhof 50
Begegnung der Kulturen 51
Partnerstadt Lyon ..... 52 – 53
Wo war's – wer war's 54
Leserbriefe / Klassentreffen 55
Für Sie gelesen 56
Gedichte 57
Impressum 58

Zum Titelbild:
Wenn die Zahl der Älteren wächst, müssen sich auch Handel und Wirtschaft darauf einstellen. Barrierefreie Geschäfte, wohnortnahe Infrastruktur und seniorengerechte Produkte sind gefragt. Unser Bild (Foto: Rüffer) zeigt eine praktische rollende Einkaufstasche mit ausklappbarem Sitz für das Päuschen zwischendurch. Kleine Fotos: Archiv SZ/ Schmidt; Firma Sagem; FKK, Christ.

Der demografische Wandel bedingt, dass auch König Kunde älter wird. Die Wirtschaft muss sich darauf einstellen.
Foto: FKK, Christ

Wenn König Kunde älter wird

Seniorenwirtschaft wächst – Angebote lassen noch zu wünschen übrig

Bis zum Jahr 2050 wird die Zahl der über 65 Jahre alten Menschen weltweit von 600 Millionen auf zwei Milliarden ansteigen, so lautet die Prognose der Vereinten Nationen. Senioren sind die am stärksten wachsende Bevölkerungsgruppe. In Deutschland werden sie 2050 voraussichtlich 37 Prozent der Gesamtbevölkerung ausmachen.

Dem Gros geht es gegenwärtig finanziell gut. Man hat für das Alter vorgesorgt, die Arbeitsbiografie zeichnet sich in der Regel durch kontinuierliche Beschäftigung aus. Einer Studie des Marktforschungsinstitutes GfK zufolge haben über 65-Jährige durchschnittlich 19.691 Euro jährlich zur Verfügung, die 20- bis 29jährigen müssen sich mit 14.189 Euro begnügen. Im Raum Frankfurt übrigens leben laut GfK besonders viele besser betuchte Senioren.

Ältere verfügen demnach über eine große Kaufkraft. Zumindest generell gesehen, wenn auch sicher nicht in jedem Einzelfall. Hinzu kommt, dass das Bild des Seniors, der sein Geld auf der Bank hortet, nicht mehr mit der Realität übereinstimmt. Die Wirtschaft hat es in Zukunft mit einer neuen Generation von Senioren zu tun. Einer Generation, die Krieg und Not kaum erlebt hat und unbelasteter konsumiert. Die GfK fand heraus: Nahezu jeder Zweite handelt nach dem Prinzip „Ich mache mir lieber ein schönes Leben, statt immer zu sparen“. Hinzu kommt, dass immer mehr Menschen auch noch im hohen Alter fit und aktiv sind.

Angesichts all dessen wundert es nicht sehr, dass Unternehmer den Senior als heißbegehrten Kunden für sich entdeckt haben. Dennoch: die Entwicklung hin zu seniorengerechten Produkten und zu einem seniorengerechten Handel ist erst zaghaft im Gange. Die Alltagsrealität vieler älterer Verbraucher belegt dies. So hat die Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen, kurz BAGSO, einen „Beschwerdepool für ältere Verbraucher“ eingerichtet. Die Ergebnisse sprechen für sich.

Zu kompliziert, zu unkomfortabel

92 Prozent der Befragten nannten „Probleme beim Öffnen von Verpackungen“. Auch was die Handhabung betrifft, zeigen die Umfrageergebnisse, dass Produktentwickler sich künftig noch einiges einfallen lassen müssen. 66 Prozent der Befragten haben Probleme mit Haushaltsgegenständen und elektrischen Geräten. 37 Prozent klagten darüber, dass sie einzelne Produkte nur mit hohem Kraftaufwand nutzen können. Absoluter Spitzenreiter auf der Negativskala: der Dosenöffner.

Video- oder DVD-Spieler bietet der Markt unzählige, allerdings ist darunter nur schwer das passende Produkt für Ältere zu finden. 40 Prozent der Befragten nannten Video- und DVD-Spieler als Problemfall Nummer eins. Für 96 Prozent war eine leichte Handhabung das wichtigste Kaufkriterium. Noch vor der „hohen Qualität“.

Weiteres allgemeines Ärgernis: mangelhafte Gebrauchsanweisungen. Immerhin 64 Prozent der befragten

Senioren kennen das Problem. Zu klein gedruckte Beschriftungen oder Symbole auf Produkt oder Verpackung sowie eine grundsätzlich zu komplizierte Erklärung wurden ebenfalls von mehr als 50 Prozent kritisiert.

Im Grunde alles Dinge, die auch jüngere Menschen verärgern. Wer kennt sie nicht, die tückischen Mini-Milchportionen, bei deren Öffnungsversuchen einem in zwei von drei Fällen die Milch um die Ohren spritzt, anstatt in der Kaffeetasse zu landen? Es gibt allerdings sehr wohl Hilfsmittel, mit denen all diese Tücken überwindbar sind. Man findet sie beispielsweise in Fachgeschäften wie dem Senio-Fachhandel für Senioren (siehe S. 6). Das Problem: Viele Senioren wissen nichts von ihrer Existenz.

Allerdings ist in umgekehrter Weise auch der Kunde fortgeschrittenen Alters für viele Produktentwickler das große unbekannte Wesen. Gerhard Naegele vom Institut für Gerontologie an der Uni Dortmund wies in einem Vortrag anlässlich der Fachtagung „Seniorengerechte Produkte und Dienstleistungen“ darauf hin, dass „nach wie vor Unsicherheit und Unkenntnis bei Anbietern von Produkten und Dienstleistungen hinsichtlich der Erwartungen, der Bedürfnisse und der finanziellen Möglichkeiten“ älterer Kunden bestehe. Eine besonders wichtige Funktion wies der Fachmann dem Verbraucherschutz zu. Wegweisend sei etwa das von der Deutschen Gesellschaft für Gerontotechnik in Zusammenarbeit mit der TÜV Rheinland Product Safety GmbH entwickelte Prüfsiegel „Komfort und Qualität“.

Enge Gänge, unlesbare Etiketten

Doch nicht nur die Produkte gehen vielfach an den Bedürfnissen älterer Verbraucher vorbei. Obwohl Begriffe wie „Silver Market“ immer häufiger fallen, sind die Einkaufsbedingungen vor Ort oft alles andere als ideal. Zugänge zu Supermärkten und Einzelhandelsläden sind nicht barrierefrei gestaltet, die Gänge zu schmal, sodass ältere Menschen mit Gehhilfe oder Rollstuhl Probleme haben sich fortzubewegen. Das Warenangebot ist unübersichtlich, Ware im oberen Teil der Regale unerreichbar. Personal

Auch einige Versicherungen haben spezielle Angebote für Senioren .
Foto: FKK, Hoffmann

ist nicht in genügendem Umfang vorhanden, Beratung fehlt.

Es gibt Ausnahmen. Positivbeispiele, wie der erst vor wenigen Monaten eröffnete Seniorensupermarkt „Neukauf 50+“ im bayrischen Bad Füssing. Von wegen Einkaufswagen, deren Rollen klemmen oder bocken – hier lassen sie sich besonders leicht schieben und sind zudem mit Sitzgelegenheiten für die Verschnaufpause zwischendurch versehen. Gänge sind breiter gestaltet, und bei den Preisetikettierungen wurde sorgsam darauf geachtet, dass die Ziffern größer sind als gewöhnlich. Damit es keine Probleme beim Entziffern des Kleingedruckten gibt, hängen an den Regalen Lupen. Für den Fall, dass einem älteren Kunden im Sommer bei Hochtemperaturen womöglich schwindelig wird, verfügt der Supermarkt sogar über einen Ruheraum.

Auch Metro bemüht sich in seinen „Future Stores“ im Ruhrgebiet um ältere Kundschaft, in Chemnitz hat die Edeka-Gruppe erst dieses Jahr eine seniorengerechte Filiale eröffnet. Nicht nur Senioren begrüßen Angebote dieser Art. Was alten Menschen den Einkauf erleichtert, tut automatisch auch jüngeren Verbrauchern gut.

Der Laden vor Ort macht dicht

Mit einem entscheidenden Grundproblem jedoch sieht sich Jung und Alt gleichermaßen konfrontiert. Immer mehr Stadtteile beklagen ein Ladensterben. Der Metzger von nebenan, mit dem man so schön klönen konnte, hat dicht gemacht, weil die Mieten gestiegen sind. Der kleine Supermarkt von gegenüber hielt der Konkurrenz der Großen am Stadtrand nicht Stand. Ärgerlich für alle, eine mittlere Katastrophe für ältere alleinlebende Menschen mit eingeschränkter Mobilität.

Doch zurück zum Trend Seniorenwirtschaft. Die Wirtschaft hat es erkannt, die Politik ebenfalls. „Wer auf Gewinn setzt, muss Ältere als Kunden gewinnen!“, sagte Peter Ruhenstroth-Bauer, Staatssekretär im Bundesseniorenministerium, im April zum Thema „Potenziale der Seniorenwirtschaft“. Langfristig, so Ruhenstroth-Bauer, werden nur jene Wirtschaftsregionen einen Vorteil haben, „die sich gezielt auf ältere Menschen als Kunden einstellen“.

Chance für die Gesellschaft

Diese Botschaft hat mittlerweile auch die deutschen Finanzdienstleister erreicht. Der Berliner Versicherer Ideal etwa bietet Versicherungspolicen an, die spezielle Altersrisiken absichern. So gibt es eine Police, die bei Einstufung in die höchste Pflegestufe sämtliche Kosten übernimmt, eine auf die Verletzungsrisiken von Senioren abgestimmte spezielle Unfallversicherung, eine Bestattungsvorsorge sowie eine Sterbegeldversicherung. Auch die KarstadtQuelle-Versicherung oder die Allianz-Gruppe haben sich auf Senioren eingestellt.

Bemerkenswert ist der arbeitsmarktbelebende Effekt der Seniorenwirtschaft: Allein in Nordrhein-Westfalen sind von 1999 bis 2002 über die Schaffung seniorengerechter Angebote rund 12.300 neue Arbeitsplätze entstanden. Bis 2015 rechnet man mit bis zu 100.000 zusätzlichen Arbeitsplätzen. Zahlen, die dem Argument, der demografische Wandel belaste ausschließlich das soziale System der Bundesrepublik, eindeutig den Wind aus den Segeln nehmen. Dafür spricht auch, dass der Altenbericht, den das Bundesfamilienministerium Mitte 2005 vorlegen will, unter der Thematik „Potenziale des Alters in Wirtschaft und Gesellschaft“ steht.

Annette Wollenhaupt

Rutschsichere Badewanne gesucht!

Senio-Fachhandel berät ältere Menschen

Produkte für die Bedürfnisse Älterer gibt's bei Senio. *Foto: Rüffer*

Er liegt mitten in Bornheim, der kleine Senio-Laden unter Leitung von Heide und Bernd Heyland. Ilse Schwarz hat von ihm über eine Anzeige in der Senioren-Zeitschrift erfahren. Ein gutes halbes Jahr ist es her, da bekam die 82jährige Ginnheimerin Beschwerden in den Knien. Seitdem ist ein Wannenbad stets mit der Befürchtung verbunden, womöglich auszurutschen und nicht wieder aufstehen zu können. „Es ist an der Zeit, sich nach was Passendem umzuschauen", sagt Ilse Schwarz.

Bernd Heyland geht mit ihr zur Badewanne im hinteren Ladenteil. Demonstriert die Möglichkeiten, sich Halt zu verschaffen. Haltegriffe zum Festklemmen, Haltegriffe, die mit speziellen Saugnäpfen befestigt werden, Badewannenhocker und Sitze zum Einhängen. Nach eingehender Beratung fällt die Entscheidung schließlich für einen Wannensitz.

Auf knapp 40 Quadratmetern bietet der Frankfurter Senio-Laden eine Vielzahl seniorengerechter Produkte. Ein Hingucker ist die große Fernseherlupe, mit der Sehbehinderte das Fernsehbild oder den Computermonitor bis zu 50 Prozent vergrößern können. In benutzerfreundlichen, niedrigen Regalen liegen Alltagsutensilien, die das Leben erleichtern: Garneinfädler, Knopfschließer, Schraubverschlussöffner, Tellerranderhöher, die dafür sorgen, dass nichts vom Essen über den Rand schwappt, Getränkeverpackungsgriffe für Tetrapackbehälter. Ein „Greifboy", der wie eine lange Zange funktioniert und beschwerliches Bücken unnötig macht, oder Skatkarten mit besonders großen Zahlen und Buchstaben.

Ohne Schnickschnack

Groß ist die Auswahl an Weckern. Die Ziffern, größer als üblich, leuchten, und sprechen können die Wachmacher auch. Telefone gibt es nur begrenzt. Viele ältere Menschen suchen einfach zu bedienende Geräte ohne viel Schnickschnack, doch die, weiß Bernd Heyland, sind (noch) Mangelware: „Große Firmen bringen in der Regel nur das auf den Markt, was Vorgängermodelle technisch übertrumpft!" Nichtsdestotrotz: die Modelle, die Senio anbietet, können sich sehen lassen. Auch in preislicher Hinsicht. Gerade mal 37,50 Euro kostet

ein normales Großtastentelefon, und selbst das Fest- und Mobilgerät vereinende Großtasten-Set in schickem Silber ist für weniger als einen Hunderter zu bekommen.

Wohnberatungen

Senio, Deutschlands erster Fachhandel für Senioren, wurde 1992 von dem Heidelberger Mediziner Darius Khoschlessan gegründet, mittlerweile existieren bundesweit 14 Filialen. Nicht nur ältere Menschen, auch ihre Kinder und Enkel suchen Rat. Neben hilfreichen Produkten bietet Senio auch individuelle Wohnberatungen an. Oft reichen bereits simple Möbelerhöher, stabile Holzblöcke mit Vertiefungen für die Möbelbeine, aus, um das Leben in den eigenen vier Wänden zu erleichtern. Aber auch komplexere Veränderungen des häuslichen Bereichs sind möglich. Für manchen älteren, kranken Menschen bedeutet das Erleichterung nach langer Odyssee. So kann sich Heyland gut an jene Dame mit ihren zwei kaputten Hüftgelenken erinnern. Sie lebt in einer betreuten Wohnung. Das Haus bat um Hilfe, man erhöhte schließlich das WC-Becken, installierte zwei Haltegriffe. Die AOK übernahm sämtliche Kosten.

Information und Vorträge

Eng ist der Kontakt zu den Wohnberatern von Stadt und Verbänden sowie zu Altenpflegeschulen, in denen die Heylands Vorträge halten. Gleiches gilt für Kirchengemeinden, Seniorenwohnanlagen und -clubs, auch dort informieren sie über seniorengerechte Produkte. Selbst Senioren, die sich spontan in einer Gruppe zusammenfinden und gemeinsam etwas zum Thema erfahren möchten, können sich an die Senio-Händler wenden. Vertrauen weckt allein schon die Tatsache, dass Bernd Heyland selber mit seinen 63 Jahren Senior ist und um die Bedürfnisse älterer Menschen weiß.

„Es gibt kein Hilfsmittel, das für alle gut ist", sagt er. Auf die Rückmeldung von Kunden ist Senio angewiesen, sie geben mitunter Anregung zur Produktion weiterer seniorengerechter Artikel. *Annette Wollenhaupt*

Senio Frankfurt, Bergerstr. 252; Öffnungszeiten: Mo bis Fr von 9.30-12.30 Uhr und von 14.30-18.30 Uhr, sowie samstags von 10-14 Uhr. Telefon 4699948-1. Weitere Informationen unter www.senio-frankfurt.de und im Katalog 2005, der kostenlos angefordert werden kann.

Mit kleiner Rente einkaufen

Wo es in Frankfurt günstig ist

Obwohl viele Senioren gegenwärtig über ein – im Vergleich mit anderen Generationen - gutes Einkommen verfügen, gibt es natürlich auch die nicht zu unterschätzende Anzahl derjenigen, die nur eine kleine Rente ihr eigen nennen. Umso wichtiger sind Einrichtungen, die Produkte und Dienstleistungen zu niedrigeren Preisen anbieten.

Das Second Hand Warenhaus bietet Altes und Neues zu günstigen Preisen.
Foto: Rüffer

Das Second Hand Warenhaus der Werkstatt Frankfurt, in Griesheim in der Lärchenstraße 135 gelegen, ist eine solche Adresse. Ganz gleich ob der Kunde gut erhaltene neuwertige Möbel, einen Fernseher, eine Waschmaschine oder einen Toaster sucht. Die Kundschaft ist bunt gemischt. Ins Warenhaus kommen Menschen mit geringem Einkommen genauso wie illustre Personen, die es nicht unbedingt nötig hätten, auf den Preis zu achten. Filmausstatter, die nach Kuriosem suchen etwa, oder junge Leute auf der Suche nach Möbeln und Dekoartikeln im Retro-Look der 60er und 70er Jahre.

Wie bei Ikea

Man sollte sich Zeit nehmen, um im knapp 1.000 Quadratmeter großen Warenhaus ausführlich zu stöbern. „Es ist bei uns ein bisschen wie bei Ikea“, sagt Betriebs- und Verkaufsleiterin Monika Nahues. So wie das schwedische Möbelhaus habe man einladende Zimmer aus Möbeln und zusätzlichem Inventar zusammengestellt. Manch einer schaue immer wieder gerne vorbei, allein schon deshalb, weil ein Aufenthalt im Warenhaus zur Zeitreise in vergangene Stilepochen gerate. Gerade Senioren bereite es Vergnügen, erwachten doch Erinnerungen an früher, an Zimmer, die man als Jugendlicher bewohnte. „An jedem Donnerstag kommt eine Seniorenclique zu Besuch“, erzählt die junge Geschäftsleiterin. Überhaupt sei das Warenhaus für Ältere ein angenehmer Aufenthaltsort. „Bei uns kann man auch ruhig mal im Sessel verschnaufen, wir stören nicht“, sagt sie. Zudem nehme man sich viel Zeit für Beratungen, Klönen inklusive. Im Schnitt koste ein Produkt mit Einjahresgarantie etwa ein Drittel des Neupreises.

Die Einnahmen kommen einem guten Zweck zugute. Vor mehr als zehn Jahren wurde das Kaufhaus als Arbeitsloseninitiative gegründet. Mittlerweile arbeiten etwa 55 ehemalige Langzeitarbeitslose für das Unternehmen. Geöffnet ist montags bis freitags von 10 bis 18 Uhr und an Samstagen von 9 bis 14.30 Uhr.

Textilien zum kleinen Preis

Einzig preiswerte Kleidung sucht man im Griesheimer Warenhaus vergebens. Dafür aber findet man sie neben Schuhen, Hausrat, Möbeln und Kinderartikeln im Ökumenischen Familienmarkt des Diakonischen Werkes und der Caritas mit Sitz in der Freiligrathstraße 37-39. Auch hier werden Langzeitarbeitslose beschäftigt. Allerdings kommen nur Menschen mit Frankfurtpass, einem Berechtigungsschein von Kirchengemeinden, einer Kostenübernahmeerklärung seitens der Sozialbehörden sowie Schwerbehinderte und Studierende in den Genuss der Schnäppchen.

Wer eine kleine Rente hat, jedoch nicht zu diesen Gruppen zählt, kann darüber hinaus in einer Großstadt wie Frankfurt trotzdem fündig werden. Das Rote Kreuz beispielsweise unterhält einen Kleiderladen in der Großen Seestraße 30 (Bockenheim). Ob Abendkleid, Wintermantel oder Jeans – hier kostet alles nur wenige Euro. In Fashion Outlet Centers werden Restbestände von Fabrikware verkauft. Das Richtige für Zeitgenossen, die nicht unbedingt den allerletzten Schrei tragen müssen, da die Schnäppchen in der Regel aus vergangenen Kollektionen stammen. Einen Überblick über das Angebot von Secondhand-Läden gibt es im Internet unter www.secondhand-online. de.

Extrem preiswert sind im Übrigen die mitunter gut erhaltenen Kleidungsstücke, welche samstags beim Mainufer-Flohmarkt auf großen Wühltischen angeboten werden. Wo bekommt man schon eine Seidenbluse oder einen Pullover für einen Euro? Und zum Flohmarktende hin gar für 25 Cent? Abgesehen davon, lohnen Flohmarktbummel grundsätzlich.

All denjenigen, die gebrauchtes Werkzeug, Materialien für Reparaturen oder günstige gebrauchte Haushaltsgeräte benötigen, sei der Reparaturführer der FES unter www.fes-frankfurt.de empfohlen. Einfach über den Link „Leistung“ weiterschauen.

Annette Wollenhaupt

Der Laufsteg lockt

Senior-Model Hildegard Bach

Hildegard Bach kommt gerade von der Gymnastik. Freundlich winkt sie schon von der Tür des Cafés aus, in dem wir uns verabredet haben. Eine schlanke, gepflegte Dame mit braunem Haar und braunen Augen. „Konfektion: 38/40, Schuhgröße: 38, Größe: 169 cm, Gewicht: 56 kg“ – so jedenfalls die knappen Mitteilungen in ihrem „Steckbrief“, dessen Vorderseite ihr lächelndes Porträt ziert.

Diese Informationen sind nicht unwichtig. Denn Hildegard Bach übt eine Beschäftigung aus, die für jemand ihres Jahrgangs durchaus nicht üblich ist. Sie „modelt“ nämlich, für Fotografen und zurzeit für die Frankfurter Agentur „5und50“ von Martina Weiß, die sich auf die Arbeit mit Senioren und Kindern spezialisiert hat.

Aber was heißt denn schon Seniorin? Wer mit 75 Jahren (nach ein bisschen Nachfragen hat sie’s zugegeben) so jugendlich und voller Schwung ist wie Hildegard Bach, kann anderen Leuten ihres Alters richtig Mut machen.

Ganz von selbst kommt solche Kondition natürlich nicht. „Wichtig ist viel Bewegung“, unterstreicht sie. Klar, als Gymnastiklehrerein von Beruf, die immer noch zwei Kurse pro Woche leitet, liegt diese Erkenntnis auf der Hand. Und die Ernährung sollte stimmen. Also Verzicht auf alles, was Spaß macht? „Um Himmels willen, ich bringe keine Opfer“, lacht sie, „ich lebe einfach ganz normal und gesund“. Einige Disziplin ist wohl auch Voraussetzung.

Den Anstoß für eine Tätigkeit als Model hat vor Jahren ihre Tochter gegeben. Als Visagistin schon ziemlich nah an der Branche wusste sie, dass reifere Gesichter zunehmend gefragt sind in der Werbung. Also regte sie die Mutter dazu an, sich mal entsprechend umzuschauen. Das tat Hildegard Bach mit Erfolg. Zunächst hin und wieder, und inzwischen ist sie ganz gut im Geschäft.

Spaß machen ihr die Casting-Termine. „Neulich“, erzählt sie, „habe ich für ein Firmenprodukt eine nette Oma beim Familienfest dargestellt. Mit weißer Perücke, Blüschen und Perlenkette. Ich musste meine Kinder und Enkel lieb angucken und die Kerzen ausblasen.“ Fürs Foto in einem Gesundheitsmagazin dagegen konnte sie gleich ihre Sportlichkeit beweisen. „Das war ein schöner Auftrag, jedenfalls für mich“, lacht sie in der Erinnerung daran. Ihrem Partner, über dessen Rücken sie Bocksprünge vollführen musste, hat seine gebückte Stellung wohl etwas weniger gefallen.

Foto: Agentur 5und50

Mal wirbt sie mit schwarzem Gürtel und Judokleidung für Selbstverteidigung, mal winkt sie abflugbereit von einer Treppe, bevor es scheinbar auf eine Reise geht. „Auf den Laufsteg habe ich es bis jetzt noch nicht geschafft“, bedauert Hildegard Bach, „Lust dazu hätte ich schon“. Immerhin sind erste zarte Kontakte bereits geknüpft.

„Ich bringe keine Opfer“

Was muss man mitbringen für die Model-Tätigkeit? Disziplin natürlich und ein ansprechendes Äußeres. „Ordentliche Haare“, meint Frau Bach, und ein bisschen Make-up gehört ebenfalls dazu. Den Rest besorgt, je nach Bedarf für das Foto, eine Visagistin. Sportlich-elegante Kleidung, wie Hildegard Bach sie bevorzugt, passt fast immer. Unternehmungslust und gutes Aussehen scheinen ohnehin in der Bach’schen Familie zu liegen. Der wenig jüngere Bruder von Frau Bach ist ebenfalls ein gefragtes Senior-Model. „Ein richtiger Peter Stuyvesant-Typ”, schwärmt die Schwester und hofft noch immer auf die Gelegenheit, einmal mit ihm zusammen vor einer Kamera zu stehen.

Senior-Models sind heute offenbar zunehmend gefragt. Sie werben für Treppenlifte, Mittel gegen Inkontinenz, Gruppenreisen und Kosmetika. Kaum verwunderlich, denn bekanntlich wächst der Anteil alter Menschen in der Gesellschaft, so dass sie auch für Werbung und Industrie immer attraktiver werden. Nicht zuletzt verfügen sie über eine hohe Kaufkraft, da – laut Statistik – ein Seniorenhaushalt heute über ein Durchschnittseinkommen von 2.250 Euro im Monat verfügt.

Reichtümer kann man als Senior-Model allerdings kaum verdienen. „Leben könnte ich nicht davon“, sagt Hildegard Bach, die ursprünglich eigentlich viel lieber Journalistin geworden wäre. Aber ihr damaliger Freund und heutiger Ehemann hat schon vor langem ihr besonderes Talent für den Sport erkannt und sie auf diesen Berufsweg gewiesen.

Familie besitzt die aktive Dame selbstverständlich auch, drei Kinder und fünf Enkel, verstreut von Holland bis Bayern. Die besucht sie hin und wieder gern. „Glücklicherweise bisher ganz problemlos mit dem Auto.“ Turnen und modeln hält offenbar fit.

Lore Kämper

Die Riederwälder fürchten, dass die Geschäfte „dicht machen". Foto: FKK, Christ

Eine Siedlung bangt um ihre Läden

Immer mehr Geschäfte machen dicht. Zu groß ist die Konkurrenz von Billiganbietern, zu hoch die Ladenmiete. Leidtragende sind vor allem Senioren mit eingeschränkter Mobilität. Ein aktuelles Beispiel: die Siedlung Riederwald. Hier hat sich die Situation nicht nur aus wirtschaftlichen Gründen zugespitzt. Ein Problem für die Anwohner ist der Plan des Volks-, Bau- und Sparvereins, die gewachsene Ladenzeile vor Ort für den Neubau einiger Häuser abzureißen.

Der Riederwald ist eine kleine Welt für sich. Zwischen den 1910 bis 1916 errichteten Gebäuden der ehemaligen sozialistischen Arbeitersiedlung liegen Gärten, liebevoll hergerichtete Veranden laden zum Nachmittagskaffee ein, Kinder toben auf Wiesen, aus üppigem Grün blitzen lila Fliederblüten.

Viele, die hier zur Welt gekommen sind, hängen bis heute an ihrem Stadtteil. Auch wenn sie mittlerweile woanders wohnen. So wie jene ältere Dame, die sich ihre Haare im kleinen Frisiersalon von Sabine Döring schneiden lässt. Die Stimmung ist ausgelassen. Keine Kunden, die Schlange sitzen, Sabine Döring arbeitet mit Terminen, hat Zeit und - so scheint es - alle Ruhe der Welt.

In der Metzgerei Müller lässt man sich Schweinebraten schmecken. Für 4,85 Euro. Viele alte Riederwälder verfügen nur über eine kleine Rente. Der junge Russlanddeutsche, der die seit Jahrzehnten im Riederwald ansässige Metzgerei erst vor wenigen Monaten übernommen hat, ist freundlich, auch er hat für seine überwiegend ältere Kundschaft Zeit. Dann ist da noch Herr Nikas, der Lebensmittelhändler mit griechischen Wurzeln, er liefert auf Wunsch nach Hause. Wie war das noch? „Wir im Riederwald sind eine große Familie", hat Friseurmeisterin Döring gesagt. Vermutlich hat sie Recht damit.

Plus am Waldrand kein Ersatz

Auch Ruth Grötecke gehört zur Familie. Sie geht mit einer Bekannten spazieren, die beiden überqueren den Engels-Platz, dem das Flair eines spanischen Hofes eigen ist. Die 69jährige Riederwälderin hängt am Viertel. Seit 34 Jahren. Die wohnortnahe Versorgung allerdings lasse zu wünschen übrig. „Wer Angehörige oder Freunde hat, lässt sich von ihnen im Hessen-Center alles Notwendige besorgen". Anders sei das alles noch gewesen, als es den Tengelmann-Markt im Zentrum gab. Am Waldrand sei zwar eine große Plus-Filiale eröffnet worden, „doch die ist viel zu weit entfernt für alte Menschen", meint Ruth Grötecke.

Menschen, wie jene ältere Dame, die langsam an den beiden Spaziergängerinnen vorbeigeht. Sie zieht einen bis an den Rand mit Lebensmitteln gefüllten Rollwagen hinter sich her. Noch eine knappe halbe Stunde später sieht man sie den beschwerlichen Weg nach Hause gehen.

Das „Aus" für gewachsene Strukturen?

Dass sich die Einkaufssituation vor Ort bessern würde, kann man nicht behaupten. Einzig der samstägliche Wochenmarkt hat den Riederwäldern ein Plus an Bequemlichkeit und erntefrischen Produkten beschert. Anlass zu allgemeiner Aufregung gibt das Vorhaben des Volks, Bau- und Sparvereins (VBS), eine kleine gewachsene komplette Ladenzeile in der Max-Hirsch-Straße abreißen zu lassen. Betroffen wäre Friseur Ralf Wiedemann, der seinen Salon in dritter Generation führt. Der weiß gekachelte Fußboden glänzt wie neu, das Inventar ist modern. Auch wenn man dies alles hinter den leicht verstaubten Schaufenstern, deren Auslage an die 50er Jahre erinnert, nicht vermutet. Der Friseur, der im Riederwald zur Welt kam, ist sauer. 1992 habe er den Salon komplett renoviert, Strom- und Wasserleitungen auf eigene Kosten legen lassen. Auch „Manni´s Brotkörbchen" müsste dicht machen. So wie Inge Tillenburg, die seit 45 Jahren ihren Laden führt. Bei ihr bekommt man eine medizinische Fußpflege genauso wie Zeitschriften und Tabakwaren. Außerdem kann man Kleidung in die Reinigung geben. Eine große alte „4711"-Leuchtreklame erzählt von den Anfangsjahren der Geschäftsfrau. Vor allem für Senioren ist ihr Laden eine wichtige Anlaufstelle.

„Sie organisiert Flugreisen für ältere Riederwälder und abends sitzt man bei einem Glas Sekt beisammen und feiert Geburtstag!", sagt Sabine Hohendahl. Die ehemalige Altenpflegerin ist Sprachrohr des Widerstands, ihre Haustür gespickt mit kopierten Zeitungsartikeln, die den Kampf der Riederwälder und des Ortsbeirats um die Ladenzeile dokumentieren. Madeleine Wasser ist zu Besuch. Die 27jährige arbeitet eng mit Sabine Hohendahl zusammen. Sie hat sich verliebt in den Riederwald, bezog erst vor wenigen Monaten eine kleine Wohnung in einem der vom Abriss bedrohten Gebäude. „Wir werden siegen", sagt die junge Frau. Was mit dem derzeit einzigen leerstehenden Laden geschehen könnte? Die Antwort kommt prompt: „Ein kleines Riederwald-Museum, das wäre schön!" *Annette Wollenhaupt*

Im Gespräch

Für eine Dose Katzenfutter extra ins Auto?

Frank Albrecht

Frank Albrecht ist ein umtriebiger Mann. Nicht nur führt er in der noblen Goethestraße „Hessens einziges Parfumhaus“, er nimmt als Präsident des Hessischen Einzelhandelsverbandes zudem die Interessen von 40.000 Einzelhändlern im Lande, davon rund 5.000 in Frankfurt, wahr. „Einkaufen in der Stadt“ ist ein Thema, zu dem er viel zu sagen hat. Denn er plädiert unermüdlich für eine vernünftige Infrastruktur in den Stadtteilen, die vor allem auch älteren Bürgern zugute kommen sollte. Der SZ hat er seine Vorstellungen erläutert.

SZ: Herr Albrecht, stellen Sie sich vor, Sie sind ein älterer Herr ohne Auto und wohnen etwa im Riederwald oder in Kalbach. Wie würden Sie Ihre Einkaufssituation beschreiben?

Albrecht: Also, da wäre ich unter Umständen aufgeschmissen. Und ich wäre stinksauer darüber, dass meine Vertreter im Parlament nicht rechtzeitig auf wohnortnahe Einkaufsmöglichkeiten geachtet haben. Ich weiß, dass viele ältere Menschen in Frankfurt solche Probleme haben, und sie werden sich noch verstärken.

SZ: Wieso hat man diese Fragen vernachlässigt?

Albrecht: Man hat nicht bedacht, dass die veränderte Alterspyramide Einfluss nimmt auf das alltägliche Leben. Wir werden in der Zukunft wesentlich mehr alte Menschen haben, aber die Stadt plant weitere Einkaufszentren. Und zwar nicht unbedingt dort, wo Menschen wohnen, sondern wohin man fahren muss.

SZ: Wo sieht es Ihrer Meinung nach besonders schlecht aus?

Albrecht: Viele sprechen uns im Verband an. Da heißt es, wir wohnen im Riederwald, in Sindlingen oder in Goldstein, und wir können nicht mehr vernünftig einkaufen.

SZ: Kann man dem denn überhaupt entgegen steuern, und wenn ja, wie?

Albrecht: Man könnte schon, aber die Entwicklung ist so rasant, dass noch weitere kleine, wohnortnahe Geschäfte schließen werden. Teils, weil sie keine Nachfolger mehr haben, oder auch wegen ihres niedrigen Umsatzes, weil die meisten Leute da kaufen, wo es am billigsten ist.

SZ: Das ist aber doch durchaus ein Argument.

Albrecht: Die Stadt hat unserer Ansicht nach aber die Aufgabe, ein Wohngebiet – nicht nur ein zukünftiges, sondern auch ein bestehendes - so zu planen, dass die Infrastruktur perfekt ist. Das betrifft Gas, Wasser und Verkehrsanbindung ebenso wie die Einkaufsmöglichkeiten. Positiv zu bewerten ist die Schaffung eines Einzelhandelszentren-Konzepts.

SZ: Seit wann?

Albrecht: Seit etwa zwei Jahren. Das Stadtplanungsamt, die Wirtschaftsförderung, die Industrie- und Handelskammer und der Einzelhandelsverband haben sich gemeinsam darüber informiert, was in einzelnen Stadtteilen vorhanden ist, welche Branchen es gibt und wo Mängel sind.

SZ: Viele, auch ältere Menschen trauern den „Tante Emma-Läden“ nach, kaufen aber ihrerseits durchaus auch im Supermarkt an der Stadtgrenze.

Albrecht: Aber viele Ältere werden künftig gar kein Auto mehr fahren. Sie sind zwar mobiler als die Alten von gestern, aber es ist doch auch niemand zuzumuten, sich wegen einer Dose Katzenfutter ins Auto oder in die U-Bahn zu setzen. Das Ganze ist nicht nur ein Problem für ältere Bürger, sondern auch für Familien. Wenn der Stadtteil nicht an Lebensqualität bietet, was der Mensch erwarten kann, zieht er weg aus der Stadt.

SZ: Gibt es denn überhaupt in Frankfurt eine Gegend, in der die Mischung von Wohnen und Einkaufsmöglichkeiten noch einigermaßen stimmt?

Albrecht: Es ist überall sehr angespannt. Als gutes Beispiel kann ich die Einrichtung eines neuen Supermarktes am Dornbusch nennen, wo ringsum viele Menschen leben.

SZ: Immerhin kann man doch heute schon per Computer einkaufen.

Albrecht: Das kostet aber alles Geld. Und es macht doch auch nicht so viel Spaß. Wir vom Einzelhandelsverband meinen, dass wir in den Stadtteilen vernünftige Strukturen schaffen oder erhalten müssen, möglichst im Verbund mit Gastronomie und Kultur.

SZ: Was können denn die Einzelhändler selbst tun, um einen kunden- oder seniorengerechten Service zu bieten?

Albrecht: Da ist schon viel getan worden. Sie finden heute kaum noch ein Geschäft mit Stolperstufen oder ähnlichem. Man bemüht sich mit besonderen Aktionen und dem Angebot, Waren ins Haus zu liefern. Aber ich sage es noch einmal: Entscheidend ist, dass man da kaufen kann, wo man wohnt.

SZ: Sind Sie denn wenigstens etwas optimistisch im Hinblick auf die Zukunft?

Albrecht: Insofern ja, als viele Entscheidungsträger das Problem erkannt haben und man beginnt, ernsthaft über notwendige Änderungen nachzudenken.

Das Team für alle Fälle

Blick über die Stadtgrenze: Eine Idee aus Dortmund

Wer mäht meinen Rasen? Wer kann meinen tropfenden Wasserhahn reparieren? Wer pflegt meinen Vater? Wer erledigt den Umzug ins Altenheim? Solche unterschiedlichen Anfragen können in Dortmund an eine zentrale Stelle gerichtet werden: an das „Team für alle Fälle“. Dieses Servicecenter bietet in der sechst größten Stadt Deutschlands einzelnen Auftraggebern sämtliche Dienstleistungen über tägliche Essensversorgung bis zur kompletten Renovierung einer Wohnung aus einer Hand an.

Alles aus einer Hand

„Alte, kranke oder behinderte Menschen sind meist auf die Hilfe eines Pflegedienstes angewiesen. Doch neben der Betreuung und Versorgung des Betroffenen fallen häufig Arbeiten an, die über die tägliche Routine hinaus gehen“, weiß Klaus Neumann, Abteilungsleiter für berufliche Eingliederung bei der Caritas in Dortmund. Da seien die Menschen dankbar, wenn sie sich nur an eine Stelle wenden müssten, um verschiedene Dienstleistungen zu fairen Preisen erledigt zu bekommen.

Die Idee für dieses Servicecenter hatte der ehemalige Handwerkskammerpräsident Otto Kentzler vor drei Jahren. Sein Kundenstamm wurde immer älter und er erkannte deren Bedürfnisse. Inzwischen haben sich 15 Firmen und der Caritasverband Dortmund zu einer Gemeinschaft bürgerlichen Rechts (GbR) zusammengeschlossen, die das „Team für alle Fälle“ bilden.
Praktisch läuft die Auftragsabwicklung über die Firma Kentzler „Dach und Wand“ ab. Dort rufen die Kunden an. Firma Kentzler sucht dann eine passende Firma aus dem Netzwerk aus und vergibt den Auftrag mit der Maßgabe, sich innerhalb von drei Tagen bei dem Anfragenden zu melden. Außerdem muss eine Rückmeldung zu Kentzler erfolgen, damit überprüft werden kann, ob der Auftrag ausgeführt wurde. Die Leistungen werden zu marktüblichen Preisen erbracht und bei Kleinaufträgen im Zehn-Minutentakt abgerechnet. „Die Koordination der Dienste ist keine leichte Sache“, sagt Klaus Neumann. „Wir könnten da nicht mitmachen, wenn wir nicht sowieso schon einige Dienste wie zum Beispiel den Wäschedienst in Dortmund eingesetzt hätten.“

Fachleute speziell geschult

„Es kommen sehr viele Menschen in Situationen, in denen sie nicht weiter wissen. Die wollen wir unterstützen“, ergänzt der Abteilungsleiter. Beispielsweise der Sohn wohnt in München, und die Mutter in Dortmund muss ihre Wohnung umbauen lassen. Dafür setzt das „Team für alle Fälle“ seine Fachleute ein, die speziell darauf geschult sind, ältere Menschen in Wohnungsfragen in Punkto Barrierefreiheit zu beraten.

Mit dem „Team für alle Fälle“ möchten die beiden Gesellschafter aber auch den lokalen Arbeitsmarkt mit seinen kleinen und mittleren Handwerksbetrieben stärken. Ziel ist es ebenso, sich für den Erhalt und die Schaffung von Arbeitsplätzen einzusetzen. Außerdem sollen vom Arbeitsmarkt benachteiligte Gruppen und Langzeitarbeitslose Aufträge bekommen. „Wir haben mit drei ehemals Langzeitarbeitslosen befristete Arbeitsverträge abschließen können“, sagt Neumann.

Zu den Kunden des Servicecenters zählen aber nicht nur pflegebedürftige Menschen, jeder Bürger in Dortmund kann das Angebot von Caritas und Kentzler in Anspruch nehmen. Als nächster Schritt ist der Aufbau eines Call-Centers geplant, das die Auftragsabläufe vereinfachen soll.

In Frankfurt gibt es bislang kein flächendeckendes Angebot wie das Dortmunder Projekt „Team für alle Fälle“. Allerdings bestehen nachbarschaftliche Hilfsnetze in regionaler Form, die meist auf eine Initiative der Kirchengemeinden hin entstanden sind. *Jutta Perino*

Wie sich das Alltagsleben erleichtern lässt

Kurz gemeldet + Kurz gemeldet + Kurz gemeldet +Kurz gemeldet

Zahlreiche Dienste helfen in Frankfurt, das Alltagsleben zu erleichtern. Alle können wir natürlich nicht vorstellen, doch einige Beispiele nennen. Nützliche Hinweise erhält man auch bei den Sozialrathäusern oder den Beratungs- und Vermittlungsstellen. Speziell zum Thema „Einkaufshilfen“ sei hier nochmals auf die Faltblätter der Sozialrathäuser Bergen-Enkheim, Info-Tel. 212-41211, und Bornheim, Tel. 212-35460, verwiesen (siehe SZ 1/2004 und 1/2005). Auch Tauschringe und andere ehrenamtliche Netzwerke bieten Unterstützung (SZ 4/2004).

Medikamenten-Notdienst

Im **Sindlingen** bietet die Sanitäts-Organisation einen Medikamenten-Notdienst für ältere Menschen, die nicht mehr selbst eine Apotheke aufsuchen können. Der Zustelldienst, der auch von Bürgern aus **Zeilsheim, Unterliederbach, Höchst, Hattersheim** und **Okriftel** in Anspruch genommen werden kann, kostet für Nichtmitglieder 5 Euro. Das Telefon des Medikamenten-Notdienstes ist rund um die Uhr besetzt. Die Nummer lautet 0 69/ 37 56 23 13.

Hilfsangebote für den Alltag

Für alte Menschen kann bereits der Einkauf zur Qual werden. Zivildienstleistende und ehrenamtliche Mitarbeiter der evangelisch-lutherischen Erlösergemeinde in **Oberrad** helfen daher bei kleinen Besorgungen oder begleiten Alleinstehende zum Arzt oder zu Behörden. Die Anfragen werden, soweit möglich, innerhalb eines Tages erledigt. Wer Hilfe in Anspruch nehmen möchte, kann bei der Erlösergemeinde anrufen unter Telefon 0 69/ 65 23 11.

Hilfe im Nordend

Der Verein „Hilfe im **Nordend**“ bietet einen Hilfs- und Fahrdienst für alte und behinderte Menschen an. Diese Dienste werden von Erwerbslosen gegen eine zweckgebundene Aufwandsentschädigung geleistet. Die Betreuten zahlen 9,20 Euro pro Stunde. Erledigt werden alle Dienste, so Michael Eismann, die „nichts mit dem Körper zu tun haben und keine handwerklichen Tätigkeiten sind“. Von der ersten Kontaktaufnahme bis zur konkreten Hilfe dauert es mit Vorgespräch und Einteilung der Erwerbslosen etwa eine Woche. Kontakt: „Hilfe im Nordend“, Martin-Luther-Platz 1, 60316 Frankfurt, Telefon: 069/49 05 74, www.luthergemeinde-ffm.de

Bei Stadtplanung mitmachen

Wer sich generell mit der seniorengerechten Stadt Frankfurt beschäftigen will, ist bei „Alte für Frankfurt“ richtig. Die Gruppe setzt sich zum Beispiel mit der städtischen Verkehrsplanung auseinander, um die Mobilität von älteren Bürgen zu erleichtern. Das nächste Treffen findet unter dem Motto „Auf dem Wege zur barrierefreien Stadt“ am 23. Juni um 17.30 Uhr im Café Anschluss, Hansaallee 150, statt. Telefonische Auskunft bei Heiner Michel unter der Nummer 0 69/55 35 14.

Zeit schenken

Das Leben der Senioren im Stadtteil zu erleichtern, hat sich das Projekt „Älterwerden in **Niederrad**“ vorgenommen. Die engagierten Mitarbeiter bieten einen Besuchsdienst an, mit dem sie sich gegen Vereinsamung wenden möchten. Sie besuchen einsame ältere Menschen und schenken ihnen Zeit. Ansprechpartnerinnen sind Ingrid Iwanowsy unter Telefon 069/ 67 53 19 oder die Sozialbezirksvorsteherin Helga Uhlig unter 069/ 67 22 48.

Solidarisch leben

Als generationsübergreifend versteht sich eine neu gegründete Initiative in Bergen Enkheim. Ziel von „Solidarisch leben“ ist es, alte und junge Menschen und Familien im Stadtteil miteinander ins Gespräch zu bringen. Gegenseitige Hilfen wie Babysitten oder etwa die Begleitung älterer Menschen zum Arzt werden über einen Karteikasten mit Adressen von Helfern und Hilfsbedürftigen organisiert. Wer mitmachen möchte, kann sich bei der „Kontaktbörse“ unter der Telefonnummer 06109/701866 donnerstags von 15 bis 17 Uhr melden.

Jutta Perino

Anzeige

Der Mensch ist Mittelpunkt.

Zukunftsweisende Konzepte
für ein seniorengerechtes Leben.

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

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

ALLOHEIM®
SENIOREN-RESIDENZEN AG

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

Von Kunstgenuss und mobilem Museum

Städel und Liebieghaus bieten Kunst zuhause, aber auch spezielle Führungen in den Museen für Ältere. *Foto: Rüffer*

Auch die Kunst stellt sich auf Senioren ein. Einzelne Frankfurter Museen bieten speziell auf die Bedürfnisse älterer Kulturliebhaber zugeschnittene Veranstaltungen an.

Großer Beliebtheit erfreut sich die von Städel und Liebieghaus seit Anfang des Jahres gemeinsam angebotene Reihe „Kunstgenuss“. Jeden ersten Dienstag im Monat startet um 15 Uhr - mal im Städel, mal im Liebieghaus - eine 45minütige Führung durch aktuelle Ausstellungen oder zu ausgewählten Themen. Danach wird es im Kaminzimmer des Liebieghauses bei Kaffee und Kuchen gemütlich. Die Museumsführerin ist übrigens mit dabei, sodass in lockerer Atmosphäre eine Vertiefung des Themas möglich ist. Das komplette Kulturpaket inklusive Kaffeeplausch kostet zehn Euro. „Die Nachfrage ist so groß, dass wir unser Angebot eventuell auf zwei Termine pro Monat ausweiten werden“, sagt Melanie Damm, die das Angebot mitinitiiert hat.

Die Kunst kommt ins Haus

Wer im Alter nicht mehr gut zu Fuß ist, kann darüber hinaus ein spezielles Angebot wahrnehmen. Bei entsprechender Nachfrage kommen Museumspädagogen in Altenstifte und Senioreneinrichtungen. Ein mobiles Museum sozusagen, in Kompaktform. Auf Wunsch kann in Ergänzung zum Diavortrag ein zusätzlicher Ausstellungsbesuch organisiert werden. Eine Buchung des mobilen Museums kostet pauschal 75 Euro. Eine Investition, die sich lohnt. Mechthild Kreß, stellvertretende Direktorin des GDA-Wohnstiftes, ist jedenfalls begeistert. Bereits zwei Mal war Melanie Damm zu Gast im Haus. Die Atmosphäre im Festsaal beschreibt Mechthild Kreß als „ruhig und ausgesprochen entspannt“. Kultur in Senioreneinrichtungen hereinzuholen, sei wichtig: „Viele Bewohner sind neugierig auf das, was Museen in Frankfurt zu bieten haben!“ Vielen allerdings sei aufgrund gesundheitlicher Handicaps ein Besuch der Kulturstätten nicht möglich.

Lisa Wenz ist mit ihren 82 Jahren zum Glück dazu noch in der Lage. Trotzdem: auch sie nutzt das „mobile Museum“. Als angenehm empfindet sie, dass nur wenige Dias gezeigt werden, die Beschäftigung mit ihnen aber umso tiefer geht. Sicher, „ein Konzert aus der Konserve kann niemals ein Live-Konzert ersetzen“, dennoch sei das Angebot eine Bereicherung. Die Macher von Städel und Liebieghaus lassen auch über Themen mit sich reden. Lisa Wenz jedenfalls hat schon eine Anregung gegeben: „Kinder als Motiv in der Malerei“. Schön fände sie es, würden weitere Frankfurter Museen ähnliche Angebote machen.

Auch Marianne Stock (79) zehrt noch von den beiden Diavorträgen, „vom seltenen Vergnügen, die Weihnachtsgeschichte in Bildern vorgestellt zu bekommen“. Sie habe gelernt, „wieder mit anderen Augen zu sehen“. Ob eine Museumsführung für sie auch in Frage käme? Fit genug wäre sie, doch Marianne Stock bevorzugt die Veranstaltungen im Haus. „Ins Museum geht dann doch immer nur eine kleine Gruppe, man sieht immer die gleichen Gesichter“.

Gucken mit Pausen

Auch die Schirn-Kunsthalle macht Senioren ein spezielles Angebot. Wer mag, kann an einer „Kunst-Sitzung“ teilnehmen, an jedem dritten Freitag des Monats ab 14 Uhr. Der Clou: statt wie bei normalen Führungen viel zu laufen und lange zu stehen, kann man sich hier immer wieder gemütlich hinsetzen. Zum Abschluss gibt es Kaffee und Kuchen im Schirn-Café. Kosten: zehn Euro. Als Erweiterung ihrer Reihe „Schirn extern“, bietet die Kunsthalle neben Veranstaltungen in Schulen auch welche in Senioreneinrichtungen an. Möglich ist ein gemeinsamer Ausstellungsbesuch sowie bis zu sechs aufeinander folgende, das Ausstellungsthema vertiefende Kreativ-Termine in der Senioreneinrichtung. Ist den Bewohnern der einführende Besuch im Museum nicht möglich, ist eine Powerpoint-Einführung vor Ort machbar. Die Kosten belaufen sich, abhängig von der Anzahl der Termine und Teilnehmer, auf 300 bis 500 Euro.

Das Senckenberg Museum denkt ebenfalls über seniorengerechte Angebote nach, lotet aber noch über Kontakte mit Senioreneinrichtungen aus, wie groß das Interesse ist. Vorerst will man sich auf Veranstaltungen im Museum beschränken. Gedacht ist an Führungen in Verbindung mit Kreativangeboten. So kann sich Anna Dziwetzki, Verantwortliche im Senckenberg, vorstellen, Kreativangebote zu machen, die den Zusammenhang von Kunst und Natur oder Literatur und Natur herstellen. Klappt alles wie gedacht, wird man die Kulturpakete zum Herbst schnüren.

Annette Wollenhaupt

Kontakte: Städelmuseum, Melanie Damm, Telefon 605098-153.
Schirn-Kunsthalle,
Telefon 299882-112
Senckenberg Museum, Anna Dziwetzki, Telefon 7542566.

SENIOREN *Zeitschrift* im ABO

was
wann
wo
in Frankfurt

Wissenswertes
Spannendes
Aktuelles
Sehenswertes

INFORMATION • UNTERHALTUNG

Silberblatt kommt in den Briefkasten

Einen neuen Service bietet die Senioren Zeitschrift ab ihrer Sommerausgabe an. Wer die SZ bequem nach Hause geschickt bekommen möchte, kann ab sofort auf unser Abonnement zurückgreifen. Für zwölf Euro im Jahr kommen dann alle vier Ausgaben per Post in den Briefkasten. Abonnenten erhalten die neue Ausgabe garantiert mit als erste und müssen dazu keine langen Wege zurücklegen.

Daneben gibt es natürlich auch weiterhin unser bewährtes Abholsystem mit fast 500 Auslagestellen in ganz Frankfurt. Wer aber nicht regelmäßig zu seiner persönlichen Abholstelle kommt, aus gesundheitlichen Gründen dazu nicht in der Lage ist oder schlicht die Postzustellung als bequeme Alternative bevorzugt, kann das Abo mit unserem Coupon bestellen. Einfach ausfüllen, unterschreiben und an die SZ schicken oder faxen.

SENIOREN *Zeitschrift* im ABO

Ja, ich abonniere die Senioren Zeitschrift zum Preis von 12,00 € im Jahr

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

Meine Anschrift:

Vorname: ..... Name: .....

Telefon: ..... Straße/Hausnr.: .....

PLZ: ..... Ort: .....

Ort/Datum: ..... Unterschrift: .....

Coupon persönlich bei der SZ abgeben.
Per FAX an 069 / 212 30741 oder per Post:
Senioren Zeitschrift, Hansaallee 150, 60320 Frankfurt

Mittagstisch für Senioren

Seniorenrestaurants

Preis 4,10 Euro
Essen ohne Anmeldung zu den Öffnungszeiten

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Essen auf Rädern

Preis 4,10 Euro zuzüglich
Anlieferungspauschale von 1 Euro

Bestellung direkt beim Anbieter:

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

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

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

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

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

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

Anzeigen

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

Foto: FKK, Hoffmann

Reisen über Weihnachten und Silvester

Neuer Service: Anmeldung mit Coupon

Auch für diesen Winter hat das Team Seniorenangebote attraktive Reisen über Weihnachten und Silvester für Sie zusammengestellt.

▶ Wer kann mitfahren?

Antragsberechtigt sind alle Frankfurterinnen und Frankfurter ab 65 Jahren, die nicht an der Weihnachtserholung 2004/05 oder an der Sommererholung 2005 teilgenommen haben (ausgenommen hiervon sind Selbstzahler). Die Weihnachtserholung richtet sich in der Regel an Alleinstehende, die die Feiertage und den Jahreswechsel nicht einsam zuhause, sondern in netter Gesellschaft verbringen möchten. Auch Jüngere ab Vollendung des 60. Lebensjahres können mitfahren, wenn Erwerbsunfähigkeits- oder Unfallrente gezahlt wird oder eine Schwerbehinderung (mindestens 50%) vorliegt. Allein der Bezug von vorgezogenem Altersruhegeld oder der Witwenrente genügt jedoch nicht.

▶ Einkommen und Kosten

Die Einkommensgrenze für die kostenlose Mitfahrt errechnet sich aus dem gesetzlichen Grundbetrag (Alleinstehende z.Zt. Euro 690 / Ehepaare z.Zt. Euro 932) zuzüglich Miete inklusive Umlagen, jedoch ohne Heizkosten. Wird diese Grenze bis z.Zt. Euro 76,70 überschritten, ist ein Eigenanteil in Höhe des überschreitenden Betrags zu zahlen. Bei höherem Einkommen ist die Mitfahrt nur als Selbstzahler möglich. Pro Person wird außerdem eine Anmeldegebühr von Euro 20 erhoben.

▶ Wie und wo anmelden?

Wer teilnehmen möchte, braucht zunächst einen Terminschein. Dieser kann ab sofort mit dem Coupon schriftlich beim Rathaus für Senioren, Hansaallee 150, 60320 Frankfurt am Main, gegen Einsendung eines mit 0,55 Euro frankierten und mit Ihrer Adresse versehenen Rückumschlags beantragt werden. Die Zusendung des Terminscheines erfolgt dann Ende August, im Rahmen unseres Zimmerkontingents.

Auf dem Terminschein finden Sie Ihr persönliches Buchungsdatum (bitte auch auf Sprechzeiten achten) sowie Hinweise auf wichtige Unterlagen, die Sie zur Buchung mitbringen müssen. Selbstzahler benötigen zur Buchung nur den gültigen Personalausweis oder einen Reisepass mit aktueller Meldebescheinigung (nicht älter als 14 Tage), die Sie bei Ihrer zuständigen Meldestelle erhalten. Wer einen Schwerbehindertenausweis hat, sollte auch diesen vorlegen.

▶ Reiseziele (Änderungen vorbehalten)

Bad Mergentheim / Taubertal
vom 22.12.05 – 05.01.06
14 Tage inkl. VP = Euro 714,00

Bad Wildungen-Reinhardshausen / Nordhessen
vom 16.12.05 – 02.01.06
17 Tage inkl. VP = Euro 646,00

Bad König / Odenwald
vom 20.12.05 – 03.01.06
14 Tage inkl. VP = Euro 546,00

Bad Emstal / Nordhessen
vom 21.12.05 – 04.01.06
14 Tage inkl. VP = Euro 805,00

Bad Orb / Spessart
vom 23.12.05 – 06.01.06
14 Tage inkl. VP = Euro 854,00

Bad Wörishofen / Allgäu
vom 20.12.05 – 03.01.06
14 Tage inkl. VP = Euro 609,00

Pleystein / Oberpfälzer Wald
vom 22.12.05 – 05.01.06
14 Tage inkl. VP = Euro 417,20

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

Coupon für Ihre Anmeldung: bitte in Druckbuchstaben ausfüllen.

Name: ..... Vorname: .....

PLZ: ..... Frankfurt .....

Straße: ..... Nr: .....

Telefonnummer: .....

(bitte ankreuzen) Selbstzahler: Ja ❑ Nein ❑ / DZ ❑ EZ ❑

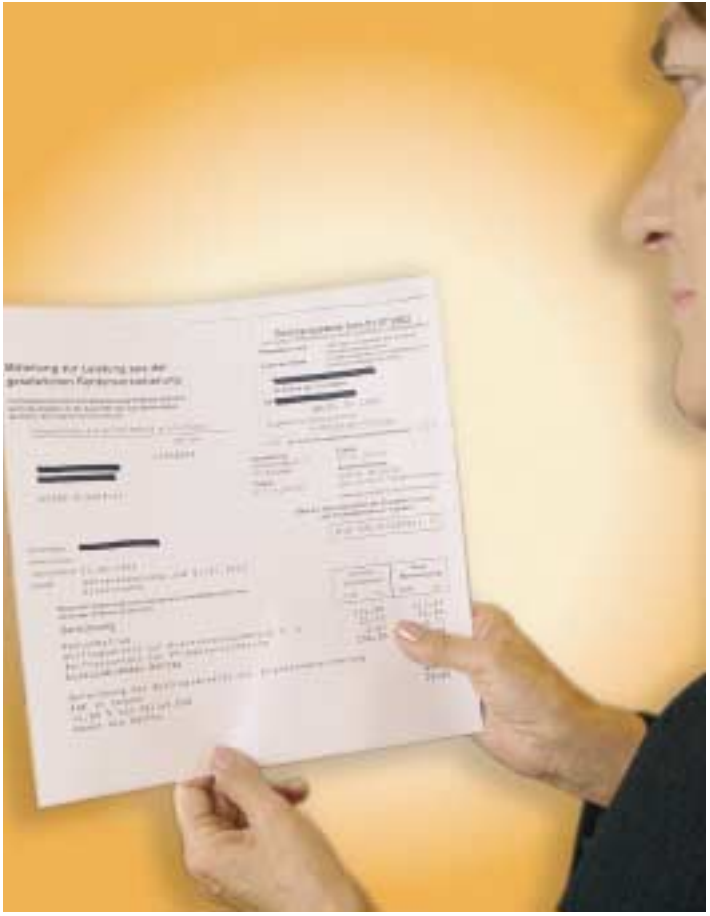
Ort/Datum: ..... Unterschrift: .....

Ankündigung

Theater in der Vorweihnachtszeit

In diesem Jahr startet der Kartenverkauf für die beliebten Theaterveranstaltungen in der Vorweihnachtszeit am 7.11.2005 - zeitgleich mit der Ausgabe von Terminscheinen für die Sommererholung. Karten sind dann im Rathaus für Senioren erhältlich.

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



Im Sommer flattern wieder die Rentenmitteilungen ins Haus.

Neues aus dem Versicherungsrecht

Bruttorente ab 1. Juli unverändert

Auch im Jahr 2005 werden die Renten nicht erhöht. Das hat das Bundeskabinett am 13. April 2005 beschlossen.

Warum ist das so? Erstmals wird in diesem Jahr die Rentenanpassung auf der Grundlage des „Rentenversicherungs-Nachhaltigkeitsgesetzes“ festgelegt (siehe SZ 1/05). Mehrere neue Faktoren beeinflussen die Rentenhöhe. Basis für die Anpassung der Renten ist außerdem nach wie vor die Entwicklung der Löhne und Gehälter. Denn die Höhe der Rente soll sich an der wirtschaftlichen Entwicklung orientieren. Die Bruttolöhne im Jahr 2004 sind lediglich um 0,12 % in den alten und 0,21 % in den neuen Bundesländern gestiegen, was auch dazu beiträgt, dass sich die aktuellen Rentenwerte in der gesetzlichen Rentenversicherung ab dem 1. Juli 2005 nicht verändern.

Für die Festsetzung des aktuellen Rentenwertes sind noch zwei weitere Faktoren ausschlaggebend. Für Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer haben sich im Jahr 2004 Mehrbelastungen bei den Aufwendungen für ihre Altersvorsorge ergeben, die nach der Anpassungsformel auf die Rentnerinnen und Rentner übertragen werden. So mussten Arbeitnehmer im letzten Jahr für die steuerlich geförderte ergänzende Altersvorsorge („Riester-Rente“) zwei Prozent ihres Bruttoeinkommens aufwenden, um die volle Förderung zu erhalten – 2003 lag der Aufwand noch bei einem Prozent. Die Rentenanpassung verringert sich durch diesen so genannten „Riester-Faktor“ um 0,5 %.

Zusätzlich belastend wirkt schließlich der neue Nachhaltigkeitsfaktor, der die ungünstige Entwicklung des Verhältnisses von Rentnern zu Beitragszahlern einfließen lässt. Rein rechnerisch wäre es sogar zu einer Kürzung der Renten gekommen. Dies aber hat der Gesetzgeber durch eine Schutzklausel ausgeschlossen, so dass die Bruttorenten unverändert bleiben.

Veränderung der Nettorente

Für viele Rentnerinnen und Rentner wird sich zum 1. Juli jedoch die Nettorente individuell verändern.

Grund ist der Eigenanteil an den Beiträgen zur Krankenversicherung der Rentner, der sich nach dem allgemeinen Beitragssatz der jeweiligen Krankenkasse bemisst. Die Höhe dieses Eigenbetrags ist davon abhängig, inwieweit die Krankenkasse ihren Beitragssatz zum 1.7.2005 verändert, und fällt daher für jeden Rentner unterschiedlich aus.

Darüber hinaus ist auch der zum 1. Juli eingeführte, von allen Versicherten – auch den Rentnern - allein zu tragende, zusätzliche Krankenversicherungsbeitrag in Höhe von 0,9 % zu berücksichtigen (siehe SZ 2/05). Da die gesetzlichen Krankenkassen verpflichtet wurden, gleichzeitig den allgemeinen Beitragssatz abzusenken, werden die Rentnerinnen und Rentner ebenso wie die Arbeitnehmer im Ergebnis mit 0,45 % mehr belastet.

Roman Fehr

Renten A B C

„Riestern“, Nachhaltigkeitsfaktor...Vielen surren angesichts der komplizierten Zusammenhänge die Ohren. Mit unserer Serie wollen wir Stück für Stück aufklären.

A wie Aktueller Rentenwert...
Der aktuelle Rentenwert ist ein wichtiger Bestandteil der Rentenformel (persönliche Entgeltpunkte x Rentenartfaktor x aktueller Rentenwert = Monatsrente). Er stellt sicher, dass die Renten auch weiterhin an die aktuelle Lohnentwicklung angepasst werden (Rentenanpassung). Der aktuelle Rentenwert entspricht dem Betrag, den ein Jahr an Durchschnittsverdienst als Altersrente ergibt. Er wird durch Verordnung bestimmt. Solange noch unterschiedliche Einkommensverhältnisse im Westen und Osten der Bundesrepublik Deutschland bestehen, gilt für die neuen Bundesländer ein eigener aktueller Rentenwert, der aktuelle Rentenwert (Ost).

Er beträgt ab dem 1. Juli 2003 in den alten Bundesländern 26,13 Euro und in den neuen Bundesländern 22,97 Euro.

Für die Festlegung des aktuellen Rentenwerts ist die Veränderung der Bruttolöhne und des Beitragssatzes in der Rentenversicherung maßgebend. Zum 1. Juli 2003 wirken sich auch die Aufwendungen der Versicherten für die staatlich geförderte ergänzende Altersvorsorge auf die Rentenanpassung aus. In die Anpassung zum 1. Juli 2005 fließt erstmals der „Nachhaltigkeitsfaktor“ ein.

Vorsorgevollmachten gestärkt

Änderung des Betreuungsrechts

Nach mehrjähriger öffentlicher Diskussion tritt zum 1. Juli eine Änderung des Betreuungsrechtes in Kraft. Die Gesetzesreform verfolgt mehrere Ziele: zum Beispiel eine Qualitätsverbesserung von Betreuungen, die Entbürokratisierung der Abrechnungssysteme und damit verbundene Beschleunigung von Verfahren, aber auch den „Stopp“ der mittlerweile enorm gestiegenen Betreuungskosten durch eine Pauschalisierung der Vergütungen für Berufsbetreuer.

Daneben ist es ein zentrales Anliegen, die Vorsorgevollmacht zu stärken. Rechtzeitig, solange sie dazu in der Lage sind, sollten Bürgerinnen und Bürger mit einer Vorsorgevollmacht bestimmen, welche Person im Ernstfall ihre Interessen in Rechtsangelegenheiten, gegenüber Behörden oder Ärzten vertreten soll. Denn ohne Vollmacht haben beispielsweise auch Angehörige nicht automatisch ein Mitspracherecht. Mit der Gesetzesänderung sollen das Selbstbestimmungsrecht des Einzelnen gesichert, Eingriffe der Justiz in persönliche Belange vermindert und Kosten im Zusammenhang mit einem Betreuungsverfahren vermieden werden.

Was ist neu?

Damit stärker von der Vorsorgevollmacht Gebrauch gemacht wird, sieht das neue Gesetz vor, dass nun auch anerkannte Betreuungsvereine im Einzelfall bei der Erstellung einer Vorsorgevollmacht beraten können. Auch die Betreuungsbehörde – in Frankfurt dem Rathaus für Senioren angegliedert – hat erweiterte Aufgaben und Rechte: Sie kann Bevollmächtigte auf deren Wunsch hin beraten. Außerdem können gegen eine gesetzliche Gebühr von zehn Euro Unterschriften auf Vorsorgevollmachten oder Betreuungsverfügungen nun auch von der Betreuungsstelle beglaubigt werden. Neben Notaren und Ortsgerichten (Gebühr: 5 Euro) gibt es also jetzt eine weitere Anlaufstelle.

Beglaubigte Vorsorgevollmachten müssen anerkannt werden, so dass sichergestellt ist, dass dem Willen des Verfassers Rechnung getragen wird. Im besonderen Fall der Konto-Vollmachten sollte man dennoch zusätzlich bei seiner Bank nach den dort erhältlichen Vordrucken fragen.

Therese von Zweydorf

Beratung über Vorsorgevollmachten:

Paritätischer Betreuungsverein
Frankfurt am Main e.V.
Sonnemannstr.5
60314 Frankfurt am Main
Tel.: 4365773

Arbeiterwohlfahrt
Kreisverband Frankfurt e.V.
Henschelstr. 11
60314 Frankfurt am Main
Tel.: 298901-0

Betreuungsverein Franfurt UBF
Kasseler Str. 1 A
60486 Frankfurt am Main
Tel.: 792076-61

Evangelischer Verein für Jugend- und Erwachsenenhilfe e.V.
Rechneigrabenstr. 10
60385 Frankfurt am Main
Tel.: 92105-6821

Institut für Sozialarbeit e.V.
Gesetzliche Betreuungen
Oberlindau 20
60323 Frankfurt am Main
Tel.: 972017-0

Verein für Selbstbestimmung und Betreuung
VdK Hessen e.V.
Ostparkstr.37
60385 Frankfurt am Main
Tel.: 440088 oder 4365113

Beglaubigungen von Vorsorgevollmachten und Betreuungsverfügungen:

Ortsgericht Mitte
Bethmannstr.3
60311 Frankfurt am Main
Tel.: 282106

Betreuungsstelle der Stadt Frankfurt am Main
Hansaallee 150
60320 Frankfurt am Main
Tel.: 212-49966 oder 212-35427

Notare und Rechtsanwälte:
Adressen erhält man bei der Notarkammer
Bockenheimer Anlage 36
60322 Frankfurt am Main
Tel.: 170098-02

Anzeige

caritas Frankfurt

Pflege ist Vertrauenssache

Pflege zuhause

Wir stehen Ihnen zur Seite

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

in allen Stadtteilen vertreten
alle Kassen/Sozialämter

Altenzentrum Santa Teresa

Pflege, genauso individuell wie Sie

vollstationäre Dauerpflege
Kurzzeitpflege
Seniorenwohnanlage

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

Rufen Sie uns an – gemeinsam entwickeln wir Lösungen!

www.caritas-frankfurt.de

caritas

In schönster Lage, mitten im Grünen am Südhang des Lohrbergs, liegen das Pflegeheim und die Senioren-Wohnanlage der Henry und Emma-Budge-Stiftung. Auf Einladung von Geschäftsführer Heinz Rauber hatten sich die Seniorenbeiräte dort zu ihrer Sitzung eingefunden. Wieder waren einige Gäste dabei: Hidir Aslan von der Kommunalen Ausländervertretung, Rudi Baumgärtner, Stadtverordneter der SPD, Cornelia-Katrin von Plottnitz, ehrenamtliche Stadträtin der Grünen, und Gerd Riechemeier, Ortsvorsteher in Bergen- Enkheim und CDU-Stadtverordneter.

Zu Beginn der Sitzung gab Wilhelm Göttmann, 1. Vorsitzender, bekannt, dass Paula Brand (OBR 3) und Magdalena Grana (OBR 11) mit ihm an der Mitgliederversammlung der Landesseniorenvertretung Hessen e.V. am 22. Juni teilnehmen werden. Im Mittelpunkt steht ein Vortrag zum Thema „Generationenkonflikt - Generationendialog".

Bezug nehmend auf den aktuellen Tagungsort beklagte Ursula Kelety (OBR 7) die schlechte Ausstiegsmöglichkeit aus dem Bus 43 vor dem Budge-Heim. Eine Zumutung auch für rüstige Senioren, da der Bürgersteig nicht erhöht sei und die Busfahrer nicht immer die Stufen absenkten. Deshalb wurden zwei Anträge an den Magistrat verfasst: einer betrifft Bus 43, der auch am Hufeland-Haus vorbeifährt, der andere befasst sich mit weiteren Bus- und Straßenbahnlinien aus der Sicht Älterer und Behinderter.

Anschließend folgten Kurzberichte der Seniorenbeiräte aus ihrem jeweiligen Ortsbeirat, von denen einige erwähnt seien:

Im Ortsbeirat 1 soll das 16. Polizeirevier im Gallus geschlossen und an einen noch nicht bekannten Ort verlagert werden. Die Bewohner sind beunruhigt und haben eine Bürgerinitiative gebildet, berichtete Erika Heeb.

Edith Schön-Aswendt (OBR 4) stellte einen Antrag auf Errichtung einer Haltestelle der Linie 12 am Ratsweg, wo viele Firmen ansässig sind.

Im Ortsbeirat 5 war der Boehle-Park früher für die Öffentlichkeit zugänglich, wurde jedoch anlässlich baulicher Veränderungen geschlossen. Nach Angaben der Behörden sollte er im Frühjahr wieder eröffnet werden. Nachdem Elmar Varnhagen das Thema im Ortsbeirat eingebracht hatte, wurde am Park ein Schild aufgestellt „aus Sicherheitsgründen geschlossen". Der Seniorenbeirat will sich weiter um dieses Problem kümmern.

Auf der Tagesordnung des Ortsbeirats 10 stand wieder der Frankfurter Bogen wegen der versprochenen Kindergärten und Schulen, berichtete Frieda Becker.

Auch im Ortsbeirat 11 ging es um die Schließung eines Polizeireviers. Geplant ist, das 7. Revier, zuständig für Fechenheim, dem 20. Revier in Bergen-Enkheim zuzuschlagen. Die Bürger sammelten bereits 1.000 Unterschriften für den Erhalt der Dienststelle.

Wie Walter Cornel (OBR 12) berichtete, soll das Fachwerkrathaus in Bergen-Enkheim baldmöglichst saniert werden, damit die Verwaltungsstelle dort wieder ihre Arbeit aufnehmen kann.

In Harheim (OBR 14) hat sich die Eröffnung des Einkaufszentrums verschoben, so dass die private Einkaufsinitiative noch benötigt wird.

Im Zuge der Zentralisierung der Berufsfeuerwehr am Marbachweg will man die Außenstelle in Nieder-Eschbach schließen. Der Ortsbeirat 15 ist bemüht, wenigstens den Rettungswagen an alter Stelle zu erhalten.

Unter dem Tagesordnungspunkt „Anhörung von Dritten" stellte sich Rita Peter vom DRK-Altenpflegeheim in Kronberg vor. Die Referentin an der Altenpflegeschule wollte den Seniorenbeirat praktisch erleben, um ihre Schüler mit verschiedenen Institutionen bekannt machen und ihr Interesse am Ehrenamt im Sozialbereich wecken zu können.

Am Ende der Sitzung führte Heinz Rauber die Seniorenbeiräte durch die im September 2003 eröffnete moderne Wohnanlage des Budge-Stifts, die durch ihr Miteinander von christlichen und jüdischen Bewohnern einmalig ist in Europa. Diese Besonderheit ging auf den Wunsch des Stifterehepaares Budge zurück, Vorurteile abzubauen und Verständnis füreinander zu fördern.

Doris Simon

Anzeige

Ratgeber – Tipps und Hinweise

FRANKFURTER VERBAND
Ihr guter Nachbar im Alter

Veranstaltungen im Café Anschluss

Informationen über PC- und Internetkurse gibt es unter Telefon: 55 09 15. Öffnungszeiten: Mo, Di, Fr von 13.30 – 17.30, Mi und Fr von 10.30 – 17.30 Uhr (Achtung: Im Juli und August Mo-Do nur bis 16, Fr bis 14 Uhr)

Sommer-Spezial

Rund ums **digitale Fotografieren** drehen sich zwei Spezialkurse. Im ersten Kurs geht es zur Fotosafari in den Palmengarten, im zweiten zu Sehenswürdigkeiten in die Frankfurter Innenstadt. Erfahrungen mit dem Computer werden vorausgesetzt, Anmeldung erforderlich.

Termine Palmengarten (Teilnehmer sollten eine Digitalkamera besitzen, Kosten: 20 Euro plus Materialkosten und Eintritt Palmengarten):
Mo, 8.8., bis Do, 11.8. oder
Mo, 22.8., bis Do, 25.8.

Termin Innenstadt (keine Kamera erforderlich, Kosten: 15 Euro plus Materialkosten): Mo, 15.8., bis Mi, 17.8.

Word-Grafik mit sommerlichen Motiven

Kompaktkurs an 2 Vormittagen in Word: ClipArt mit der Gestaltung von sommerlichen Grußkarten, Einladungen für Grillpartys, Menükarten und dem Anfertigen von Schmuckschriften mit WordArt. Word-Grundkenntnisse vorausgesetzt, mit Anmeldung, 15 Euro plus Materialkosten.
Fr, 19.8 und 26.8., 9.30 - 12.30 Uhr

hobby-börse

Veranstaltungen im Juli und August jeweils von 14 – 16 Uhr, ab September wieder 15 – 17 Uhr
Offene Runde zum Kennen lernen und Informieren: 6. Juli und 3. August.
7. September: Offene Runde
21. September: Überwintern im Süden, Mitreisende gesucht

Rund ums Handy

Einführung: Informationen über Funktion, Einsatz und Gebrauch des Handys
Mi, 6.7. oder 7.9., 9.30 – 12 Uhr
Ohne Anmeldung; 5 Euro
Die Termine für die Weiterführungskurse erfragen Sie bitte unter Tel. 55 09 15

Oasen unserer Zeit

Was ist Buddhismus? Ein Vortrag von Markus Fröhlich.
Buddha erklärt, wie die Welt funktioniert, was letztendlich wirklich und was bedingt ist. Dieses Verständnis ermöglicht das Erleben dauerhaften Glücks. Sa, 2.7., 15 - ca. 16.30 Uhr

Ist Gott tot? Auf der Suche nach einem neuen Vater

Ein Vortrag von Markus Ralf Steinhoff, Pfarrer der Christengemeinschaft Wuppertal.
Steinhoff befasst sich diesmal mit der Trinität, der göttlichen Dreieinigkeit. Diese drückt sich im Wirken des Vaters, des Sohnes und des Heiligen Geistes aus. Was haben wir Menschen damit zu tun?
Sa, 3.9., 15 - ca. 16.30 Uhr

Anzeige

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

CeBeeF

Club Behinderter und ihrer Freunde e.V.

Ambulanter Pflegedienst

Wir übernehmen:

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

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

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

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

PARITÄT

Kurse der Kreativwerkstatt

Die Kreativwerkstatt, Internationaler Treff von Alt bis Jung, bietet wieder neue Kurse an. So gibt es im Sommer die Workshops „Filzen“ vom 1. - 3. Juli und „Ausdrucksmalen“ am 8. - 9. Juli. Neue Erfahrungen machen kann man auch beim „Afrikanischen Tanzen“ (ab 9. September, freitags von 17-18.30 Uhr), „Qi-Gong - Übungen der chinesischen Heilkunde“ (ab 19. September, montags von 10-12 Uhr) oder „Meditatives Malen“ (ab 22. September, donnerstags von 15.30-17 Uhr).

Der internationale Frauenkreis findet zu jeder Jahreszeit freitags von 10 - 13 Uhr statt. In diesem Rahmen beginnt ab 12. September montags 15 - 17 Uhr ein Gesprächskreis „Von Philosophinnen zur Alltagsphilosophie“ mit Kursleiterin Maria del Carmen González-Gamarra. Der Kreis bietet einen geleiteten Austausch der eigenen (Denk-)Erfahrungen zu Philosophinnen.

Anmeldungen: Tel. 597 16 84, Hansaallee 150, Eingang Pfadfinderweg, Mo, Di, Mi, Do 10 – 17 Uhr.

Sommerprogramm

Die Begegnungsstätten des Frankfurter Verbands im Stadtbereich West stellen für die Monate Juli und August ein Sommerprogramm für Daheimgebliebene zusammen.

Ein Besuch beim Hessischen Rundfunk, ein gemütlicher Grillnachmittag in einer Begegnungsstätte, eine Fahrt zum Freilichtmuseum Hessenpark stehen ebenso auf dem Programm wie eine Führung über den Frankfurter Hauptfriedhof oder eine Fahrt nach Hanau zum Schloss Philippsruhe. Wer gerne feiert, ist am 2. Juli zum Sommerfest in der Begegnungsstätte Gallus eingeladen.

Alle, die gern Neues in und um Frankfurt erkunden und erleben möchten oder gemeinsam mit anderen einen unterhaltsamen Nachmittag verbringen wollen, erhalten das Sommerprogramm in der Bürgerberatung am Römerberg und der Info-Zentrale des Frankfurter Verbandes in der Hansaallee 150. Weitere Informationen unter der Telefonnummer 069/ 299 807-620 oder der Email-Adresse gabriele.mueller-friderichs@frankfurter-verband.de

An den gleichen Standorten können Interessierte auch das neue Ausflugsprogramm für die Monate Juli bis September abholen. Unter anderem geht es nach Amorbach im Odenwald, es gibt eine Taunusrundfahrt, eine Führung durch das historische Schwanheim sowie eine Fahrt nach Limburg mit Besichtigung des Limburger Doms. Das vollständige Programm liegt ab Ende Juni aus. Weitere Auskünfte hierzu erhalten Sie ebenfalls unter der Telefonnummer 299807-620.

Informationen zur Rentenbesteuerung

Wer sich über die gesetzliche Neuregelung informieren möchte, hat dazu auf Veranstaltungen der Offenen Seniorendienste und Nachbarschaftszentrale Ost des Frankfurter Verbandes Gelegenheit. Von Juli bis November finden in den Begegnungsstätten und Clubs mehrere Vorträge zum Thema „Neuregelung der Rentenbesteuerung“ statt. Referenten der Bundesversicherungsanstalt klären auf und beantworten Fragen. Termine:

5.7. ,14.30 Uhr, Rhönstr. 89,
7.7., 14.30 Uhr, Asslarerstr. 1-3,
14.7., 15.15 Uhr, Jaspertstr. 11,
20.9., 15 Uhr, Mittlerer Hasenpfad 40,
26.9., 15 Uhr, Am Erlenbruch 26.

Weitere Termine und Informationen: Seniorentelefon 212 370 70.

Sommerfest

Am Samstag, 16. Juli, lädt das Haus der Begegnung im Sozialzentrum Marbachweg (Dörpfeldstr. 6) zum bunten Sommerfest ein. Von 14 bis 19 Uhr gibt es unter anderem Musik mit dem Seniorenorchester und dem Musikverein Oberrad sowie Unterhaltsamens mit Mundartdichter Rainer Weisbecker. Eine Tombola, verschiedene Buden, ein Gartencafé, Grill und Biergarten runden das Angebot ab.

Weitere Informationen gibt es telefonisch unter 29 98 07- 268.

Aktiv unterwegs

Zwei Mal bietet das Haus der Begegnung die Möglichkeit, aktiv unterwegs zu sein. Am 20. Juli geht es zur Kaffeerösterei Wissmüller. Der Beratungsgarten auf dem Lohrberg steht am 6. September auf dem Programm. Wer teilnehmen möchte, erhält weitere Infos unter Telefon 29 98 07- 268.

Wichtige Telefonnummern

Polizei	110
Feuerwehr / Rettungswagen	112
Giftnotruf	0 61 31/ 1 92 40
Ärzte-Notdienst	1 92 92
Zahnärztlicher Notruf	6 60 72 71
Apothekennotruf	0 18 02 / 26 63 77
Zentrale f. Krankentransporte	42 60 10
Hausnotruf	6 09 19 60
Mainova-Service (Störung: Gasgeruch, Wasser etc.)	01 80 / 118 88 11
FES (Hausrat-, Sperrmüll- u. Sondermüllabfuhr)	0180/33722550
Stadtverwaltung Zentrale	212 - 01
Römertelefon	2 12 - 4 00 00
Seniorentelefon	2 12 - 3 70 70
Rathaus für Senioren, Infostelle	2 12 - 4 99 11
Frankfurt-Pass	2 12 - 4 99 77
Beförderungsdienst für Schwerbehinderte	2 12 - 3 43 43
Wohnungsberatung f. Körperbehinderte u. Senioren	2 12 - 4 00 94
Betreuungsstelle	2 12 - 4 99 66
Zentr. Koordinierungsstelle für ambulante und	2 12 - 3 41 94
stationäre Hilfen	2 12 - 3 39 94
Heimkostenregelung	2 12 - 4 99 22
Heimaufenthalt	2 12 - 4 99 33
Essen auf Rädern / Seniorenrestaurants	2 12 - 3 77 22
Seniorenurlaube	2 12 - 4 99 44
Tageserholung	2 12 - 3 45 47
Theatervorstellungen	2 12 - 3 81 60
Senioren Zeitschrift	2 12 - 3 34 05
Hessisches Amt für Versorgung und Soziales	15 67 - 2 58
Behindertenausweis	15 67 - 2 59
Beratung, Heimaufsicht	15 35 - 346
Frankfurter Verband	29 98 07 - 0
Hobbybörse/Café „Anschluss”	55 09 15
Institut für Sozialarbeit / BüroAktiv	97 20 17 - 30 / 31
ASB (Servicenr.)	08 00/ 1 92 12 00
DRK	7 19 19 10
AWO Kreisverband	29 89 01 - 0
Deutscher Paritätischer Wohlfahrtsverein	49 04 44
Diakonisches Werk	79 47 - 0
Die Johanniter	9 542 16 - 0
Malteser	71 03 37 70
Caritas-Verband	29 82 - 0
Weißer Ring Frankfurt	25 25 00
Notmütterdienst, Familien- und Altenhilfe Frankfurt	77 66 11
VdK-Stadtkreisverband	4 36 52 13
SoVD-Stadtkreisverband	31 90 43
Evang. Seelsorge	08 00 / 111 01 11
Kath. Seelsorge	08 00 / 111 02 22
Telekom-Auskunft	11 8 33
Verbraucherzentrale	01805/ 97 20 10
EC-Karten-Sperre	0 18 05 / 02 10 21

Deutsches Rotes Kreuz
Bezirksverband Frankfurt am Main e.V.

Reisen mit Betreuung

Reisen in die Ferne mit Rundum-Betreuung veranstaltet das Deutsche Rote Kreuz (DRK). In diesem Jahr sind die Ziele:
Südtirol/Italien (Busreise): Hotel „Adler“, Niederdorf (Pustertal) vom 4. bis 16.9.2005. DZ: HP 990 Euro, EZ: HP 1.230 Euro.
Bulgarien (Flugreise): Albena am Schwarzen Meer vom 16. bis 30.9. 2005, DZ: HP ab 995 Euro, EZ: HP ab 1065 Euro.
Zypern (Flugreise): Paphos, vom 3. bis 17.11.2005. DZ: HP ab 1.090 Euro, EZ: HP ab 1.330 Euro.
Weihnachtsreise nach Mallorca: Playa de Palma vom 19.12. bis 2.1. 2006. DZ: HP ab 1.190 Euro, EZ: HP ab 1.390 Euro.

Weitere Informationen gibt es unter Tel.: 069/71 91 91-29.

ETaB für Blinde

Das Projekt „EtaB“ ist Teil eines Leseprogramms der Stiftung Blindenanstalt in Frankfurt. Dafür bereiten Verlage Teile ihrer Zeitungen so auf, dass sie mit entsprechenden Hilfsmitteln für Sehbehinderte nutzbar sind. Die Zeitungen stehen dann in Blindenschrift zur Verfügung oder werden elektronisch vorgelesen. Verfügbar sind zurzeit mehrere Tageszeitungen, Magazine und Illustrierte, darunter die „Frankfurter Allgemeine Zeitung“, die „Frankfurter Rundschau“ und die „Frankfurter Neue Presse“.

Speziell für ältere Menschen, die sich am PC weniger zurecht finden, wurde zudem das Vorlesegerät „Universalreader“ entwickelt, das nur wenige Tasten hat und einfach zu bedienen ist. Informationen unter Telefon 069/9551240 oder unter www.stiftung-blindenanstalt.de

Unterwegs mit den Malteser-Begleitern

Für Senioren und Behinderte bietet der Malteser Begleit-Service wieder ein buntes Programm samt Fahrt und Betreuung. Wer sich für Kultur interessiert, aber nicht alleine unterwegs sein will oder kann, hat mehrere Termine zur Auswahl:

24. Juni: Besuch des Frankfurter Zoos mit Führung durch Katzendschungel und Robbenanlage;

6. August: „Äppelwoi und Handkäs“– Geselliger Nachmittag in Praunheim;

17. September: Frankfurter Oper mit „La Bohème“ von Giacomo Puccini;

18. Dezember: „Mundart-Weihnachtsgeschichte“ des Neu-Isenburger Mundart-Ensembles, Hugenottenhalle Neu-Isenburg.

Infos und Anmeldung unter: 069/47865815

Unterstützung für ehrenamtliche Altenbetreuer

Ab September bietet die Johanniter-Cronstetten Altenhilfe erneut eine Veranstaltungsreihe für ehrenamtliche Altenbetreuer an, die eine Einführung rund um das Thema „Alter" geben soll. So werden die erforderlichen Kenntnisse über Krankheiten und die Unterstützungsmöglichkeiten vermittelt sowie rechtliche und pflegerische Fragen behandelt.

Die Reihe umfasst 14 Termine; die Gesamtkosten betragen 60 Euro. Die Treffen finden regelmäßig am Dienstag und Donnerstag um 18.30 Uhr im Gemeindehaus der Dreikönigsgemeinde statt und sind auf 12 Personen begrenzt.

Interessierte können sich telefonisch unter 069/559724 anmelden. Weitere Informationen gibt es unter der genannten Telefonnummer bei Graf Harrach, per E-Mail (Babo@von Harrach.de) oder im Internet unter www.johanniter-orden-hessen.de

Caritasreisen

caritas Frankfurt

Die Caritas-Seniorenerholung bietet wieder gemeinsame Ferien für Pflegende und ihre demenzkranken Angehörigen an. Im Juni und im August können sie zwei Wochen in Bad Kissingen im Hotel und Sanatorium „Lechmann“ verbringen, wo die kranken Gäste liebevoll umsorgt werden, während sich die Angehörigen erholen können. Auskunft: Caritas-Seniorenerholung, Telefon 069/59792059.

Neue Kündigungsfristen für Altmietverträge

Ab 1. Juni können auch Mieter mit älteren Mietverträgen ihre Wohnung generell mit 3-monatiger Frist kündigen – unabhängig davon, wie lange sie in der Wohnung leben. Die verkürzte Frist war im Rahmen der Mietrechtsänderung von 2001 festgelegt worden, galt aber bisher nicht für Formularmietverträge, die vor Inkrafttreten dieser Gesetzesreform abgeschlossen worden waren. Von der Regelung profitieren vor allem Menschen, die aus gesundheitlichen, beruflichen oder sonstigen Gründen (z.B. Umzug in eine Seniorenwohnanlage) kurzfristig ihren Wohnort wechseln müssen.

Eine Einschränkung gibt es jedoch: Bei Altmietverträgen, in denen individuell formulierte, nicht der vor September 2001 geltenden Gesetzeslage entsprechende Kündigungsfristen festgehalten sind, haben diese Fristen nach wie vor Gültigkeit.

Zukunft der Pflege

Den Blick nach vorne will der Verein selbst e.V. wagen und lädt – anlässlich seines 5jährigen Jubiläums - zu einer Podiumsdiskussion zum Thema „Zukunft der Pflege“ ein.

Unter dem Titel „Selbstbestimmung im Kontext gängiger Pflegekonzepte“ diskutieren auf dem Podium unter anderem Claus Fussek von der Vereinigung Integrationsförderung, Uwe Frevert vom Zentrum selbstbestimmt Leben (ZsL) Kassel, Holger Schulze als behinderter Arbeitgeber und Stella ter Jung von selbst e.V. Frankfurt. Die Moderation hat Andres Winkel vom Hessischen Rundfunk.

Der Eintritt ist frei. Die Veranstaltung findet am 19. Juli, 17 bis 19 Uhr, im Saalbau Titusforum, Walter-Möller-Platz 2, 60439 Frankfurt, statt.

DIE JOHANNITER

Johanniter unter einem Dach

Die Krankentransportleitstelle der Frankfurter Hilfsorganisationen sowie der Bereich „betreute Senioren- und Behindertenreisen“ der Johanniter sind umgezogen. Sie befinden sich nun in der Hauptgeschäftsstelle in der Karl-von-Drais-Str. 20 in 60435 Frankfurt-Eckenheim und damit erstmals unter einem Dach mit allen Johanniter-Dienstleistungsbereichen.

Die Krankentransportleitstelle ist nun für die Bestellung von Krankenfahrten mit und ohne medizinische Betreuung unter der Telefonnummer 42 60 10 (Fax: 42 60 155, Email: info@leitstelle-frankfurt.de), der Be-

reich betreute Seniorenreisen unter 95 42 16 38 (Email: claudia.antes@juh-frankfurt.de) zu erreichen.

Mit der Zusammenführung der Abteilungen haben sich auch die Telefonnummern aller anderen sozialen Dienste der Johanniter geändert.

So ist die Pflegedienstleitung der Sozialstation Johanniter-Cronstetten-Altenhilfe fortan unter 95 42 16 31 anzuwählen (Fax: 95 42 16 22, Email: ursula.hafemann@juh-kvd.de), der Bereich Hausnotruf unter 95 42 16-0 (zentrale@juh-kvd.de) und die Beratungs- und Vermittlungsstelle für ambulante und stationäre Hilfen unter 95 42 16-42 und –43 (Email: armin.ortwein@juh-kvd.de oder rita.pflug@juh-kvd.de).

Frankfurter Altenpflegeheime: Informationen und Kultur

Wer sich über die zahlreichen Angebote Frankfurter Altenpflegeheime informieren möchte, hat im September gleich zwei gute Gelegenheiten dazu: Das Fest „Von Bürgern für Bürger“ des Frankfurter Forums für Altenpflege findet am Freitag, 9. September, zum dritten Mal auf der Konstabler Wache zwischen 11.00 und 17.00 Uhr statt.

Wie jedes Jahr stellen Frankfurts Altenpflegeheime ihr reichhaltiges Angebot dar, wobei Gaumenfreuden nicht zu kurz kommen. Ferner werden Sketche vorgeführt, Jazzband und Einzelmusiker sorgen für Kurzweil; es gibt Clowns, Kultur- und Bürgerinitiativen, Vorleser und einen Stammtisch.

Eine Woche darauf, am 17. und 18. September, findet in vielen Einrichtungen ein „Tag der offenen Tür“ statt, an dem sich die Besucher über neue Entwicklungen des Lebens im stationären Bereich informieren können. Vor Ort gibt es interessante Einblicke und hilfreiche Informationen.

Unter dem Motto „Kultur der Pflege ist Pflege der Kultur“ stellen die Heime unter anderem vor, wie das Frankfurter Sofortprogramm für eine bessere psychosoziale Betreuung verwirklicht wird.

Weitere Informationen gibt es bei Beate Glinski-Krause, Tel. 069 / 61 99 44 51, E-Mail: info@ffa-frankfurt.de oder im Internet unter www.ffa-frankfurt.de

Anzeige

Unser Haus könnte auch Ihr Heim sein!

Betreutes Wohnen für Seniorinnen und 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, elektrische 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.
Unser Betreuungsdienst bietet verschiedene Aktivitäten an, wie z. B. Spielenachmittage, Gymnastik, Gedächtnistraining, u.v.m., die in unserem Gemeinschaftsraum statt finden. Außerdem gibt es die Möglichkeit am gemeinsamen Mittagessen teilzunehmen. 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 in Niederrad

Grundmiete:		€ 160,00
Nebenkosten:	ca.	€ 130,00
Betreuungsgebühr:		€ 16,40
Gesamtmiete:		€ 306,40

Kaution: 3 Grundmieten, Kabelanschluss (wenn gewünscht) € 13,04

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 bitte an **Fr. Wehner, Tel.-Nr.: 069 / 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.

Volkshochschule ist umgezogen

Anmeldung und Kurse in der Sonnemannstraße 13

Der Hintereingang liegt in der Nähe der S-Bahn Ostendstraße.

Die Volkshochschule ist in die Sonnemannstraße 13 umgezogen. Mit öffentlichen Verkehrsmitteln ist der neue Standort optimal zu erreichen. Die S-Bahnen 1-6, 8 und 9 halten an der Station Ostendstraße, der Ausgang Ostendstraße liegt in unmittelbarer Nähe des neuen Hauses. Sie folgen der Beschilderung, der Fußweg dauert ca. 3 Minuten. Oder Sie fahren mit der Straßenbahn Linie 11 oder 14 ebenfalls bis Ostendstraße und laufen dann in 6 Minuten zur VHS. Eine Tiefgarage befindet sich direkt im Gebäude, Zufahrt ist über die Sonnemannstraße. Die neuen Öffnungszeiten für die Anmeldung sind Mo + Mi 13 – 18, Di 10 - 13, Do 10 - 19 Uhr, Sprachberatung Do 15 - 19 Uhr. Den Telefonservice für Informationen über das Kursangebot erreichen Sie Montag bis Mittwoch und Freitag von 9 - 12 Uhr sowie Montag bis Donnerstag von 13 - 18 Uhr unter der neuen Nummer: 212-71502.

Angebote für ältere Menschen wie Sprachkurse und Gedächtnistraining finden Sie nun in der Sonnemannstraße. Das neue moderne Haus lädt geradezu zum Lernen und Verweilen ein. Dennoch bietet die VHS die vielen wohnortnahen Angebote für Ältere wie die Gesundheitsangebote weiterhin in den Stadtteilen an. Auch die Sprachkurse, Veranstaltungen zu Kunst und Kultur werden wie zuvor an den gewohnten Unterrichtsorten durchgeführt.

Gerne werden auch Ihre Anregungen und Wünsche aufgenommen.

Die VHS lädt herzlich in ihr neues Haus ein und freut sich auf viele Kursteilnehmer.

Vorschau auf das Kursangebot für ältere Teilnehmerinnen und Teilnehmer

Telefonische Auskunft über das gesamte Kursangebot:
Tel. 0 69/2 12-715-01 und 2 12-715-02

Anmeldung: Volkshochschule, Sonnemannstraße 13
Sie erreichen uns mit den S-Bahn-Linien S 1 – S 6, S 8+9 Station Ostendstraße. Straßenbahnlinien 11, 14: Haltestelle S-Bahnstation Ostendstraße

Kundenservice, Sonnemannstraße 13, Mo 13 – 18 Uhr, Di 10 – 13 Uhr, Mi 13 – 18 Uhr, Do 10 – 19 Uhr

Stadtteilzentren:

Höchst, Michael-Stumpf-Str. 2 (Bikuz),
Mo 13 – 18 Uhr, Do 10 – 15 Uhr
Süd, Dreieichstr. 59,
Di 13 – 17 Uhr.

Volkshochschule, Sonnemannstraße 13

Ausgleichsgymnastik	Di	09.30 – 10.30
Wirbelsäulengymnastik	Di	10.45 – 11.45
Rhythmische Gymnastik	Mo	09.30 – 10.30
Rhythmische Gymnastik	Mo	10.45 – 11.45
PC-Grundlagen für aktive Senioren	Di/Do	14.00 – 17.15
Kunst um 1900	Do	10.30 – 12.00

Abendgymnasium, Martin-Elsässer-Weg 6

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

Bornheim, Wiesenstraße 20
Malen und Aquarellieren für Anfänger und Fortgeschrittene
Di 09.30 – 11.45

Brentano Klub, Brentanostraße 23

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

Ev. Frauenbegegnungsstätte, Römerberg 9
Atmung und Bewegung (nur für Frauen)
Do 10.30 – 12.00

Historisches Museum, Saalgasse 19

Spaziergänge durch Museen I	Mi	10.45 – 12.15
Spaziergänge durch Museen II	Fr	10.45 – 12.15
Mittelalterliche Kunst um 1300	Fr	10.45 – 12.15

Unterrichtszentrum, Leipziger Straße 67

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

Eckenheim, Sozialzentrum Marbachweg, Dörpfeldstraße 6

Zeichnen und Malen	Di	10.00 – 11.30
Tanzen in Gruppen	Fr	14.00 – 15.30
Wirbelsäulengymnastik	Fr	09.00 – 10.00

Wirbelsäulengymnastik	Fr	10.00 – 11.00
Wirbelsäulengymnastik	Fr	11.00 – 12.00
Wassergymnastik	Di	13.00 – 13.45
Wassergymnastik	Di	13.45 – 14.30
Wassergymnastik	Di	14.30 – 15.15
Wassergymnastik	Di	15.15 – 16.00
Schwimmen	Di	16.00 – 17.00

Eckenheim, Gemeindehaus der ev. Kreuzgemeinde, Weinstraße 37

Ausgleichsgymnastik	Di	09.00 – 10.00
Ausgleichsgymnastik	Di	10.00 – 11.00

Hausen, Hausener Obergasse 15a

Ausgleichsgymnastik	Mo	09.30 – 10.30
Ausgleichsgymnastik	Mo	10.30 – 11.30

Ginnheim, Begegnungsstätte, Ginnheimer Landstraße 172-174

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

Praunheim, Altenwohnanlage, Heinrich-Lübke-Straße 32

Ausgleichsgymnastik	Mo	10.00-11.00

Harheim, Grundschule, In den Schafgärten 25

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

Zentrum Am Bügel, Ben-Gurion-Ring 110a

Ausgleichsgymnastik	Do	09.30 – 10.30
Ausgleichsgymnastik	Do	10.30 – 11.30

Bethaniengemeinde, Wickenweg 60c

Ausgleichsgymnastik	Mi	09.15 – 10.15
Ausgleichsgymnastik	Mi	10.15 – 11.15

AC Sachsenhausen, Mörfelder Landstraße 210

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

Depot Oberrad, Offenbacher Landstraße 357

Ausgleichsgymnastik	Mi	09.00 – 10.00
Ausgleichsgymnastik	Mi	10.15 – 11.15

Stadthalle Bergen-Enkheim, Marktstr. 15

Ausgleichsgymnastik	Do	10.30 – 11.30

Bezirksbad Bergen-Enkheim, Fritz-Schubert-Ring 2

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

Ev. Gemeindehaus, Zentgrafenstr. 23

Ausgleichsgymnastik	Mi	10.00 – 11.00
Ausgleichsgymnastik	Mi	11.00 – 12.00

Hufelandhaus, Seckbach, Wilhelmshöherstraße 34

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

Pestalozzischule, Vatterstr. 1

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

Altenclub, Gebeschusstraße 44

Aquarellieren für Fortgeschrittene	Fr	10.00 – 12.00

Otto-Hahn-Schule

PC-Grundlagen für aktive Senioren	Di/Do	16.45 – 19.00
Internet Einführung für aktive Senioren	Di	16.45 – 19.00

OSC Höchst, Johannesallee 39

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

BIKUZ, Michael-Stumpf-Str. 2

PC-Grundlagen für aktive Senioren	Di/Do	14.00 – 17.15
Internet-Einführung für aktive Senioren	Di/Do	14.00 – 17.15
Wirbelsäulengymnastik	Mo	09.00 – 10.00

Altenclub, Frankenallee 206 - 210

Ausgleichsgymnastik	Di	09.30 – 10.30
Ausgleichsgymnastik	Di	10.45 – 11.45

Altenclub, Birminghamstr. 20

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

AC Sossenheim, Toni-Sender-Straße 29

Yoga	Mo	10.00 – 11.00

Stadtteilzentrum Süd

PC-Grundlagen für aktive Senioren – Fortführung	Do/Fr	09.00 – 12.15
Internet Einführung für aktive Senioren	Mi	09.00 – 12.15

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

Auskunft über diese Kurse erteilt der Programmbereich „Ältere Bürger/-innen“, Telefon: 0 69/2 12-3 79 63 oder 0 69/2 12-3 83 22 für PC-Kurse. Auf Wunsch senden wir Ihnen eine Liste aller PC-Kurse zu.

Veranstaltungen im Treffpunkt Rothschildpark

Oberlindau 20, Telefon 069/ 97201740

▶ **Samstag, 18.6., 10.-17 Uhr**
Flohmarkt

Der Erlös kommt hilfsbedürftigen alten Menschen zugute.

▶ **Samstag, 02.7.: Freiwilligentag**

Wer sich ehrenamtlich engagieren möchte, seine Möglichkeiten aber noch nicht kennt, kann beim Freiwilligentag „reinschnuppern". Bei 22 Mit-Mach-Aktionen besteht Gelegenheit, eigene Vorlieben und Fähigkeiten zu testen. Von Gartenpflege, Kinder- und Altenarbeit, Schul- und Museumsbesuchen bis hin zum Engagement für den Tierschutz ist für jeden etwas dabei. Information und Anmeldung beim BüroAktiv, Tel. 069 / 97 20 17 30, www.freiwilligentag-ffm.de

▶ **Dienstag, 13.9., 19.00-21.45 Uhr**
Ehrenamt in der Hospizarbeit

Schnupperabend in Kooperation mit der VHS. Information und Anmeldung bei Frau Müller-Herrmann, Tel. 069/97 20 17 24, oder bei der VHS, unter Angabe der Kursnummer 5590-21, Tel. 069/212-38 301

▶ **Mittwoch, 28.9., 11.00-16.30 Uhr**
Frankfurter Demenz-Forum

Das 7. Frankfurter Demenz-Forum von 11 - 16.30 Uhr, in den Räumen der ING BHF-Bank, Bockenheimer Landstr. 10. Anmeldung: Tel. 97 20 17-37

Literarisches

▶ **Montag, 11.7., 15 Uhr**

Mit Monika Vogel: „Das Muschelessen" von Birgit Vanderbeke. Gebühr: Gäste 2,50 Euro, Mitglieder kostenfrei

▶ **Freitag, 2.9., 15 Uhr**

Margot Scharpenberg: Mein Leben - meine Gedichte. Die seit 1962 zwischen New York und Köln pendelnde Autorin gibt Einblicke in ein bewegtes, reiches Leben. Gebühr: Gäste 2,50 Euro, Mitglieder kostenfrei

Reiseziele

Ausflugsfahrten jeden Dienstag

Mehrtagesfahrten siehe Programm

Ihre Ein- und Aussteigestellen sind:
Opel-Rondell-Rödelheim-Praunheim-Heddernheim-Nordweststadt-Erschersheim-Eckenheim-Nordend-Konstablerwache-Südbahnhof.
Fordern Sie unser Fahrtenprogramm an!

RM-BUSREISEN
Kaiserstraße 39, 60329 Frankfurt/M.
Telefon 0 69/23 37 77, Fax 0 69/23 92 85

Anzeigen Kontakt
• PGH Media •
Telefon 0 61 81 / 93 97 28
Anzeigenschluß Ausgabe 4/05
16. September 2005

Gesundheits-Urlaub 2005

NEU: Krankenkassen-Zuschuss möglich

2 Wochen mit Busanreise ab Frankfurt-Hauptbahnhof
19. Juli - 2. August
2. August - 16. August
16. August - 30. August
in die böhmischen Badeorte
Franzensbad ★ Joachimsthal
Marienbad ★ Karlsbad

Der Pauschalpreis für 2 Wochen im DZ schon ab 889 EUR p. P. schließt folgende Leistungen ein:

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

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

Von St. Petersburg nach Moskau
14-tägige Flußkreuzfahrt

inkl. Flüge ab/bis Frankfurt, Vollpension ab **899,- Euro**

Russland von seiner schönsten Seite erleben Sie am besten bequem auf einer Flußreise von St. Petersburg nach Moskau. Sie fahren zu großartigen Städten mit viel Kultur und Tradition, zu ehrwürdigen alten Klöstern, pittoresken Dörfern mit freundlichen Menschen. Besuchen Sie die einzigartigen Schindeholzbauten auf der Insel Kishi, die endlose Weite der russischen Landschaft und die unzähligen Kathedralen am Goldenen Ring.

IHRE REISETERMINE:

MS ANDROPOV
24.08.-07.09.2005

MS LENIN
31.08.-14.09.2005

MS SCHOLOCHOW
07.09.-21.09.2005

Eremitage und weitere 10 Ausflüge bereits inklusive!

Veranstalter:
PHOENIX Reisen GmbH, Bonn

DER Business Travel

Ihr DER Reisebüro freut sich, Ihnen weitere kostenlose und unverbindliche Informationen zu zusenden.

Reisetelefon:
069 – 66 80 96 20
oder **Reisefax:**
069 – 66 80 96 50

Warum in die Ferne schweifen, wenn das Schöne liegt so nah
Bad Brückenau – Stadt und Staatsbad im Naturpark Rhön

Hotel Zur Mühle
97769 Bad Brückenau
Ernst-Putz-Str.17
Telef. 09741 91610
Fax 09741 916191
Zur-Muehle@t-online.de

★★★ Woche in Bad Brückenau
7 Tage im DZ mit Balkon, DU/WC, Tel, TV, Frühstück, Begrüßungstrunk, 7 x Abendessen 3 Gang Menü, Kurtaxe mit umfangreichen Leistungspaket, Bustransfer Frankf. Hbf.-Bad Brückenau-Frankf. Hbf. jeweils Samstag
pro Person und Tag im DZ 46,- €
pro Tag im Einzelzimmer 52,- €
Fordern Sie Hausprospekt und Info an!
Ein schöner Ort für Treffen aller Art

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Anzeige

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

WIR PFLEGEN MIT HERZ UND VERSTAND

ARBEITERWOHLFAHRT

KREISVERBAND FRANKFURT AM MAIN E.V.

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

ALTENWOHNANLAGEN

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

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

ESSEN AUF RÄDERN

Gutleutstraße 319, 60327 FFM

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

AMBULANTE DIENSTE

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

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

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

Rufen Sie uns an,
wir informieren Sie gerne.

Senioren-Wohnanlage und Pflegeheim

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

Hier fühle ich mich geborgen.

HENRY UND EMMA BUDGE STIFTUNG

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

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

MITGLIED IM PARITÄTISCHEN WOHLFAHRTS-VERBAND HESSEN

Rund ums Alter

Aktionswoche „Älterwerden in Frankfurt“ vom 21. bis 29. Juni

Bunt beflaggt war die Stadt an vielen Stellen zur letztjährigen Aktionswoche.

Sommerliches Flair begleitet in diesem Jahr die zum vierten Male stattfindende Aktionswoche „Älterwerden in Frankfurt“. Rund ums Alter drehen sich die über 100 Veranstaltungen mit Fokus auf Kompetenzen und Entwicklungsmöglichkeiten, aber auch Defizite beim Älter werden.

In Fachveranstaltungen befassen sich Experten mit den Herausforderungen an die Altenhilfe. So geht es am 22. Juni um die Reform der Sozialhilfe unter dem Aspekt des demographischen Wandels und um Chancen personenbezogener Pflegebudgets. Am 29. Juni steht zum Abschluss der Woche das sogenannte „Casemanagement“ im Mittelpunkt der Betrachtung.

Schwerpunkte der Woche

Viele alte Menschen entdecken für sich eine „neue Freiheit“. Sie sinnvoll zu nutzen, Chancen wahrzunehmen und sich mit Entwicklungsmöglichkeiten auseinander zu setzen, ist wichtig. Der Bereich Mitbestimmung und Mitgestaltung einer altersfreundlichen Umwelt und Stadt bildet daher den Schwerpunkt einer eigenen Veranstaltungsreihe von altenpolitischen Initiativen. Die SPD-AG „60 Plus“ ist mit dem Referat: „Ruhestand – Ein Ort der Besinnung, der Bewegung und der Verantwortung“ und die Senioren-Union mit dem praktischen Thema: „Was leistet die Medizin zum Älterwerden?“ vertreten. Die Initiative „Alte für Frankfurt“ beschäftigt sich mit dem Thema „Barrierefreies Frankfurt“.

Im weiteren geht es um die Rechte von pflegebedürftigen Menschen und Fragestellungen wie: „Was ist zu tun, wenn sich Unterstützungs- und Hilfebedarfe beim Älterwerden einstellen?“ Diskussions- und Fachveranstaltungen informieren zudem über schwierige Lebenslagen im Alter, elementare Bedürfnisse, die noch zu wenig in der Öffentlichkeit diskutiert werden, wie etwa das Recht auf Selbstbestimmung, Wohnen oder Liebe im Alter.

Einfach mal probieren

Theorien in die Praxis umsetzen: Es gibt Reise-, Ausflugs-, Bewegungs-, Tanz- und Entspannungsangebote, Gedächtnistraining, Besichtigung von interessanten Bauwerken bis hin zu Begegnungen mit Kunst und Literatur. Auch Fragen „rund um den Körper“, wie bei Schwerhörigkeit oder Bein- und Venenleiden, werden von Experten beantwortet. Darüber hinaus informieren Beratungs- und Vermittlungsstellen über ihre Leistungen und Angebote.

Zu Gast im Heim

Alten- und Pflegeheime stellen sich vor. Bei den Tagen der offenen Tür präsentieren Träger ihre Einrichtungen, führen durchs Haus und informieren über ihre Angebote und Aktivitäten. Die Mitarbeiter unterrichten fachkundig über selbstbestimmtes Wohnen und Wohneinheiten sowie die soziotherapeutischen und pflegerischen Möglichkeiten der jeweiligen Einrichtungen. Wenn Sie genau wissen möchten, wie der Aufenthalt in der Tagespflege aussieht, können Sie dort einen Tag erleben. In einigen Heimen gibt es an den Tagen der offenen Tür Kaffee und Kuchen. Andere Träger veranstalten zusätzlich Flohmärkte.

Tagespflege kann man miterleben.
Foto: Rüffer

Infos wie und wo?

Ausführliche und aktuelle Informationen zu den einzelnen Veranstaltungen der Aktionswoche finden Sie im Internet unter: www.aelterwerden-in-frankfurt.de.

Programmübersichten und Prospekte bekommen Sie bei der Bürgerberatung am Römerberg, im Rathaus für Senioren, in den Beratungs- und Vermittlungsstellen und im Jugend- und Sozialamt, Eschersheimer Landstrasse 241- 249.

Interviews bei Kaffee und Kuchen

Bei den Vorbereitungen für die Aktionswoche haben wir einige Leute befragt, was Älterwerden in Frankfurt eigentlich bedeutet. Das „Café Mozart“ und das Café am Liebfrauenberg schienen uns geeignete Orte für unsere Interviewaktion zu sein.

Im „Café Mozart“ sprechen wir eine ältere Dame an, die allein an einem Tisch sitzt. Von der Aktionswoche habe sie zwar noch nichts gehört, sagt sie, aber ein Interview wäre bestimmt interessant. Was Älterwerden in Frankfurt für sie bedeutet? Sie wohne seit 1965 in der Frankfurter Innenstadt und genieße seitdem die gute Erreichbarkeit aller wichtigen Orte von ihrer Wohnung aus. Außerdem habe sie ohnehin keine Zeit fürs Älterwerden. Als ehemalige Ärztin habe sie sich nun der Kunst verschrieben und sei bis vor zwei Jahren, als sie noch laufen konnte, sehr aktiv gewesen. „Jetzt geht es nicht mehr so mit den Beinen.“ Einmal in der Woche geht die Nichte mit ihr spazieren, und Pause machen sie im „Café Mozart“. Hier schätzt sie vor allem, dass es nur eine kleine Stufe an der Tür gibt und man mit der Gehhilfe gut hineinkommt.

Zwei Damen beim Wein

Ein paar Tische weiter fallen uns zwei Damen um die 60 auf, weil sie so viel lachen. Wir fragen sie, ob sie sich auch interviewen lassen möchten. „Es kommt drauf an“, lautet die spontane Antwort. „Fragen zu meinen Liebhabern beantworte ich Ihnen nicht.“ Die beiden lassen es sich bei einem Glas Wein gut gehen, nachdem sie in der Stadt eingekauft haben. Was verbinden sie mit dem Alter? „Dass man abends Angst hat, irgendwohin zu gehen.“ Außerdem werde man unbeweglicher und vieles falle nicht mehr so leicht wie früher. Aber es gebe auch Positives. Man ist unabhängig und kann morgens länger schlafen. „Solange man gesund und selbständig bleibt, ist das Älterwerden gar nicht so schlimm.“

Standortwechsel

Das Café am Liebfrauenberg war unser nächstes Ziel. Dort sprechen wir ein älteres Ehepaar an. „Älterwerden? Da müssen Sie meinen Mann fragen, der ist alt!“ antwortet sie. „Na so was! Und mit dir bin ich schon so lange verheiratet!“ ruft er zum Spaß aus. Zwei Begriffe nennen sie im Hinblick auf das Alter, die irgendwie nicht so richtig zusammenpassen wollen: Gebrechen und Freizeit. Gebrechen, weil sie Probleme mit dem Laufen hat, und Freizeit, weil sie es nach vierzig Jahren Arbeit im eigenen Gardinengeschäft nun genießen, Zeit für sich und ihre Interessen zu haben. „Was für Hobbys?“ „Na ja, ich interessiere mich sehr für Esoterik, Kunst und Theater, und mein Mann...“ Sie sieht ihn an, und er ergänzt: „Computer und Sport“. Mit dem Computer habe er erst spät angefangen und einen Kurs für Senioren im „Café Anschluss“ mitgemacht. Ansonsten fahre er jede Woche mit dem Rennrad in einer Gruppe um die 70 Kilometer.

Wie oft sie hierher kommen? „Na, jeden Tag! Wissen Sie, wir haben unseren genauen Tagesablauf, und das Café gehört einfach dazu. Wir hatten früher das Geschäft hier um die Ecke. Man trifft viele ehemalige Kunden und Bekannte. Außerdem ist hier alles in der Nähe. „Man hat die Apotheke, die Kleinmarkthalle, den Arzt, einfach alles,“ fügt sie erklärend hinzu.

Nachdem wir unseren Interviewpartnern ein paar Informationen zur bevorstehenden Aktionswoche gegeben haben, fanden sie alle die Angebote sehr interessant und wollen gern einige der Veranstaltungen besuchen. Wir würden uns freuen.

Wohn-alternativen

Wie will ich im Alter wohnen? Welche Wohnform ist für mich die beste? Welche Hilfen kann ich von wem erwarten?

Von der barrierefreien Wohnung über Altenwohnanlagen und nachbarschaftliche Wohnkonzepte bis hin zum betreuten Wohnen für Demenzkranke geben Informationsveranstaltungen, Besichtigungen, Diskussionen und Referate Anregungen und Lösungsvorschläge.

Wer mehr zum Thema wissen möchte, kann das im Dokumentationsband der Aktionswoche 2004 oder auf der Internetseite: www.aelterwerden-in-frankfurt.de nachlesen. Den Dokumentationsband gibt es gegen eine kleine Schutzgebühr von 5 €. Er ist zu bestellen unter Telefon 069/212 48912.

Foto: Rüffer

Tipps per Telefon

Im Rathaus für Senioren bietet am 28. Juni von 13 bis 16 Uhr eine Telefonaktion Infos zu zahlreichen Themen. Kompetente Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter beantworten Ihnen dabei gern Ihre Fragen. So erhalten Sie Tipps für Urlaub und Freizeit, für den Umzug in eine neue Wohnung oder die Umrüstung der alten. Vielleicht interessieren Sie sich auch für die Senioren Zeitschrift und möchten Ihre Anregungen zu Themen einbringen?

Insbesondere für behinderte Menschen haben die Mitarbeiter der Telefonaktion ein offenes Ohr. Hierbei spielen das Thema „Leben zu Hause“ und die damit verbundenen Sorgen, Nöte und Wünsche eine zentrale Rolle.

Antwort auf viele Fragen

Oder haben Sie Fragen zu Rentenversicherungsangelegenheiten? Oder zur Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung und dem Betreuungsrecht? Hier geht es darum, dass Sie – solange Sie dazu in der Lage sind - vorsorgen, damit „im Fall der Fälle“ Ihr Recht auf Selbstbestimmung erhalten bleibt.

Ein weiterer Schwerpunkt werden der Heimaufenthalt und die Kostenbeteiligung der Kinder sein. Wichtige Fragen wie der Einsatz von Renten und Vermögen nach einem Umzug in ein Heim können mit den Mitarbeitern abschließend geklärt werden.

Beim Thema „Lastenausgleich“ geht es um diejenigen, die seinerzeit aus den Ostgebieten vertrieben worden sind, für verlorengegangenes Vermögen Entschädigungssummen erhielten und diese nunmehr zurückzahlen müssen.

Also: Telefontermin vormerken!

Die Nummern:

Seniorenangebote, Urlaub, Freizeit, Theatervorstellungen, Essen auf Rädern.....212 - 49944
Wohnraumberatung.....212 - 40094
Senioren Zeitschrift.....212 - 33405
Hilfen und Pflege zuhause.....212 - 49922
Rentenversicherungsangelegenheiten.....212 - 44077
Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung, Betreuungsrecht.... 212 - 49966
Umzug in ein Altenpflegeheim..... 212 - 49922
Heimaufenthalt, Kostenbeteiligung der Kinder..... 212 - 49933
Lastenausgleich.....212 - 34346

Beweglich ein Leben lang

Zum Mitmachen mit praktischen Bewegungsbeispielen lädt die Veranstaltung „Beweglich sein – ein Leben lang“ am 28. Juni zwischen 11 und 12.30 Uhr im Mendelsaal des Stadtgesundheitsamtes, Braubachstraße 18 – 22 ein. Hier wird eine Einführung in die Feldenkrais-Methode gegeben, die zu besserer Haltung und Koordination, mehr Beweglichkeit, Abbau von Stress, erhöhter Lernfähigkeit und Kreativität führen soll.

Von Rückengymnastik bis Feldenkrais gibt’s viel für die Gesundheit in der Aktionswoche. Foto: Rüffer

Suizid - ein Tabuthema?

In Frankfurt haben sich im vergangenen Jahr 127 Menschen das Leben genommen. Das sind 127 Fälle zuviel. Gerade der steil ansteigenden Zunahme der Suizidrate bei älteren und hochbetagten Männern, die wesentlich gefährdeter sind als Frauen, gilt es mit präventiven Maßnahmen zu begegnen. Professor Martin Teising von der Fachhochschule für Sozialarbeit lädt am 28. Juni von 15 bis 17 Uhr zu Vortrag und Diskussion über das Thema „Suizid im Alter – Freiheit oder Krankheit?“.

Fragen zur Pflege

Das Jugend- und Sozialamt hat mit verschiedenen Trägern der Altenhilfe ein umfangreiches Programm zum Thema Pflege zusammen gestellt. In vielen Veranstaltungen können sich interessierte Angehörige individuell über ambulante Hilfen und Dienstleistungen informieren. Neben den Projekten des Sofortprogramms „Ambulante Altenpflege“ werden weitere Versorgungskonzepte vorgestellt. Was kann ambulante Pflege leisten? Wie sehen ambulante Hilfen konkret aus? Wie funktionieren Hausnotruf, Tages- und Kurzzeitpflege oder Essen auf Rädern? Und wie können diese Hilfen heute und in Zukunft finanziert werden?

Kunst als Hilfe

„Einblicke“ heißt eine Ausstellung mit Andreas Hett im Rathaus für Senioren. Sie zeigt Arbeiten von betagten, verwirrten und demenzkranken Menschen. Kunsttherapie kann bei ihnen positives Erleben und eigene Begabungen fördern, auch wenn eine schwere Krankheit vorliegt.

Die Schirn Kunsthalle bietet im Rahmen der Aktionswoche eine „Kunstsitzung“ für ältere Bürger an und gibt mit der Ausstellung „Religion macht Kunst – Die Nazarener“ Gelegenheit, den Besuch der Veranstaltung mit sachkundiger Führung und einer Tasse Kaffee zu verbinden. Wer möchte, kann im Workshop: „Wunschwelten – Neue Romantik in der Gegenwart“ dem Alltag entfliehen und sich selbst ein eigenes kleines Reich aus formbaren Materialien wie Filz, Draht oder Modelliermasse schaffen.

Sex im Alter

Ein wichtiges Thema, denn Gefühle altern nicht. Entgegen den Klischees von „lustlosen alten Frauen“ und „sexuell aktiven alten Männern“ stellte die Altersforschung genau das Gegenteil fest: Nicht die Männer sind in den späteren Jahren die sexuell Potenteren, sondern die Frauen!

Wer sich zum Themenkreis Sexualität im Alter, gleichgeschlechtliche Sexualität und „Anders leben“ informieren möchte, findet hierzu einige interessante Veranstaltungen.

Für Körper und Geist

Körper und Geist brauchen gleichermaßen Inspiration. Darum umfasst die Aktionswoche auch ein buntes Programm mit Kultur, Theater-Workshops, Film, Tanz, Gymnastik und Gestalten. Sogar Lachyoga und Klaviermusik gibt es, ebenso wie Computer-Schnupperkurse. Ausflüge in die Stadt und ins Frankfurter Umland runden das Angebot ab. Also: Für jedes Interesse ist etwas dabei. Machen Sie mit!

Sofortprogramme Ambulante Altenpflege

Alleinlebende ältere Menschen mit psychosozialen und gesundheitlichen Schwierigkeiten haben oft besonderen Hilfs- und Betreuungsbedarf. Deshalb hat die Stadt Frankfurt im Jahr 2000 Sofortprogramme im ambulanten und stationären Altenhilfebereich beschlossen.

Mit einer Million Euro unterstützt sie in diesem Jahr 15 Projekte für Menschen mit Demenzerkrankungen, sozial Isolierte und Behinderte. Ihnen soll durch gezielte Beratung und Betreuung eine selbstbestimmte und selbständige Lebensführung ermöglicht werden.

Betroffene und Interessierte, die mehr über die laufenden Projekte erfahren möchten, können sich in der Berliner Straße 33 – 35, Raum 111 (Sitzungsraum), zu den nachstehenden Beratungszeiten individuell informieren lassen.

23. Juni:
10 bis 12 Uhr: VdK Hessen-Thüringen,
14 bis 18 Uhr: Diakonie-Projekt „Wundversorgung“, Jüdische Gemeinde und Caritasverband.

24. Juni:
10 bis 12 Uhr: Projekt KOMM, die AIDS-Hilfe und das Diakonie-Projekt „Gerontopsychiatrische Versorgung“.
15 bis 17 Uhr: VdK-Betreuungsgruppe „Leben mit der Alzheimerkrankheit“ und die Alzheimergesellschaft.

Die Freie Alten- und Krankenhilfe e. V. bietet offene Hilfen an. Der Malteser Hilfsdienst „Die helfende Hand“ unterhält einen ehrenamtlichen Besuchsdienst im gesamten Stadtgebiet. Mehr dazu am **27. Juni** von 10 bis 12 Uhr.

Den Abschluss der gesamten Reihe bilden die Arbeiterwohlfahrt und das Projekt „Auf der Insel“ am **27. Juni**, 16 bis 18 Uhr.

Internet-Nutzer erhalten Infos zu allen Angeboten unter: www.aelterwerden-in-frankfurt.de.

Redaktionell verantwortlich für die Sonderseiten Aktionswoche: Pia Flörsheimer, Jugend- und Sozialamt, Eschersheimer Landstraße 241-249, 60320 Frankfurt

Das Alter leben

IN FRANKFURT ZUHAUSE

St. Katharinen- und Weißfrauenstift
STIFTUNG DES ÖFFENTLICHEN RECHTS

Das St. Katharinen- und Weißfrauenstift ist eine der ältesten selbständigen, öffentlichen milden Stiftungen in Frankfurt am Main.

Gestärkt durch unsere Tradition stellen sich unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter den Aufgaben unserer Zeit und den Herausforderungen der Zukunft.

Unserem Stiftungszweck entsprechend bieten wir:

- finanzielle Hilfe für bedürftige ältere Frauen
- persönliche Betreuung
- Angebote, die das gemeinschaftliche Erleben fördern
- Ambulante Hilfen im hauswirtschaftlichen und pflegerischen Bereich
- freifinanzierte Wohnungen in sechs eigenen Seniorenwohnanlagen mit unterschiedlichen Wohnkonzeptionen

Darüber hinaus sind wir Mitgesellschafter bei anderen Trägern und bieten mit dort an:

- Stationäre Pflege – in der Wohnanlage Oberrad
- Begleitung von Schwerstkranken – im stationären Hospiz St. Katharina

Unsere Einnahmen erwirtschaften wir durch:

- Mietwohnungsbestand – 1 bis 4 Zimmer Wohnungen
- Vergabe von Erbbaurecht und Verpachtung in und um Frankfurt.

Haben wir Sie neugierig gemacht? Ausführliche Informationen erhalten Sie unter **069/15 68 02-22**. Oder im Internet unter: **www.stkathweis.de**

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

Ambulante Hilfen für pflegebedürftige und behinderte Menschen jeden Alters

KOMM AMBULANTE DIENSTE E.V.

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

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

Verein für Alten- und Behindertenhilfe

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

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

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

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

Nicht nur auf der Friedberger Landstraße belastet starker Verkehr die Umwelt.
Foto: FKK, Christ

Was wir alles einatmen

Von unserer Luft und der Feinstaubdebatte

Luft ist eng mit dem Leben auf der Erde verbunden, wobei ihre verschiedenen Bestandteile unterschiedlich wirken. Die allermeisten Lebewesen einschließlich des Menschen können vor allem ohne Sauerstoff nicht existieren. „Freier Atem" ist geradezu ein Sinnbild gesunden Lebens. Schon in der Antike wurden neben der reinen Luft als Lebenselement auch Verunreinigungen und ihre Auswirkungen auf die Gesundheit diskutiert. Bereits damals erkannte man also, dass zur Erhaltung der Gesundheit reine, schadstoffarme Luft notwendig ist.

Seit dem 19. Jahrhundert, mit der Entwicklung chemischer Analyseverfahren, konnte man die gasförmigen Bestandteile der Luft genau bestimmen. Gleichzeitig lernte man auch die von der Luft mitgeführten nichtgasförmigen Stoffe kennen. Nach und nach wurden die Zusammenhänge zwischen bestimmten Krankheiten und spezifischen Stoffen der Luft ermittelt. Die Luftverschmutzung durch industrielle Verfahren trat dabei immer stärker in das Blickfeld. Schon zuvor war zum Beispiel die in Städten übliche Heizung mit Braun- oder Steinkohle als Verursacher von Luftverschmutzung und Gesundheitsgefährdung wahrgenommen worden.

Durch die Industrialisierung im 19. Jahrhundert wurde die Verunreinigung der Luft beschleunigt. Die entstehenden Ballungsräume, der zunehmende Verkehr, die Bebauung großer Flächen, die der Luftzirkulation dienen sollten, immer leistungsfähigere Kraftwerke und viele andere technische und industrielle Prozesse führten bis zu unseren Tagen zu einer enormen Luftverschmutzung, bei der die sogenannten Feinstäube eine lange unterschätzte Rolle spielen.

Zu einem erheblichen Teil der Luftbelastung mit Feinstaub trägt die Verbrennung von Kraftstoff in Dieselmotoren ohne Rußfilter bei. Nach Informationen des Hessischen Umweltministeriums ergaben Untersuchungen in Frankfurt, dass dort Fahrzeuge mit Benzinmotor für 0,1 Prozent des Feinstaubaufkommens verantwortlich sind. Dagegen verursachen Dieselmotoren, vor allem von Bussen und Lastwagen, 50 Prozent der Staubbelastung.

Feinstaub: Was ist das?

Wissenschaftler halten die Belastung der Luft mit Feinstaub heute für das schwerwiegendste Problem der Luftreinhaltung. Als Feinstaub gelten kleine Schwebeteilchen mit einer Korngröße unter 10 Mikrometer. Zum besseren Verständnis verhilft die Vorstellung, dass solche Teilchen kleiner sind als ein Zehntel des Durchmessers eines menschlichen Haares. Gerade dadurch stellen sie eine besondere Gefährdung dar, da sie bis tief in unsere Lungen eindringen, wo sie krankhafte Veränderungen hervorrufen können. Neben Atemwegserkrankungen kann es zu Herz-Kreislaufversagen und Lungenkrebs kommen.

In einer Studie der EU-Kommission von Anfang 2005 werden konkrete Zahlen genannt. Mehr als 288.000 Menschen sterben danach in Europa jährlich an den unsichtbaren Feinstaubwolken; in Deutschland allein sind es 65.000. Die Weltgesundheitsorganisation stellte 2004 eine Studie vor, wonach von jährlich bis zu 13.000, an umweltbedingten Krankheiten verstorbenen Kleinkindern rund 5.000 allein durch Einhalten der jetzt schon gültigen Grenzwerte für Schadstoffe am Leben hätten bleiben können.

Bereits 1996 hatte die Europäische Union in der Luftreinhalterichtlinie zum Schutz der Gesundheit Grenzwerte für Luftschadstoffe wie Feinstaub festgelegt. Um den Mitgliedsstaaten die Realisierung dieser Richtlinie zu erleichtern, wurde vorübergehend eine sogenannte Toleranzmarge eingeführt. Am 1. Januar 2005 war die Übergangszeit vorbei und der Grenzwert von 50 Mikrogramm pro Kubikmeter Luft darf nun nicht öfter als 35 Mal im Jahr überschritten werden. Ist das doch der Fall, müssen Luftreinhaltepläne aufgestellt werden.

Reine Luft für Rhein-Main

Das Land Hessen hat einen Luftreinhalteplan für die Rhein-Main-Region vorgelegt, der gerade in Kraft getreten ist. Der Plan formuliert mittel- und langfristige Maßnahmen zur Reduzierung der Schadstoffe in der Luft. Dazu gehören unter anderem innerörtliche Umfahrungen, der Bau von Umgehungs-

Problem Nr. 1: Abgase von Dieselmotoren

straßen und die Einrichtung von Pförtnerampeln, die bei Überschreitung der Grenzwerte den Schwerverkehr an der Ortseinfahrt vorübergehend stoppen können. Rechtlich gibt der Plan den Kommunen die Möglichkeit, kurzfristige Maßnahmen, z.B. Fahrverbote, anzuordnen.

Der Luftreinhalteplan betrifft insgesamt 52 Kommunen im Rhein-Main-Gebiet, darunter die Großstädte Frankfurt am Main, Offenbach und Wiesbaden.

Daneben sieht ein Gesetzentwurf des Bundesfinanzministeriums Steuerbefreiungen für schadstoffarme neue und alte Dieselfahrzeuge vor. Auch die Bundesländer diskutieren Varianten wie Bonus-Malus-Regelungen für Fahrzeuge oder Förderungen von Rußfilternachrüstungen.

Maßnahmen vor Ort

Bis Anfang Mai dieses Jahres wurden die Grenzwerte für Feinstaub in Frankfurt schon an 28 Tagen überschritten! Auch vor Ort wird man bald aktiv. Die Stadt Frankfurt startet am 5. September einen Aktionsplan zur Verringerung der Feinstaubbelastung. Untereinander abgestimmt wollen dabei Straßenverkehrsbehörde, Umweltamt und Hessisches Umweltministerium in einem ersten Schritt bei der Friedberger Landstraße zwischen Alleen- und Anlagenring ansetzen. Durch so genannte Pförtnerampeln in Höhe Autobahnanschluss Ostumgehung und vor dem Nibelungenplatz soll die Verkehrsmenge dosiert werden. Stufe 2 sieht eine Sperrung der südlichen Friedberger Landstraße für Lastwagen mit mehr als 2,8 Tonnen Gesamtgewicht vor. Auch auf weitere stark belastete Straßen der Stadt soll der Aktionsplan ausgedehnt werden: Bleichstraße, Hoch- und Höhenstraße, Eschersheimer-Bockenheimer- und Mainzer Landstraße und die Taunusstraße.

Eine wichtige Maßnahme ist auch der Einsatz umweltfreundlicher Heiztechniken. Im Bereich der Industrie und der Kraftwerke hat die konsequente Anwendung der neuesten sauberen Technik große Bedeutung. Entsprechende Auflagen können im Rahmen von Genehmigungsverfahren durchgesetzt werden. Danach wäre eine regelmäßige Kontrolle der Befolgung der Auflagen notwendig.

Rauchen macht die Luft nicht besser!
Fotos (2): dpa

Was man selbst tun kann

Schließlich sollte man aber auch selbst bedenken, wie man zur Reinhaltung der Luft beitragen kann. Etwa, indem man auf öffentliche Verkehrsmittel umsteigt, unnötige Autofahrten unterlässt oder indem man die Heizung auf eine schadstoffärmere Technik umstellt. Denn: Ohne reine Luft keine gesunde Umwelt. Unbelastetes Atmen sollte eigentlich überall und nicht nur in „Luftkurorten" möglich sein.

Dr. Margarete Peters

Anzeige

„Daheim habe ich meine Nachbarn, meine Freunde,

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

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

Damit Sie bis ins hohe Alter unabhängig bleiben.

FRANKFURTER VERBAND
Ihr guter Nachbar im Alter

Fragen Sie uns einfach! Telefon 069/6091960

In der Senioreninitiative Höchst findet einer der Kurse zur Sturzprävention statt.
Foto: Koubek

Kraft, Balance, Beweglichkeit

Gezieltes Training kann Stürzen vorbeugen

Der Riedhof bebt: 32 Füße trommeln auf den Boden. „Ich höre noch nichts“, sagt Oliver Knobl, Doktorand am Institut für Sportwissenschaft der Universität Gießen. 16 Senioren im Alter zwischen 60 und 90 Jahren trampeln fester. Die Anleitungen zur körperlichen Fitness machen sichtlich Spaß. Der Übungsleiter ist zufrieden. Weiter geht es mit der Auflockerung, wobei Oliver Knobl die Trainingsteilnehmer einzeln auffordert, Übungen vorzumachen, die sie für sinnvoll halten. Martha Moebius ruht sich noch ein bisschen auf einem Stuhl aus, doch dann ist sie dabei. Else Rupp will sich festhalten, um auf einem Bein zu stehen, doch Oliver Knobl sagt: „Nur mit zwei Fingern“. Als Else Rupp vor acht Monaten mit den Übungen begann, brauchte sie noch einen Stock zum Laufen.

Sturzprävention wissenschaftlich untersucht

Mit dem Projekt „Sturzprävention im Alter“, hat der Frankfurter Verband im November vergangenen Jahres eine Kooperation mit dem Sportinstitut der Universität Gießen begonnen. Das Forschungsteam besteht aus drei Wissenschaftlern sowie fünf Studenten, die ihre Abschlussarbeit über das Projekt schreiben. „Wir wollen etwas für die Bewusstseinsbildung und für die Vorsorge vor der Sturzgefahr tun“, sagt Matthias Hüfmeier, beim Frankfurter Verband zuständig für die Offenen Seniorendienste Höchst.

Altersgemäße körperliche Fitness und gesunde Ernährung sind wichtige Voraussetzungen, um den körperlichen und geistigen Abbau eines Menschen zu verzögern. Mit entsprechendem Training können Senioren der Sturzgefahr und einer etwa damit verbundenen Pflegebedürftigkeit vorbeugen. Auch der bewusste Umgang mit körperlichen Einschränkungen wie Hör- und Sehbehinderung kann dazu dienen, den Alltag in einer Großstadt besser zu bewältigen.

Außer, dass die Lebensqualität älterer Menschen länger erhalten bleibt, führt Hüfmeier als weiteren wichtigen Aspekt des Projekts die Einsparung von immensen Kosten bei den Kranken- und Pflegekassen an. Dr. Nadja Schott vom Institut für Sportwissenschaft in Gießen hat Zahlen: „In Deutschland werden von 120.000 Schenkelhalsbrüchen im Jahr 70.000 durch einen Sturz verursacht, was einer Belastung von 1 Milliarde Euro entspricht.“

Die Kooperation ist für die Dauer eines Jahrs angelegt. Bei den Teilnehmern besteht aber durchaus der Wunsch, das Training fortzusetzen – auch gegen einen geringen Kostenbeitrag.

Lebensqualität und Selbstvertrauen im Alltag

Praktisch sieht die Sturzprävention so aus: Fünf Gruppen von insgesamt 140 Teilnehmern im Alter von 60 bis 93 Jahren absolvieren in fünf Begegnungsstätten des Frankfurter Verbandes in Goldstein, Höchst, Nied und Sachsenhausen während eines Jahres zwei Mal pro Woche ein Trainingsprogramm. Die Fortschritte der Teilnehmer in Hinblick auf Bewegungsfähigkeit, Beweglichkeit und Selbstvertrauen werden verglichen und anschließend wissenschaftlich ausgewertet.

„Wir wollen der Frage nachgehen, ob man mit solchen gezielten Angeboten die Sturzhäufigkeit und die Sturzangst der älteren Menschen reduzieren kann“, sagt Oliver Knobl. Getestet werden Kraft, Balance, Beweglichkeit und die geistigen Fähigkeiten der Teilnehmer. Parallel werden Veränderungen in der Lebensqualität, der Erfüllung der Alltagsanforderungen, der Aktivität sowie der Einschätzung des eigenen Gesundheitszustandes abgefragt. Darüber hinaus wird kontrolliert, ob sich die Angst vor Stürzen verändert.

Oliver Knobl: „Mit der Stabilisierung und Verbesserung der körperlichen und geistigen Fähigkeiten sollen die Trainingsteilnehmer ihre Sicherheit in Bewegungsabläufen erhalten oder zurück gewinnen.“

Die Ergebnisse des Projektes können ab Mai 2006 bei Matthias Hüfmeier vom Frankfurter Verband abgerufen werden. Telefon 0 69/ 29 98 07 34.

Jutta Perino

Anzeige

Sterben gehört zum Leben

Hospiz Sankt Katharina eröffnet

In hellen, freundlichen Räumen werden sterbende Patienten betreut. Foto: Rüffer

Mit einer Feststunde in der Kapelle des Sankt Katharinen-Krankenhauses wurde am 22. April im Beisein von Oberbürgermeisterin Petra Roth das stationäre Hospiz Sankt Katharina eingeweiht. „Damit ist es endlich auch in Frankfurt möglich, stationär auf die Bedürfnisse von Schwerstkranken und Sterbenden in besonderer Weise einzugehen“, sagte Pflegedienst- und Heimleiterin Katrin Pithan.

„Hospize haben das Ziel, den sterbenden Kranken eine Behandlung und Pflege anzubieten, die ihre Lebensqualität verbessert, ihnen Geborgenheit in einer persönlichen Atmosphäre bietet, ihre menschliche Würde erhält und eine aktive Sterbehilfe ausschließt“, erläuterte Prof. Dr. med. Albrecht Encke, Vorsitzender des Hospizvereines Sankt Katharina e.V., die Bedeutung der neuen Einrichtung.

Palliativkrankenhäuser, in denen die Symptome einer Krankheit wie Schmerzen oder Ernährungsprobleme von Ärzten behandelt werden, unterliegen dem Krankenhausgesetz und erhalten damit die notwendigen Investitionen und Pflegekosten. Im Gegensatz zu Hospizen seien sie gehalten, ihre Patienten möglichst wieder zu entlassen, erläuterte Katrin Pithan.

Hospize dagegen müssen die Kosten für die Errichtung und Einrichtung aus Eigenmitteln und Spenden aufbringen, dürfen nicht Bestandteil eines Pflegeheims oder Krankenhauses sein und erhalten nur etwa 80 Prozent der Pflegekosten durch die Krankenkassen erstattet. Ein Anteil der Kosten muss demnach durch Eigenleistung des Trägers und der Betreuten, oder - bei geringem Einkommen des Patienten - des Sozialamts, aus Spenden und durch ehrenamtliches Engagement aufgebracht werden.

Geborgenheit in der letzten Lebensphase

Der Hospizgedanke war ursprünglich darauf ausgelegt, den Menschen zu ermöglichen, daheim zu sterben. Dies aber ist nicht immer möglich. In Frankfurt, wo über die Hälfte der Bewohner in Single-Haushalten lebt, sterben 70 Prozent der Menschen in der anonymeren Atmosphäre von Kliniken und Pflegeheimen. Von diesem Gedanken geleitet, haben engagierte Persönlichkeiten des Evangelischen St. Katharinen und Weißfrauenstiftes und des Katholischen St. Katharinen-Krankenhauses die Idee entwickelt und umgesetzt, ein stationäres Hospiz zu errichten. Im April 2003 wurde der Hospizverein „St. Katharina“ gegründet, um die Errichtung und den Betrieb des Hospizes auf dem Gelände des St. Katharinen Krankenhauses ideell und materiell zu fördern. Durch zahlreiche Einzelspenden sowie Unterstützung durch die Stadt Frankfurt und das Land Hessen konnten der Umbau in Höhe von 1,4 Millionen Euro und die Einrichtung von 300.000 Euro finanziert werden. Gesellschafter der Hospiz Sankt Katharina GmbH sind das St. Katharinen- und Weißfrauenstift und die Sankt Katharinen-Krankenhaus GmbH.

Betreuung und Begleitung

Im Hospiz St. Katharina arbeiten 13 Schwestern und Pfleger. Für die ärztliche Behandlung werden der Hausarzt oder ambulante Ärzte hinzugezogen. Darüber hinaus haben sich schon 20 ehrenamtliche Helfer gefunden, die bereit sind, sich vielfältig einzubringen. Die ehemals als Personal-Wohnheim des Sankt-Katharinen-Krankenhauses genutzte Garten-Etage wurde durch umfangreiche Umbauten in den vergangenen acht Monaten in das 550 Quadratmeter große stationäre Hospiz verwandelt. Die Hospizgäste wohnen in neun geräumigen Einzelzimmern und teilen sich jeweils ein behindertengerechtes Badezimmer mit einem Nachbarn. Für Angehörige besteht die Möglichkeit, im Zimmer selbst oder in separaten Zimmern zu übernachten. Ein „Raum der Stille“ bietet die Gelegenheit, sich zurückzuziehen.

Das Herz des Hauses ist ein großer, lichtdurchfluteter Wintergarten mit Essbereich und Sitzecken. Er kann als Veranstaltungsraum für Konzerte genutzt werden. Direkt angeschlossen ist eine Wohnküche als therapeutischer und sozialer Treffpunkt, in der individuelle Essenswünsche der Bewohner berücksichtigt werden können. Die Grundversorgung wird über den Cateringbetrieb aus dem Katharinen-Krankenhaus gedeckt. Für therapeutische oder Wohlfühlbäder gibt es eine höhenverstellbare Whirlpoolwanne.

Das Hospiz ist für alle Menschen offen. Prof. Albrecht Encke: „Es soll helfen auf dem Fundament der christlichen Nächstenliebe das soziale Engagement in der Stadt Frankfurt und die Lebensqualität unheilbar Kranker und Sterbender zu verbessern.“ *Jutta Perino*

Nähere Auskünfte über das Hospiz, auch über Aufnahmebedingungen und Kosten: Seckbacher Landstraße 65 E, 60389 Frankfurt, 0 69/ 46 03 21 00 oder unter: www.hospiz-sankt-katharina.de

In Bewegung bleiben

Tipp für den Sommer: Sportabzeichen

Zahlreiche Disziplinen stehen beim Sportabzeichen zur Wahl!

Bis ins hohe Alter möglichst gesund und geistig fit bleiben, wer möchte das nicht? Um das zu erreichen, spielt neben genetischen Faktoren, Risikofaktoren und Umweltbedingungen die körperliche und geistige Vitalität eine entscheidende Rolle. Studien zeigen, dass aktive ältere Menschen insgesamt länger körperlich und auch geistig fit bleiben und damit selbstständig und leistungsfähig bis ins hohe Alter.

Wussten Sie, dass unser Körper bereits ab dem 30. Lebensjahr kontinuierlich abbaut? Seine Funktionsfähigkeit schränkt sich ein und er verliert an Muskelmasse und Kraft. Dem können Sie entgegenwirken, also sehr viel für sich selber tun. Stand der Wissenschaft ist heute, dass sich der altersbedingte Leistungsverlust durch Bewegung sehr günstig beeinflussen lässt. Auch fast jede Erkrankung ist positiv zu beeinflussen oder gar zu verhindern. Dazu zählen auch Herzinfarkt, Schlaganfall oder sogar Krebs, also die Erkrankungen, an denen die meisten Menschen bei uns sterben.

Um Herzkreislaufsystem, Muskeln, Knochen und Gelenke anzusprechen, sollten Sie Ausdauerbewegung und ein differenziertes zielorientiertes Muskelaufbautraining in Ihren Alltag integrieren. Die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt idealerweise eine tägliche 30minütige Bewegung mit angemessener Intensität, je nach Gesundheitszustand. Erfreulich ist, dass die Trainierbarkeit unserer Muskelkraft bis ins hohe Alter normal erhalten bleibt. Sie können durch gezieltes Training in jedem Lebensalter Ihre körperliche Leistungsfähigkeit entscheidend verbessern, egal ob in den Bereichen Kraft, Ausdauer oder Beweglichkeit.

Nicht Wissen verändert, sondern Tun

Wahrscheinlich haben Sie das alles nicht zum ersten Mal gehört. Aber haben Sie wirklich die Konsequenzen daraus gezogen? Ein italienisches Sprichwort sagt, dass zwischen Wissen und Tun das weite Meer liegt. Erkennen Sie sich darin wieder? Laut eines Gesundheitsberichtes des Bundes behaupten 40% der Deutschen, stark oder sehr stark auf ihre Gesundheit zu achten. Tatsächlich leben aber nur 4% wirklich konsequent gesundheitsbewusst.

Die Mehrheit nennt zahlreiche Gründe, die sie davon abhalten, mehr für sich zu tun, wie Alltagsstress, eingefahrene Gewohnheiten oder einfach Faulheit. Wollen Sie es diesen Sommer nicht einmal anders probieren?

Setzen Sie sich doch ein konkretes erstes Ziel. Erwerben Sie das Sportabzeichen und finden Sie heraus, wie sich Ihr Leben dadurch positiv verändern kann.

Vielseitiges Training

Jedes Jahr legen in der BRD fast 900.000 Menschen in ca. 86.000 Vereinen ihre Prüfung für das Deutsche Sportabzeichen ab. Darunter sind auch prominente Zeitgenossen, wie der ehemalige Bundespräsident Richard von Weizsäcker. Die Ehrung wird vom Deutschen Sportbund als Auszeichnung für gute, vielseitige körperliche Leistungsfähigkeit verliehen.

In Frankfurt waren es im letzten Jahr 2.656 Frauen und Männer, die das Sportabzeichen erworben haben. 407 von ihnen waren über 60 Jahre alt. Nicht wenige der Geehrten legen das Abzeichen jedes Jahr ab. Ein rüstiger älterer Herr ist in diesem Jahr sogar bereits das 50. Mal dabei!

In fünf Disziplinen aus den klassischen Bereichen Leichtathletik, Schwimmen und Turnen und in inzwischen zahlreichen Zusatzangeboten ist jeweils eine Übung zu bestehen, die Sie sich selber aussuchen können. In Frankfurt können Sie sich zum Beispiel auch im Radfahren, Wandern, Rudern und Inlineskating üben. Besonders beliebt bei älteren Menschen und in hohen Maße der Gesundheit dienend sind Schwimmen, Wandern und Radfahren. Wenn Sie gesund sind, stehen Ihnen im Prinzip aber alle Sportarten offen. Gleichwohl müssen Sie gerade im höheren Alter darauf achten, ihren Körper nicht zu überfordern. Lassen Sie sich im Zweifel vorher von Ihrem Arzt beraten.

Die Leistungsanforderungen beim Sportabzeichen sind ausdrücklich den Bedürfnissen der einzelnen Altersgruppen angepasst. Auch die Prüfungsbedingungen richten sich immer nach Alter und Geschlecht der Absolventen.

Spaß in der Gruppe

Um das Sportabzeichen zu erwerben, müssen Sie nicht Mitglied eines Sportvereins sein. Sie können sich allein vorbereiten und dann zu einem der angebotenen Prüfungstermine anmelden. Effektiver und schöner ist jedoch sicher das Training mit Gleichgesinnten unter professioneller Anleitung.

In Frankfurt werden zahlreiche Sportabzeichentreffs zu den unterschiedlichen Übungsarten angeboten. Auskünfte über die Treffen und über alle Fragen rund um die Prüfungsmodalitäten erhalten Sie beim Sportkreis Frankfurt, der Dachorganisation für alle Frankfurter Turn- und Sportvereine (siehe Infokasten).

Trainiert wird in Hallen, im Freien auf Sportplätzen und im Schwimmstadion. Besonders wenn Sie untrainiert sind, sollte sich die Vorbereitung auf Ihre Prüfung über einige Wochen erstrecken. Ideal wäre ein Training zwei- bis dreimal pro Woche. Passen Sie das Training dabei stets Ihrem Fitnessgrad und Ihrer Gesundheit an. Hilfe und Beratung erhalten Sie dabei auch von den Trainern, die die Sportabzeichentreffs begleiten.

Die Sportabzeichen-Saison dauert von April bis Oktober. In diesem Zeitraum können Sie jederzeit eines der vorbereitenden Treffen aufsuchen oder sich zur Prüfung anmelden. Der Beginn des Sommers ist ideal dafür, das Training aufzunehmen, da viele Übungsstätten im Freien jetzt erst nutzbar sind. Die Prüfungen in allen fünf Disziplinen müssen innerhalb eines Kalenderjahres erfüllt werden.

Für viele Menschen, die das Sportabzeichen erstmals ablegen, ist es der Beginn eines neuen, fitteren Lebens. Sie bleiben dabei und möchten nicht mehr auf ihre neugewonnene körperliche Aktivität verzichten. Fest steht auch: Menschen, die es schaffen, ein persönliches Ziel zu erreichen, sind selbstbewusster und zufriedener als jene, die vor Veränderungen zurückschrecken. Probieren Sie es aus!

Fotos: DSB

Dr. Sonja Stark
Leiterin des Stadtgesundheitsamts

Informationen über das Sportabzeichen und über andere Sportangebote in Frankfurt, gerade auch speziell für ältere Menschen, erhalten Sie beim Sportkreis Frankfurt e.V., Wächtersbacher Str. 80, 60386 Frankfurt, Telefon 069 - 94 14 71 11, e-mail: Sportkreis-Frankfurt@t-online.de
Öffnungszeiten: Mo 10 - 18 Uhr, sowie Di, Mi, Do 8 - 14 Uhr. Internet: www.sportkreis-frankfurt.de
Der Sportkreis verfügt über eine nützliche Broschüre mit Angaben und Terminen der einzelnen Sportabzeichentreffs.
Weitere Infos auch unter: www.deutsches-sportabzeichen.de

Anzeigen

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

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

Folgende Wohnungen können wir Ihnen zurzeit anbieten:

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

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

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

Sprechstunde: Montag und Donnerstag,
10.00 Uhr – 12.00 Uhr

Es lebe der kleine Unterschied!

Wer einmal mit uns gefahren ist, weiß was wir damit meinen: Behindertengerecht ausgestattete Fahrzeuge und Mitarbeiter, die Sie freundlich und kompetent ans Ziel bringen - rund um die Uhr und auch am Wochenende.

FRATERNITÄT
Behinderten-Selbsthilfe eV
Fahrdienst

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

Frankfurt am Ball

Die Stadt rüstet sich für die Fußball-Weltmeisterschaft 2006 – Generalprobe „Confederations Cup“ ab 15. Juni

Die Eintracht spielt wieder in der 1. Liga. Von doppelter Bedeutung ist also die Parole „Frankfurt am Ball”. Denn nur noch ein knappes Jahr dauert es bis zur Fußball-WM, und die Vorbereitungen für das große Sportereignis laufen bereits auf Hochtouren. Kein Geringerer als Franz Beckenbauer, einst junges, schwarzlockiges Idol der gesamten Fußball-Nation und heute Chef des WM-Organisationskomitees, hat der Stadt beim Neujahrsempfang 2005 als Hauptredner bereits ein paar Vorschusslorbeeren gespendet. Natürlich soll alles perfekt organisiert, schön, einladend und möglichst einmalig werden, wenn Sportfreunde aus aller Welt ihre Augen auf die Mainmetropole richten.

Die Commerzbank-Arena...

...steht selbstverständlich im Zentrum der Ereignisse. Wer’s noch nicht mit bekommen haben sollte: Es handelt sich dabei um das gute alte Waldstadion, das seit jüngstem diese Bezeichnung trägt. Warum ist klar. Hat mit finanzieller Förderung zu tun und mit dem Engagement des Kreditinstituts für die Stadt und den Sport. Den Offiziellen, allen voran Sportstadtrat Achim Vandreike, geht der neue Name bereits glatt über die Lippen. Fußballer und Fans brauchen vielleicht noch etwas Zeit, bis sie sich daran gewöhnt haben.

Und alt ist die einstmals Waldstadion genannte Turnierstätte nun wirklich nicht mehr. Denn seit drei Jahren hat man hier mit Hochdruck gebaut, bis aus dem erneuerungsbedürftigen Stadion nun eine 188 Millionen Euro teure, hochmoderne und multifunktionale Arena geworden ist. Mit 52.000 Sitzplätzen und achtzig VIP-Logen mit tausend Plätzen. Sensationell ist vor allem das Hightech-Faltdach, welches das Stadion zum „größten Cabrio der Welt“ macht. Ausgefahren schützt es vor Regen, Schnee und anderen himmlischen Unfreundlichkeiten, zusammengefaltet verschwindet es in einem Videowürfel über der Spielfeldmitte.

Verhinderer von Wasserschlachten: das gigantische neue Dach des Stadions. *Foto: pia*

WM als Wasserschlacht

Eine kurze Rückblende ins WM-Jahr 1974: Unvergessen ist das Spiel Deutschland-Polen, das die deutsche Elf zwar als Sieger ins Endspiel nach München schickte, wo sie den begehrten WM-Pokal errang, das aber von besonders schwierigen Umständen begleitet war. Unvergessen, weil damals innerhalb von vierzig Minuten vierzehn Liter Regen auf jeden Quadratmeter des Stadionrasens nieder gegangen waren und ihn in einen wahren Morast verwandelt hatten. Wasserkehrmaschinen versuchten, der Sintflut Herr zu werden, aber nicht nur tausende von Zuschauern wurden klatschnass, vor allem die armen Fußballer kämpften sich schlammbespritzt übers Feld. Das war eigentlich „nicht bespielbar“, erinnert sich Franz Beckenbauer, der, ebenso wie seine Kameraden, durch aufspritzende Fontänen lief.

Ob die WM 2006 wieder mit dem Titel für Deutschland endet? *Foto: dpa*

Die Generalprobe...

...für die Fußball-WM und natürlich für Frankfurt findet bereits in diesem Jahr statt. Der Anpfiff zum „FIFA Confederations Cup Deutschland 2005“ erfolgt am 15. Juni, und er bildet zugleich die offizielle Eröffnung der Commerzbank-Arena. Mit der Begegnung Deutschland-Australien geht es in Frankfurt los. Insgesamt wird das Turnier von acht Mannschaften in fünf deutschen Stadien ausgetragen.

Die Feier zur Eröffnung des Confederations Cup vor rund 50.000 erwarteten Zuschauern soll natürlich ganz toll werden. „Ich kann Bilder versprechen, die sich im Gedächtnis

der Zuschauer festsetzen werden“, erklärt Sportdezernent Vandreike verheißungsvoll. „Klassik und Artistik“ lautet das Motto der riesigen Premieren-Fete, deren Regie Tigerpalast-Chef Johnny Klinke gemeinsam mit Opern-Intendant Bernd Loebe in Händen hält. Höhepunkt soll ein Hochseillauf des Schweizer Artisten David Dimitri über dem Spielfeld sein. Zwischen 300.000 und 400.000 Euro sollen, laut Vandreike, die Kosten liegen. Stadt Frankfurt und Land Hessen wollen das Ganze gemeinsam finanzieren.

Dafür wird aber auch die gesamte Republik – oder sogar die ganze Welt - daran teilhaben dürfen, da das Fernsehen die Eröffnungsfeier live überträgt. Kein Wunder, dass sich Politiker bis hinauf zum hessischen Ministerpräsidenten erfreut die Hände reiben. Schließlich bilden Confederations Cup und WM auch eine geradezu gigantische Werbeveranstaltung für die gesamte Rhein-Main-Region.

Bleibt zu hoffen, dass die Generalprobe zufrieden stellend verläuft. Immerhin müssen auch Sicherheitsfragen, Verkehrsleitsysteme und das Ticketing ihre ersten Testläufe bestehen.

Großputz am Main

Dass Frankfurt am Main liegt, dürfte den meisten WM-Gästen bekannt sein. Darum sollen seine Ufer auch dem Anlass entsprechend hergerichtet werden, um das Flanieren dort zum Genuss zu machen. Für über drei Millionen Euro bekommen das „Nizza“ und das Höchster Mainufer Verschönerungen in Form von neuen Promenaden, Rasenflächen, Bänken und Beleuchtungskörpern.

Auf einer in der Mitte des Flusses installierten Großleinwand können alle Weltmeisterschaftsspiele miterlebt werden. Bei freiem Eintritt in dieser „Mainarena“, versteht sich. Zwischen Obermainbrücke und Alter Brücke verwandelt sich das Gelände in den Fan- und WM-Park, und selbst-

Eine schwimmende Großleinwand erwartet Fans. Foto: pia

verständlich spielt auch Frankfurts aufregende Skyline mit angestrahlten Hochhäusern eine effektvolle Rolle. Eigens zu Ehren der WM ist zudem geplant, das traditionell Ende August stattfindende Museumsuferfest im Jahr 2006 auf das Endspiel-Wochenende vom 7. bis 9. Juli vor zu verlegen.

Der Verkehr...

...stellt natürlich eine besondere Herausforderung für die Verantwortlichen dar. Glücklicherweise ist das Stadion im Süden Frankfurts - nur knapp fünf Kilometer vom Stadtzentrum entfernt – schnell und bequem mit öffentlichen Verkehrsmitteln zu erreichen.

Pünktlich zur Weltmeisterschaft soll der Bahnhof „Sportfeld“ fertig sein. Er bildet einen wichtigen Verkehrsknoten, denn erfahrungsgemäß reisen bis zu sechzig Prozent der Stadionbesucher hier an. In die Umbau- und Umgestaltungsmaßnahmen am Knotenpunkt „Sportfeld“ werden rund 78 Millionen Euro investiert, „um den Besuchern der Fußball-Weltmeisterschaft im Jahr 2006 eine komfortable und sichere Station anbieten zu können“, sagte Oliver Kraft, Leiter Steuerung Fahrweginvestionen DB Netz AG, beim Beginn der Bauarbeiten. Die alte Fußgängerunterführung bekommt insgesamt drei Personenaufzüge, was den Bahnhof auch behindertengerecht macht.
Bereits im letzten Jahr wurde eine zweite Unterführung eröffnet. So lassen sich die unterschiedlichen „Fanströme“, wie es heißt, getrennt voneinander aus dem Bahnhof führen. Ohne diese Möglichkeit hätte das Waldstadion – pardon: die Commerzbank-Arena – gar nicht WM-Spielort werden können.

Prost auf die WM

Unter „anstoßen“ muss man übrigens nicht nur den Tritt gegen den Ball verstehen. Anstoßen kann man nämlich sogar mit echtem WM-Wein. Das Städtische Weingut kreiert zum sportlichen Fest drei verschiedene Weinsorten, einen trockenen und einen feinherben Riesling sowie einen Dornfelder Rotwein. Die Flaschen-Etiketten kann man ja zur Erinnerung an das Frankfurter Großereignis aufheben.

Drei Sorten zur WM.
Foto: Rüffer

Last but not least: Wer sich laufend und umfassend informieren möchte über die WM, den Confederations Cup und (fast) alle damit zusammen hängende Fragen, findet von Stadion-Fotos über Termine bis zu „Frankfurt-Typischem“ alles, was das Herz begehrt. Nämlich auf der bis 2006 ständig aktualisierten Website der Stadt. Anzuklicken ist: www.wm-frankfurt-2006.de *Lore Kämper*

Rätselauflösung

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

Schach:
1. Te8: De8: 2. Le4! Le4: (Sonst Bauern- verlust) 3. Dd4+ Kh6 (3.…f6 4. Se4: De5 5. De5: fe5: 6. d6!) 4. Se4: Dd8 5. d6! f5 6. Sg5 1 - 0.

Zahlenrätsel:
1 Hering, 2 Corona, 3 Anorak, 4 Madame, 5 Talent, 6 Regler, 7 Abgang, 8 billig, 9 Roggen, 10 Effekt, 11 Dichte – Der Bart macht keinen Mann

Wabenrätsel:
1 Goethe, 2 Hausen, 3 Barras, 4 borgen, 5 Rennen, 6 Regina, 7 Skibob, 8 Glaser, 9 zuegig, 10 Gestik, 11 Alltag, 12 Aleute.

Keine Angst vor dem Mausklick

Café Mouseclick in Höchst feierte Jubiläum

In mittlerweile 175 Kursen hat das Café Mouseclick Ältere fit am PC gemacht.
Foto: Huber

Die Internetbeteiligung in der deutschen Bevölkerung nimmt weiter zu. Wie das Statistische Bundesamt mitteilt, gilt dies nicht nur für junge Menschen, sondern auch für Ältere. 22 Prozent der über 54 Jahre alten Deutschen gingen im ersten Quartal 2004 online, 2002 waren es erst 16 Prozent. Die ältere Bevölkerung geht also keineswegs auf Technik-Distanz.

Männer höheren Alters seien dem Internet gegenüber aufgeschlossener als die gleichaltrigen Frauen, beobachten die Statistiker auch. Dies kann Matthias Hüfmeier vom Frankfurter Verband, Geschäftsbereichsleiter Offene Seniorendienste Höchst, aber nicht bestätigen. Denn im Internetcafé „Mouseclick“ in der Begegnungsstätte (BG) Höchst in der Bolongarostraße 137 interessieren sich Seniorinnen und Senioren gleichermaßen dafür, wie das Internet funktioniert, sagt er.

Am 12. Mai galt es im Café Mouseclick gleich zwei Ereignisse zu feiern: Das fünfjährige Bestehen des Treffpunkts und die Barrierefreiheit von Internetcafé und Begegnungstätte, wozu auch eine neue behindertengerechte Toilette gehört.

Wie alles anfing

Im Sommer 1999 legte der Frankfurter Verband der Stadt Frankfurt eine Konzeption für ein Internetcafé in der Begegnungsstätte in Höchst vor. Im Herbst stimmte die Stadt der Startfinanzierung zu und bereits im März 2000 öffnete das Internetcafé in Höchst seine Tore für Interessierte. Vier jüngere ehrenamtliche Mitarbeiter erklärten sich bereit, ihr Wissen an Menschen weiterzugeben, die den Umgang mit dem Internet erlernen wollten. Geschult wurde in vier Gruppen. Und von Mai an konnten erste Anfänger- und Internetkurse durchgeführt werden. Bereits im Sommer stellte das Café Mouseclick seine eigene Homepage ins Internet. Unter www.cafe-mouseclick.de können sich Interessierte schon einmal einen Überblick über die verschiedenen Angebote und Kurse verschaffen.

Praxis Tipp

Unser PC-Tipp kommt diesmal von Heinz Buchholz (70), Seniorenbeirat aus Höchst: „Wer schon einmal Erfahrung mit dem Internet in Internet-Cafés wie dem Café Mouseclick gemacht hat, sollte wegen der Größe und Unhandlichkeit der dort aufgestellten Computer nicht davor zurückschrecken, sich selbst einen PC anzuschaffen. Denn in der Zwischenzeit gibt es auch leichte und handliche Geräte, die Laptops genannt werden. Diese sind noch nicht einmal so groß wie eine Aktentasche und haben trotzdem einen großen Bildschirm und eine gut zu bedienende Tastatur.“

„Der Andrang war und ist enorm“, sagt Klaus Baumgarten, Leiter des Internetcafés. „Die Senioren haben erkannt, dass sie sich im Alter nicht in ein Mauseloch verkriechen müssen. Es ist nie zu spät, den Mausklick zu erlernen.“

1.000 Internet-Eleven

Inzwischen arbeiten 20 Ehrenamtliche im Internet-Café in der Bolongarostraße. Sie haben in den fünf Jahren zirka 1.000 Menschen in 175 Kursen in Höchst und Umgebung gezeigt, wie man mit dem Computer und dem Internet umgehen kann. Das Cafe Mouseclick war von Anfang an auf Spendenmittel angewiesen. Ohne Firmen wie Goldmann-Sachs, Infraserv, Foto-Video-Süd, Ing. BHF Bank oder die Volksbank Höchst gäbe es die inzwischen sechs PC-Arbeitsplätze und den Beamer nicht.

Auch Rollstuhlfahrer können ohne Hindernisse in das Café Mouseclick gelangen. Denn die Begegnungsstätte ist barrierefrei zugänglich – und mit einer behindertengerechten Toilette ausgestattet. „Diese Umbaumaßnahmen im denkmalgeschützten früheren Antoniterkloster umzusetzen, war eine große Herausforderung für alle, auch für die beteiligten städtischen Ämter“, sagt Matthias Hüfmeier. „Das Ergebnis entschädigt aber für viele Mühen.“

Wer beim Fest zum fünfjährigen Bestehen des Café Mouseclick am 12. Mai nicht dabei sein konnte, aber neugierig geworden ist, wie das Internet funktioniert, kann einfach ohne Voranmeldung vorbeikommen. Die freien Öffnungszeiten sind montags 14.30 bis 17 Uhr sowie dienstags und donnerstags von 13.30 bis 17 Uhr. Informationen über die Kurse erhalten Interessierte unter Telefon 0 69/ 31 24 18.

Jutta Perino

Probleme erörtern - jenseits von Ämtern

Kunst, Kultur und Hilfe: Die Heussenstamm-Stiftung

Für bedürftige Senioren sammelt die Heussenstamm-Stiftung auch Kleidung.
Foto: Rüffer

„Am meisten freut es uns, wenn wir sehen, dass unsere Senioren schön angezogen in ihren neu erworbenen Kleidern zum Tee kommen“, sagt Ursula Seuß-Heß. Sie arbeitet seit 1954 als ehrenamtliche Mitarbeiterin für die Frankfurter Heussenstamm-Stiftung. Dass sich so mancher ein für ihn neues Kleidungsstück überhaupt leisten kann, verdankt er der Initiative der Ehrenamtlichen. Einmal im Jahr veranstaltet die Stiftung eine Modenschau, wo gestiftete Kleider vorgeführt und kostenfrei erworben werden können.

In der Sorge um die Armen und Bedürftigen lagen die Wurzeln der Heussenstamm-Stiftung, die vor kurzem in die Braubachstraße 34 umgezogen ist. Im Jahr 1912 hat Bürgermeister Dr. Karl Moritz Heussenstamm die Bürgerstiftung ins Leben gerufen. Zweck war damals, notleidenden Kunstschaffenden das zu geben, was Leib und Seele zusammenhält: ein gutes Mahl. Aus der „Künstlerküche“ im Steinernen Haus für den „verschämten, verarmten Mittelstand“, wie Geschäftsführerin Rowitha Girst die ehemalige Klientel bezeichnet, sind inzwischen vielfältige Aufgaben für die Stiftung entstanden: Etwa zehnmal pro Jahr bietet sie Frankfurter Malern die Möglichkeit, ihre Werke auszustellen. Sie vergibt einmal im Jahr einen Studienfahrtenpreis an zwei Frankfurter Künstler und arrangiert Künstlertreffen wie den Künstlerfasching und Dampferfahrten auf dem Main.

Nicht nur für Künstler

Zudem betreuen die ehrenamtlichen Mitarbeiter der Stiftung etwa 250 Frankfurter Senioren. Es hilft vielen Menschen, wenn sie einfach einmal jemanden zum Reden haben. Einen Menschen, mit dem sie über Nöte und Kümmernisse ganz offen sprechen können. „Jenseits von Ämtern Probleme zu erörtern, tut gut“, weiß Ursula Seuß-Heß. Und Roswitha Girst ergänzt: „Nicht jeder Frankfurter Bürger kommt mit seiner kleinen Rente zurecht.“ In der jüngsten Vergangenheit sei immer häufiger zu beobachten, dass die schmale Rente von Pflege- und Krankenkassengeld sowie Geld für Medikamente aufgefressen würde. Die Heussenstamm-Stiftung könne bedürftige Menschen in vielen Fällen unterstützen, gelegentlich in Notfällen Beihilfen erwirken und Hilfe bei der Orientierung im Dickicht der Verwaltung geben.

Vom Hausbesuch bis zum Ausflug

Zu den Aufgaben der Ehrenamtlichen zählen inzwischen aber auch Hausbesuche bei Menschen, die nicht mehr so gut zu Fuß oder in Alten- und Pflegeheime umgezogen sind. Oder Besuche anlässlich eines runden Geburtstags, wo Blumen und kleine Geldgeschenke überbracht werden. Außerdem gibt es jedes Jahr Ausflüge, Theaterbesuche, Diavorträge, eine Dampferfahrt auf dem Main und eine Weihnachtsfeier.

Die Heussenstamm Stiftung wird von einer hauptamtlichen Geschäftsführerin geleitet. Dieses Amt liegt seit neun Jahren in den Händen von Roswitha Girst, die dem Stiftungsvorstand verantwortlich ist. Diesem gehören Kulturstadtrat Hans-Bernhard Nordhoff und Sozialdezernent Franz Frey sowie sechs vom Magistrat gewählte Bürgerinnen und Bürger an, unter denen immer ein Mitglied der Jüdischen Gemeinde sein muss.

Jutta Perino

Die Seniorensprechstunde in der Heussenstammstiftung, Braubachstraße 34, hält Ursula Seuß-Heß jeden Dienstag von 10 bis 12 Uhr ab. Jeder Frankfurter Bürger ist willkommen. Telefonisch sind die Mitarbeiter der Stiftung zu erreichen unter: 0 69 / 1 31 00 16.

Anzeigen

Schenken macht Freu(n)de
Bücher, Spiele,
Schönes aus Mineralien,
Kosmetik, Wellness,
Fitness, Bekleidung
ETENA
Besuchen Sie uns auf der Homepage:
www.etena.de
Mirabeauweg 4, Tübingen
Tel: 07071-45495 Fax: 07071-440 195
info@etena.de

SIE SCHREIBEN? –
WIR VERLEGEN BÜCHER!
Ihre Lebenserinnerungen, Romane, Märchen
Erzählungen, Gedichte in unserem Verlag?
Schicken Sie uns Ihr Manuskript
zur unverbindlichen Prüfung!
MEDU Verlag, Abt. 1, Schloss Philippseich,
63303 Dreieich b. FfM, Tel. 06103 / 3 12 54 72

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

Ihr

Hans-Bernhard Nordhoff

Kulturdezernent

Immer wieder samstags

Oder „Wenn der Opa mit dem Enkel ...“

„Opa, hast du noch Stummfilme gesehen?“ fragt Enkel Jonas ungläubig im Deutschen Filmmuseum. „Nee, so war das bei meinem Großvater, aber Fernsehen schwarz-weiß und nur ein Programm, daran kann ich mich gut erinnern“, erzählt der Opa. Jonas kann’s kaum glauben und fragt sich, wie das Leben ohne die tägliche Ration „Sponge Bob“ überhaupt möglich war und was die Großeltern als Kinder stattdessen gemacht haben. Jonas und sein Opa sind beim sogenannten „Satourday“ unterwegs, dem Familienprogramm, das die Frankfurter Museen seit 2004 an jedem letzten Samstag im Monat in ihren Häusern anbieten.

Damit ist zumindest einmal im Monat eine Antwort auf die klassische Wochenendfrage gefunden, die Kinder und Enkel haben. Wenn es heißt: „Und was machen wir jetzt alle zusammen?“, lohnt ein Blick in den „Satourday-Flyer“. Die Museumsmitarbeiter haben ihre Phantasie spielen und sich jeweils zu einem bestimmten Thema die verschiedensten Darbietungen und Aktivitäten einfallen lassen, an denen Groß und Klein zusammen Spaß haben können.

Reise in die Unterwelt

Wer sich beispielsweise im Sommer letzten Jahres vom Auftaktthema der „Frankfurter Unterwelt“ angesprochen fühlte, den erwartete ein spektakulärer dreistündiger Umzug zu den Relikten unserer Vergangenheit vom Archäologischen über das Historische Museum, quer durch den Archäologischen Garten am Dom bis hin zum Museum Judengasse.

Geführt von der zünftig mit Spaten, Helm und Grubenlampe ausgestatteten „Forscherin“ Simone Ganss zogen Kinder und Erwachsene von Ausgrabung zu Ausgrabung. Gemeinsam erkundeten sie die geheimnisvollen Überbleibsel vergangener Jahrhunderte. Im Archäologischen Museum erschien plötzlich ein Bote aus dem 9. nachchristlichen Jahrhundert mitten unter den Teilnehmern: Mönch Einhard, der über Karl den Großen und seine Mühen mit dem ABC berichtete. „Karl hatte unter seinen Kopfkissen im Bette immer Tafeln und Blätter bereit, um in schlaflosen Stunden seine Hand im Schreiben zu üben.“ „Aber“, verriet Einhard zum Erstaunen der Erstklässler in der Runde, „da er erst so spät damit begonnen hatte, brachte er es auf diesem Gebiet nicht sehr weit“.

Versteht Enkel Jonas von der Technik im Filmmuseum mehr als Opa?

Ein anderer Kaiser begegnete den Entdeckungsreisenden im Historischen Museum: Heinrich VI., der mit fremd klingenden Worten einen seiner Minnegesänge vortrug, während man dazu mittelalterliches Essen kostete. Im Archäologischen Garten konnte man sich danach zusammen mit Philosoph Seneca über den Lärm in den römischen Thermen aufregen. Und zu guter Letzt versorgte ein Schulmeister aus dem 18. Jahrhundert im Museum Judengasse Groß und Klein mit erbaulichen Texten über das Lernen, aber auch mit Eiern und Süßigkeiten, die zu Schulanfang verteilt insbesondere im Judentum auf eine lange Tradition zurückblicken.

Hinter all diesen Figuren steckte übrigens Rolf Birkholz, ein erstaunlich wandlungsfähiger Schauspieler, der die ferne Vergangenheit scheinbar mühelos in die Gegenwart holte. Alles in allem: Geschichte zum Anfassen und Miterleben. Und was war am schönsten? „Alles“ staunte zum Schluss die achtjährige Charlotte mit großen Augen. Ein neuer Museumsfan ist gewonnen.

Kultur zum Familienpreis

Damit der Museumsbesuch für mehrköpfige Familien nicht ins Geld geht, verzichten jeweils am letzten Samstag fast alle Museen auf den Eintritt. Fünf oder sechs von ihnen bieten zusätzlich unter einem spannenden Motto das spezielle Satourday-Programm an, das in jedem Fall kostenlos ist.

Der bunte Satourday-Flyer ist mittlerweile zu einem Markenzeichen geworden, der im halbjährlichen Rhythmus offenbart, dass die Frankfurter Museen unerschöpfliche Schatzkammern der Phantasie sind und zu den „magischen“ Orten gehören. Bestes Beispiel sind die kommenden Themen: „Kleider machen Leute“ im Juni, „Spiele früher, heute, anderswo“ im Juli, „Stadt. Land. Fluss“ im September,

„Schreck lass nach ... Monster, Mythen und Masken“ im Oktober und „Lichterfeste, Zuckerfeste“ im November.

Das detaillierte Programm findet sich in allen Museen, der Zentralen Kinder- und Jugendbücherei Bornheim und an vielen anderen Stellen. Beim Blick in den neuen Flyer ist dabei eines jetzt schon sicher: Die Auswahl unter den Programmpunkten wird wieder schwer fallen. Lauter gute Gründe für Opa, Oma, Enkel und die ganze Familie, immer wieder die Museen zu besuchen – und das nicht nur samstags.

Kulturaktion für Jung und Alt im Park des Liebieghauses.

Sehen und Erleben

Eine spezielle Leseraktion bieten wir diesmal nicht – kein Wunder, sind doch die Satourday-Termine ohnehin kostenlos. Dafür aber eine Auswahl an Tipps für‘s generationsübergreifende Kulturschwelgen im Juli.

30. Juli: Motto „Spiele früher, heute, anderswo“.

11-12.30 Uhr, Geldmuseum der Deutschen Bundesbank: Euro-Münz-Quiz für Alt und Jung

11-16 Uhr, Museum für Angewandte Kunst (MAK): Denkspiele unter dem Motto „Kunst im Kopf“.

14-17 Uhr, Kindermuseum des Historischen Museums: Urgroßelterns Lieblingsspiele zum Kennen lernen und Ausprobieren.

14-18 Uhr, Deutsches Filmmuseum: Faszinierende optische „Spielzeuge“ des 19. Jahrhunderts vom Kaleidoskop bis zum Myorama.

14-18 Uhr, Museum für Kommunikation: Alte und einfache Spiele zum selbst Gestalten.

14.45-17.45 Uhr, Museum der Weltkulturen: Spiele von Amerika bis Japan, selbst hergestellt und gemeinsam gespielt.

Anzeige

DIE ZUKUNFT GESTALTEN, DAS LEBEN GENIESSEN ...

INFO-NACHMITTAG

Jeden letzten Sonntag im Monat um 15:00 Uhr
(außer am 31.07.2005)
Besuchen Sie uns und lernen Sie uns kennen:
Das Wohnstift, die Leistungen und die Menschen,
die dort wohnen und arbeiten.
Wir freuen uns auf Sie!

... im GDA Wohnstift Frankfurt am Zoo.

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

www.gda.de

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

GDA Gemeinschaft Deutsche Altenhilfe

MITGLIED IM PARITÄTISCHEN WOHLFAHRTSVERBAND

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

Was – Wann – Wo?

Frankfurt feiert feste Feste, lästert ein alter Spruch. Und so ist es auch in diesem Sommer. Zunächst das **Mainfest** vom 5. bis 8. August mit viel Trubel zwischen Römerberg und Mainkai. Dann startet am 26. August das dreitägige **Museumsuferfest** mit seiner inzwischen weithin beliebten Mischung von Volksfest und Kulturangebot. Geheimtipp abseits des Festrummels: die Abendkonzerte im Karmeliterkloster, Freitag, Samstag und Sonntag jeweils um 20 Uhr im Kreuzgang unter dem Motto „Klang im Kloster“, Karten zu 5 Euro unter Tel.: 0621/8321270.

Munter mischen auch die einzelnen Stadtteile im Festreigen mit. Da stehen heran: das Höchster Schlossfest (11. Juni bis 11. Juli), die Praunheimer Kirchweih (16. bis 24. Juli) und der Berger Markt (2. bis 6. September), um nur einige zu nennen.

Erholsam geht es im **Palmengarten** zu, wo man sich noch bis zum 4. September am „Tanz um die Banane“ erfreuen kann. Erstaunlich, was es alles über die krumme Tropenfrucht, die wir im Supermarkt so selbstverständlich in die Tasche stecken, zu erfahren gibt. Achthundert Exponate und ein umfangreiches Rahmenprogramm gehören zum Ausstellungs“tanz“. Den Bananen folgen ab 30. September die „Orchideen, Juwelen der Pflanzenwelt“.

PalmenGarten
Pflanzen. Leben. Kultur.

Alles rund um die krumme Banane zeigt der Palmengarten.

Interessante und kostenfreie Spaziergänge bietet die „**Gesellschaft für Frankfurter Geschichte**“. Am 7. August ab 14.30 Uhr können Teilnehmer „Auf den Spuren jüdischen Lebens im alten Frankfurt“ wandern und damit einen Besuch des alten jüdischen Friedhofs an der Battonnstraße verbinden. Treffpunkt ist der Archäologische Garten am Dom. Herren brauchen eine Kopfbedeckung (Infos unter Tel.: 069/342502).

Weiteres Historisches, diesmal für Sportfreunde. „125 Jahre Sport-Club Frankfurt 1880“ dokumentiert bis zum 3. Juli eine Ausstellung im Dormitorium des **Karmeliterklosters**. Anhand von etwa neunzig Fotos lassen sich Höhen und Tiefen der Vereinsgeschichte verfolgen.

Unter dem witzigen Titel „What’s New, Pussycat?“ präsentiert das **Museum für Moderne Kunst** noch bis zum 31. Juli zahlreiche Werke aus seiner eigenen Sammlung und außerdem die Neuerwerbungen und Schenkungen der vergangenen drei Jahre. Parallel dazu wird eine Rauminstallation gezeigt, wobei der Berliner Maler Anton Henning einen großen Saal des Museums in einen eleganten Lese- und Kommunikationsraum verwandelt hat. Mit zweifellos etwas ungewöhnlichem Mobiliar, aber amüsanten Einfällen.

MMK Museum für Moderne Kunst Frankfurt am Main

Hennings „Frankfurter Salon” *Foto: MMK*

Für Tanzlustige geht es bei der **Saalbau GmbH** erst nach der Sommerpause wieder los. Termine der „Caféhaus“-Veranstaltungen im Bürgerhaus Bornheim: 22. September, 27. Oktober und 24. November, jeweils um 16 Uhr. Der „Tanztee“ findet künftig in der Tanzschule Wernecke, Eschenheimer Anlage 40 statt (Kartentelefon: 069/15308-320).

Zum Schluss noch der Hinweis auf ein spezielles, gemeinsames Kulturangebot der beiden größten Frankfurter Museen, des **Städel** und des **Senckenberg-Museums**: Bis zum 31. Oktober erhalten Besucher beim Erwerb einer Eintrittskarte das NaturKulturTicket. Bei dessen Vorlage zahlt nur eine Person, die zweite hat freien Eintritt. Das umfasst auch Sonderausstellungen beider Häuser. Schöne Gelegenheit, in Begleitung eine Zeitreise durch siebenhundert Jahre europäische Kunst im Städel und 750 Millionen Jahre Erdgeschichte im Senckenberg zu unternehmen. (Infos unter www.staedelmuseum.de oder www.senckenberg.de).

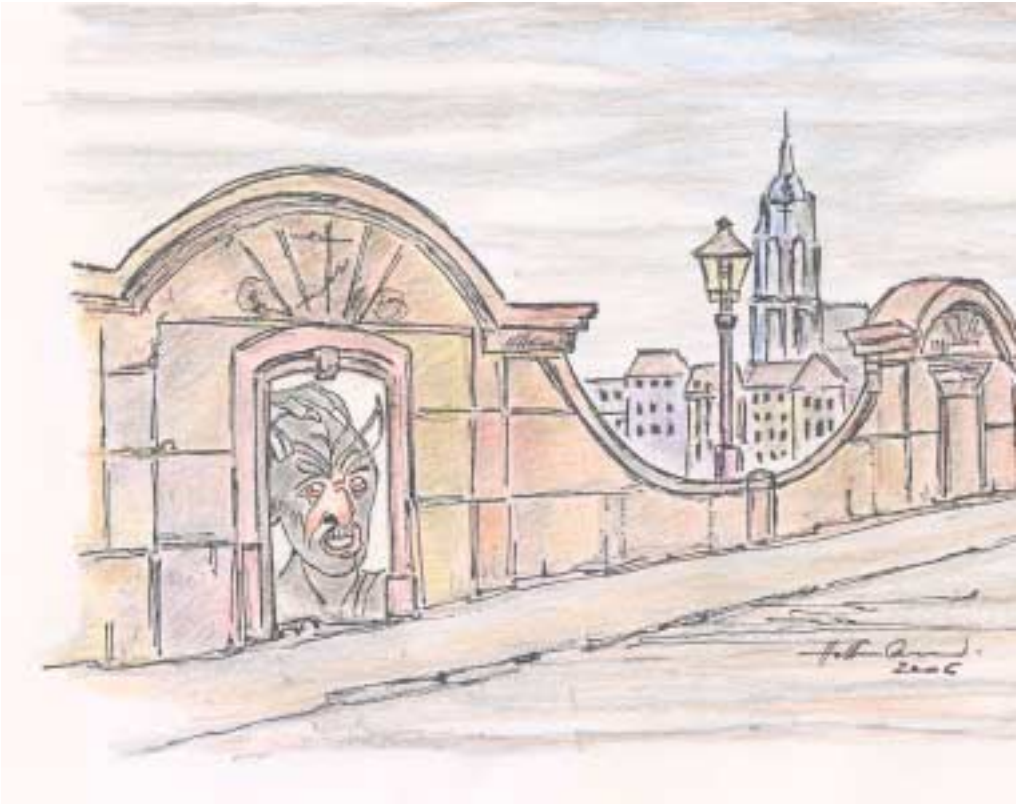
DAS STÄDEL

Lore Kämper

Sagenhaftes Frankfurt

Der „Brickegickel“

Nicht-Frankfurter mögen sich manchmal wundern, warum mitten auf der Alten Brücke über den Main die Figur eines goldenen Hahnes thront. Denn sonst zählen Hähne ja nicht unbedingt zu den stolzen Wappen- oder Symboltieren. Aber natürlich ist damit eine alte Geschichte verbunden, die Herbert Hoffmann hier nacherzählt.



Zeichnung und Foto: Hoffmann

Brückenbauer im Terminstress

„Hilf mir, die Brücke fertig zu bauen, morgen schon soll sie eingeweiht werden!“ Mit diesen flehenden Worten wandte sich der Baumeister an den Teufel. Regen, Schnee und Eisgang auf dem Main hatten ihn daran gehindert, den für die Brückenweihe festgesetzten Termin einzuhalten, und nun war guter Rat teuer. Denn er hatte sich dem Hohen Rat der Stadt Frankfurt verpflichtet, sein Werk rechtzeitig zu vollenden.

Zunächst versuchte er es mit Gebeten zu den Heiligen, doch die fühlten sich offensichtlich nicht zuständig. Satan dagegen bot seine Hilfe an. Aber natürlich machte es der Höllenfürst nicht ohne Gegenleistung. Das erste lebende Wesen auf zwei Beinen, das die neue Mainbrücke überqueren würde, sollte absprachegemäß sein eigen sein.

In seiner Not stimmte der Architekt zu. Viel zu spät erkannte er die Tücke des Abkommens. Der Erste auf der neue Mainbrücke würde nämlich er selbst sein.

Immerhin hielt sich der Teufel an seine Zusage. In der folgenden stürmischen Nacht verrichtete er unter viel Getöse sein Werk und baute die Brücke zu Ende. Am Morgen rieben sich die Leute rechts und links des Mains verwundert die Augen, als sie eine herrliche rote Sandsteinbrücke erblickten, die sich von Frankfurt nach Sachsenhausen über den Fluss spannte. Groß war die Freude, nur der arme Baumeister sah sein letztes Stündlein gekommen. Der teuflische Teil der Abmachung war erfüllt, und natürlich würde der Partner nun seinen Lohn kassieren wollen.

Rettender Hahn

Da erklang der erste Hahnenschrei, und bekanntlich kommen gute Ideen oft zu früher Stunde... Nun wusste der Baumeister, wie er sich und seine Seele aus den Fängen des Satans befreien könnte. Bald darauf versammelte sich die Obrigkeit von Rat und Kirche, und viel fröhliches, schaulustiges Volk drängte zur Brücke. Allen voran schritt der Baumeister, doch vor sich her trieb er einen Hahn, das erste lebende Wesen auf zwei Beinen, wie es der Teufel verlangt hatte.

Der wartete mitten auf der Brücke auf seinen Gewinn und sah sich nun getäuscht. Natürlich schäumte er vor Wut, ergriff das arme Federvieh und zerriss es voller Ingrimm. Seine Reste warf er mit solcher Gewalt auf das Pflaster, dass sich darin ein großes Loch auftat. Am liebsten hätte er die ganze schöne, neue Brücke zerstört, doch die im Festzug einher schreitende Geistlichkeit konnte ihn daran hindern. Unter höllischem Gestank und wutschnaubend entwich der Geprellte in die Unterwelt.

Aber das Loch in der Brücke blieb über Jahrhunderte hinweg bestehen. Nur darüber gelegte starke Holzbohlen verhinderten, dass Pferdekutschen und Bauernwagen durch die Öffnung in den Main stürzten. Viel später erst kam man auf einen rettenden Gedanken. Man schmiedete ein schönes kunstvolles Kreuz und stellte es auf die Brücke. Das nahm dem Teufel alle Macht, und das Loch konnte endlich geschlossen werden.

Seither zählt das Kreuz mit dem goldenen „Brickegickel” auf der Alten Brücke zu den Wahrzeichen der Stadt Frankfurt. *Herbert Hoffmann*

Ganz so schön wie letztes Jahr ist es wegen der Baustelle wohl nicht. Aber der Biergarten hat geöffnet. *Foto: Rüffer*

Wo Goethe seine Suleika traf

Die Gerbermühle

Welchen Stellenwert die Gerbermühle, die traditionsreiche Ausflugs- und Goethestätte am Ufer des Mains in Oberrad, bei den Frankfurterinnen und Frankfurtern besitzt, zeigte deren Reaktion, als Ende September 2002 der drohende Abriss gemeldet wurde. In zahlreichen Leserbriefen forderte man, „bei Planung und Ausführung der Um- und Neubaumaßnahmen sich der Bedeutung des Ortes für den guten Ruf der Stadt bewusst zu sein“, wie die Freunde Frankfurts schrieben. Sie hatten sich schon in den sechziger Jahren für den Wiederaufbau eingesetzt, die Pflanzung von Kastanien angeregt und im Garten Veranstaltungen durchgeführt.

Nach zwei Jahren heftiger Diskussionen zwischen der Stadt und dem Investor Werner Kindermann konnte der Entwurf des Architekten Jochem Jourdan die Gemüter beruhigen. Seine Pläne bilden eine Synthese aus Alt und Neu. Sie berücksichtigen die erhaltenen historischen Teile, von denen es mehr gab als ursprünglich angenommen: so etwa das Wappen des früheren Besitzers, das Lager aus Basaltsteinen für das Mühlwerk, Ziegelsteine von 1519/20, der Bauzeit der Mühle, Gewölbeansätze oder abgeschlagene Kragsteine.

Historischer Schatz

Die Gerbermühle steht unter Denkmalschutz. Doch weniger wegen ihrer Architektur, sondern vielmehr wegen ihrer historischen, ja literaturgeschichtlichen Bedeutung. Die Gerbermühle gehörte zum Hofgut des „Münzenberger-Alt- Strahlenberger Erb- und Frauenlehens“, dessen Oberlehensherr seit 1601 das Erzstift Mainz war und das 1803 an die Stadt kam. Die Mühle war 1688 an eine Gerberfamilie aus Lothringen verpachtet, durch die sie ihren Namen erhielt. Bereits Mitte des 18. Jahrhunderts betrieb der Pächter eine Gastwirtschaft, wo Goethe 1774 rastete und die er auch im Osterspaziergang des „Faust“ verewigte. 1785 pachtete der Bankier Johann Jacob von Willemer schließlich die Mühle als Sommerhaus.

Goethes Begegnung

Den Sommer 1814 verbrachte Goethe in Wiesbaden und auch in Winkel bei Franz Brentano. Befreundete Familien aus Frankfurt besuchten ihn, darunter Johann Jacob von Willemer, der in Begleitung von Marianne Jung kam. Die junge österreichische Tänzerin und Sängerin war seit 1800 in Willemers Haus zusammen mit dessen Töchtern aus erster Ehe erzogen worden und heiratete später ihren „Ziehvater“. Am 15. September 1814 weilte Goethe zum ersten Mal auf der Gerbermühle und traf dort drei Tage später mit Marianne zusammen.

Die Begegnung zwischen Goethe und Marianne wurde für beide ein beglückendes, ein schöpferisches Erlebnis, das im „Buch Suleika“ des „West-östlichen Diwan“ seinen Niederschlag fand. Neun Jahre nach dem Tod von Marianne, von Goethes Suleika, erfuhr man, dass einige der schönsten Lieder im „Diwan“ von ihr stammten. 1815 wiederholte Goethe seine Reise ins Rhein-Main-Gebiet. Vom 12. August bis 8. September wohnte er auf der Gerbermühle, wo er seinen 66. Geburtstag feierte.

1904 wurde das verfallene Gebäude saniert und zu einer beliebten und idyllischen Ausflugsstätte, trotz der inzwischen entstandenen Schleuse und der großen Mühlenbauten auf dem anderen Ufer des Mains. Nach den schweren Zerstörungen im Jahre 1944 erfolgte der Wiederaufbau zwar im alten Stil, aber sehr viel größer und durch unpassende Anbauten erweitert. Insofern ist der Um- und Neubau jetzt zu begrüßen, zumal er die historischen Bauelemente verwendet und behutsam ergänzt.

Neu wird alt

Der einst 16 Meter hohe Turm wird wiederaufgebaut und erhält sein Satteldach. Altes Mauerwerk wird in der Gaststätte sichtbar gemacht. In den ersten Stock führt eine Steintreppe mit barockem Geländer, über die schon Goethe gegangen sein dürfte. Man will sich bemühen, so viel wie möglich von der Sommerresidenz der Familie von Willemer zu erhalten oder wiederherzustellen. Ein Goethe- und ein Willemerzimmer entstehen. Angebaut wird ein Hoteltrakt, der sich in Stil und Höhe an dem vorhandenen Gebäude orientiert.

Trotz der Bauarbeiten in diesem Sommer sollte man sich nicht von ei-

Am Hoteltrakt wird kräftig gearbeitet. *Foto: FKK, Christ*

nem Spaziergang zur Mühle abhalten lassen. Auch mit öffentlichen Verkehrsmitteln ist sie zu erreichen. Auf Wunsch des Ortsbeirats wurde jüngst die Buslinie 46 versuchsweise verlängert und ihre Linienführung geändert. Sie verkehrt freitags ab 17.30 Uhr, samstags ab 15 Uhr und sonntags ab 10 Uhr zur Gerbermühle und zum Rudererdorf. Zudem gibt es eine Anlegestelle für die Schiffe der „Weißen Flotte“.

Ausflug zum Ich

Spaziergänger zur Gerbermühle finden noch etwas Lohnendes: Denn neuerdings haben nicht nur Goethe oder Schiller Gedenkstätten, sondern auch der „normale Bürger“. Wo haben wir unser Denkmal, wo habe ich meines? Das fragte sich Karikaturist Hans Traxler und schuf als Antwort ein „demokratisches Denkmal“, einen Sandsteinsockel mit der Aufschrift „Ich“ in goldenen Lettern. Über drei Stufen kann man ihn ersteigen und sich postieren und fotografieren lassen – und sich so schon zu Lebzeiten sein eigenes Denkmal setzen. Spaziergänger zur Gerbermühle sollten diesen Abstecher einplanen. *Schembs*

Da hat sich unser Fotograf, Gerhard Christ, ein Denkmal gesetzt.

Wie gut kennen Sie Frankfurt?

Ein Wort aus älterer Zeit bezeichnet die Wiesen, die sich zwischen der Deutschherrnbrücke und der Gerbermühle am Mainufer entlang ziehen. Es ist ein Begriff für feuchten Boden oder Grund. Früher benutzte man die Wiesen auch als Bleichplätze für die Wäsche. Wie heißen die Wiesen am Mainufer? Wer die Antwort kennt, schickt sie bis zum 15. August an die Redaktion der SZ, Hansaallee 150, 60320 Frankfurt. Oder per E-mail: info.senioren-zeitschrift@stadt-frankfurt.de

Zehn Gewinnern winken auch diesmal wieder schöne Preise. Ein besonderer Glückspilz kann sich auf einen Gutschein von „Reise König” freuen, mit dem es auf eine 6-tägige Reise nach Berlin geht (Fahrt und Unterbringung inkl., Termin nach Vereinbarung). Neun weitere glückliche Gewinner schicken wir mit dem nostalgischen Ebbelwei-Express der VGF auf Stadtfahrt. Natürlich mit Stöffche und Brezeln. Viel Glück!

Auflösung aus der letzten Ausgabe:

Ja, ihren Römer kennen die Leserinnen und Leser der SZ in- und auswendig. Und so war die Lösung unseres letzten Preisrätsels wohl auch nicht allzu schwer. In den Worten Herbert Hoffmanns:

„Der Franz Adickes war nicht nur
sehr hochgewachsen von Statur.
Auf bürgernahe Größe weist
soziales Denken, Tatkraft, Geist!

Einen Bürgermeister dieser Art
hat man der Nachwelt gern bewahrt.
Der Turm als LANGER FRANZ bekannt
ist dieserhalb nach ihm benannt.“

Gewonnen hatten diesmal: Hans-Dieter Baldes, Adelheid Bednarek, Anita Beck, Dieter Haverkamp, Hannelore Klotz, Peter Mauritz, Helmut Reischmann, Günter Thym, Hilde Wittel und Hildegard Zackel

Anzeige

Abgebaut wird noch bis Frühjahr 2006, die Glaskuppel ist aber jetzt schon fertig. *Foto: FKK, Christ*

Es werde Licht

Der Hauptbahnhof hat sein neues Dach

Eine ungewohnte Helligkeit, wie sie Generationen von Menschen hier noch nicht erlebt haben, empfängt die Reisenden in den mittleren Bahnsteighallen des Frankfurter Hauptbahnhofs. Wir kennen die Hallen geschwärzt vom Rauch der Dampfloks. Wir kennen das Dunkel der Holzplatten, die bei der Behebung der Kriegsschäden 1952 anstelle von Glasscheiben eingesetzt wurden. Wenn bald die kleineren Außenhallen saniert sind, erstrahlen Glas und Stahl der unter Denkmalschutz stehenden Hallen im Glanz der Gründerzeit, und 50 Prozent mehr Licht als zuvor fällt auf die Bahnsteige.

„Der neue Zentralbahnhof in Frankfurt a.M. gehört zu den großartigsten Schöpfungen der Neuzeit“, schrieb die Illustrierte Zeitung 1888 anlässlich seiner Eröffnung. Johann Wilhelm Schwedler konstruierte die drei 186 m langen, bis zu 30 m hohen und 168 m breiten, 18 Gleise überspannenden Hallen. Später kamen außen noch die beiden kleineren Hallen für je drei Gleise hinzu. Vorgelagert ist das Empfangsgebäude mit seinem repräsentativen Vestibül.

Die vom Rost zerfressenen Stahlträger und das undichte Dach machten eine umfassende Sanierung notwendig. Sie wurde immer wieder hinausgeschoben wegen der ungeklärten Finanzlage. Doch 2002 konnten die Arbeiten, die insgesamt 117 Millionen Euro kosten werden, beauftragt werden. Der Denkmalschutz kam der Bahn entgegen, indem er nicht darauf bestand, die Alt-Substanz zu 100 Prozent zu erhalten.

Eine Million Schrauben

Große Teile der mürben Stahlträger konnten durch neue Binder, aber mit den alten Profilen, ersetzt werden. Auch werden keine Nieten wie 1888 verwendet, sondern eine Million speziell nach altem Vorbild hergestellte Schrauben. Um während der Arbeiten den Bahnbetrieb von 1.100 Zügen täglich nicht zu unterbrechen, wurde über den Gleisen ein Gerüst errichtet, von dem von einer Plattform aus, die nachts auf Rollen durch die Halle bewegt wird, am Dach gearbeitet werden kann.

Im Frühjahr 2006 sollen die Schönheit und Kühnheit der Hallenkonstruktion wie zur Entstehungszeit vor 116 Jahren erstrahlen. Auch die Zierrosetten an der Stahlkonstruktion erhalten wieder ihre ursprüngliche Farbe – dunkles Blau, was sich vom Hellgrau des Stahls abhebt.

Hans-Otto-Schembs

Anzeige

Temperamentvoller Tanz beim interkulturellen Fest.

„Gelingendes Miteinander ist der soziale Kitt, der unsere Gesellschaft zusammenhält“ – so beschreiben die Beteiligten ihre Motivation zum Programm der nachbarschaftlichen Begegnung im Altenheim St. Josef.

St. Josef liegt mitten im Herzen des alten Niederrad, einem Stadtteil mit rund einem Drittel Migrantenanteil. Öffnung zur Nachbarschaft ist der Heimleitung und dem Förderverein des Altenheims wichtig – und die Nachbarschaft im alten Niederrad ist eben auch multikulturell.

Vom Fest zum Erzählen

Schon seit Jahren ist es Tradition, dass sich einmal in der Woche Bewohner und Bewohnerinnen des Altenheims mit Besuchern in einer Cafeteria treffen, die von Ehrenamtlichen organisiert wird. In Zusammenarbeit mit dem Caritas Projekt „Interkulturelle Nachbarschaft Niederrad“ entstand daher die Idee, die Cafeteria auch zum Stadtteil hin zu öffnen und dort einmal im Monat eine interkulturelle Veranstaltung anzubieten. Ein interkulturelles Fest bildete den Auftakt. Orientalischer Tanz, Fado, Gesang, Flamenco, Kaffee und Kuchen lockten viele Bewohner und Nachbarn im November 2004 in die voll besetzte Cafeteria.

Der gelungene Auftakt brachte die Idee, einmal im Monat eine Interkulturelle Erzählrunde zu einem festgelegten Thema zu veranstalten. So sollten Nachbarn nichtdeutscher Herkunft und Bewohner des Altenheims in lockerer Runde ins Gespräch kommen. Über das aus Bundesmitteln geförderte Projekt „Interkulturelle Nachbarschaft Niederrad“ der Fachdienste für Migration im Caritasverband Frankfurt wurde eine Gruppe älterer spanischer und portugiesischer Frauen gefunden, die an der Begegnung Interesse hatten. In der Weihnachtszeit bot sich das Thema „Weihnachten in verschiedenen Kulturen“ an. Zum Treffen im Dezember kamen Portugiesinnen, Spanierinnen und Deutsche mit weihnachtlichen Spezialitäten und tauschten sich über ihre Weihnachtsbräuche aus. „Ich suchte Kontakte und das Gespräch“ sagte Frau Rosaria Costa, die bei der Interkulturellen Runde im Januar – der bereits dritten Runde - darüber erzählte, wie es war, „als ich in die jetzige Wohnung gezogen bin“.

Doch menschliche Begegnung lässt sich nicht immer problemlos planen und organisieren. Für den einen oder anderen waren die Gespräche ungewohnt, auch müssen noch viele Unsicherheiten überwunden werden. Für die Erzählerinnen, die sich vorbereitet hatten, war dies wiederum eine kleine Enttäuschung.

Interkulturelle Nachbarschaft

Altenheim St. Josef in Niederrad öffnet sich für Migranten

Doch der Wille zur Öffnung ist in St. Josef vorhanden, daher wurde das Konzept der nachbarschaftlichen Begegnung geändert: Mindestens einmal im Jahr soll künftig im Garten des Altenheims ein interkulturelles Fest stattfinden, das von beiden Gruppen gemeinsam vorbereitet wird. Der erste Termin steht schon fest! Herzlich laden die Organisatoren zu dem interkulturellen Sommerfest im Garten des Altenheims St. Josef in der Kniebisstr. 31 für den 22. Juli ab 14 Uhr ein.

Das Erzählangebot der beteiligten Migrantinnen besteht auch stadtweit - wer die Frauen einladen möchte zu einer Erzählrunde oder zu einer Lesung und Erzählrunde zu dem Buch „Mit Koffern voller Träume - Ältere Migrantinnen und Migranten erzählen“ kann sich wenden an: Frau de Brito, Caritasverband Frankfurt, Fachdienste für Migration, Team Stadtmitte, Rüsterstr. 5, 60325 Frankfurt, Tel.: 069/ 17002416.

Dr. Nausikaa Schirilla

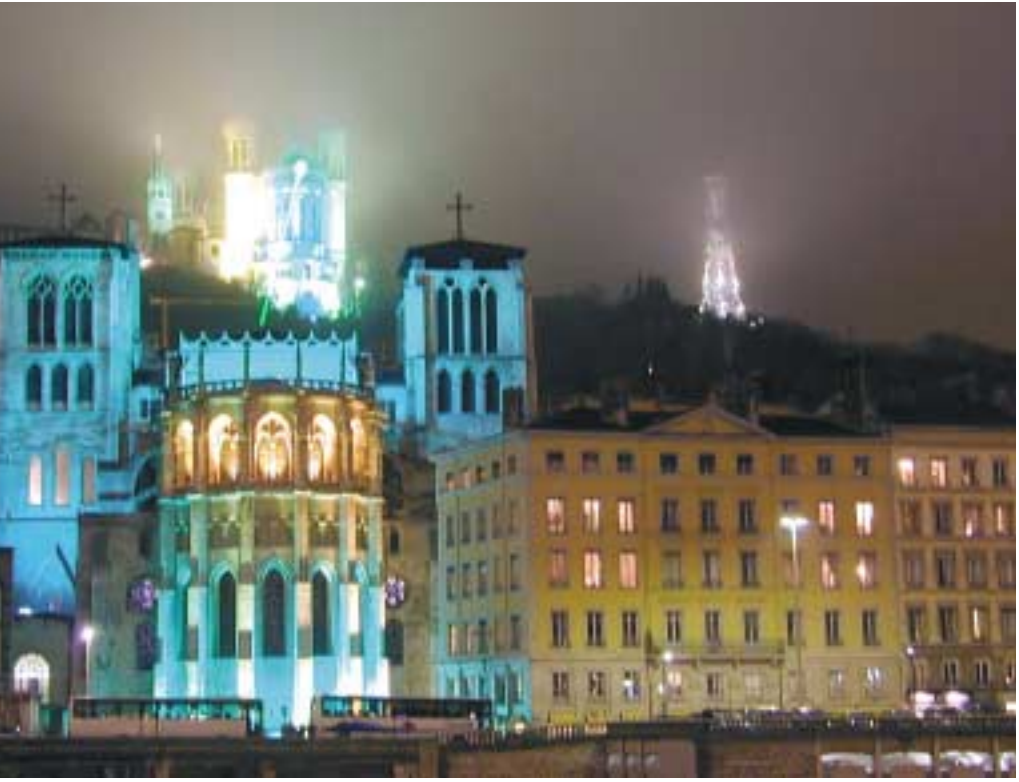
Anzeige

Kurbad Königstein

Alles Gute unter einem Dach

- Schwimmbad (29° C) mit Spiegeldecke
- Panorama-Außenbecken (32° C) mit vielen Wasserattraktionen
- Infrarot-Wärmekabine • Sauna & Solarien-Center
- Fitnesskurse – Pilates, Aqua-Fitness, Rückenschule u.v.m.
- Physiotherapie • Raucherentwöhnung durch Hypnose
- Bioresonanztherapie & Osteopathie, Kosmetik-Studio
- Heilklima-Park-Zentrum (Biomonitor, Walking, Wanderungen)

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



Ein Farbenspiel: die beleuchtete Altstadt.
Fotos: Office du Tourisme Lyon (2), Maison de la France (1)

Hauptstadt der Gourmets

Lyon ist seit 1960 Partnerstadt Frankfurts und damit eine unserer ältesten Schwesternstädte. Mit ihren 445.000 Einwohnern und einem Einzugsgebiet von über einer Million Menschen gilt sie als Industriestadt, geprägt von der Chemieindustrie ihrer Vorstädte.

Aber dieser Eindruck trügt: Von Touristen auf dem Weg in den Süden, die Ferienregionen der Provence, Côte d'Azur oder der Alpen, häufig links liegen gelassen, lohnen Lyon und sein Umland allemal einen Besuch. Reizvoll gelegen am Zusammenfluss von Rhône und Saône, eingerahmt von der Hügellandschaft des Beaujolais, bietet Lyon selbst eine hübsche Altstadt, die zum UNESCO-Weltkulturerbe erklärt wurde, sowie zahlreiche kulturelle und kulinarische Attraktionen. Am besten erschließt man sich Lyon zu Fuß. Und egal wo man beginnt, ob im Stadtzentrum zwischen den beiden Flüssen oder in der Altstadt westlich der Saône am Fuße des die Stadt behütenden Berges Fourvière, der bewegten Geschichte Lyons begegnet man auf Schritt und Tritt.

Eines der schönsten Rathäuser Frankreichs hat Lyon.

Zunächst von Kelten besiedelt, fiel die damalige Siedlung Condate 43 vor Christus an die Römer, die ihre neue Stadt „Lugdunum" nannten und sie dem Sonnengott („Lug") und den Hügeln („Dunum") widmeten. Lyon wurde im 1. Jahrhundert vor Christus Hauptstadt Galliens und errang eine enorme administrative, militärische und religiöse Bedeutung. Am Südhang des Fourvière kann man sich im Musée de la Civilisation Gallo-Romaine davon überzeugen. Per Treppe oder Drahtseilbahn lässt sich der Berg „bezwingen".

Französisch, italienisch, reich

Lyon entwickelte sich als freie Stadt in enger Verbindung mit der Kirche. Aus dieser Zeit stammen die für Lyon typischen „Traboules": enge Passagen und Gassen, die die einzelnen Straßen miteinander verbinden und es damals ermöglichten, sich in der Stadt schneller fortzubewegen. Heute laden die Traboules allerdings eher zum Schlendern und Staunen ein. Die starke Position der Kirche löste bald Konflikte mit den Händlern, Handwerkern und Bankiers aus. Sie wandten sich an den französischen König, der prompt die Gelegenheit nutzte: Er vereinnahmte die Stadt für das französische Königreich, und ab 1240 unterstand sie ihm direkt.

In der Renaissance blühte Lyon nach Jahren der Depression durch Kriege und Seuchen wieder auf. Als Knoten zwischen Nord- und Südeuropa entwickelte es sich zum bedeutenden Handelsplatz. In der Altstadt konzentrierte sich die Macht sichtbar, wie man noch heute an den zahlreichen Architekturdenkmälern ablesen kann. Vom baumbestandenen Kai der Saône aus erfreut man sich am Blick auf die Renaissance-Häuser und auf die roten Brücken über den Fluss.

Spektakulär ist auch die nächtliche Illumination des gesamten Innenstadtbereichs.

Mit Seide auf Platz 1

Seit dem 16. Jahrhundert eroberten die Textilindustrie und vor allem die Seidenherstellung die blühende Stadt. Das Musée historique des Tissus vermittelt einen guten Eindruck. Die weitere Entwicklung Lyons war an die Industrie gebunden. Der Bankensektor wuchs, zahlreiche ausländische Händler und Tuchmacher siedelten sich an. Lyon wurde im 17. und 18. Jahrhundert die größte Wirtschaftsmacht Frankreichs. Das Stadtzentrum verschob sich von der Altstadt auf die Halbinsel zwischen den beiden Flüssen, wo es sich auch heute befindet. Das schlug sich in der Architektur nieder. Empfohlen sei ein Besuch des Rathauses, des Hôtel de Ville, das eines der schönsten Frankreichs ist. Direkt dahinter befindet sich übrigens die Oper, eine moderne Stahl- und Glaskonstruktion von Jean Nouvel.

Aus den Hügeln in die Welt: Der Beaujolais

Lyon bietet jedoch mehr als Sightseeing und Museumsbesuche. So ist

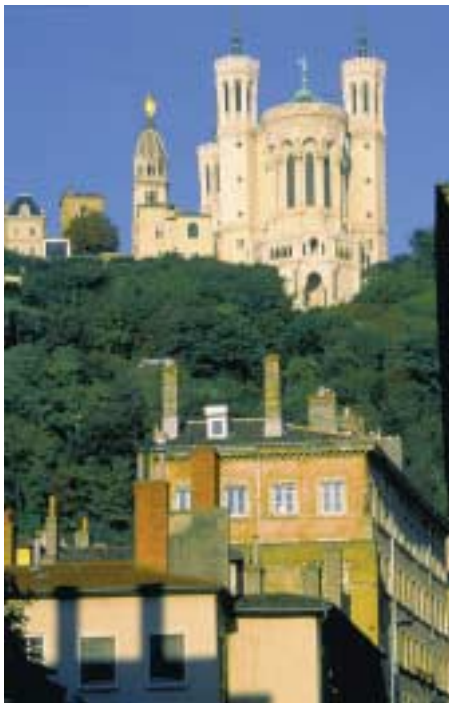
die Stadt bei Gourmets höchst anerkannt, denn sie hat eine exquisite regionale Küche. In den „Bouchons“, den typischen Gaststätten mit traditioneller Lyoner Küche, kann man sich verwöhnen lassen und etwa die vorzüglichen Fleisch- und Fischklößchen („quenelles“) probieren.

Die gesamte Region bietet eine renommierte Gastronomie mit international anerkannten Weinen. Im Gegensatz zu den Tropfen der südlich gelegenen Côtes du Rhône wird für den Beaujolais eine andere Rebsorte, die Gamay, verwendet. Die Gärung des beliebten Weines wird künstlich beschleunigt, wodurch er seinen frischen und leichten Charakter erhält. Die neue Saison eines Jahrgangs wird am dritten Donnerstag im November eröffnet, und ab Mitternacht vor der Freigabe versammeln sich Luxuskarossen und Privatjets an den Ausgabestellen, um das köstliche Getränk in die Gourmettempel der Welt zu exportieren. Das Umland Lyons sorgt nicht nur für die hohe Qualität der Küche, es ist auch ein großartiges Ausflugsziel. Die nördlich von Lyon gelegene Hügellandschaft des Beaujolais ist landschaftlich sehr attraktiv.

Auf den Spuren der drei Musketiere

Ebenfalls nördlich von Lyon liegen die Dombes, eine idyllische, mit Kanälen und Schleusen verbundene Teichlandschaft, die für die Karpfenzucht angelegt wurde. Neben Getreidebau und Fischzucht findet man hier Natur pur. Von Villars-les-Dombes aus führt ein Wanderweg in ein Vogelschutzgebiet.

Auf dem Weg von Lyon in die Dombes passiert man das Städtchen Pérouges, in dem sich ein Zwischenstopp lohnt. Das mittelalterliche Städtchen, malerisch auf einem Hügel gelegen, wurde komplett restauriert und ist von einer Stadtmauer umgeben. Dank des mittelalterlichen Stadtbildes diente Pérouges häufig als Kulisse für Historienfilme, unter anderem für „Die drei Musketiere“. Auf einem Rundgang durch die verwinkelten Gassen kann man von alten Zeiten träumen oder sich von den vielen kleinen Lädchen zum Einkaufen verführen lassen.



Notre Dame de Fourvière thront über der Altstadt.

Claudia Šabić

Anzeigen

Caritas Einrichtungen gGmbH
BURKARDUS WOHNPARK
Kapellenstraße 24
97688 Bad Kissingen
SERVICEWOHNEN FÜR SENIOREN

Individuelles Wohnen in einer herzlichen Umgebung. Appartements zwischen 37 und 85 m² mit modernen Standards. Wir bieten zusätzliche Leistungen der ambulanten und vollstationären Pflege bzw. Kurzzeitpflege. Überzeugen Sie sich von unserem Konzept.

Infos unter 09 71/72 37-0
www.burkardus-wohnpark.de
Email: kontakt@burkardus-wohnpark.de

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

Pflege mit Herz

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

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

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

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

DAFT
Ambulanter Pflegedienst Stankovic

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

Wo war's – wer war's

Kenntnis von Frankfurt verbunden mit der Fähigkeit, aus bestimmten Details Schlüsse zu ziehen, lenkten wie schon des öfteren Kurt Henkel aus Dreieich auf vielversprechende Spuren. Er schrieb uns zum Foto von der Villa, das wir in der vorigen Ausgabe der SZ zeigten: „Bei der gesuchten Villa könnte es sich um den Wohnsitz von Frau Johanna Heimpel geb. Manskopf handeln, die später von dort in die Bürgerstr. 19 zog. Die gesuchte Villa könnte am Untermainkai 54 gestanden haben, die dem Weingroßhändler Nicolas Manskopf gehörte, wie auch die Nummer 27. Frau Johanna Heimpel war eine geborene Manskopf, was den Schluß zuläßt, daß nach dem Umzug das Bild auf Manskopf geändert wurde. Untermainkai 54 existiert nicht mehr, auf dem Grundstück befindet sich das Intercontinental-Hotel. ...“

In der Tat gibt es Vergleichsfotos im Institut für Stadtgeschichte. Es war die Villa Manskopf am Untermainkai 54! Das Haus wurde Mitte der 1850er Jahre für Jacob Philipp Nicolaus Manskopf, Inhaber der Weinhandlung Manskopf-Sarasin, erbaut. Fried Lübbecke beschreibt: „Deutlich zeigt es durch seine Giebelstellung zum Mainkai und seine Ornamentik die Abkehr von dem bis dahin in Frankfurt allmächtigen Klassizismus und dem Einfluß der von dem Frankfurter Baumeister Maximilian Hessemer (1800 bis 1860) verbreiteten ägyptisch-islamischen Formen...“ Im Juli 1928 starb in der Villa Untermainkai 54 Nicolas Manskopf, der eine bedeutende Sammlung zur Musik- und Theatergeschichte angelegt, sie im seinem Haus gezeigt und schließlich der Stadtbibliothek vermacht hatte. Unbeschadet überstand das Haus den Zweiten Weltkrieg. 1961 wurde es für das erwähnte Hotel abgerissen.

Wir erhielten zum Foto der Villa Manskopf noch weitere Hinweise. Auch Alfred Hempel führten seine Überlegungen zum Mainufer. Wie Kurt Henkel fiel ihm das Geländer auf, von dem er richtig vermutete, dass es zum Untermainkai gehört. *Sch*

Auf den ersten Blick zeigt dieses Foto ein Motiv aus Alt-Sachenhausen. Doch konnte es bisher nicht genau lokalisiert werden. So vertrauen wir wieder auf das Wissen oder die Kombinationsgabe unserer Leserinnen und Leser. Wo war (oder ist) die abgebildete Gasse? Vielleicht lässt sich das Foto auch datieren.

Anzeigen

0800/1921200 kostenfrei!

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

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

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

oder

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

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

CeBeeF Fahrdienst GmbH

Wir fahren Menschen mit Behinderungen rund um die Uhr

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

Rufen Sie uns an ✆ 069 - 97 98 77 - 0

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

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

CeBeeF Fahrdienst GmbH · Elbinger Straße 2 · 60487 Frankfurt
www.cebeef.com · fahrdienstleitung@cebeef.com

PARITÄT

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

Leserbriefe

Geburtstags-Gedicht

Seine Jugend- und Schulzeit hat Adolf Stephan Schrammel aus Stuttgart in Frankfurt verlebt. Er erinnert sich an ein Gedicht, dessen Text er aber nicht mehr vollständig kennt. Wer kann helfen, kennt Autor und eventuell fehlende Passagen? So lautet das Bekannte:

De Vadders Geburtstag
Es kemmt en Bub un keeft und keeft / Dass aam in Mund un Aache / Des Wasser als zusammeleeft / En Spaß fer Zung und Maache / Vom Zettel, wo's geschriwwe steht / Da liest er's grad erunner / Im Kopp behalte konnt er's net / Des is ja aach kei Wunner / Fer misch zuerst en Mohrekopp / Gefüllter Streuselkuche / Die Lisa möscht ein Hefezopp / Un Bienestich versuche / So geht es als in aanem fort / Mer sieht, es sinn kaa Knicker / Ei Bubi, säscht die Bäckern fix / Wie er sich grad a groß Paket will schnappe / Horsch, Klaaner, kriet de Vadder nix / Der muss es doch berappe? / Da kriet der Klaa en große Schreck / Des hätt isch bald vergesse / Der Vadder wollt en Wasserweck / Zu seim Geburtstag esse.

Wo sind ehemalige Klassenkameraden

Kurt Henkel und sein früherer Klassenkamerad Herbert Bels suchen nach weiteren ehemaligen Mitschülern. Beide besuchten gemeinsam die Spohrschule, bis Herbert Bels 1940 in die Bornheimer Mittelschule wechselte. Bis 1945 wurden deren Klassen nach Zakopane (Polen) und später nach Bad Orb verlegt. Die Lehrer in dieser Zeit waren die Herren Maurer, Klauer und Idelberger.

Kurt Henkel und Herbert Bels würden sich freuen, wenn ein Treffen mit Ehemaligen zustande käme. Meldungen bitte telefonisch an: 06103/311160 oder 06132/657884.

Wer war Cohn?

„Das ist der Lange Franz und das der kleine Cohn", hat mir mein Opa erklärt, als ich vor 70 Jahren mit ihm über den Eisernen Steg ging", schreibt uns Hans Jürgen Helsing aus Offenbach. „Aber wer war der Cohn? Ein Frankfurter Bürger jüdischen Glaubens, oder haben die Frankfurter den Berliner Cohn übernommen?" fragt Herr Helsing und denkt dabei auch an den alten Schlager „Ham Se nich den kleinen Cohn geseh'n?" Vielleicht können die Leser der SZ auch hier helfen.

Klassentreffen

Eigentlich hieße unsere Rubrik diesmal besser „Gruppentreffen". Denn Herbert Westenburger, der uns sein Bild eingesandt hat, sucht ehemalige Mitglieder der vor 60 Jahren in Frankfurt wiederbegründeten „Deutschen Autonomen Jungenschaft". Deren Vorgänger, die 1929 gegründete bündische Jugendbewegung „dj.1.11", hatte sich im Widerstand gegen die Nationalsozialisten engagiert und war von der NS-Regierung verboten worden.

Das Foto zeigt einen Teil der Fahrtengruppe von 1947. Die Sommerfahrt ging zu befreundeten Jungenschaften u.a. nach Göttingen, Hannover und Minden. Wer sich oder andere Teilnehmer auf dem Foto erkennt, wendet sich bitte an Herbert (Berry) Westenburger, Oskar Schindler Str. 21, 60437 Frankfurt, Tel. 069/5072131.

Anzeige

STEUERBERATUNG • WIRTSCHAFTSBERATUNG • TREUHANDWESEN

WARNER HELFER ANREGER

DR. HORST SERFAS

DIPL.-VOLKSWIRT
STEUERBERATER

Frankfurter Str. 21
D-61118 Bad Vibel
Telefon 0 61 01/58 74 00
Telefax 0 61 01/58 74 33

Rotkehlchenweg 25
D-63225 Langen
Telefon 0 61 03/7 48 74
Telefax 0 61 03/57 01 96

E-Mail:
horst.serfas@stb-serfas.de
www.stb-serfas.de

Für Sie gelesen

Recht haben – Recht bekommen

Streit mit dem Vermieter, der unangemessene Forderungen stellt, mit dem Nachbarn, der ungerechtfertigt behauptet, die Enkel hätten seine Fensterscheibe eingeschmissen: juristische Konflikte können überall auftreten. Oft scheuen die Betroffenen jedoch ein Gerichtsverfahren. Weil sie das Gefühl haben allein dazustehen, weil sie Angst vor Konsequenzen haben, vor hohen Gerichtskosten. Mut macht die Broschüre „Recht haben – Recht bekommen“. Sie gibt hilfreiche Tipps, nennt kostengünstige Rechtsberatungen und sonstige Institutionen wie Einzelpersonen, die Unterstützung im Falle eines Rechtsstreites leisten.

Den Ratgeber gibt es zum Abholpreis von 7,80 Euro in allen Beratungsstellen der Verbraucherzentrale Hessen, für zusätzlich zwei Euro Porto kann man ihn auch unter der Telefonnummer 972010-30 bestellen.

Oase Palmengarten

Meterhohe Palmen, exotische Pflanzen, Teichidyllen: der Palmengarten ist eine Oase mitten in Frankfurt. Hinzu kommt, dass zahlreiche Veranstaltungen locken. Von der Orchideenausstellung über die Verkaufsschau „Mein Garten“ bis zu nächtlichen Erlebnisführungen und Open-Air-Konzerten im Musikpavillon. Ein idealer Wegbegleiter beim Erkunden des 1.600 Quadratmeter großen Geländes mit seinen reizvollen Gewächshäusern ist Beate Taudte-Repps Buch „Der Palmengarten. Ein Führer durch Frankfurts grüne Oase“.

Der im Societäts-Verlag erschienene, reich bebilderte Palmengarten-Führer ist im Buchhandel für 9,90 Euro erhältlich. ISBN 3-7973-0934-1.

Gegen die „linken Hände“

Der Wasserhahn tropft, im Bad hat sich Schimmel gebildet, und vor dem Auszug muss die Wand repariert werden. Doch Handwerker sind teuer. Am schwarzen Brett des Supermarktes preisen sich zwar immer wieder handwerklich Begabte an, allerdings begibt man sich womöglich auf rechtlich wackeligen Boden. Schließlich könnte es sich um Schwarzarbeiter handeln. Wer kann, greift selber zu Hammer und Bohrer. Allerdings sollte man sich zuvor das nötige Know How zulegen. Das Handbuch „Reparaturen zu Hause“ der Stiftung Warentest gibt fotografisch festgehaltene Schritt-für-Schritt-Anleitungen.

Die limitierte Ausgabe kostet statt 30 nur 20 Euro, ist im Buchhandel erhältlich und kann unter Telefon 01805/002467 oder über das Internet unter www.test.de/buecher bestellt werden.

Generation Aufbruch

Mit 60 oder 70 die Hände in den Schoß legen? Nur noch Kreuzworträtsel im Ohrensessel lösen? Die wenigsten wollen davon etwas wissen, sofern sie gesundheitlich dazu in der Lage sind, ein bewegtes Leben zu führen. Die „neuen Alten“ wurden geprägt von den 60er und 70er Jahren, von Anti-Kriegs-Demos, der Umweltbewegung und dem Bestreben nach sexueller Befreiung und politischem Engagement. Die freie Journalistin Anne von Blomberg hat mit ihrem Buch „Generation Aufbruch“ eine Polemik gegen das Altern geschrieben.

Das im mvg Verlag erschienene Buch „Generation Aufbruch“ ist für 15,90 Euro im Buchhandel erhältlich; ISBN 3-636-06149-6.

Mit Pfiff rund ums Altern

Das Älterwerden hat Literaten schon immer zur Auseinandersetzung gereizt. Der Kabarettist Dieter Hildebrandt fand das offenbar so spannend, dass er in seinem Buch „Jünger werden mit den Jahren“ Texte von Theodor Fontane, Robert Gernhardt, Mischa Kaleko und Eugen Roth zum Thema vereinte. Mit scharfer Zunge und liebevoller Ironie melden sich die vier zu Wort. Kommentieren die ersten Falten, späte Liebe oder die Macht der Gewohnheit.

Das bei Sanssouci erschienene Buch ist für 14,90 Euro im Buchhandel erhältlich; ISBN 3-7254-1298-1.

Anzeige

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

Diakoniestationen gGmbH

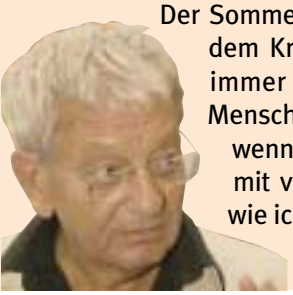
im
Evangelischen Pflegezentrum Frankfurt
Battonnstraße 26-28, 60311 Frankfurt am Main

- Evangelische Hauskrankenpflege
  Tel.: (069) 25 49 21 21
  - Qualifizierte Pflege
  - fachgerechte Ausführung ärztlicher Verordnungen, z.B. Injektionen, Verbandswechsel, Verabreichen von Medikamenten
  - Beratung und Anleitung
  - Hauswirtschaftliche Versorgung
  - Beratungsgespräche nach dem Pflegeversicherungsgesetz
- Diakonischer Betreuungsdienst
  Tel: (069) 25 49 21 31
  - Hilfen im Alltag etc.

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

Liebe Leserinnen und Leser,

jetzt sind wir schon mitten im Jahr. Die Zeit, sie vergeht so schnell, man kann sie nicht festhalten. Man fragt sich immer wieder, wo sind die Jahre geblieben. Was bleibt, sind die Erinnerungen, die einen begleiten und die man dann wieder abrufen kann. Zufrieden kann man sein, wenn man einigermaßen gesund ist, seine Verstandeskraft noch benutzen kann und die kleinen Dinge beachtet. Und auch die kleinen Wunder sehen kann, die immer noch geschehen, die man erhaschen muss, wie einen Schmetterling, den man festhält, damit er nicht wieder fortfliegt. Man muss aufmerksam sein und es sehen wollen.



Der Sommer wird hoffentlich angenehm warm, nicht zu heiß, das tut dem Kreislauf nicht immer gut. Wichtig ist es, sich zu bewegen, immer wieder Neues aufzunehmen, raus zu gehen, unter Menschen zu sein und sich dann wieder zu Hause wohl fühlen, wenn es etwas ruhiger wird. Ich wünsche Ihnen schöne helle Tage mit viel Gesundheit und Lebensfreude. Und denken Sie daran, wie ich immer sage: „Miteinander ist besser als Gegeneinander."

Ihr Wolfgang Kaus

ERICH FRIES
WUNSCHTRAUM BEI 35 GRAD

Ich wollt' ich wär e Schoppeglas,
In dene heiße Zeite
Dann bräucht ich, unter dere Hitz
Net allzusehr zu leide.
Mer füllt' mit kühlem Äppelwein
Mir unentwegt die Rippe.
Un sicher führt' manch goldig Oos
Mich dürstend an sei Lippe!
Un weil der Dorscht so bleibend wär'
Müßt' mer mich dauernd spüle,
ich fühlt – trotz 35 Grad-
Nur angenehme Kühle.

KURT BAMBACH
GEDANKE MACHE

Schon weit voraus wird oft gedacht,
ob's aach klappt, wie mer's gern hätt!
Mer sorscht und plant so uff Verdacht,
is überzeucht. Mecht fast e Wett!

Dann kimmt's, wie jetzt, grad annersrum
De Franz war richtig uffgereecht!
Sei Dochter redd nix, war wie stumm;
Wie secht se's nur, hat se üwwerlecht.

Ihrn Freund war zwar schon eingeführt;
Die Familie hat en uffgenomme,
doch hat se sich jetzt orsch scheniert -
was net geplant war, is gekomme!

Schwanger vor de Hochzeit schon -
De Babba hat des wohl geahnt!
Die schee „Familietradition",
die immer hatte er gemahnt!

Doch em Babba wurde net gehört.
Sie lebte halt so ihrn „Jugendstil" -
Des stete Meckern hat fast gestört -
Mer is ja jung un hat sei Gefühl!

RUDOLF KISSEL
DAS ARBEITSAMT

Das Arbeitsamt
Ist dazu da,
die Arbeit zu vermitteln.

Grundsätzlich scheint es nicht zu stimmen,
daß man Arbeit könnt gewinnen,
wenn die Ämter größer werden,
nur daran zweifeln die Gelehrten.

Jedenfalls ist es doch so,
nicht immer macht die Arbeit froh,
die hat auch ihre Mucken,
so mußt Du dabei manches mal,
vieles runter schlucken.

Wer die Arbeit hat verlorn,
ist nicht gerade auserkorn.
Wenn zum Arbeitsamt er geht,
wo die lange Schlange steht,
schlafen ein die Beine,
doch Arbeit gibt es keine.
In jedem neuen Jahr,
da soll der Aufschwung kommen,
dann bist du auch vermittelbar,
doch leider ist es gar nicht wahr.

Du wartest Jahr für Jahr umsonst,
bis Du ins Rentenalter kommst.
Dann brauchst Du einmal so besehn,
nicht mehr in der Schlange stehn.

Zum Glück verliert nicht der Beamte,
seine Arbeit auf dem Amte,
sonst wär der Arbeitslosensegen,
noch viel größer seinetwegen.

Gott schütze das Beamtenheer,
ist das Leben noch so schwer,
denn mit vielen Staatsbeamten,
wird jede Krise überstanden.

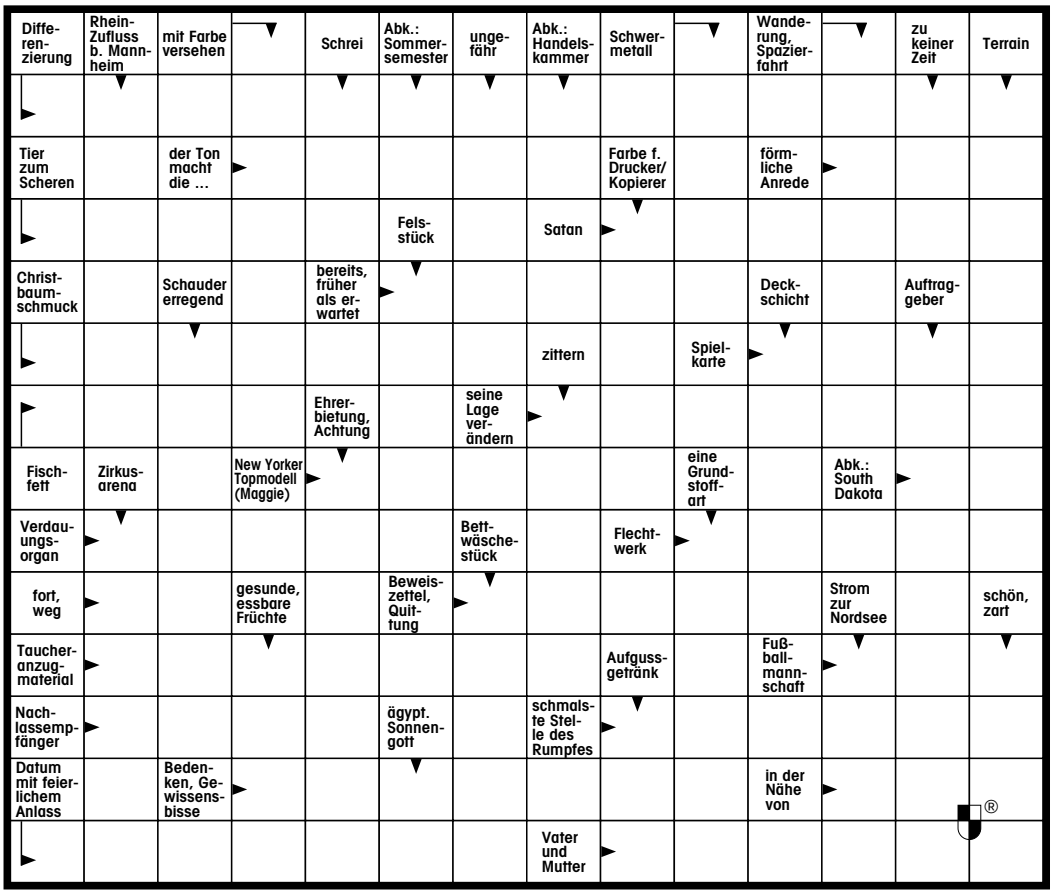
Das Gedicht von Kurt Bambach ist im Verlag M.Naumann erschienen. Buchtitel: „Warum dann net".

Glückwunsch, Wolfgang Kaus!

Nur wenig Platz haben wir unserem „poetischen" Mitarbeiter Wolfgang Kaus diesmal gelassen. Den Rest wollten wir für unsere herzlichen Glückwünsche zu seinem 70. Geburtstag, den er am 23. Juli feiert, reservieren.
Wolfgang Kaus und das Frankfurter Volkstheater Liesel Christ – das ist eine glückliche Beziehung seit rund 20 Jahren, seit er als Künstlerischer Leiter an das Haus kam. Mit weit über 100 Inszenierungen seither hat er den festen Platz der Bühne im Frankfurter Kulturleben gesichert. Erfolgreich holte er internationale Klassiker der Weltliteratur ins Volkstheater und bearbeitete sie, von Shakespeare bis Molière, einfühlsam für die Frankfurter Mundart.
Der Bühne ist der gebürtige Hofheimer Wolfgang Kaus bereits seit seinen Studentenjahren verbunden und wird ihr hoffentlich auch am Volkstheater noch eine Weile treu bleiben.

Ein Bild aus alten Zeiten: Wolfgang Kaus mit Liesel Christ. Foto: Rüffer

Denksport



Zahlenrätsel

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

1 _____
5 4 8 2 15 11
Speisefisch

2 _____
3 12 8 12 15 10
lat.: Krone

3 _____
10 15 12 8 10 14
Windbluse mit Kapuze

4 _____
13 10 1 10 13 4
franz. Anrede: Frau

5 _____
6 10 9 4 15 6
Begabung

6 _____
8 4 11 9 4 8
Steuergerät, Einsteller

7 _____
10 7 11 10 15 11
Wegtreten

8 _____
7 2 9 9 2 11
niedrig im Preis

9 _____
8 12 11 11 4 15
Getreideart

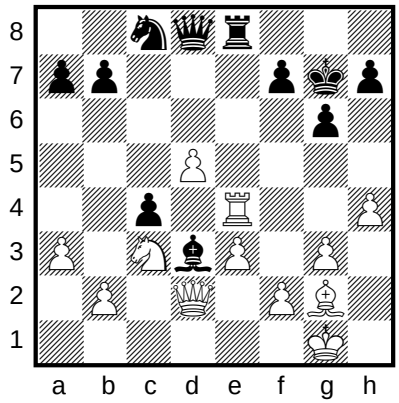
10 _____
4 16 16 4 14 6
Wirkung

11 _____
1 2 3 5 6 4
Zusammenballung

Die ersten und fünften Buchstaben ergeben – jeweils von unten nach oben gelesen – ein Sprichwort.

Die Lösungen finden Sie diesmal auf Seite 41

Schachaufgabe Nr. 48



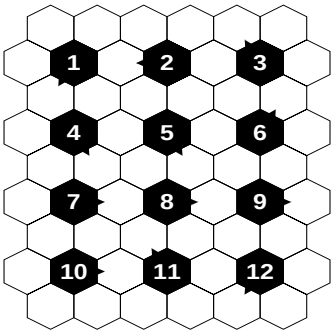
Kontrollstellung:

Weiß: Kg1, Dd2, Te4, Lg2, Sc3, Ba3, b2, d5, e3, f2, g3, h4 (12)

Schwarz: Kg7, Dd8, Te8, Ld3, Sc8, Ba7, b7, c4, f7, g6, h7 (11)

Mit welchem Figurenmanöver gewann Weiß entscheidendes Übergewicht im Zentrum?

Wabenrätsel



Um die Zahlenfelder bilde man sechsbuchstabige Wörter, die im Pfeilfeld beginnen und sich im Uhrzeigersinn drehen:
1 dt. Dichterfürst, **2** Störfisch, **3** ugs.: Militär, **4** leihen, **5** Sportwettbewerb, **6** Oper v. Lortzing, **7** Wintersportgerät, **8** Handwerker, **9** ununterbrochen, **10** Gesamtheit der Gebärden, **11** gewöhnl. Wochentag, **12** Inselbewohner in NW-Amerika.

Anschrift und Impressum

Herausgeber: Dezernat für Soziales und Jugend der Stadt Frankfurt am Main.

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

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

Anzeigenschluss für die Ausgabe 4/2005 ist der 16. September 2005.

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

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

Die Seniorenzeitschrift erscheint viermal im Jahr und wird kostenlos an die älteren Bürger der Stadt Frankfurt abgegeben. Das jeweils neueste Heft ist erhältlich bei den städtischen Dienststellen und den Verbänden der freien Wohlfahrtspflege, in den Apotheken, Drogerien, Reformhäusern und Arztpraxen sowie vielen anderen Stellen in Frankfurt. Die SZ darf weder von Parteien noch von Wahlbewerbern während eines Wahlkampfes zum Zweck der Wahlwerbung verwendet werden. Missbräuchlich ist insbesondere die Verteilung auf Wahlveranstaltungen und an Informationsständen der Parteien sowie das Einlegen, Aufdrucken oder Aufkleben parteipolitischer Informationen oder Werbemittel. Die Senioren Zeitschrift darf nicht in einer Weise verwendet werden, die als Parteinahme zugunsten einzelner politischer Gruppen verstanden werden könnte.
Unverlangt eingesandte Manuskripte und Bildbeiträge können nicht bestätigt oder zurückgesandt werden. Abdruck nur nach vorheriger Anfrage, bei Quellenangaben und Übersendung von zwei Belegexemplaren möglich. Namentlich gekennzeichnete oder eingesandte Berichte geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder. Bei Preisausschreibungen, Verlosungen etc. ist der Rechtsweg ausgeschlossen.

REISE KÖNIG
SCHÖNEN URLAUB

Reisen für junggebliebene Senioren

Deutscher Senioren Ring e.V. empfohlen!

Wir bieten Ihnen Urlaub von Anfang an.

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

Die schönsten Fluss- und Seereisen

Jetzt kostenlos Katalog und Prospekt anfordern!

Kreuzfahrt auf der schönen blauen Donau

Budapest – Esztergom – Bratislava – Wien – Dürnstein – Stift Melk – Passau

Die liebliche Wachau, die Ebenen Ungarns und die Berge des Balkans. Zu beiden Ufern reihen sich historische Orte, berühmte Metropolen voller kultureller Tradition und kostbarer Kunstwerke, majestätische Kirchen und Stifte, mächtige Burgen, geschichtsträchtige Klöster und Moscheen aneinander. Lassen Sie sich verzaubern! Genießen Sie all dies auf der „MPS Esmeralda", einem Schiff der Extra-Klasse. Es wurde im Jahr 2003 komplett renoviert und ist bei Stammgästen sehr beliebt. Es ist ausgestattet mit einem Lift, einem ansprechenden Restaurant und einer gemütlichen Salonbar. Alle Kabinen sind bequeme Zweibett-Kabinen und verfügen über Dusche/WC, Bordtelefon, TV, Panoramafenster und Klimaanlage. Lassen Sie sich auf dem Sonnendeck den sanften Fahrtwind um die Nase wehen, während Sie es sich in den bereitstehenden Liegestühlen gemütlich machen.

Termine:
03.07. – 11.07., 31.07. – 08.08.2005

9 Tage Reise ab € **1.159,–** *pro P. in DK*

Dnjepr – Auf den Spuren der Kosaken

Kiew – Dnjepropetrovsk – Novaja Kachovka – Odessa – Jalta – Cherson

Erforschen Sie mit uns die einzigartigen Flusslandschaften entlang des Dnjepr. Er verzaubert Sie auf dem Weg von Kiew zum Schwarzen Meer mit ausgedehnten Wald- und Steppenlandschaften, aber auch fruchtbaren Ackerbaugebieten, historischen Siedlungen und beeindruckenden Städten – begleitet vom Hauch der Geschichte.

Termin: 02.10. – 16.10.2005

Sie reisen an Bord der „MS Viking Lavrinenkov"

15 Tage Reise ab € **1.999,–** *pro P. in DK*

Flusskreuzfahrt auf der Seine

Le Havre – Paris – Caudebec – Rouen – Les Andelys – Vernon

Frankreich – ein Land, so facettenreich mit seinen Kathedralen, seinem Sonnenkönig, seiner Revolution, seinem Impressionismus, seiner Küche und seinen weltberühmten Weinen. Erleben Sie den Reichtum dieser „Grande Nation" bei einer Kreuzfahrt auf der Seine, die Sie vom Atlantik mitten ins Herz von Paris führt.

Termin: 20.08. – 28.08.2005

Sie reisen an Bord der „MS Viking Seine"

9 Tage Reise ab € **1.389,–** *pro P. in DK*

Sonderreisen 2005

6 Tage/HP Neustadt-Gleve – „Idyllische Elbmarsch"

Neustadt-Glewe – Lüneburg – Schwerin

Lassen Sie sich von atemberaubenden Bildern der Natur und Tierwelt inspirieren, welche diese Reise unvergeßlich machen…

Termine: 05.06. – 10.06.,03.07. – 08.07., 21.08. – 26.08.05 und weitere bis November

*Sie wohnen im Mercure ****Hotel Schloss in Neustadt-Glewe*

ab € **229,–** *pro P. im DZ*

6 Tage/HP Berlin – „Hauptstadt mit Herz"

Berlin – Potsdam – Ribbeck – Lübbenau

„Vier auf einen Streich" können Sie mit dieser Reise schlagen! Sie „dreht" sich um unsere Hauptstadt Berlin, die Preußenresidenz Potsdam, das romantische Havelland und den Spreewald.

Termine: 05.06. – 10.06., 16.06. – 21.06., 30.06. – 05.07.05 und weitere bis Dezember

*Sie wohnen im Courtyard by Marriott ****Hotel in Berlin-Teltow*

ab € **229,–** *pro P. im DZ*

5 Tage/HP Kassel – „Deutsche Märchenstraße"

Kassel – Habichtswald – Hann. Münden

„Es war einmal…", so beginnen die meisten jener wundersamen Geschichten, Sagen und Märchen. Begleiten Sie uns auf den Spuren der Gebrüder Grimm.

Termine: 16.06. – 20.06., 21.07. – 25.07., 01.09. – 05.09.05

*Sie wohnen im Courtyard by Marriott ****Hotel in Kassel-Wilhelmshöhe*

ab € **199,–** *pro P. im DZ*

www.TPM-werbeagentur.de

Buchung und Beratung in über 800 Reisebüros im Rhein-Main-Gebiet z. B.:

REISE KÖNIG Frankfurt/Sachsenhausen, Schweizer Str. 18, Tel.: 069-94 41 96 60
REISE KÖNIG Mainz, Große Langgasse 4, Tel.: 06131-21 41 440
oder im Reisebüro Ihres Vertrauens!

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

freundinnen treffen, unterwegs mit bus & bahn, endlich zeit, das leben genießen mit der 9-Uhr-Karte*

*Ganz Frankfurt. Montag bis Freitags ab 9.00 Uhr morgens. An Wochenenden und Feiertagen sogar den ganzen lieben langen Tag: 49,90 Euro für die 9-Uhr-Monatskarte, 499 Euro die 9-Uhr-Jahreskarte. Die 9-Uhr-Karte ist übertragbar und nach 19 Uhr und an Wochenenden kann noch jemand mitgenommen werden. Erhältlich an RMV-Verkaufsstellen und in der Verkehrsinsel an der Hauptwache.
www.traffiQ.de; *traffiQ*-Hotline 01805/069 960 (0,12 €/Min.)