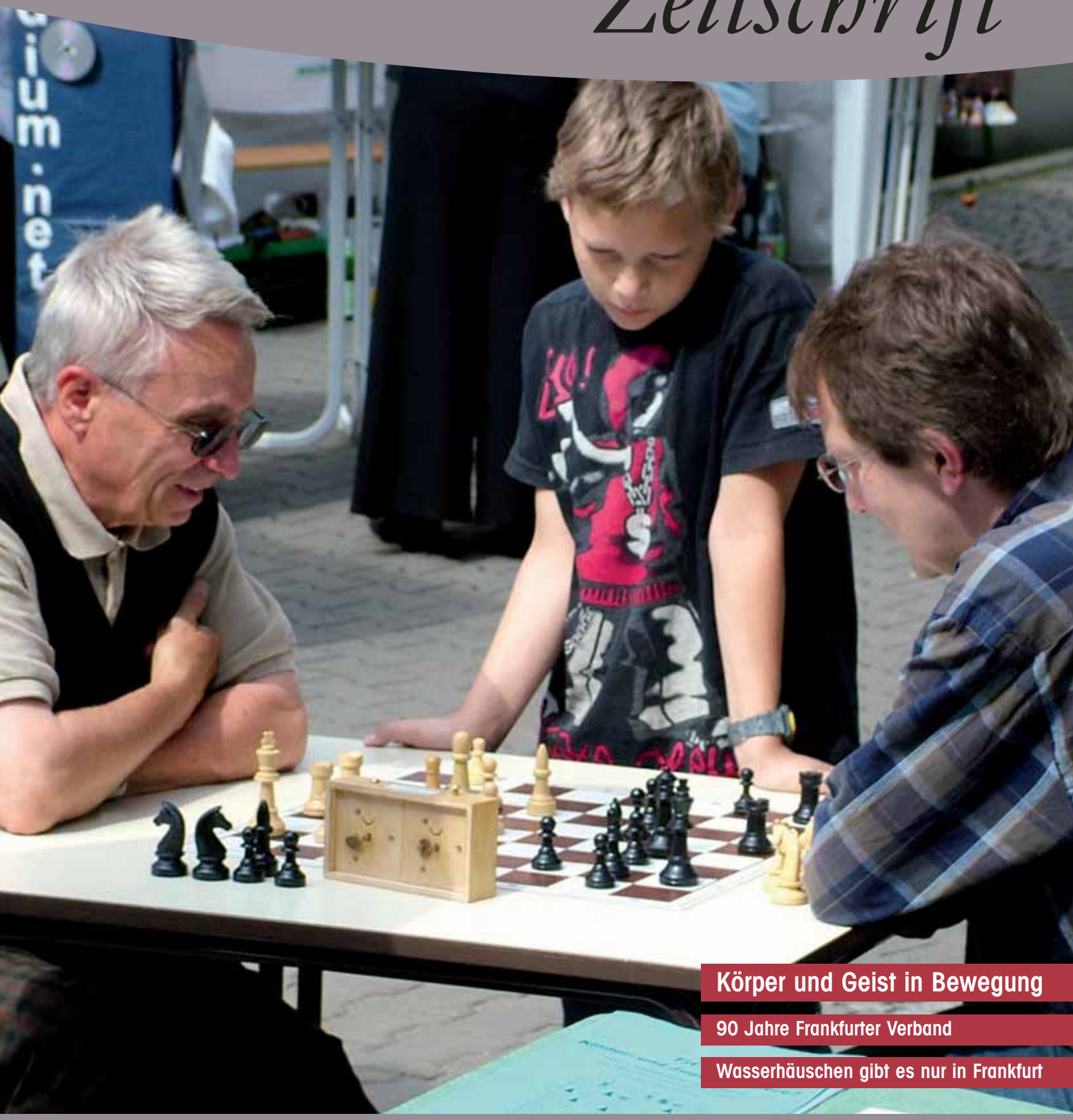
3 2008

SENIOREN Zeitschrift



Körper und Geist in Bewegung

90 Jahre Frankfurter Verband

Wasserhäuschen gibt es nur in Frankfurt

Stadt Frankfurt am Main

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

Denn die **Pflege** macht den **Unterschied**

Wir sind ein erfahrenes Team, das es sich zur Aufgabe gemacht hat, Menschen in ihrem Lebensabend zu begleiten. Wir wollen Sie bei den oftmals immer schwieriger werdenden Alltäglichkeiten unterstützen und die noch vorhandene Selbstständigkeit fördern.

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.

Wir sind Vertragspartner der **Krankenkassen, Pflegekassen** und des **Sozialamtes der Stadt Frankfurt am Main**

Leistungsangebot

- qualifizierte Kranken- und Altenpflege
- individuelle Seniorenbetreuung
- Pflegestufenüberprüfung nach SGB XI
- Familienpflege
- Alle Leistungen nach dem Pflegeversicherungsgesetz
- Leistungen der Krankenhausnachsorge
- Hauswirtschaftliche Versorgung
- Rund um die Uhr Dienste bundesweit
- 24-Stunden-Rufbereitschaft
- Urlaubsvertretung für pflegende Angehörige

Ambulanter Pflegedienst

HUMANITAS®

Inh. Brigitte Büchert

Paul-Ehrlich-Straße 4 - 60596 Frankfurt am Main
Telefon: **069 / 63 20 71** oder **63 20 72**

E-Mail: info@humanitas-krankenpflege.de
Internet: www.humanitas-krankenpflege.de

Liebe Frankfurterinnen und Frankfurter,

kennen Sie diese Erlebnisse? Sie begegnen einem Menschen, plaudern angeregt mit ihm und sind verblüfft, wenn Sie später erfahren, wie alt die Person schon ist. Rosl Arnsberg, die im Juni ihren hundertsten Geburtstag feierte, gehört zu diesen Menschen. Ihr Mann Paul Arnsberg war Jurist, Publizist und Historiker. In den 60er und 70er Jahren hatte er vier ehemalige jüdische Stiftungen in Frankfurt wiederbelebt. Nach seinem Tod 1978 übernahm seine Witwe die Leitung der Stiftungen. Die Ämter hat Rosl Arnsberg noch heute inne. Aber sie ist nicht nur nach wie vor aktiv, sondern sie sieht auch sehr adrett aus. Die Gäste der Geburtstagsfeier, zu denen unter anderem Oberbürgermeisterin Petra Roth gehörte, waren sich einig: Wer das wahre Alter der Jubilarin nicht kennt, würde sie gerade mal auf 80 Jahre schätzen.

Ähnlich erging es den Besucherinnen und Besuchern der Bürgeranhörung „Fit im Alter" während der Aktionswoche „Älter werden in Frankfurt" im Juni. Dort erzählte der 81-jährige Walter Wagner mit feschem Luis Trenker-Haarschnitt, wie er bei den Masters-Regatten seinen deutlich jüngeren Mitstreitern locker davon rudert. Das Mitglied des Frankfurter Ruder-Clubs Griesheim 1906 knüpfte mit Ende 50 an seine sportlichen Erfahrungen aus der Jugend an und hat seitdem zahlreiche Erfolge gefeiert.

Es gibt viele Wege, bis ins hohe Alter fit zu bleiben und sich eine hohe Lebensqualität zu erhalten. Entscheidend ist, dass Sie sich regelmäßig bewegen, gesund ernähren und immer wieder geistige Anregungen suchen. Welche Möglichkeiten es gibt, war nicht nur Thema bei der Aktionswoche „Älter werden in Frankfurt", das können Sie auch in dieser Ausgabe der Senioren Zeitschrift nachlesen. Das Schwerpunktthema ist diesmal „Körper und Geist in Bewegung".

Ich habe außerdem einen persönlichen Tipp für Sie: Im Rahmen des Programms „Frankfurter Sport Spaß" bieten unsere Turn- und Sportvereine zahlreiche Kurse an, die sich speziell an ältere Menschen richten oder für sie geeignet sind. Das Angebot reicht von Seniorengymnastik und Yoga über Karate und Tai Chi bis hin zu Tanzen und Boule. Eine Übersicht finden Sie im Internet unter www.sportkreis-frankfurt.de; telefonisch informieren können Sie sich unter der Rufnummer 01 80/1 37 28 36. Eine Mitgliedschaft im Verein ist nicht erforderlich. Aber vielleicht gefällt es Ihnen so gut in einem Kurs und in der Gemeinschaft, dass Sie anschließend in den Verein eintreten wollen. Wie sagte der Humorist Joachim Ringelnatz es so treffend mit einem Augenzwinkern: „Sport stärkt Arme, Rumpf und Beine, // Kürzt die öde Zeit, // Und er schützt uns durch Vereine, // Vor der Einsamkeit."

Gemeinschaft und Geselligkeit können Sie auch bei den zahlreichen Festen erleben, die uns jetzt ins Haus stehen wie das Höchster Schlossfest, die „Bernemer Kerb", der Berger Markt und das Museumsuferfest. Eine Übersicht finden

Sie auf den Seiten 12 und 13. Genießen Sie den Sommer und seine Möglichkeiten. Vielleicht sehen wir uns ja bei dem einen oder anderen Fest? Ich würde mich freuen!

Ihre

Daniela Birkenfeld

Prof. Dr. Daniela Birkenfeld
Stadträtin – Dezernentin für Soziales, Senioren, Jugend und Sport

Aus dem Inhalt

Bewegung ist das A und O! ... 4
Dem Stürzen vorbeugen ... 5
Im Wasser geht's leicht ... 6
Zum Lernen ist man nie zu alt ... 8 – 9
Sag mir, was du liest ... 10
Studieren bis Neunzig ... 11
Frankfurt feiert Feste ... 12 – 13
150 Jahre Zoo ... 14 – 15
Ernst Ludwig Kirchner im Museum der Weltkulturen ... 16 – 17
Senioren auf Reisen ... 18 – 21
Im Gespräch: Christiane van den Borg ... 23
Aktionswoche „Älter werden in Frankfurt" ... 24 – 25
Aus dem Seniorenbeirat ... 27
Dezernentin für Integration ... 28
90 Jahre Frankfurter Verband ... 32 – 33
Dreifaches Jubiläum für Heime ... 35
50 Jahre Frankfurter Notruf ... 36
10 Jahre SeniorenNet ... 40
Porträt: Iris Seiler-Feigenspan ... 41
Mittagstisch für Senioren ... 42
Ratgeber: Tipps und Termine ... 44 – 49
Depression im Alter ... 50 – 51
Zeigt her Eure Füße ... 52 – 53
Wasserhäuschen gibt es nur in Frankfurt ... 54 – 55
Das Albert Schumann-Theater ... 56
Was – wann – wo? ... 57
Stadtteilserie: Westend ... 58 – 60
Für Sie gelesen ... 61
Die Wiege der Säugetiere ... 62 – 63
Leserecke/Klassentreffen Wo war's – wer war's? ... 64
Gedichte ... 65
Impressum/Rätsel ... 66

Zum Titelbild:
Schachspielen, ein Sport für Jung und Alt. Die Gehirnzellen sollte man in jedem Alter trainieren. Im Schwerpunkt „Körper und Geist in Bewegung" finden sich viele Tipps und Hinweise dazu. Foto: FKK-Christ

Foto: djd Karstadt Quelle Versicherungen

Körperlich aktive Menschen bleiben auch geistig lebendiger

Alle reden von Fitness. Alle möchten fit sein. Aber tun alle was dafür? Manchmal ist es so viel einfacher, es sich auf der Couch bequem zu machen als sich zu irgendwelchen Aktivitäten aufzuraffen.

Aber: „Vieles, was Menschen als körperlichen Alterungsprozess empfinden, ist Ausdruck einer passiven Lebensweise", warnen Sportmediziner. Mit zunehmender Inaktivität schwindet nach und nach die Bewegungsfähigkeit, und fast zwanzig Prozent der über 65-Jährigen haben bereits Probleme mit Alltagsverrichtungen wie dem Treppensteigen oder dem Erreichen der nächsten Straßenseite während einer Ampel-Grünphase. Das muss nicht sein.

Früh übt sich . . .

Die beiden Frankfurter Sportmediziner Lutz Vogt und Winfried Banzer haben unter dem Motto „Fit fürs Alter" altersgerechte Bewegungsprogramme entwickelt. Dabei unterstreichen sie, dass man möglichst schon in der Jugend mit der Prophylaxe für körperliche und geistige Mobilität beginnen sollte. Andererseits ist es nie zu spät, seinen Lebensrhythmus zu ändern. Ein geeignetes Training und auch die Umstellung auf eine gesunde Ernährung tragen viel zu körperlicher Leistungsfähigkeit bei. „Schon lange Spaziergänge, Radfahren oder leicht anstrengende Gartenarbeit", so die Fachleute, verzögern die Rückbildung der Muskeln. Ein im Vorjahr mit Bewohnern einer Seniorenwohnanlage in Frankfurt durchgeführtes Programm konnte bereits nach vier Wochen, bei dreimal wöchentlich angesetzten Übungen, Verbesserungen der Motorik alter Menschen zwischen 64 und 92 Jahren nachweisen. Zum Programm zählten Gleichgewichts- und Reaktionsübungen, Bewältigung von Hindernissen und Schulungen von Auge-, Hand- und Fuß-Koordination.

Körperlich und geistig fit

Nicht neu ist die Erkenntnis, dass körperlich aktiv sein auch geistig fit bleiben bedeutet. Hier ergaben Studien, dass Menschen, deren Gehirn durch Bewegung besser mit Blut und Sauerstoff versorgt wird, deren Kreislauf und Stoffwechsel angeregt werden, auch gesteigerte Gedächtnisleistungen bringen und bei Problemlösungen besser abschneiden.

Vorteile bringt es, sich einer Gruppe anzuschließen. „Am besten werden ältere Menschen in Sportvereinen aktiv", meinen die Sportmediziner in ihrer Untersuchung. Dort fühlten sie sich nämlich auch sozial eingebunden.

Kontakte pflegen

Überhaupt, so wissen Mediziner, Soziologen und Gerontologen, ist es für ältere Menschen sehr wichtig, einen Freundes- und Bekanntenkreis zu pflegen. Anregungen durch Gespräche, durch gemeinsame Theater- oder Kinobesuche halten das Interesse am Geschehen wach. Tanzen zum Beispiel empfiehlt sich als erfolgreiche Methode, neben dem Vergnügen an der Bewegung auch neue Kontakte zu knüpfen.

Gerade in Frankfurt fehlt es nicht an Möglichkeiten. So sprechen etwa die Angebote des Frankfurter Verbandes für Alten- und Behindertenhilfe alle Menschen in der dritten Lebensphase an, die sich körperlich und geistig fit halten möchten. Es gibt Kurse, Workshops und unterhaltsame Veranstaltungen. In der Kreativwerkstatt kann man seine künstlerischen Talente ausprobieren und in der Offenen Werkstatt mit verschiedenen Materialien arbeiten und handwerkliche Fähigkeiten entwickeln.

Anregungen für Geist und Körper bietet mit seinem Programm auch das Bürgerinstitut. Wer Neues lernen und sich am Computer üben möchte, ist hier ebenso am Platz wie Einsteiger in Digitalfotografie und Bildbearbeitung.

Auch Kreuzworträtsel trainieren das Gehirn.
Foto: djd Merz Consumer Care

Training für das Gehirn

Alles kann man trainieren, auch die kleinen grauen Zellen. Und das auf vielfältigste, auch spielerische Weise. In mehreren Folgen ließ zum Beispiel die Frankfurter Allgemeine Zeitung in ihrem Feuilleton renommierte Wissenschaftler zu Wort kommen, die sich mit der „Benutzung des Kopfes" beschäftigten. Dabei konnte man sich unter anderem anhand von Tests über die eigene Reaktionsfähigkeit und Schnelligkeit bei der Lösung von Aufgaben informieren (www.faz.net/hirntraining). *Lore Kämper*

Kontakte:
Frankfurter Verband
Telefon 0 69/29 98 07-322
www.frankfurter-verband.de
Bürgerinstitut
Telefon 0 69/97 20 17-0
www.buergerinstitut-ffm.de

Dem Stürzen vorbeugen

Jeder dritte Mensch über 65 stürzt mindestens ein Mal im Jahr, Menschen, die über 80 Jahre alt sind, sogar häufiger. Mittlerweile gibt es Kurse zur Sturzprävention. Wer sich zur Teilnahme entschließt, kräftigt die eigene Muskulatur und Koordinationsfähigkeit, erhält wertvolle Tipps für den Alltag und fasst wieder Mut, sich auch nach einem Sturz erneut ins Freie zu trauen.

Es passierte ohne Vorwarnung: Elisabeth W. stand an der Kreuzung, als die Fußgängerampel auf Grün schaltete, ging sie los. Nach nur wenigen Schritten verlor die 82-Jährige den Halt und stürzte zu Boden. Freundlicherweise halfen ihr Passanten, bis auf ein paar Prellungen ist ihr nichts zugestoßen.

So wie Elisabeth W. ergeht es vielen älteren Menschen. Dabei sehen die Konsequenzen oftmals gravierender aus. Häufig ziehen sich Senioren Knochenbrüche zu, im schlimmsten Fall sogar einen Oberschenkelhalsbruch. Die Angst gerade vor letzterem ist groß und unter Senioren weit verbreitet.

Die Ursachen für einen Sturz können sehr unterschiedlich aussehen. Muskulatur und Kraft lassen im Alter nach, ebenso die Sehfähigkeit. Hinzu kommen Gleichgewichtsstörungen, verbunden mit Schwindelattacken. Auch können Medikamente den Blutdruck nachteilig beeinflussen. Manchmal ist auch einfach nur das Schuhwerk nicht optimal.

Viele alte Menschen, die gestürzt sind, trauen sich danach nicht mehr aus dem Haus, man nennt dies das „Post-Fall-Syndrom". Experten möchten hier wieder Mut machen und bieten Kurse zur Sturzvorbeugung an. Der Frankfurter Verein Bewegungsimpulse e. V. bietet solche Kurse im Diakonissen-Krankenhaus im Holzhausenviertel und im „Haus Saalbau" in Bornheim an.

Standfest wie ein Bär

Zu Beginn des Kurses schildern die Teilnehmer Alltagssituationen, in denen sie selber schon einmal zu Fall gekommen sind. Später werden Situationen nachgestellt, und von den Kursleiterinnen Martina Meier und Beate Hild erhalten

Gleichgewichtsübungen auf dem Wirbelsäulen-Therapie-Pfad.
Foto: Kurverwaltung Bad Füssing

die Teilnehmer Tipps, wie sie die Stürze vermeiden könnten: „Viele Teilnehmer fühlen sich zum Beispiel auf der Zeil im Einkaufsgetümmel unsicher", sagt Martina Meier. Senioren schauen dann oft nach unten auf ihre Füße. Besser sei es allerdings, einen festen Stand und Tritt zu entwickeln, den Kopf dabei gerade zu halten und sich orientierend umzuschauen. Im Kurs üben die Teilnehmer verschiedene Gang- und Standarten, unter anderem den stabilisierenden breitbeinigen „Bärenstand".

Beine soll man anheben

Oftmals gingen ältere Menschen aus Angst mit Trippelschritten oder schlurfend. Dabei sei es wichtig, auch beim Treppensteigen die Beine anzuheben, dies fördere die Oberschenkelmuskulatur. Wichtig sei außerdem ein regelmäßiges Krafttraining, um sich beispielsweise fest an einem Griff der S-Bahn oder am Geländer im Treppenhaus festhalten zu können.
Trainiert wird mit Stretchbändern, mit denen die Teilnehmer auch zuhause weiterüben können. Der Gleichgewichtssinn wird mit instabilen Untergründen trainiert. In Partnerübungen versuchen die Teilnehmer ihr jeweiliges Gegenüber aus der Balance zu bringen. Sie erlernen Techniken, mit der Irritation geschickt umzugehen.

Für das Training zuhause empfiehlt Martina Meier zwei ganz simple Übungen:
– „Machen Sie manche Dinge einfach einmal auf nur einem Bein, etwa Zähne putzen oder Geschirr abwaschen.
– Erledigen Sie etwas, beispielsweise die Türklinke herunterdrücken, mit der Hand, die Sie üblicherweise nicht dazu benutzen." *Annette Wollenhaupt*

Infos zu den nächsten Kursen von Bewegungsimpulse e.V. gibt es unter Telefon 0 69 / 41 07 67 31. Die Teilnahmegebühr für zehn Treffen beträgt 70 Euro. Krankenkassen übernehmen bis zu 80 Prozent der Kosten.

Kurzinformationen

Training im Verein

Am besten ist es natürlich, wenn es dank guter Vorbeugung gar nicht erst zu Stürzen kommt. Regelmäßige Bewegung, etwa im Sportverein, hilft nicht nur, die Muskulatur und den Gleichgewichtssinn fit zu halten. Ein abwechslungsreiches Trainingsprogramm beispielsweise mit Koordinationsübungen und Spielen hilft gleichzeitig, die geistige Beweglichkeit zu erhalten und Krankheiten vorzubeugen. Nach Erkenntnis von Sportwissenschaftlern kann man auch noch im hohen Alter mit dem Sport beginnen. Infos über Training in Sportvereinen: www.sport-in-hessen.de und www.sport-progesundheit.de

Initiative gegen Stürze

Durch Stürze in höherem Lebensalter brechen Knochen aber auch Selbstvertrauen und Mobilität. Die Folgen sind drastisch: Für die Betroffenen ist der Sturz häufig der Einstieg in die Pflegebedürftigkeit. Hier einzugreifen hat sich die Deutsche Initiative gegen Sturz und Gebrechlichkeit (DISG) zur Aufgabe gemacht. Das Expertengremium möchte mit umfassender Aufklärung und Vorsorgeprogrammen das Eintreten von Gebrechlichkeit und damit den Verlust der Selbstständigkeit verzögern. Aktuell unterstützt die DISG das Senior-fit-Netzwerk des Fördervereins Pro Quatro, Esslingen. Bei dieser Initiative werden Freiwillige zu Übungsleitern ausgebildet. Die so geschulten Kräfte trainieren ehrenamtlich und regelmäßig eine Gruppe sturzgefährdeter älterer Menschen. Die DISG ist dabei, diese lokale Aktivität auszudehnen (www.disg-initiative.de). *per*

Wassergymnastik trainiert und härtet ab.

Im Wasser geht's leichter

BäderBetriebe Frankfurt bieten Aqua-Kurse für Senioren an

An Jogging ist meist überhaupt nicht zu denken. Selbst einfachere Bewegungsübungen auf der Gymnastik-Matte beanspruchen den Körper von Turnern, die die 60 Jahre überschritten haben, oft zu sehr. Und das, obwohl die Lust, sich einmal wieder ein wenig sportlich zu betätigen, eigentlich da ist.

Für ältere Frankfurter scheint der Ausweg im Wasser zu liegen. 8.000 Besucher zählen die BäderBetriebe Frankfurt (BBF) bei ihren Angeboten zur Bewegung im Wasser pro Jahr. Rund 30 Prozent davon sind älter als 60 Jahre, schätzt Petra Voll von der BBF.

Wassergymnastik speziell für Senioren bietet das Riedbad in Bergen-Enkheim an vier Terminen die Woche an. Aber nicht nur der Spezialkurs sei für Ältere geeignet, auch die restlichen Wasserübungsstunden, die das Bad in Frankfurts äußerstem Osten, das Panoramabad am Bornheimer Hang, und die Titustherme am Rand des Nordwestzentrums anbieten, seien durchaus seniorentauglich, sagt Voll. Hinter modisch klingenden Kurstiteln wie Aquafitness, Aquarobic und Aquajogging verbirgt sich im Grunde nichts anderes als die gute alte Wassergymnastik aus dem Kuraufenthalt. Beispiel Aquajogging: Dabei tragen die Teilnehmer einen mit Luftpolstertaschen ausgerüsteten Auftriebsgurt um den Bauch und machen mit den Beinen Laufbewegungen. Ein Übungsleiter erklärt vom Beckenrand aus, wie die Bewegungen ausgeführt werden müssen. Dabei entscheidet jeder selbst, wie schnell und mit wie viel Kraftanstrengung die Übungen ausgeführt werden. „Grundsätzlich sind alle Aqua-Kurse auch für Senioren geeignet", sagt Petra Voll, „man muss ja nicht gleich in den Fortgeschrittenenkurs gehen."

Noch mehr spricht für das feuchte Element als Trainingsumgebung für Ältere: Im Wasser hat der Mensch nur etwa ein Zehntel seines normalen Körpergewichts zu tragen und befindet sich beim Trainieren im tiefen Wasser im „Schwebezustand". Das heißt: Es schont die Gelenke und kann auch von Senioren betrieben werden, die sonst beim Gehen Schwierigkeiten oder Schmerzen haben oder übergewichtig sind. *Katrin Mathias*

Über die zahlreichen Angebote in Frankfurt informiert die BäderBetriebe Frankfurt GmbH (BBF) unter Telefon 0 69/27 10 89-10 10 und im Internet: www.bbf-frankfurt.de.

Bäder werden saniert

Immer wieder ist in den vergangenen Jahren über eine Schließung der Freibäder in Eschersheim und Hausen diskutiert worden. Damit ist jetzt Schluss: Die BäderBetriebe Frankfurt haben beschlossen, die beiden beliebten Bäder in den Jahren 2009 und 2010 für 7,75 Millionen Euro zu sanieren und damit dauerhaft zu sichern. „Der Erhalt unserer Bäderlandschaft für die Bürgerinnen und Bürger hat für mich oberste Priorität", betont Sportdezernentin Daniela Birkenfeld.

Die beiden Freibäder wurden zuletzt in den 70er und 80er Jahren überholt und sind entsprechend veraltet. Das Becken in Eschersheim ist sogar undicht und verliert jeden Tag 250 bis 500 Kubikmeter Wasser. Deshalb werden dort die Bauarbeiten 2009 beginnen. Erneuert werden neben der Badetechnik die Anlage der Liegewiese und der Brunnenbau für die Wasserversorgung. Im Jahr 2010 werden dann die Badetechnik und das Nebengebäude im Freibad Hausen saniert.

„Die Erfahrungen zeigen, dass solche umfänglichen Arbeiten nicht innerhalb eines Winterhalbjahres zu leisten sind", sagt Birkenfeld. Deshalb müssen sich die Badegäste darauf einstellen, dass in der Sommersaison 2009 das Freibad Eschersheim und in der Sommersaison 2010 das Freibad Hausen geschlossen bleiben. „Es werden aber in beiden Jahren zumindest sechs Freibäder zur Verfügung stehen", verspricht die Stadträtin.

Kurzinformation

Wassergymnastik härtet ab

Wassergymnastik wurde ursprünglich als Rehabilitationsprogramm für Soldaten entwickelt. Seit den 80er Jahren erlebt diese Sportart immer mehr Zuspruch. Egal ob Aquajogging, Aquarobic oder Aquastep – im Wasser trainiert es sich gelenkschonender als an Land. Zudem ist das Training intensiver: Der Widerstand im Wasser ist 900mal größer als außerhalb des Beckens. Zusätzliche Auftriebshilfen wie Westen, Bretter oder Matten machen das Training abwechslungsreich. Etabliert haben sich auch Aquadancing, Aquaboxing und Aquabiking. Neben der sportlichen Aktivität wird das Immunsystem zusätzlich gestärkt, denn der Kältereiz des Wassers härtet ab.

Das kleinste Hörgerät der Welt.

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

HÖREN KÖNNEN IST EIN GESCHENK.

Wir helfen Ihnen, Ihrem Ziel näher zu kommen.

Ihr Team:

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

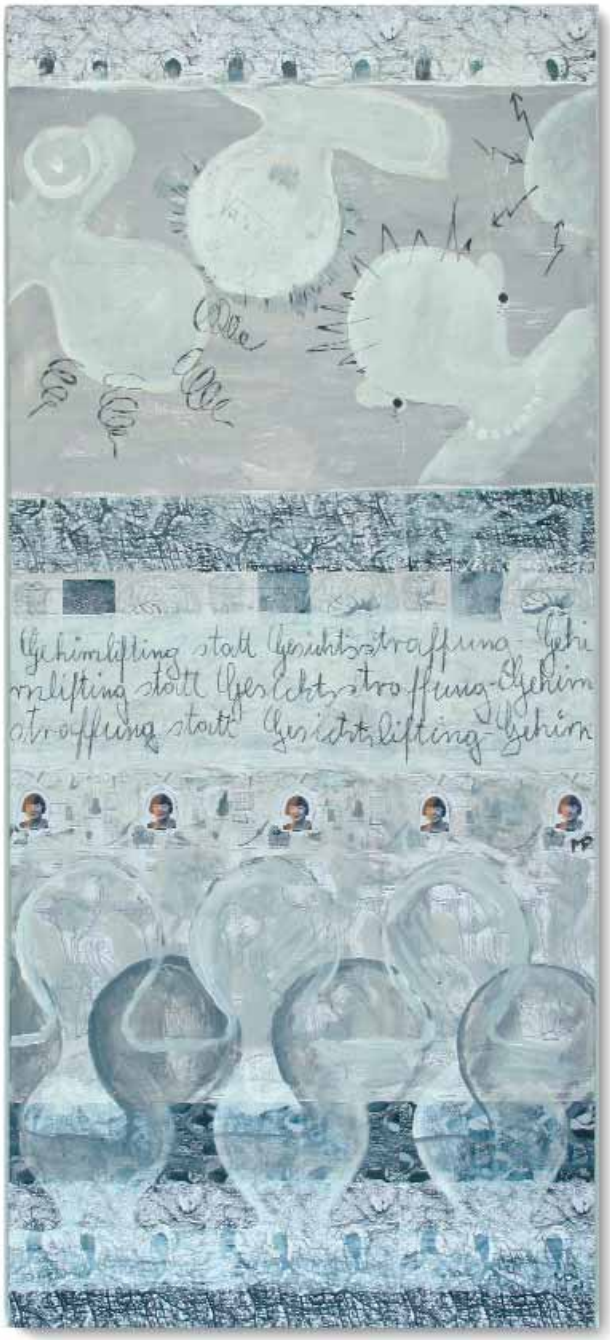
Vereinbaren Sie einfach einen Termin unter:

069/97 07 44 04

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

Zum Lernen ist man nie zu alt

Großmütter oder Großväter, die ihre Tage strickend beziehungsweise Pfeife rauchend im Lehnstuhl verbringen und von alten Zeiten erzählen, sind inzwischen nur noch im Märchen zu finden. Wer heute ins dritte Lebensalter eintritt, hat meist noch zwei oder drei Jahrzehnte vor sich. Diese wertvolle Lebenszeit wollen viele aktiv nutzen – wie zum Beispiel die Teilnehmer des Kurses „English conversation", den die VHS Frankfurt für „Aktive Seniorinnen und Senioren" (gegen eine Gebühr von 95 Euro) anbietet.



„Gehirnlifting statt Gesichtsstraffung", so hat die über 60 Jahre alte Künstlerin Monika Petschnigg ihr Gemälde genannt. Zu sehen war es auf der Ausstellung „Ich kann gehen – von der Lust und Last des Alterns heute" – organisiert vom Caritasverband Limburg und Misereor.

Ganz gleich, ob ältere Menschen lernen, mit dem Computer umzugehen, ein Musikinstrument zu spielen oder sich in eine Sprache vertiefen: Stürzen sich Senioren auf neue Wissensgebiete, trainieren sie die „grauen Zellen" damit äußerst effektiv. Neurologen bringen ihre aktuelle Erkenntnis auf den unmissverständlichen Nenner: „Benutze dein Gehirn oder du wirst es los." Denn während wir uns Neues aneignen, entstehen – in jedem Alter – im Gehirn neue Verknüpfungen von Nervenzellen oder diese werden verstärkt.

„English conversation" für Ältere

Vorkenntnisse helfen beim Einstieg in neue Wissenswelten – warum also nicht im fortgeschrittenen Alter das leicht angestaubte Schulenglisch auffrischen? Ein Sprachtraining für reifere Semester eignet sich hervorragend als geistiges Fitnessprogramm und macht riesigen Spaß – darin sind sich die Schülerinnen und Schüler von Jean Louise Mier-Bölinger einig. Die Amerikanerin aus Pennsylvania leitet den Kurs „English conversation", zu dem sich ihre „students" einmal in der Woche in der Cafeteria der Senioren-Wohnanlage Mittlerer Hasenpfad 40 treffen.

Mit muffigen Klassenzimmern, wie sie einige der Teilnehmerinnen bestimmt noch aus ihrer Jugendzeit kennen, hat der wie ein Bistro möblierte Raum wenig gemein: Hier herrscht eine ungezwungene Atmosphäre, die Mier-Bölinger selbst an einen „Kaffeeklatsch" erinnert – in englischer Sprache, versteht sich. Das ist ganz im Sinne der Dozentin, die seit 1999 Erwachsene in der Rhein-Main-Region ihre Muttersprache lehrt. Vokabeln und Grammatik büffeln lässt sie ihre Schüler allerdings nicht. Entspannte englische Unterhaltung steht auf dem Programm – zu unterschiedlichen Themen. Auch ausgewählte englische Kurzgeschichten stellt Mier-Bölinger ihrer Klasse vor und zur Diskussion. Dabei kommt sie ohne schriftliche Übungen aus, lockert die „sessions" lieber durch Spiele auf.

Die aktuelle Gruppe besteht aus 14 Teilnehmern zwischen 55 und 63 Jahren. Für eine „conversation class" erscheint Mier-Bölinger die Gruppe beinahe ein bisschen groß, abweisen möchte sie jedoch niemanden. Dass das Angebot bei den Bewohnern der Anlage bislang nicht auf Interesse gestoßen ist, kann sie sich nicht erklären. Ihre derzeitige „class" besteht ausschließlich aus „Externen".

Sprache ist Gehirnjogging

Die finden den dezenten amerikanischen Akzent ihrer Lehrerin „charming". Schließlich geht es hier nicht darum, ein Zertifikat auf Oxford-Niveau zu erwerben. Stattdessen verfolgen die meisten Teilnehmer ganz praktische Ziele: Manche wollen mit der Schwieger-Verwandtschaft und den Enkeln in Übersee kommunizieren können, andere vorhandene Sprachkenntnisse erweitern, um sich auf Reisen besser zu verständigen. Einige ihrer Studenten, sagt Mier-Bölinger, betrieben mittels Sprachunterricht schlicht Gehirnjogging. Die individuelle Motivation ihrer Schüler erfragt sie schon in der ersten Sitzung und passt dementsprechend ihr Lehrprogramm an.

Basiswissen reicht aus

Nicht alle Teilnehmer verfügen über gleiche Vorkenntnisse. Doch das kann den Lernspaß nicht trüben: Für einen angeregten englischen „talk" ist Basiswissen ausreichend, außerdem muss nicht jeder Satz perfekt sein. An erster Stelle steht für alle die Freude an der gemeinsamen stressfreien Erweiterung des Sprachschatzes. Wenn in kleinen Gruppen diskutiert wird, kann es dabei schon einmal lebhaft zugehen. Auch Unstimmigkeiten gebe es hin und wieder, räumt die Kursleiterin ein, die aber gewöhnlich rasch beizulegen seien. Den Höhepunkt des Semesters, das aus 15 Sitzungen besteht, bildet stets ein gemeinsamer Ausflug – etwa ins English Theater oder in eines der Frankfurter Museen, je nach Vorliebe der Klasse. Und weil zwischen Menschen mit gemeinsamen Interessen oft gegenseitige Sympathie herrscht, entstehen am Ende nicht selten Freundschaften, die über den Kurs hinaus andauern.

So ähnlich stellt sich das auch im Kurs „Gedächtnistraining" der VHS dar, den diese zu verschiedenen Terminen (10 Mal anderthalb Stunden für 50 Euro) anbietet.

Eine skurrile Geschichte speichert Informationen

Übungen zur Speicherung von Wörtern und Begriffen helfen den Teilnehmenden, geistig fit zu bleiben. Mit einfach zu verstehenden Methoden merken sie sich Gegenstände anhand von Fotos.

Helge Menzel erzählt eine Geschichte: „Ich bin ein Schmuggler für Zigaretten, damit die Polizei mich nicht verdächtigt, verkleide ich mich als Zimmermann, setze mich irgendwo hin und male ein Bild". Die etwas skurrile Geschichte ist nur zum Teil der Fantasie des 70-Jährigen entsprungen. Die einzelnen Gegenstände, die darin vorkommen – Rucksack, Zigaretten, Hut und Ohrring und Buntstifte – sind hintereinander auf dem Arbeitsblatt abgebildet. In eine Geschichte eingekleidet kann man sich die Gegenstände viel besser merken, als wenn man versucht, sie auswendig zu lernen. Das wissen die älteren Damen und Herren längst, die sich während des VHS-Semesters wöchentlich versammeln, um ihr Gedächtnis zu trainieren.

Elisabeth Lohse ist schon über 20 Jahre dabei. Die heute 87-Jährige ist stolz darauf, dass sie ihren Haushalt in einer großen Wohnung noch selbst versorgt. Daneben frönt sie ihrem großen Hobby, dem Handarbeiten. Sie engagiert sich in der Kreativwerkstatt und in einem Handarbeitskurs ihrer evangelischen Gemeinde. Und beim Gedächtnistraining ist sie ebenfalls gut dabei.

Zusammen älter geworden

Die meisten Teilnehmer kennen sich seit Jahren. „Wir sind sozusagen zusammen älter geworden" schmunzelt Heide-Marie Kullmann, die ihre fröhliche Gruppe zwischendurch immer wieder ablenkt. Gemeinsam werden etwa Wörter mit dem Vorwort Ober- gesammelt: vom Oberhemd bis zur Oberbürgemeisterin, von Oberpfaffenhofen bis zum Oberleutnant fällt jedem etwas ein. Erst nach diesem Intermezzo geht es zurück zu den Fotos.

Die Methode, sich viele Begriffe mittels einer Geschichte zu merken, beruht auf der Erkenntnis, dass die meisten Menschen Bilder besser speichern können als Wörter. Und was ist bildhafter als eine Geschichte? Außerdem, darauf weist Heide-Marie Kullmann hin, erleichtere es die Speicherung von Informationen, wenn man diese mit bereits vorhandenem Wissen verknüpfen könne.

In ihren Kursen verfährt sie nach dem Verfahren, das auf mehreren Schritten basiert: Aufmerksamkeit – Wahrnehmung, Konzentration – Motivation. „Wenn diese Kette unterbrochen ist, kann eine Information nicht dauerhaft gespeichert werden", weiß sie aus Erfahrung.

Im Frühjahr wurde übrigens ein Kurs zum ersten Mal angeboten, bei dem das Gedächtnis am Computer trainiert wird. Eine spezielle Software schult besonders die Aufmerksamkeit und Wahrnehmung und trainiert auch das Reaktionsvermögen.

Informationen: Volkshochschule Frankfurt am Main, Sonnemannstraße 13, 60314 Frankfurt, Telefon: 0 69/2 12-7 15 01, www.vhs.frankfurt.de

Anzeige

STRATMANN hören & sehen

Andreas Stratmann
Hörgeräte-Akustikermeister
Augenoptikermeister

Tel. 069 / 90 50 18 06

Was können wir für Ihr gutes Hören & Sehen tun?

Gutes Hören und Sehen sind wichtige Voraussetzungen für Aktivität und Lebensfreude. Wir haben uns auf die Bedürfnisse von Senioren spezialisiert und führen in unserem Sortiment unter anderem

Hörgeräte und Hörhilfen
Brillen, Lupen und vergrößernde Sehhilfen

Wir überprüfen kostenlos Ihre Sehkraft oder Ihr Hörvermögen und beraten Sie ausführlich und bedarfsgerecht in allen Fragen des guten Hörens und Sehens. Hörgeräte können Sie selbstverständlich in Ihrer gewohnten Umgebung kostenlos und unverbindlich ausprobieren. Hausbesuche sind ebenfalls möglich.

Stratmann hören & sehen
Hörgeräteakustik und Augenoptik

Sternstr. 36 / Ecke Mittelweg – 60318 Frankfurt Nordend

Sag mir, was du liest...

Ob allein oder gemeinsam – Lesen macht Spaß.
Foto: djd Merz Consumer Care

Historische Romane, Sachbücher, Nachschlagewerke, Reiseliteratur und heitere Romane, das sind laut einer Umfrage Lieblingsgenres der 50- bis 59-Jährigen. Welchen Stellenwert Bücher für ältere Menschen haben, wie viel und was sie lesen, hat der Börsenverein des Deutschen Buchhandels in Zusammenarbeit mit dem ZDF analysiert. Für die repräsentative Untersuchung wurden im Herbst 2004 1.246 Deutsche ab 14 Jahren befragt, aus der sich Teilergebnisse ableiten lassen. Ein zentrales Ergebnis dieser Untersuchung ist, dass die 50- bis 59-Jährigen mehr lesen als der Bevölkerungsdurchschnitt (23 Prozent). Mehr als ein Viertel von ihnen lesen fast täglich in einem Buch. Diese Gruppe liest 1,9 Bücher im Monat. Die leseaktivste Gruppe sind die 40- bis 49-Jährigen mit durchschnittlich 3,7 Büchern pro Monat. Das Schlusslicht bilden die über 60-Jährigen mit 1,6 gelesenen Büchern im Monat. Besonders gerne und häufig lesen Frauen: Bezogen auf die Gesamtbevölkerung lesen 28 Prozent der Frauen täglich in einem Buch. Von den Männern sind nur 18 Prozent Vielleser.

Senioren achten auf Qualität

Die Best Ager sind ausgesprochen qualitätsbewusste, treue und kritische Kunden. Und aufgrund langjähriger Erfahrung auch Einkaufsprofis und meist keine Spontankäufer. Alfred Schäfer vom Kaufmann-Verlag in Lahr sagt dazu: „Wir holen die Leser dort ab, wo sie sich als lesende Personen hinentwickelt haben." Der Kaufmann-Verlag hat die Programmschwerpunkte „Bücher zum Leben", „Bücher für Kinder", „Bücher aus der Region" und „Im Glauben leben".

Bis vor kurzem hieß der Programmpunkt „Bücher zum Leben" bei Kaufmann noch „50 Plus." Doch im Buchhandel wie in vergleichbaren Branchen wurde schnell klar, dass kein Käufer sich als „alt" ansprechen lassen will – „und ab 50 Jahren gilt man in unserer Gesellschaft als alt", sagt Schäfer. Mit „Bücher zum Leben" will der Verlag den reiferen Leser ansprechen. Darunter fallen Sachbücher/Ratgeber zu Themen wie Ruhestand, Freizeitgestaltung, Enkelkinder, Gesundheit, Tod, Vereinsamung. Aber auch Biografien, historische Romane und Erinnerungen und als neueste Produktreihe das Jahrgangsquiz.

Ein Verlag, der auch die Zielgruppe älterer Leser bedient, ist der Pendo Verlag in der Schweiz. Ansonsten gibt es immer mehr Literatur zum Thema, allerdings in den „normalen" Sachbuchprogrammen der Verlage. Zu nennen ist der Herder-Verlag mit Henning Scherfs Buch „Grau ist bunt – was im Alter möglich ist". Mit Anekdoten, Erzählungen und Visionen will Bremens ehemaliger Regierungschef Mut zum Altwerden machen. Bei Herder gerade erschienen: „Wenn Paare älter werden" von Hans Jellouschek. Auch im Kösel Verlag finden sich Themenbereiche, die ältere Leser interessieren, etwa „Tod und Trauer". Und im Fischer Verlag veröffentlicht Silvia Bovenschen das Werk „Älter werden".

Verlage stellen sich auf Ältere ein

Viele Verlage haben sich auch in der Ausstattung ihrer Bücher auf eine ältere Leserschaft eingestellt. Denn es sind nicht immer in erster Linie spezielle Themen, mit denen man ältere Leser interessieren kann. Großdruckbücher etwa machen das Lesen auch für diejenigen zum Genuss, deren Augen nicht mehr so gut sind wie in jungen Jahren.

Von Rosamunde Pilcher bis Leo Tolstoi, von Marie Luise Kaschnitz bis Hermann Hesse – dessen Texte zum Älterwerden: „Mit der Reife wird man immer jünger" (bei Insel im Großdruck) einen ganz besonderen Zugang zum Alter bieten – für jeden Geschmack findet sich etwas. Neben großen Verlagen wie Ueberreuter und Suhrkamp, dtv oder Insel ist auch der kleinere Verlag Das Grossdruckbuch zu nennen. Er bietet nicht nur großen lesefreundlichen Druck, sondern legt auch Wert auf eine stabile Ausstattung. Seine Bücher sind fadengeheftet und mit einem Hardcover-Einband versehen.

Und wenn die Augen gar nicht mehr wollen, oder es zu anstrengend wird, ein Buch zu halten, dann greift man gerne zum Hörbuch. In den vergangenen Jahren hat die auf silberne CD-Scheiben gebrannte Literatur geradezu einen Boom erlebt. Auch hier gibt es für jeden Geschmack etwas. Selbst ganz neu auf den Markt gekommene Literatur ist oft zeitgleich auch als CD zu bekommen. Manche Hörverlage setzen auf's klassische Vorlesen mit den Stimmen bekannter Fernsehschauspieler. Andere produzieren aus Romanen und Erzählungen Hörspiele oder gestalten die Texte mit passender Musik.

Auf die neuen Lese- bzw. Hörgewohnheiten haben sich auch die Buchhandlungen eingestellt. Die Hörbuchabteilungen werden immer größer und besser sortiert, längst finden sich hier ähnliche Kategorien wie in den Bücherregalen: Krimis, Romane, Biografien, Reiseliteratur, Humoristisches.

Auch in der Frankfurter Stadtbücherei sind Hörbücher aller Art zu bekommen und werden generell gut nachgefragt. Sabine Prasch, die für die Öffentlichkeitsarbeit der Bücherei verantwortlich ist, vermutet hier auch eine stärkere Nutzung durch Seniorinnen und Senioren. Dagegen würden die Großdruckbücher, die in einer eigenen Abteilung zusammengestellt sind, nicht sehr häufig ausgeliehen. Dass etwa bei der Belletristik die Ausleihe von Biografien zugenommen hat, führt sie dagegen darauf zurück, dass Senioren ein besonderes Interesse an diesem Genre zeigen.

Studieren bis Neunzig

U3L trägt zur „Gestaltung der neuen Rolle im Alter" bei

„Wer sich nicht weiterbildet, wird bald die Welt nicht mehr verstehen", sagt Professor Günter Böhme, Vorsitzender der Frankfurter Universität des 3. Lebensalters (U3L) und führt weiter aus: „Er verliert den Anschluss an seine – jüngere – Umwelt. Bildung im Alter", so Böhme, „ermöglicht die lebendige Teilnahme am Leben". Die persönliche Weiterbildung könne dazu beitragen, „das neue Leben und die neue Rolle" im fortgeschrittenen Alter zu gestalten.

Welche Vorlesung sollen wir belegen? **Foto: U3L**

Bildungshorizont erweitern

Diese Ansicht haben sich im Verlauf der vergangenen knapp 30 Jahre viele Menschen zu eigen gemacht. Sie nutzen ihr so genanntes „drittes Lebensalter" für ein Studium, sei es, dass sie nun einen nicht erfüllten Jugendtraum realisieren oder ganz allgemein ihren Bildungshorizont erweitern möchten.

Dabei haben alle eine Chance. Denn die U3L wendet sich unabhängig von ihrer Vorbildung insbesondere an ältere Menschen, die auch keinen akademischen Grad anstreben wollen. Man muss also kein Abitur mitbringen, sondern lediglich eine Semestergebühr von 100 Euro zahlen.

Ein kurzer Blick zurück

Auf Initiative der Professorin Anitra Karsten begannen schon 1979 Vorbereitungen zur Gründung einer Universität für Senioren, die dann im Juni 1982 erfolgte. „Veränderungen im Alter" lautete seinerzeit das Thema des ersten Vortragszyklus'. Ab 1984 hieß die Institution dann ganz offiziell „Universität des dritten Lebensalters an der Johann Wolfgang Goethe-Universität Frankfurt", und im selben Jahr übernahm Professor Günther Böhme die Position des Vorstandsvorsitzenden, die er bis heute ausübt.

An den Zielsetzungen der U3L hat sich seither wenig geändert. Nach wie vor wendet sie sich vornehmlich an Menschen im Ruhestand, steht aber durchaus auch Jüngeren offen. Heute liegt das Alter der Studierenden zwischen 40 und 90 Jahren, wobei das Durchschnittsalter mit etwa 66 Jahren angegeben wird.

Sehr geändert hat sich allerdings die Zahl der Teilnehmer und der Lehrer. Zählte man im Sommersemester 1983 noch ganze neun Lehrbeauftragte, so waren es zwanzig Jahre später bereits 43. Für das Sommersemester 2008 haben sich rund 2.500 Studierende angemeldet, in den Wintersemestern steigt ihre Zahl erfahrungsgemäß auf etwa 3.000.

Breite Angebotspalette

Inzwischen hat sich das Veranstaltungsangebot der U3L derart erweitert, dass sich für manche der bildungswilligen Teilnehmer schon fast die Qual der Wahl ergibt. Allein das letzte Sommersemester führte in seinem Verzeichnis über hundert Seminare, Vorlesungen und Projekte auf. Den größten Zuspruch finden Fächer wie Geschichte, Philosophie, Kultur- und Sprachwissenschaften. Aber auch Rechts- und Wirtschaftswissen, oder Themen wie Gesellschaft, Sport und Erziehung finden Interessenten.

Forschungen zum Alter

Darüber hinaus ist das Alter selbst Gegenstand von Forschungsprojekten, denn es ist ein besonderes Anliegen der U3L, ältere Menschen an Forschungen auf dem Gebiet der Sozialen Gerontologie zu beteiligen. Themen wie „Der ältere Mensch als Wirtschaftsfaktor" oder „Online lernen aus Sicht von Senioren" sind speziell auf die Lebenssituation und Bedürfnisse von Senioren zugeschnitten. Um die Begegnung zwischen den Generationen zu fördern, steht die Senioren-Uni auch jungen „regulären" Studierenden offen und lädt sie zum Beispiel zu Projekten wie „Seniorstudenten in der Altenpflegeausbildung" ein.

Studiengang „Mythos"

Zurzeit wird an der U3L etwas Neues geprobt. Auf Nachfrage von Interessenten gibt es gegenwärtig als Probelauf einen strukturierten Studiengang über vier Semester mit dem Thema „Mythos in Geschichte und Gegenwart". Wie die Koordinatorinnen Elisabeth Wagner und Silvia Dabo-Cruz erklären, soll er in diesem Fall und ausnahmsweise mit einer Abschlussarbeit beendet werden. Also, dann mal fleißig lernen! *Lore Kämper*

Universität des 3. Lebensalters an der Johann Wolfgang Goethe-Universität, Postfach 11 19 32.
Telefon 0 69/7 98-2 30 84
E-Mail: u3l@em.uni-frankfurt.de,
www.u3L.uni-frankfurt.de,
Geschäftszimmer: Robert-Mayer-Str. 5, 60325 Frankfurt, Turm, Raum 330.
Öffnungszeiten: Montag: 10–12.30 und 13.30–15.30 Uhr
Dienstag bis Donnerstag: 9.30–12 Uhr.

Frankfurt feiert Feste

Das Museumsuferfest ist sehr beliebt.
Foto: Goesta A. C. Ruehl. Tourismus+Congress GmbH Frankfurt am Main

Die Decke fällt auf den Kopf? Keine Lust mehr auf Fernsehgucken oder das Lösen von Kreuzworträtseln? Kein Problem, denn in den kommenden Monaten feiert Frankfurt jede Menge Feste unter freiem Himmel.

Es gibt die ganz großen, wie das über die Stadtgrenzen hinaus beliebte Museumsuferfest, aber auch die ganz kleinen, fast schon familiären, zu denen Senioreneinrichtungen, Vereine oder Kirchengemeinden einladen. Oftmals gleich um die Ecke im eigenen Stadtteil. Um es praktisch und übersichtlich zu machen, stellen wir in der Senioren Zeitschrift die schönsten Feste in chronologischer Reihenfolge vor.

Juli

Im Juli starten die Festaktivitäten erst zögerlich. Ein früher Fest-Renner ist allerdings das Höchster Schlossfest (bis 14. Juli). Es ist Frankfurts größtes Stadtteilfest. Mit zahlreichen kostenlosen Freiluftkonzerten, Kabarett und Kleinkunst, mit Orgelkonzerten des Höchster Orgelsommers in der Justinuskirche und der abschließenden Wochenend-Kerb am Mainufer. Den Ausklang bildet ein großes Feuerwerk (Programm unter www.vereinsring-hoechst.de).

Zu Musik der 50er Jahre kann man am 18. Juli, 18 Uhr, auf dem Sossenheimer Kirchberg tanzen. Auf Einladung des Kultur- und Förderkreises Sossenheim spielt die Band „The Steps".

Ein Erlebnis ist der Christopher Street Day. Der 20. Juli ist ein Fest- und Gedenktag der Schwulen, Lesben, Bisexuellen, Transgender und deren Unterstützer. Wie jedes Jahr setzen sich Frankfurts Schwule und Lesben mächtig in Szene und ziehen mit ihren fantasievollen Schauwagen durch die Frankfurter Innenstadt. Los geht es am Römerberg, Endstation wird die Konstablerwache sein, auf der das gesamte Wochenende über ein buntes Festprogramm laufen wird.

August

Das Richtige für die ganze Familie ist vom 1. bis 4. August das Mainfest auf dem Römerberg und am Mainkai mit seinem Kirmescharakter. Am Sonntag, 16 Uhr, beginnt das traditionelle Fischerstechen, am Montag erstrahlt ab 22 Uhr der Himmel über Frankfurt in Feuerwerksfarben. Der Solmspark in Rödelheim ist am 3. August Schauplatz eines Afrikanischen Kulturfestes. Veranstalter ist die Senegalesische Vereinigung im Land Hessen. Ein Afrika-Karibik-Festival lockt am 9. und 10. August in den Rebstockpark. Beide Festivals sind genau das Richtige für junggebliebene Senioren mit Spaß an fremden Kulturen und am Zusammensein mit vielen jüngeren Festivalbesuchern. Es gibt gute Live-Musik, afrikanisches Essen und Kunsthandwerk.

Vom 8. bis 13. August feiern die Bornheimer ihre Bernemer Kerb, sie zählt zu den ältesten Frankfurter Festen. Gefeiert wird auf der Oberen Berger Straße und dem Johanniskirchplatz. Der große Umzug startet am Samstag. Am „Bernemer Mittwoch" gibt es abends den Gickelschmiss, eine Art Topfschlagen bei dem als Preis ein lebendiger Hahn winkt. Anschließend wird Strohpuppe Lisbeth hoch oben im Kerbebaum verbrannt.

Schon Kult ist das Rotlintstraßenfest von Bündnis 90/Die Grünen im Nordend. Mit internationalen Spezialitäten, politischen Infoständen, Stadtteilinitiativen, viel Musik, Theater, Tanz und einem großen Flohmarkt. Gefeiert wird am 16. August.

Zum 10. Antoniterfest lädt die IG Töngesgasse am 17. August ein. Geschäfte präsentieren ihre Produkte, es gibt wie immer Leckeres zu Essen und zu Trinken wie auch Livemusik, außerdem eine Benefiz-Tombola zugunsten der Obdachlosenhilfe des Antoniterklosters. Und noch ein weiteres Fest steigt am 17. August mit dem traditionellen Kaiserstraßenfest.

Die Caritas lädt nicht nur die Fechenheimer Bürger am 23. August zum Fechenheimer Stadtteilfest in der Birsteiner Straße ein. Ebenfalls am 23. August steigt das Kaiserfest in der Kaiserstraße und im Kaisersack, organisiert wie immer vom Förderverein Bahnhofs- und Gutleutviertel.

Wer es familiär mag, kann sich am 24. August auf den Weg nach Schwanheim machen, dort feiert der Vereinsring das Schrimpegassefest.

Ein Fest-Höhepunkt mit intellektuellem Anspruch ist ganz sicher das Stadtschreiberfest in Bergen-Enkheim (Marktplatz-Festzelt) am 29. August, 20 Uhr, ausgerichtet vom dortigen Vereinsring. Zum neuen Stadtschreiber wird offiziell F. C. Delius ernannt. Sein Vorgänger Reinhard Jirgl durfte sich Musik für den Abschiedsabend wünschen, die Wahl fiel auf mittelalterliche Musik, gespielt von der Gruppe „La Melograna".

Am 30. August beginnt der Berger Markt (bis 2. September) mit seinen Fahrgeschäften, darunter auch liebevoll restaurierte Schiffschaukeln. Um 19 Uhr wird im Festzelt die Bergen-Enkheimer Apfelweinkönigin gekrönt. Ab 21 Uhr spielt die Band „My favourite sings" Songs von Paul Simon, Billy Joel, Paul Mc Cartney und Eigenkompositionen. Am Sonntag tritt ab 20 Uhr die „Buddy King Band" auf und am Montag „Roy Hammer und die Pralinées" mit verrockten Schlagern der 70er Jahre. Am Dienstag kann man sich auf der Bezirkstierschau am Frongrundweg von 9.30 bis 12 Uhr süße Viecher anschauen, vielleicht ja mit den Enkeln?

Das große Museumsuferfest zu beiden Seiten des Mains feiert Frankfurt vom 29. bis 31. August. Die Museen stellen sich vor und öffnen ihre Türen, es gibt Musik aller Stilrichtungen, Kleinkunst und Variété. Außerdem zeigt sich das internationale Frankfurt auch von seiner kulinarischen Seite. Höhepunkt ist ein Feuerwerk am Sonntagabend.

September

Zum Internationalen Sommerfest laden die AWO und das Johanna-Kirchner-Altenhilfezentrum am 2. September ab 14 Uhr in den Sommerhoffpark (Gutleutstraße) ein.

Die Vereinigung Frankfurter Apfelweinwirte demonstriert beim Stöffchefest am 6. September auf dem Römerberg Apfelweinvielfalt. Gekrönt wird die Frankfurter Äpfelweinkönigin. Wer mag, kann anschließend zum Leipziger Straßenfest nach Bockenheim weiterziehen. Wie immer gibt es Musik von Pop bis Blues, jede Menge Kulinarisches und Infostände der Vereine und Stadtteilinitiativen. Etwas weiter ist der Weg zum Fischerfest in Fechenheim (Beginn 16 Uhr), organisiert vom Arbeitskreis Fechenheimer Vereine.

Die Bauern der Region erobern am 26. September beim großen Erntefest die Zeil. Mit dabei: Schweine, Rinder, Federvieh. Einen ganzen Tag lang kann der Großstädter Einblick nehmen in die landwirtschaftliche Produktion, es gibt einen Riesenbauernhof und schmackhafte Kostproben vom frisch gepressten Apfelsaft bis zur Bio-Bratwurst.
Also, viel Spaß beim Feiern! *Annette Wollenhaupt*

Feiern auf der Straße macht Spaß.

Erntedankfest auf der Zeil. Fotos (2): Rüffer.

Anzeige

PC Help-at-Home: Die Lösung privater PC-Probleme!

Wer kennt das nicht? Man sitzt vor seinem PC und schon gehen die Probleme los: Der Bildschirm ist tot, Programme öffnen sich nicht, Dateien sind „verschwunden" oder der Internet-Zugang ist gestört.
Dann sind Sie ab sofort bei **PC Help-at-Home** genau an der richtigen Adresse. „Mit unserem „5-Punkte-Service-Plan" hat der private PC Benutzer die Möglichkeit, ein auf seine Bedürfnisse zugeschnittenes Serviceprogramm von PC Help-at-Home in Anspruch zu nehmen: Vor-Ort-Service; Abhol- und Zustellservice; Bring-In-Service; Hotline oder die „Fernsteuerung" Ihres Computers durch unser geschultes Fachpersonal, so der Geschäftsführer.

Perfekte Beratung garantiert!

Dieser Service muss nicht teuer sein: Es wird im 15-Minuten-Takt abgerechnet. Festpreise sind auch vereinbar. Die Anfahrtskosten betragen im Stadtgebiet Frankfurt und Umland (bis 30 km) nur € 12,50.
Die Hotline 0 90 05-25 05 55 ist für lediglich € 1,49 pro Minute aus dem dt. Festnetz zu erreichen.

150 Jahre Zoologischer Garten Frankfurt

Farbenfrohe Flamingos begrüßen die Besucher. **Fotos (3): Rüffer**

Am 8. August diesen Jahres feiert der zweitälteste Zoo Deutschlands seinen 150. Geburtstag: der Frankfurter Zoo. Ein Konzept, das Naturschutz und Bildung in den Vordergrund stellt, größere Umbauarbeiten und ein neuer Direktor sorgen dafür, dass der Zoo eine moderne Institution bleibt.

Der Frankfurter Zoo wurde der Stadt 1858 von ihren Bürgern geschenkt, und zwar mit dem Ziel, die Erholung in der Natur mit ihrem Studium zu verbinden. Die in diesem Zusammenhang gegründete „Zoologische Gesellschaft Frankfurt" eröffnete den Zoologischen Garten am 8. August und leitete ihn bis 1915. Zunächst „Probezoo" an der Bockenheimer Landstraße, wuchs der Zoo bald über dieses kleine Gelände hinaus, und die Stadt erteilte 1872 die Genehmigung für das heutige Gelände im Osten Frankfurts. 1874 konnte der Zoo endlich umziehen. Es folgten die Eröffnungen des Zoogesellschaftshauses und des Aquariums, des heutigen Exotariums.

Hungerjahre

150 Jahre wechselvoller Geschichte liegen hinter dem Zoo. Nach dem gelungenen Anfang übernahm sich die Zoologische Gesellschaft bald. Der Ausbau, der Umzug und die allgemeine wirtschaftliche Not nach dem Ausbruch des Ersten Weltkriegs zwangen sie zur Aufgabe, und seit 1915 wurde der Zoo von der Stadt geführt. Schlimme Konsequenzen für die Tiere hatte zunächst der Erste Weltkrieg. Sie starben an Nahrungsmangel und Infektionskrankheiten. Bis 1918 überlebte lediglich ein Drittel des ursprünglichen Bestandes.

Nach einer kurzen Atempause traf der Zweite Weltkrieg den Zoo wieder hart. 1944 vernichteten Bomben die Bauten und töteten zahlreiche Tiere, andere irrten durch die Stadt. Kurz vor Kriegsende erhielt Amtmann Acker die Order, die verbliebenen Tiere zu töten, was er jedoch nicht umsetzte. Die Courage Ackers wäre ohne die Initiative und das Durchsetzungsvermögen des später legendär gewordenen Direktors Prof. Dr. Dr. Bernhard Grzimek vergeblich gewesen.

Eine neue Ära

Zum 1. Juli 1945 eröffnete Grzimek den Zoologischen Garten wieder und läutete eine neue Zoo-Ära ein. Die Ziele des Zoos hatten sich bereits in der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts verändert und wurden nach dem Krieg erneut umdefiniert. Die Zoophilosophie der Anfangsjahre lautete, den Menschen möglichst viele verschiedene Tierarten und damit die Vielfalt des Lebens zu präsentieren. Dazu gehörten auch die um die Jahrhundertwende sehr populären Völkerschauen. So wurde in Frankfurt eine Gruppe Inuit präsentiert. Sie mussten Tag und Nacht von Soldaten bewacht werden, denn das Interesse der Zuschauer ging über das bloße Ansehen hinaus. Sie wollten die Fremden berühren und ihnen Geschenke machen. Teilweise wurden die Barrieren durchbrochen, so dass ein in Panik geratener Inuk sich mit schwingender Peitsche verteidigen wollte.

In den 1920er Jahren kamen zu Erholung und naturkundlicher Bildung verstärkt der Naturschutz und der Erhalt bedrohter Tierarten hinzu. Das spiegelte sich bereits damals in dem Bemühen, die Gehege möglichst natürlich einzurichten. Der engagierte Grzimek trieb nach dem Krieg diese Ziele voran und entwickelte die Idee des Zoos weiter. Zunächst allerdings musste er den Zoo überhaupt wieder attraktiv machen. Er konnte mit den überlebenden Tieren beginnen und bekam außerdem die Genehmigung, überlebende Zoo- und Zirkustiere aus allen Teilen Deutschlands nach Frankfurt zu holen. Er eröffnete ein Vergnügungszentrum mit Schaustellern und Karussells und schuf eine neue Einnahmequelle. Tanzveranstaltungen, Kinderfeste und Sommernachtsbälle, Modenschauen, Eisrevuen und Zirkusvorstellungen boten den Menschen nach den Kriegsjahren Ablenkung und brachten Geld in die leeren Kassen. Von anderen Zoodirektoren scharf kritisiert, war es dennoch diese Vorgehensweise Grzimeks, die den Zoo rettete. Grzimek förderte die Bildungsaufgabe des Zoos. Seine Fernsehsendung „Ein Platz für Tiere" passte zu der neuen Zoophilosophie: Moderne Zoos sehen sich als Arche Noah, die bedrohten Tierarten eine neue Heimat bieten und sich für den Naturschutz vor Ort einsetzen.

Bürgerengagement und Artenschutz

Engagiert zeigten sich wie auch 100 Jahre zuvor die Frankfurter Bürger. Grzimek versammelte einen Unterstützerkreis und belebte damit die Zoologische Gesellschaft von 1858 wieder: Dank ihrer Spenden konnte man die zuerst provisorischen Tierhäuser und Gehege nach neuesten Erkenntnissen umgestalten. Die Gesellschaft fungiert bis heute als Förderverein des Frankfurter Zoos. Naturschutz ist das zentrale Anliegen. Seit dem Juli 2006 sind Naturschutz-Botschafter im Zoo unterwegs. Wo das zebragestreifte Infomobil auftaucht, vermitteln Ehrenamtliche faszinierendes Wissen über Tiere und Natur-

schutz. Dieses Projekt erhielt 2006 von der Deutschen Unesco-Kommission die Auszeichnung „Offizielles Dekade-Projekt". Die Gesellschaft kooperiert außerdem weltweit mit lokalen Organisationen im Bereich Umwelt- und Artenschutz. Dass im März 2008 Professor Dr. Manfred Niekisch, der Vizepräsident der Frankfurter Zoologischen Gesellschaft, neuer Direktor des Frankfurter Zoos wurde, zeugt von der engen Verbindung dieser Institutionen und der Kontinuität der Anliegen Natur- und Artenschutz.

Wo ist mein Lieblingstier?

„Tiere erleben – Natur bewahren"

So lautet heute das Motto des Zoos. Statt durch Gitter und Schaufenster die Tiere zu bestaunen, soll sich der Besucher vielmehr als Teil eines Biotops sehen. Seit Ende der 1990er Jahre wurden neue Tieranlagen, wie der Katzendschungel oder die Robbenklippen, eröffnet, die ein intensives Erleben verschiedener Artengemeinschaften und ihre artgerechte Haltung ermöglichen. Pünktlich zu den Jubiläumsfeierlichkeiten wurde das neue Menschenaffenhaus fertig gestellt. Am 8. August, dem Jahrestag der Eröffnung, locken Eintrittspreise wie vor 150 Jahren. Das Jubiläumsfest am 9. und 10. August verwandelt den Zoo in einen bunten Kunstkarneval mit Schauspielern, Musikern und Artisten. Und an den Zootagen am 27. und 28. September darf man hinter die Kulissen schauen und erfährt mehr über die Arbeit der Tierpfleger und das Leben der Tiere im Zoo. *Claudia Šabić*

Nach Bernhard Grzimek wurde kürzlich – direkt vor dem Frankfurter Zoo – eine Straße benannt. Das Schild enthüllen (v.l.): Christian Grzimek, Kulturdezernent Prof. Felix Semmelroth, Ortsvorsteherin Hedi Tschierschke, Grzimek-Witwe Erika und Zoo-Direktor Professor Manfred Niekisch.

Zoologischer Garten Frankfurt, Bernhard-Grzimek-Allee 1
Info-Hotline: 0 69/21 23 37 35
Öffnungszeiten: täglich von 9 bis19 Uhr
Preise: 8 Euro, ermäßigt 4 Euro, letzter Samstag im Monat 6 Euro, erm. 3 Euro, Führungen zu verschiedenen Themen, weitere Informationen unter www.zoo-frankfurt.de.

Wie gut kennen Sie Frankfurt?

Der Frankfurter Zoo ist weltbekannt. Im Laufe seines 150-jährigen Bestehens hat er seine Angebotspalette für Zoobesucher stark erweitert. In diesem Zusammenhang lautet unsere Frage diesmal: „Welches Tier stand für den Anstrich des Infomobils Modell?"

Alle bis zum 15. August bei der Senioren Zeitschrift eingegangenen richtigen Antworten nehmen an unserer Verlosung teil. Diesmal erhalten die Gewinner Eintrittskarten für den Frankfurter Zoo. Fünf Teilnehmer können gewinnen: Für jeden gibt es zwei Eintrittskarten. Denn was wäre ein Zoobesuch ohne nette Begleitung? Das Team der Senioren Zeitschrift wünscht viel Spaß!

Auflösung aus der vergangenen Ausgabe:
Gernhardt, Waechter und Herr Poth trieben gerne ihren Spott, mit Satire karikiert und mit Teufelchen kaschiert. Eineinhalb Millionen Kunden fühlten sich dem Blatt verbunden, dies seit `62 schon, und die Zeitschrift hieß PARDON! Herbert Hoffmann

Gewonnen haben: Alfons Bathis, Karin Erbach, Dieter Haverkamp, Renate Heuer, Ines Jung, Rosemarie Jung, Scheer, Bobbie Schwartz, Else Siebrecht und Ellen Traub.

Anzeige

Seniorenreisen und Mitgliederreisen des ASB, Vorteils-Reiseprogramm 2008 mit vielen interessanten Angeboten

Das Reiseprogramm 2008 der ASB Hessen Service GmbH bietet viele interessante Reiseangebote für Mitglieder, Seniorinnen und Senioren. So stehen u. a. Flugreisen nach Gran Canaria/Playa del Cura in die neu gestaltete 4* Anlage „Riviera & Marina Resorts" direkt am Meer; Rundreisen mit ärztlicher Begleitung nach China; Beauty-Urlaub im Bergischen Land; Thermalurlaub auf Ischia oder Kreuzfahrten auf der Ostsee auf dem Programm.
Die ASB Hessen Service GmbH bietet unter dem Motto: **„Raus aus dem Alltag – rein ins Vergnügen"** seit einigen Jahren ein breites Angebot an interessanten Reisezielen an. Einige Reiseziele und -termine sind speziell für reiselustige, mobile Senioren, die gemeinsam in einer Gruppe oder auch alleine verreisen möchten.

ASB Service Hessen GmbH

Gesund bleiben durch Reisen
Seniorenreisen und Mitgliederreisen des ASB

Gran Canaria / Playa del Cura mit Flug, 4* Anlage „Riviera & Marina Resorts"	ab 678,- € / 1 Woche
Große China-Rundreise mit ärztlicher Begleitung, inkl. Yangtze-Flusskreuzfahrt	ab 1.799,- € / 15-tägig
Beauty-Urlaub im Bergischen Land Beauty und Wellnessfarm Eckenhagen inkl. Halbpension und vielen Inklusivleistungen	ab 349,- € / 6 Tage
Thermalurlaub auf Ischia, Forio mit Flug, inkl. Halbpension	ab 529,- € / 8 Tage
Kreuzfahrten „Baltische Schätze" auf der Ostsee	ab 1.099,- € / 10-tägig

Für Reisen nach **Gran Canaria** werden in den Ferienzeiten besondere **Kinderermäßigungen** angeboten.

Fordern Sie unverbindlich unsere Prospekte und Buchungsunterlagen an oder besuchen Sie uns auf unserer Homepage www.asb-reisen.de

ASB Hessen Service GmbH · Aarstraße 110 · 65232 Taunusstein

Kostenfreie Service-Nummer zur Prospektanforderung und Beratung: **(08 00) 19 21 222** · Fax (0 61 28) 96 89-20
Sie erreichen uns Montag bis Freitag von 09.00 bis 13.00 Uhr

„Kultureinrichtungen, die Sie in dieser Vielfalt in keiner anderen deutschen Stadt finden, warten auf Sie.
Lassen Sie sich inspirieren!"

Ihr

Prof. Dr. Felix Semmelroth
Kulturdezernent

Zum Schaffen gedrängt

Ernst Ludwig Kirchner und die Kunst Kameruns. Diese Ausstellung ist noch bis zum 11. November im Museum der Weltkulturen zu sehen

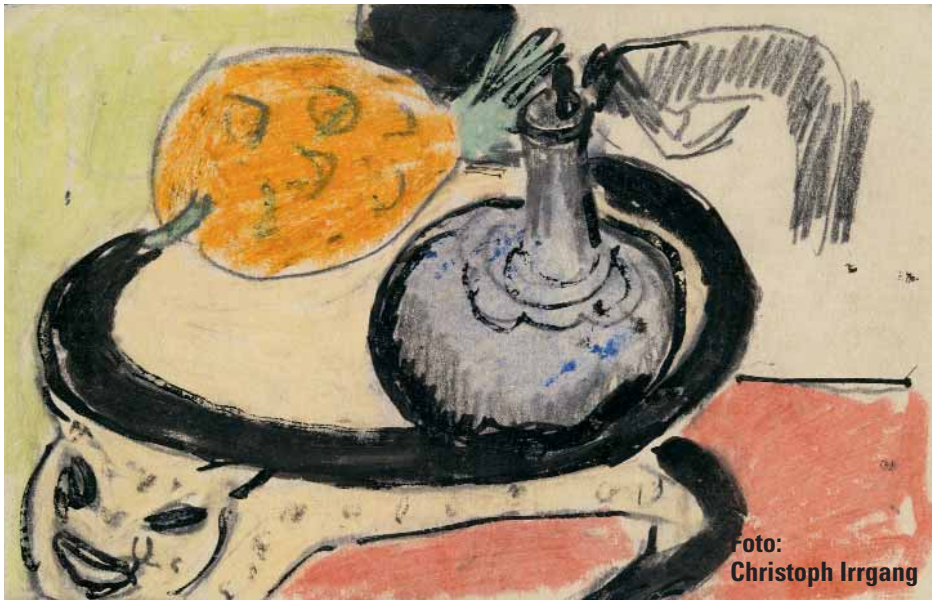


Foto: Christoph Irrgang

Ernst Ludwig Kirchner, Afrikanischer Schemel mit Vase und Ananas, Tuschfeder und Farbstifte auf Postkarte an Gustav Schiefler 1910, Privatsammlung.

„Unmittelbar und unverfälscht" wollten die Gründungsmitglieder der Künstlergruppe „Brücke" neue Wege künstlerischer Ausdrucksformen suchen und die Pfade akademischer Traditionen verlassen. 1905 in Dresden gegründet, markiert die „Brücke" den Beginn moderner Kunst in Deutschland, denn neugierig überschritten ihre Vertreter nationale und kulturelle Grenzen. Bei Besuchen der damals noch als „exotisch" empfundenen Sammlungen der Völkerkundemuseen in Berlin und Dresden, vor allem in den Jahren zwischen 1907 und 1910, fanden die Mitglieder der „Brücke" wichtige Anregungen und Impulse.

Vier Freunde

Neben Erich Heckel, Fritz Bleyl und Karl Schmidt-Rottluff war es vor allem Ernst Ludwig Kirchner (1880–1938), der sich von der Kunst vermeintlich primitiver „Naturvölker" aus Afrika und Ozeanien inspirieren ließ. Besonders angetan hatten es ihm dabei Ethnographica aus der Graslandregion Kameruns in Westafrika. In Zusammenarbeit mit dem Museum Rietberg in Zürich unternimmt das Museum der Weltkulturen den Versuch, den stilistischen und inhaltlichen Zusammenhängen zwischen dem zeichnerischen und skulpturalen Werk Kirchners und Beispielen der Kunst des Kameruner Graslandes nachzuspüren. Im Mittelpunkt der kleinen Kabinettausstellung steht ein von einem Leoparden getragener Hocker aus dem Nachlass Kirchners. Dieser Hocker begleitete den Künstler über mehrere Jahrzehnte und war zentraler Bestandteil seiner künstlerisch ausgestalteten Wohn- und Atelierräume. In vielen Werken Kirchners wiedergegeben, ist dieser Hocker der vielleicht wichtigste Beleg der unmittelbaren Anregungen, die einer der berühmtesten Vertreter des Expressionismus aus der Betrachtung afrikanischer Kunst gewonnen und umgesetzt hat.

Ernst Ludwig Kirchner, Akt mit Hocker aus Kamerun, Bleistift um 1912, Kirchner Museum Davos. Foto: Hildegard Näser

Aufbruch

Ernst Ludwig Kirchner wurde 1880 in Aschaffenburg geboren und befasste sich um 1898 erstmals mit dem Gedanken, Künstler zu werden. Von 1901–1905 studierte er jedoch zunächst Architektur in Dresden, unterbrochen von einem einsemestrigen Kunststudium in München (1903). Nach dem Abschluss des ungeliebten Studiums, das er als einziger der vier jungen Studentenfreunde mit einem Diplom beendete, fasste er den Entschluss, ein Leben als Künstler zu wagen. Er war die treibende Kraft der Freundesgruppe, die am 5. Juni 1905 die Künstlergemeinschaft „Brücke" gründete. Deren Manifest lautete:

„Mit dem Glauben an Entwicklung, an eine neue Generation der Schaffenden wie der Genießenden rufen wir alle Jugend zusammen. Und als Jugend, die die Zukunft trägt, wollen wir uns Arm- und Lebensfreiheit verschaffen gegenüber den wohlangesessenen, älteren Kräften. Jeder gehört zu uns, der unmittelbar und unverfälscht wiedergibt, was ihn zum Schaffen drängt."

Obwohl die „Brücke" bereits ab November 1905 in Galerieausstellungen vertreten war und den folgenden Jahren zunehmend das Interesse einiger Kunstsammler auf sich ziehen konnte, war es ihren Mitgliedern nicht möglich, vom Verkauf der Werke zu leben. Aus diesem Grund entschloss sich Kirchner 1911 für den Umzug nach Berlin.

„Negerplastik"

Kirchner bezog seine Anregungen aber nicht nur aus Beispielen der materiellen Kultur außereuropäischer Völker, sondern auch aus dem direkten Kontakt mit eben diesen Menschen. In seinem schriftlichen Nachlass finden sich mehrere Hinweise auf Besuche sogenannter

Palastsäule, Werkstatt der nördlichen Graslandregion Kamerun, 19. Jahrhundert, Reiss-Engelhorn Museum Mannheim, erworben 1904 von Christof Hirtler.
Foto: Jean Christen

„Völkerschauen" im Zoologischen Garten Dresden, auf denen „leibhaftige Afrikaner und Polynesier" vorgeführt wurden. Es blieb darüber hinaus jedoch nicht nur bei diesen Besuchen, sondern es kam zu persönlichen Begegnungen: Das schwarze Artistenpaar Sam und Nelly wurde in die Ateliers der Brücke-Künstler eingeladen und porträtiert. Und nicht zuletzt nahm Kirchner auch ethnographische Literatur sowie Bildbände über außereuropäische Kunst, in denen „Negerplastiken" abgebildet waren, zur Kenntnis. Nur acht Jahre nach ihrer Gründung löste sich die „Brücke", der kurzzeitig auch Emil Nolde und Otto Mueller angehörten, aufgrund des von Kirchner angestrebten Führungsanspruches wieder auf. Unter dem Einfluss der außereuropäischen Kunst hatte sie die europäische Kunstgeschichte jedoch auf bahnbrechende Weise verändert.

Skulpturen aus Kamerun wie diese männliche Schalenträgerfigur für Kolanüsse oder Rotholzpulver aus der Sammlung des Museums der Weltkulturen haben Kirchner künstlerisch nachhaltig inspiriert.
Foto: Stephan Beckers

Sehen und Erleben

Das Museum der Weltkulturen lädt die Leserinnen und Leser der Senioren Zeitschrift ein, den Einflüssen Afrikas auf das expressionistische Werk E. L. Kirchners bei einer Führung am Mittwoch, 6. August, um 18 Uhr nachzugehen. Treffpunkt ist die Galerie 37 am Schaumainkai 37. Anmeldung unter: 0 69 / 21 23 83 62.

Anzeige

ARBEITERWOHLFAHRT FRANKFURT AM MAIN · AMBULANTE DIENSTE · SENIORENWOHNUNGEN

Gut betreut leben in den eigenen 4 Wänden

Sie leben in Ihrer eigenen Wohnung und benötigen Hilfe und Pflege?

Unsere Ambulanten Dienste steht Ihnen im Alltag professionell zur Seite.

Sie suchen nach einer Wohnung, die zu Ihren Bedürfnissen passt – Sie möchten selbstständig leben mit Betreuungsangebot?

AWO-Ambulante Dienste und Seniorenwohnungen – Hilfe und Unterstützung mit Herz

Ambulante Dienste
Röderbergweg 82
Telefon 0 69 / 44 20 33

Seniorenwohnungen
Abteilung Offene Altenhilfe
Henschelstraße 11 | Telefon 0 69 / 29 89 01 35

AWO

Senioren auf Reisen

Beim Urlaub am Meer schön entspannen.
Foto: djd-Karstadt Quelle-Versicherungen

Sie werden immer mehr und sind ausgesprochen reisefreudig: Senioren. Die Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen, kurz Bagso, sieht in ihnen gar den „Wachstumsmotor des Tourismus".

Der 90 Jahre alte Herr schwört auf Tunesien. Warm sei es dort und das Leben so günstig. Jedes Jahr fliegt er in den nordafrikanischen Staat. Wenn es in Frankfurt kalt, regnerisch, windig ist. Wenn womöglich gar Schnee fällt. Seine Reisen bucht er seit vielen Jahren im „Rödelheimer Reisebüro". Inhaber Reinhold Müller sagt „Senioren suchen meistens ein sonniges, warmes Plätzchen". Besonders beliebt seien die Kanarischen Inseln, aber eben auch Länder wie Tunesien. Dort seien die Lebenshaltungskosten „unglaublich günstig", und man spare sogar noch die Heizkosten.

Urlaub genau planen

Grundsätzlich aber sei die Gruppe der Senioren „genauso inhomogen wie die der jüngeren Urlauber". Es gebe „die Kulturinteressierten, mit Interesse an Studienfahrten" und solche „die überwintern wollen". Grundsätzlich zähle für alle Urlauber, gleich welcher Generation, das Preis-Leistungsverhältnis und die Qualität. Senioren stellten lediglich höhere Komfortansprüche. Was die Urlaubsplanungen betrifft, so beschäftigten sie sich im Vorfeld einer Reise ausgiebig mit ihr, „spontane Last Minute Reisen", so Müller „kommen nur selten vor".

Aufschlussreich ist auch eine Studie des Instituts Arbeit und Technik aus dem Jahr 2000. Ihr zufolge wünschen sechs von zehn Senioren eine Unterkunft im Hotel, vier von zehn Senioren bevorzugen eine durchorganisierte Pauschalreise. Schon damals wurde ein Trend zu längeren Reisen, auch zu Reisen ins Ausland festgestellt. Ausschlaggebend für das individuell sehr unterschiedliche Reiseverhalten Älterer seien Status, Bildung, Einkommen und ihre bisherigen Reiseerfahrungen.

Ältere Menschen stehen laut Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen mittlerweile an erster Stelle, was die Häufigkeit und Länge ihrer Urlaube betrifft. Reiseveranstalter, Pensionen, Hotels und Gemeinden würden sich dennoch zu wenig auf die Bedürfnisse älterer Menschen einrichten. Damit will sich die Bagso, die sich als Lobby der Senioren versteht, nicht abfinden und hat deshalb den Ratgeber „Seniorenfreundliches Tourismusangebot" herausgebracht, mit dem sich die Verbraucherorganisation gezielt an die Touristikverantwortlichen richtet. Er weist unter anderem auf einen wünschenswerten Abhol- und Bringservice und barrierefreie Unterbringungsmöglichkeiten hin.

Auch die FUR, die Forschungsgemeinschaft Urlaub und Reisen, moniert, dass sich die Tourismusbranche bis dato nur unzulänglich auf die Best Agers eingestellt habe. FUR-Geschäftsführer Dr. Peter Aderhold prognostiziert, dass in 20 Jahren etwa 80 Prozent der Senioren mindestens einmal jährlich Urlaub machen werden und fordert angesichts dessen, dass „sich die Tourismusindustrie mehr einfallen lassen sollte als Tanzabende, Bastelkurse und Kurkonzerte".

Annette Wollenhaupt

Die Studie macht vier Reisetypen unter den Senioren aus.

Typ I: der „Repräsentativ-Prestigeorientierte". Er neigt zu Kurzfahrten ins Ausland, zu Kreuzfahrten und Fernreisen. Er spielt Golf oder geht Hochseefischen, hält sich vorzugsweise an schicken Bade- oder Wintersportorten auf.

Typ II: der jung gebliebene Single. Ihn zieht es ins Ausland, gerne ins fern gelegene, und er ist sportiv.

Typ III: ihm gehört das Gros der Senioren an, Typ III mag den „gepflegten Genuss". Er schätzt Studien- und Bildungsreisen, hält sich im Urlaub fit und nutzt Wellnessangebote.

Typ IV: der kritisch-alternative Senior. Er interessiert sich für fremde Kulturen, bucht gerne Individualreisen, schätzt einen sanften Tourismus. Er nimmt an Hobby- und Studienreisen teil, wandert oder macht Urlaub auf dem Bauernhof.

Anzeige

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

Ohne Barrieren unterwegs sein

In Frankfurt gibt es zahlreiche Vereine, Institutionen und Organisatoren, die Urlaub für Senioren anbieten, zu nennen seien nur die Reisen des Caritasverbandes (Telefon 0 69/59 79 20 59), des Evangelischen Regionalverbandes (Telefon 0 69/21 65 12 32) oder der Stadt Frankfurt selbst (siehe Seite 21). Für Urlauber, die in ihrer Mobilität eingeschränkt sind, steht auch deutschlandweit ein wachsendes Angebot von barrierefreien Unterkünften, Serviceeinrichtungen und Aktivitäten zur Verfügung.

Davon profitieren neben behinderten Reisenden auch alle anderen Urlauber mit Einschränkungen, wie ältere Menschen, Familien mit Kinderwagen und Kleinkindern oder Personen mit Verletzungen. Organisationen und Vereine in Deutschland stehen bei der Planung eines barrierefreien Urlaubs gerne zur Seite.

Der Bundesverband Selbsthilfe Körperbehinderter e.V. (BSK) organisiert Reisen für Menschen mit Körperbehinderung. Der Katalog kann im Internet heruntergeladen oder als Broschüre bestellt werden. Der BSK arbeitet mit den meisten bekannten Reiseveranstaltern und Fluggesellschaften zusammen und erstellt auch individuelle Angebote. Bei Bedarf vermittelt der Verband geschulte Reiseassistenten als Begleitpersonen (www.bsk-ev.org).

Hier gibt es Informationen

Die Nationale Koordinationsstelle Tourismus für Alle e. V. (NatKo) ist die zentrale Anlaufstelle bei Fragen zum Thema Reisen ohne Barrieren. Sie wurde 1999 von acht Bundesbehindertenverbänden gegründet, um die deutschlandweiten Aktivitäten der Selbsthilfeorganisationen zu bündeln und zu koordinieren. Auf der Homepage finden sich Listen barrierefreier Anbieter von Unterkünften über Restaurants bis zu Reiseveranstaltern (www.natko.de).

Wellness-Oasen – für alle erreichbar. **Foto: djd Center Parcs**

You-too (www.you-too.net) informiert Menschen mit Behinderungen über die Zugänglichkeit öffentlicher Gebäude. Das erleichtert Behinderten und Senioren das aktive Reisen.

Die Deutsche Bahn räumt Rollstuhlfahrern und Fahrgästen mit körperlichen Handicaps Hindernisse aus dem Weg. Der Service für behinderte Menschen reicht von der Reiseplanung über Hilfen beim Ein-, Aus- und Umsteigen und Gepäcktransport bis zur rollstuhlgerechten Ausstattung von Wagen und Bahnhöfen. Die Broschüre „Mobil mit Handicap – Services für mobilitätseingeschränkte Reisende“ kann im Internet kostenlos heruntergeladen werden und ist auch als Audio-CD für sehbehinderte oder blinde Menschen erhältlich (www.bahn.de/handicap).

Die Lufthansa AG bietet einen speziellen Betreuungsservice für Flugreisen ohne Barrieren, der direkt bei der Buchung des Tickets mitbestellt werden kann. Auch am Boden sind die Service-Mitarbeiter der Fluglinie gerne behilflich (www.lufthansa.com). *(per)*

Anzeige

Totalprothesen für ein angenehmes Leben

Viele zahnlose Menschen sind mit ihren Prothesen unglücklich. Sie sitzen nicht richtig, schaukeln, die Wahl des Essens will wohlüberlegt sein, und sie haben das Gefühl ihre Mitmenschen bemerken ihre Unsicherheit. Das Thema Implantologie (Einsetzen von künstlichen Zahnwurzeln in den Kiefer) kommt jedoch nicht für jeden in Frage. Die Tatsache einer Operation, die Angst vor Unverträglichkeit sowie der zeitliche Aufwand verleihen vielen Menschen einen großen Respekt davor. Trotzdem ist es möglich, eine fast optimale Kaufunktion verbunden mit einer hohen Ästhetik zu erreichen.

Die Vollprothese nach „Gutowski/Läkamp“ ist die echte Alternative zur Implantologie. Nach einem speziellen Vefahren wird die Prothese exakt den Kieferverhältnissen angepasst. Mit Hilfe von detaillierten Abformungen des Kiefers wird die Voraussetzung für den maximalen Halt erreicht. Zusätzlich werden durch die korrekte Einstellung des Bisses unter Einbeziehung der Kiefergelenke die Bewegungen der Prothese auf ein Minimum reduziert.

Neben der Funktionalität spielt auch die Ästhetik eine entscheidende Rolle. Es werden grundsätzlich hochwertige Keramikzähne verwendet, die durch ihre Optik Natürlichkeit und Jugendlichkeit ausstrahlen. Als Gesamtergebnis erhalten die Patienten eine zahnmedizinische Versorgung, die einen hohen Zugewinn an Lebensqualität bietet.

Lassen Sie sich von den Vorteilen überzeugen und besuchen Sie uns in unserer Praxis. Wir beraten Sie gerne über Ihre Möglichkeiten.

Zahnarztpraxis Helga Dönges
Gutzkowstraße 44
60594 Frankfurt am Main
Tel: 0 69/62 32 49 · Fax: 0 69/61 21 61

Urlaub hat viele Gesichter: Die einen zieht es an den Maligne Lake in Kanada, die anderen ans Mittelmeer.

Foto: Travel Alberta

In der Sonne „überwintern"

Koffer packen, hinein in den Flieger und ab in die Sonne: Wer träumt in der kalten Jahreszeit nicht von einem Ausstieg auf Zeit? Verschiedene Veranstalter wie TUI, ITS und andere bieten Langzeiturlaubern jetzt eine Fülle von Hotels rund ums Mittelmeer und auf den Kanaren an. Und das zu Preisen, die offen lassen, ob daran noch irgendjemand etwas verdient. So ein Angebot umfasst etwa fünf Wochen Tunesien im Doppelzimmer mit Halbpension inklusive Flug für 567 Euro, die Verlängerungswoche ist ab 56 Euro zu haben – das war kürzlich in der Presse zu lesen.

Zu diesem Thema befragte Jutta Perino Beat Blaser, Leiter Marketing bei Neckermann Reisen, Zielgruppenmanagement & Produktentwicklung Flugreisen.

Ist Langzeiturlaub noch immer beliebt?
Im Neckermann-Winterprogramm ist Langzeiturlaub eine feste Größe. Die Nachfrage nach dieser Art des „Überwinterns" ist nach wie vor ungebrochen.

Welche Länder werden bevorzugt für einen Langzeiturlaub gewählt?
Im Flugnahbereich locken die Sonnenküsten Spaniens, die Balearischen und Kanarischen Inseln sowie Zypern, die Türkische Riviera, Portugal, Ägypten, Marokko und Tunesien. Im Bereich der Fernreisen sind nahezu alle Hotelangebote als Langzeiturlaub buchbar. Zu den Fernreisezielen zählen unter anderem Brasilien, die Dominikanische Republik, Ecuador, Indien, Jamaika, Kenia, Kuba, die Malediven, Mauritius, Mexiko, Peru, die Seychellen, Sri Lanka, Thailand, Venezuela und die Vereinigten Arabischen Emirate.

Wie definiert sich die Zielgruppe „Senioren"? Und warum reisen „Best Ager"?
Die Gruppe der sogenannten Best Ager, also Reisende der Generation 55+, wächst beständig. Das alltägliche Leben ist für viele Senioren anonym geworden. Daher wünschen sie sich im Urlaub Sicherheit, Geborgenheit und Kontakt zu anderen Gästen. Die Möglichkeit, in Urlaubsregionen zu „überwintern", nutzen immer mehr Menschen. Wer in der kalten Jahreszeit in wärmere Gefilde flieht, genießt die angenehme Temperatur, von der auch die Gesundheit profitiert, und spart zusätzlich Heizkosten.

Die speziellen Bedürfnisse älterer Menschen in Bezug auf Hotels und eine auf sie abgestimmte Freizeitgestaltung werden zurzeit noch zu wenig berücksichtigt. Neckermann reagiert auf diese Entwicklung mit dem „Club Vital – Reisen für die besten Jahre". Dieser Club löst den „Club Schwalbe" auf Mallorca ab.

Wie spricht Neckermann speziell die Generation 55+ an?
„Urlaub gemeinsam aktiv genießen" heißt unser Motto für die „Reisen für die besten Jahre". Wer seine Ferien in einem „Club Vital"-Hotel verbringt, erhält vor Ort kostenlos eine Club-Mitgliedschaft. Betreut durch erfahrene Reiseleiter, können die Gäste an zahlreichen Aktivitäten teilnehmen, die auch bei Langzeiturlaubern keine Langeweile aufkommen lassen. Dazu gehören Sport- und Wellnessprogramme wie Gymnastik oder Nordic Walking, Wanderungen und Ausflüge. Wer sich bilden oder kreativ betätigen möchte, kann den Bücherverleih nutzen, den „Handy-Führerschein" machen sowie Internet-, Sprach- oder Kochkurse besuchen. Geselligkeit und Vergnügen werden bei Spielenachmittagen und Tanzkursen groß geschrieben. Die Gesundheit steht etwa beim Blutdruckmessen und bei Vorträgen im Vordergrund.

Anzeige

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

Winterreisen 2008 / 2009

Das Rathaus für Senioren bietet zum Jahreswechsel wieder verschiedene Reisen an. Die Weihnachtserholung richtet sich hauptsächlich an Alleinstehende, die die Feiertage und die Jahreswende nicht einsam zuhause, sondern in netter Gesellschaft verbringen möchten.

Antragsberechtigt sind alle Frankfurterinnen und Frankfurter ab 65 Jahren, die nicht an der letzten Sommer- oder Weihnachtserholung teilgenommen haben (ausgenommen hiervon sind Selbstzahler). Auch Jüngere ab Vollendung des 60. Lebensjahres können mitfahren, wenn Erwerbsunfähigkeitsrente, Unfallrente oder eine Rente wegen voller Erwerbsminderung gezahlt wird oder eine Schwerbehinderung von mindestens 50 Prozent vorliegt.

Einkommensgrenze und Kosten

Kostenlos kann teilnehmen, wer die derzeitige Einkommensgrenze (Alleinstehende 702 Euro / Ehepaare 948 Euro zuzüglich Miete inklusive Umlagen, jedoch ohne Heizkosten) nicht überschreitet. Wird diese Grenze bis zu 76,70 Euro überschritten, ist ein Eigenanteil in Höhe des überschreitenden Betrags zu zahlen. Bei noch höherem Einkommen ist die Mitfahrt nur als Selbstzahler möglich. Die Anmeldegebühr von 20 Euro pro Person ist im Hotel zusätzlich zum Reisepreis zu entrichten.

Wie und wo anmelden?

Wer teilnehmen möchte, braucht zunächst einen Terminschein. Dieser kann ab sofort mit dem unten stehenden Coupon schriftlich gegen Einsendung eines mit 0,55 Euro frankierten und mit Ihrer Adresse versehenen Rückumschlags beantragt werden (Bestelladresse: siehe Kasten). Auf dem Terminschein, der Ihnen Anfang August im Rahmen des verfügbaren Zimmerkontingents zugeht, finden Sie Ihr persönliches Buchungsdatum (bitte beachten Sie hierzu unsere Sprechzeiten) 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 und Preise (Änderungen vorbehalten)

Bad Brückenau / Rhön (Unterbringung im Gästehaus)
vom 19.12.08 – 02.01.09 14 Tage inkl. VP = 714,70 €
Bad König / Odenwald
vom 22.12.08 – 05.01.09 14 Tage inkl. VP = 567,00 €
Bad Mergentheim / Taubertal
vom 22.12.08 – 05.01.09 14 Tage inkl. VP = 746,20 €
Bad Salzschlirf / Rhön
vom 19.12.08 – 02.01.09 14 Tage inkl. VP = 602,00 €
Reinhardshausen / Nordhessen (Mittagessen im Nebenhaus)
vom 23.12.08 – 06.01.09 14 Tage inkl. VP = 609,00 €
Bad Wörishofen / Allgäu
vom 23.12.08 – 06.01.09 14 Tage inkl. VP = 644,00 €

Die angegebenen Vollpensionspreise beinhalten das Sonderprogramm für Weihnachten sowie Silvester, die Fahrtkosten und den Kofferabholservice bei den Großbussen.

Ankündigung: Sommerreisen

Wer im nächsten Sommer an einer Reise des Rathauses für Senioren teilnehmen möchte, kann jetzt schon einen der so genannten Terminscheine schriftlich mit dem unten stehenden Coupon (bitte „Sommererholung" ankreuzen, frankierten Rückumschlag mit Ihrer Adresse nicht vergessen) bestellen. Diese werden dann Ende Oktober versandt. Oder Sie merken sich schon mal den 3. November vor. An diesem Tag werden die bis dahin noch zur Verfügung stehenden Terminscheine ausgegeben.

Coupon für die ☐ Weihnachts- oder ☐ Sommererholung *(bitte in Druckbuchstaben ausfüllen)*

Teilnehmer/in Name _____ Vorname _____

Begleitperson: Name _____ Vorname _____

Straße / Hausnr. _____

PLZ /Ort _____ Telefon _____

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

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

Letzte gebuchte Reise im Rathaus für Senioren im Jahr 200 _____

Ort / Datum _____ Unterschrift _____

(frankierten Rückumschlag mit Ihrer Adresse nicht vergessen!)

Danke für das Ehrenamt

Die vielen Ehrenamtlichen haben sich ein großes Lob für ihren Einsatz wohl verdient. Foto: Oeser

Rund 800 ehrenamtliche Helferinnen und Helfer kamen am 29. April zur großen Dankeschön-Veranstaltung in den Sendesaal des Hessischen Rundfunks. Ausgerichtet wurde der von Frank Lehmann mit viel Witz moderierte Abend vom Dezernat für Soziales, Senioren, Jugend und Sport. Es gab ein buntes Kulturprogramm samt anschließendem Buffet. Geboten wurden musikalische Kostproben des A capella-Quintetts „Vocalissimo", Auftritte der „Rolling Dancers", eines Ehepaares aus Bayern, das auf berührende Weise zeigte, dass man auch im Rollstuhl sitzend wunderbar harmonisch und elegant miteinander tanzen kann. Mit dabei war auch die ehrenamtlich tätige Renate Traxler, die mit Charles Hallgarten „einen fast vergessenen" Bankier vorstellte, der seinerzeit in fast 40 Vereinen ehrenamtlich engagiert war und die Aktiengesellschaft für kleine Wohnungen gründete. Michi Herl schließlich las aus seinem Buch „Heimatkunde Frankfurt" ein sehr witziges Kapitel über das Verhältnis von Frankfurtern zu Offenbachern. Eine Tombola rundete das Ganze ab.

Ehrenamt verlängert Leben

Sozialdezernentin Daniela Birkenfeld würdigte das bürgerschaftliche Engagement, die vielen Helfer verkörperten „zutiefst die menschliche Dimension einer Gesellschaft" und widerlegten das Frankfurter Negativ-Klischeebild einer Stadt in der nur das Geld zähle. Für viele sicherlich neu war, was die Stadträtin ihnen in ihrer Rede außerdem mitteilte: dass nämlich laut Untersuchungen in den USA ehrenamtliche Helfer eine vier bis fünf Jahre längere Lebenserwartung haben. Caritasdirektor Hartmut Fritz stellte die sechs großen deutschen Wohlfahrtsverbände und ihre rund 2,5 Millionen ehrenamtlichen Mitarbeiter in den Fokus seiner Dankesrede.

Die freiwilligen Helfer genossen ihren Abend spürbar. Aboubakary Togba zum Beispiel, der Vorstandsvorsitzende der Africa Foundation, eines Vereins, der das Frankfurter Africa Alive–Filmfestival organisiert und ländliche Projekte in Afrika fördert. „Es ist eine gute Geste von den Behörden", sagt Togba, eine Geste, die berechtigt sei, „denn Ehrenamtliche leisten eine sehr anspruchsvolle Arbeit, erfüllen Aufgaben, die der Staat oder die Stadt nicht selber erfüllen können."

Togba ist mit seinen 67 Jahren Rentner, so wie das Gros derer, denen dieser Abend gehörte. Die Jungen musste man mit der Lupe suchen – ehrenamtliche Helfer wie Klaus Böschen. Der 42-jährige FES-Sachbearbeiter engagiert sich in seiner Freizeit für die Kinder- und Jugendhilfe Sindlingen. Er kam aus einem sehr persönlichen Grund zu seinem Ehrenamt. Böschen verunglückte bei einem Fallschirmsprung schwer, brach sich 16 Knochen, in der Reha päppelte man ihn wieder auf, dort aber erfuhr er auch hautnah die personellen Engpässe im sozialen Bereich. „Damals schwor ich mir, dass ich einmal ehrenamtlich helfen werde."

Annette Wollenhaupt

SENIOREN ZEITSCHRIFT IM ABO

Jetzt auch als ABO und als HÖR-CD

Die SZ kommt dann bequem zu Ihnen nach Hause.

Das Abonnement umfasst 4 Ausgaben im Jahr inkl. Versand. Sie bezahlen nach Erhalt Ihrer Rechnung per Banküberweisung. Das Abonnement verlängert sich automatisch um 1 Jahr, wenn Sie nicht bis spätestens 15. November schriftlich kündigen.

Wenn Sie mitten im Jahr einsteigen, zahlen Sie für das erste Jahr nur anteilig.

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

Vorname _____ Name _____

Straße/Hausnr. _____

PLZ/Ort _____ Telefon _____

Ort/Datum _____ Unterschrift _____

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

Eine Rheinländerin in Frankfurt

Neue Chefin des Jugend- und Sozialamts Christiane van den Borg im Gespräch

Jung sieht sie auf dem Foto aus, jung wirkt sie auch, wenn man ihr gegenüber sitzt. Mit freundlich zugewandtem Lächeln berichtet die 1961 geborene neue Leiterin des Jugend- und Sozialamts, Christiane van den Borg, über ihre bisherigen Eindrücke von Frankfurt, ihre neue Arbeitsstelle, ihre Ziele und Leitlinien. Van den Borg studierte nach Ihrer Ausbildung zur Industriekauffrau Sozialarbeit und war lange Jahre Leiterin eines Bezirkssozialdienstes. Vor dem Wechsel nach Frankfurt hatte sie die Leitung des Jugend- und Sozialamts in Neuwied inne. Mit Christiane van den Borg sprach Jutta Perino.

SZ: Frau van den Borg, Sie haben im März die Leitung des Jugend- und Sozialamts in Frankfurt übernommen. Wohnen Sie inzwischen auch hier?
C.v.d.B.: Ja zum Glück hat das Pendeln ein Ende. Ich habe in Seckbach eine schöne Wohnung gefunden, habe aber noch nicht alles einräumen können.

SZ: Was ist denn Ihr Eindruck von Frankfurt?
C.v.d.B.: Die Stadt wirkt sehr bunt, sehr lebendig in jeder Hinsicht. Ich treffe Menschen aller Altersklassen und Nationalitäten. Man merkt, dass sich mit den Pendlern tagsüber fast eine Million Menschen in der Stadt tummeln. Aber gut gekleidete Banker trifft man wenige in U- und S-Bahnen, die kommen wohl mit dem Auto zur Arbeit. Wenn ich das Stadtbild mit Eindrücken aus meiner Kindheit vergleiche, fällt mir allerdings auf, dass es weniger Mütter mit Kindern gibt als damals.

SZ: Waren Sie früher schon öfters hier am Main?
C.v.d.B.: Ich kenne Frankfurt schon lange. Ich bin begeisterte aktive Radsportlerin und war hier bei einigen Rennen „Rund um den Henninger Turm" zu Gast. Häufiger habe ich Ausstellungen etwa im Museum für Moderne Kunst (MMK) besucht sowie verschiedene Messen.

SZ: Welche Interessen haben Sie?
C.v.d.B.: Radsport, Fotografie, Turnierschach, Kunst, Kultur, Lesungen. Ich bin ein vielseitig interessierter Mensch.

SZ: Wenn Sie auf Ihren beruflichen Werdegang blicken, was hat Sie geprägt?
C.v.d.B.: Als Sozialarbeiterin habe ich die Begegnung mit den Menschen geschätzt. Daran habe ich eine sehr lebendige Erinnerung. Mir fällt eine ältere Dame ein, die die Kaiserzeit noch erlebt hat. Sie erzählte mir von ihrer Zeit als junges Mädchen. Ich war überrascht, wie selbstständig diese Frau war. Sie war damals bereits in einem kaufmännischen Beruf tätig und hatte eben keine typische Hausfrauenbiografie. Es hat mich fasziniert, aus der Sicht eines Einzelnen etwas über die Zeitgeschichte zu erfahren – und zu lernen, wie sich dadurch mein eigenes Geschichtsbild verändert.

SZ: Bei den vielfältigen Aufgabenbereichen des Jugend- und Sozialamts Frankfurt mit den über 1700 Mitarbeitern dauert es eine Weile, alles kennen zu lernen.
C.v.d.B.: Ich denke, ich brauche etwa ein Jahr, um auch nur einmal bei allen Trägern, Vereinen und Institutionen gewesen zu sein. Als erste Institution war ich beim Frankfurter Verband für Alten- und Behindertenhilfe und konnte die Zertifikate für ausgebildete Pflegebegleiter überreichen. Dieses Modellprojekt gibt es hier schon im dritten Jahr. Ich finde es bewundernswert, wie viele Menschen sich für ihre Mitmenschen engagieren, ein offenes Ohr zeigen, andere mit persönlichem Rat auffangen oder pflegende Angehörige unterstützen.

SZ: Haben Sie eine Leitlinie, unter die Sie Ihre Arbeit für Senioren stellen?
C.v.d.B.: Ich setze mich dafür ein und unterstütze Möglichkeiten und Strukturen, dass ältere Menschen so lange wie möglich – und solange es sinnvoll ist – selbstständig und aktiv in den eigenen vier Wänden leben können.

SZ: Was empfehlen Sie den Frankfurter Senioren?
C.v.d.B.: Ich wünsche mir eine aktive Beteiligung. Wir machen zwar Erhebungen und erstellen Planungen, aber was die Menschen wirklich benötigen, das kann eine Verwaltung nur wissen, wenn sich die Menschen mit ihren Interessen und Bedarfen aktiv einbringen. Erfreulicherweise geschieht das schon an vielen Stellen, z. B. beim Seniorenbeirat, bei den politischen Parteien, und bei mehreren Senioren-Initiativen. Wir freuen uns immer über aktive Beteiligung.

Christiane van den Borg **Foto: Rüffer**

Wer Anregungen, Wünsche und Ideen zum Leben älterer Menschen in Frankfurt hat, kann das Seniorentelefon 0 69 / 21 23 70 70 anrufen.

Kurzinformation

Theater in der Vorweihnachtszeit

Wie sicher schon von Vielen erwartet, organisiert das Rathaus für Senioren auch in diesem Jahr in der Vorweihnachtszeit wieder unterhaltsame Nachmittagsvorstellungen, die um 14 Uhr stattfinden. Frankfurter Seniorinnen und Senioren ab 65 Jahren können sich auf Vorstellungen im Volkstheater, Fritz Rémond Theater, Die Komödie und im Gallustheater freuen. Über Titel und Inhalt der Stücke informieren wir in der nächsten Ausgabe der SZ.
Im Vorverkauf werden an die Verbände der freien Wohlfahrtspflege, die Sozialbezirksvorsteher/innen und andere Institutionen die Theaterkarten nach Bedarfsmeldung abgegeben. Am Montag, 3. November, werden im Freiverkauf die noch zur Verfügung stehenden Theaterkarten im Rathaus für Senioren verkauft. Weitere Auskünfte erhalten Sie telefonisch unter der Rufnummer 0 69/2 12-3 81 60.

Bewegte und bewegende Leben

Fotos (2): Rüffer

Traditionsgemäß lud Stadträtin Prof. Dr. Daniela Birkenfeld prominente ältere Frankfurter zum Auftakt der Aktionswoche „Älter werden in Frankfurt" zur Talkrunde ein.

Die traditionelle Talkrunde im Café Anschluss des Frankfurter Verbandes als Auftakt der Aktionswoche „Älter werden in Frankfurt" war wieder bestens besucht. Sozialdezernentin Daniela Birkenfeld schlüpfte in die Rolle der Moderatorin und begrüßte die ehemalige Kugelstoßerin, Diskuswerferin und Handballerin Ilse Bechthold, Hans-Peter Griesheimer, den einstigen Leiter der Bundesagentur für Arbeit, und Gisela Dahlem-Christ, Chefin des Frankfurter Volkstheaters.

In locker-entspannter Atmosphäre plauderten die drei aus ihren bewegten Leben. Den Anfang machte Ilse Bechthold, die erst im vergangenen Jahr zur „Sportfrau des Jahres" in Anerkennung ihres Engagements für Frauen im Sport ernannt worden war. Sie erinnerte sich an die Nachkriegsjahre, an den „damals angesagten Feldhandball", an provisorisch zusammengezurrte Bälle und den einzigen Wettkampfball, „den wir schonten wie ein rohes Ei". Ilse Bechthold war Vizepräsidentin im DLV-Präsidium und NOK-Mitglied, 25 Jahre lang führte sie das Frauenkomitee des Internationalen Leichtathletikverbandes, eine Aufgabe, die sie jung hielt, schließlich war Englisch gefragt und sie konnte ihre einst im Anglistikstudium erworbenen Kenntnisse auffrischen.

Seit 50 Jahren ist Ilse Bechthold Mitglied der Eintracht Frankfurt. Sie nutzte die Gelegenheit, den Senioren Mut zur sportlichen Aktivität zu machen. Die meisten Sportvereine bieten Kurse für Senioren an.

Aktiver Ruhestand

Dass das Leben nach dem offiziellen Eintritt in den Ruhestand noch außerordentlich bewegt sein kann, zeigte auch Hans-Peter Griesheimer. Zu seinen zahlreichen Ehrenämtern, darunter gleich mehrere bei der Eintracht Frankfurt, zählt auch der Vorsitz im Museumsförderverein. Der Reiz des Ehrenamtes? „Interessante Leute kennen zu lernen". Wie Hans-Peter Griesheimer seinen Alltag gestaltet, sich jung hält? Mit Ausflügen in seinen Jazzkeller, in dem er Platten auflegt, Modern Jazz und Swing hört, oder mit Fahrradtouren, die regelmäßig mit einem guten Essen enden. Außerdem unternimmt er Streifzüge durch die Stadt Frankfurt, die kulturell so viel zu bieten hat.

Volkstheater-Chefin Gisela Dahlem-Christ erzählte aus ihrem spannenden Leben. Nach einer Ausbildung zur Krankenpflegerin und zur Intensivkrankenpflegerin arbeitete sie am Kantonsspital Zürich in der Herzchirurgie und erlebte dort die erste europäische Herztransplantation. Ihren Traum von einem Leben in San Francisco gab sie schließlich auf, um ihrer Mutter beim Aufbau des Frankfurter Volkstheaters zu helfen.

Annette Wollenhaupt

Bürgeranhörung im Römer

Wie halte ich mich fit im Alter? Sollte ich Sport treiben und wenn ja, welchen? Auf was muss ich bei meiner Ernährung achten? Und nicht zuletzt: Was bietet eine Stadt wie Frankfurt ihren älteren Bürgern, um deren Gesundheit und Wohlbefinden zu fördern? Fragen, die im Zentrum einer öffentlichen Bürgeranhörung im Plenarsaal des Römers standen.

„Man wird später älter heutzutage" meinte Moderatorin Gabi Bock. „Älter werden, bedeutet nicht krank zu sein, sondern es ist ein ganz normaler physiologischer Vorgang", stellte Leonhard Fricke, Chefarzt der Geriatrischen Klinik des Sankt Katharinen-Krankenhauses am Hufeland-Haus, fest. Auch in sehr hohem Alter könne man seinen Körper und die Nervenzellen des Gehirns noch effektiv trainieren. Wichtig sei es, „täglich den inneren Schweinehund zu überwinden". Auch Pflegekräfte und Geriater sollten aktivierend auf ihre Patienten wirken. Sport könne unter anderem Stress abbauen und den Blutdruck senken. Alte Menschen sollten eine Ausdauersportart wählen und keinen Leistungssport betreiben. Dabei sollte man sich am besten einer fachmännisch betreuten Gruppe anschließen. Um das Gehirn fit zu halten, könne man Kreuzworträtsel lösen, musizieren, Sprachen lernen oder ein gutes Buch lesen.

Anschließende Fragen der Senioren wie etwa „Woran erkenne ich ein Fitness-Studio für Senioren?" oder „Wie sieht

es mit Liften für behinderte Schwimmer in den Frankfurter Bädern aus?" konnte vor Ort niemand wirklich beantworten. Doch der HR hat ja alles aufgezeichnet und Sozialdezernentin Birkenfeld verspricht, sich um Klärung zu bemühen.

Gesund ernähren

Teil zwei des Abends widmete sich einer gesunden Ernährung. Mit 75 Jahren reduziere sich der Kalorienbedarf um ein Viertel, jedoch nicht der Nährstoffbedarf, stellte Dr. Ulrike Kreinhoff von der Hessischen Sektion der Deutschen Gesellschaft für Ernährung fest. Gefährlich sei nicht nur Über-, sondern auch Untergewicht, denn ein Wiederzunehmen sei kaum möglich. Untergewichtige Senioren seien zudem in der Regel mangelernährt.
Viel Getreide, Nudeln, Reis, Brot, Kartoffeln, Obst und Gemüse solle man essen, auf tierische Lebensmittel nur selten zurückgreifen, Fette nur sparsam verwenden. Um Osteoporose zu vermeiden solle man Calcium aufnehmen, der tägliche Bedarf sei mit zwei Scheiben Käse und einem Glas Milch gedeckt. Am besten nimmt der Körper das Calcium abends auf. Bei Backwaren sollte man zu Vollkornprodukten greifen, beim Obst- und Gemüsekauf saisonale heimische Produkte bevorzugen. Die DGE rate auch, Fleisch maximal drei bis vier Mal die Woche zu sich zu nehmen. Fisch, vor allem Hering, Makrele oder Lachs, sei wertvoll wegen seiner Omega 3-Fettsäuren, die eine Anti-Krebs-Wirkung haben.

Eine kleine Talkrunde mit dem 81 Jahre alten, immer noch aktiven Profiruderer Walter Wagner und mit „Miss Frauenfußball" Monika Koch-Emsermann lockerte den Abend auf. Dritter Experte auf dem Podium war Dr. Marcus Bernhörster vom Institut für Sportwissenschaften an der Uni Frankfurt. Er nannte viele Fakten. Zum Beispiel, dass bis zu 95 Prozent der über 50-Jährigen nicht regelmäßig Sport trieben. Dass sich alte Menschen zu viel in der Wohnung aufhalten. „Es ist nie zu spät, um mit dem Training zu beginnen", lautete sein Appell. Koronare Herzkrankheiten ließen sich mit entsprechendem Training bis auf die Hälfte verringern. Sein Tipp: an fünf Tagen mindestens 30 Minuten moderaten Sport treiben. Die Alternative: drei Mal die Woche mindestens 20 Minuten intensiv sportlich tätig sein. Doch selbst geringere Aktivitäten, so Bernhörster, brächten Effekte. Seine Empfehlung: „Fahren Sie nur eine Etage mit dem Fahrstuhl und gehen Sie die letzten beiden Treppen zu Fuß." Zum Schluss lud Tai-Chi-Meister Frieder Anders zu einem kleinen Ausflug in die Welt des Tai-Chi ein. Mit fließenden Bewegungen, die, so der Meister, Wohlbefinden und Gesundheit von Senioren laut mehreren medizinischen Studien entscheidend verbessern können.

Annette Wollenhaupt

Das neu initiierte Programm „Frankfurter Sport Spaß" bietet Kurse an, die sich speziell an ältere Menschen richten. Das Angebot reicht von Seniorengymnastik und Yoga über Karate und Tai Chi bis hin zu Tanzen und Boule. Informationen finden sich im Internet unter www.sportkreis-frankfurt.de und telefonisch unter der Rufnummer 01 80/137 28 36. Weitere Informationen zum Thema unter www.Erfahrung-ist-Zukunft.de, www.richtigfit-ab50.de oder beim Landessportbund Hessen, Telefon 0 69/67 89-0. Mehr Anregungen und Tipps nicht nur sportlicher Art gibt es unter www.aelterwerden-in-frankfurt.de.

SZ-Leser lesen eigene Texte vor

Ursula Dossier (links) liest eine Kurzgeschichte. Moderiert haben Wolfgang Kaus (Mitte) und SZ-Redakteurin Jutta Perino (rechts).

Zahlreiche Interessenten nutzten den Tag der offenen Tür im Rathaus für Senioren, um sich über die umfangreichen Angebote für Senioren in Frankfurt zu informieren. Den fröhlichen Auftakt dazu bildete die erste Dichterlesung der Senioren Zeitschrift. Sie fand in der ansprechenden Atmosphäre des Café Anschluss vom Frankfurter Verband statt. Eine Jury hatte aus den zahlreichen Einsendungen der SZ-Leser Texte und Gedichte ausgewählt, die die Einsender teilweise selbst vortrugen. Vorgelesen haben Ursula Dossier „Frau Schmidt hat einen Gast", Hans Kugel „Herbstlaub", Heinz Böttger „E haargenaue Auskunft", „De Maa und ich" sowie Doris Keller „Gedanken". Wolfgang Kaus geizte nicht mit eigenen, klugen Gedanken zum Alter und trug das Gedicht „Goethe" von Herbert Hoffmann vor sowie Biografisches von Gundula Fiedler und „Altstadt" von Hanns Dieter Hüsch.
Zum Abschluss präsentierte er die „fünf Gebote für Senioren" von H. Schmalz. Diese fassen zusammen, wozu auch Wolfgang Kaus anregen will: „Eure Hände sollt ihr nicht in den Schoß legen, Ihr sollt, so Ihr könnt, Geist und Glieder bewegen,...trainiert den Verstand; interessiert Euch für alles Neue im Land... denn der Geist braucht Bewegung und nicht die Ruh'..."

Eröffnungsfeier im Sozialrathaus in der Eulengasse. **Foto: Rüffer**

Zurück in Bornheim

Sozialrathaus ist wieder in der Eulengasse

Es ist wieder in der Eulengasse angekommen: das Sozialrathaus Bornheim. Drei Jahre lang wurde das ursprünglich 1964 erbaute Gebäude saniert und erweitert. Die zuletzt rund 110 Beschäftigten der vor zwei Jahren zusammengelegten Sozialrathäuser Bornheim und Obermain gingen ihrer Arbeit solange provisorisch unter dem ehemaligen Dach des Jugend- und Sozialamtes an der Berliner Straße nach.

Mit Umzug in sein neues, modern und licht gestaltetes Gebäude hat das Sozialrathaus nun nicht nur einen Ortswechsel in weit ruhigere Gefilde vollzogen, es hat zugleich sein Angebot erweitert.

Service für Gehörlose

So werden fortan alle hör- und sprachbehinderten Frankfurter hier ihren Sozialdienst wie auch wirtschaftliche Betreuung vorfinden. Um ihnen eine gute Beratung garantieren zu können, wurde zusätzlich eine halbe Stelle für eine Gebärdendolmetscherin geschaffen. Das spezielle Angebot an das Sozialrathaus Bornheim anzugliedern, bot sich mit der räumlichen Nähe zum Gehörlosenzentrum in der Rothschildallee an. Neu eingerichtet wurde dort auch der Fachdienst „Ambulante Hilfe zur Pflege". Er war bisher beim Fachreferat Grundsatz an der Eschersheimer Landstraße angesiedelt. Ausschlaggebend bei der Entscheidung, den Fachdienst an das Bornheimer Sozialrathaus anzubinden, war die große Anzahl von Altenwohnanlagen im Stadtteil.

Knapp sieben Millionen Euro hat die Sanierung und Erweiterung des Hauses in der Eulengasse gekostet, das Resultat kann sich sehen lassen. Auf Barrierefreiheit wurde großer Wert gelegt, die Eingangstür öffnet sich automatisch, in den Aufzug passt problemlos auch ein Rollstuhl hinein. Nur drei Minuten sind es zu Fuß zur Endhaltestelle der U4 „Seckbacher Landstraße".

Im sanierten Vorderbau (Gebäudeteil A) sind Rathausleitung, Sozialdienst und Kinder- und Jugendhilfe untergebracht, im hinteren Anbau (Gebäudeteil B) der Bereich Sozialhilfe und der Wirtschaftsdienst Kinder- und Jugendhilfe. Die neue gläserne Informations-Theke steht wie eine Insel frei im Foyer und gewährt ungewohnt großzügig Einblick in ihr Innenleben. „Information" steht in flaschengrünen großen Lettern auf dem Glas, aber auch „informa" wie Rumänen die Information nennen und „bilgi", die türkische Entsprechung. Und weil viele Menschen, die das Sozialrathaus aufsuchen, aus der ehemaligen Sowjetunion stammen, kann man das Wort „Information" auch auf Kyrillisch lesen.

Ein Innenhof als Oase

Im wunderschön gestalteten Innenhof können Besucher im Sommer auf angenehme Weise Wartezeiten überbrücken und Mitarbeiter ihre Pause machen. Drei Beete, deren hölzerne breite Umrandungen zugleich als Bänke dienen, und ein noch zartes Bäumchen bringen Grün ins Spiel. Helle Gesteinsbrocken türmen sich, gestützt von einem zarten Metallgitter, meterhoch zu einer originell und freundlich wirkenden Wand. Eine Designidee? „Nein, wir haben dahinter einfach eine hässliche Betonwand versteckt", sagt Sozialrathaus-Leiter Norbert Radgen mit einem Lachen. *Annette Wollenhaupt*

Rätselauflösung

Schwedenrätsel:

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

Plattenrätsel:

1 Antipode, 2 Satellit, 3 ermattet, 4 strebsam, 5 Dezember.

Sudoku:

1	6	8	3	7	2	4	5	9
4	2	7	1	9	5	6	8	3
5	9	3	4	8	6	2	1	7
2	4	9	7	6	8	5	3	1
8	1	6	5	4	3	9	7	2
3	7	5	9	2	1	8	4	6
9	3	4	6	5	7	1	2	8
6	8	1	2	3	4	7	9	5
7	5	2	8	1	9	3	6	4

Symbol-Rätsel:

```
5 7 5 − 5 5 0 =   2 5
  +       −       +
3 1 4 + 4 6 8 = 7 8 2
-------------------------
8 8 9 −   8 2 = 8 0 7
```

Aus dem Seniorenbeirat

An einer Reckstange leichte Dehnübungen machen, mittels Balanciergeräten den Gleichgewichtssinn trainieren, gemeinsam unter freiem Himmel eine Partie Boule oder Schach spielen. Die Orte, an denen das für Ältere möglich ist, werden Seniorenaktivplätze genannt.

Den Trend aus Städten wie Berlin, Nürnberg und München hat auch die Stadt Frankfurt aufgegriffen: Auf dem Waldspielplatz in Schwanheim gibt es ein Bewegungsgerät, das für Senioren geeignet sein soll. Die Siedlung Engelsruhe in Unterliederbach hat Seniorenplätze eingerichtet. Anträge für weitere Standorte diskutieren Ortsbeiräte und Stadtparlament bereits seit längerem. Jetzt lässt die Stadt Frankfurt das Konzept der Spielplätze für Ältere prüfen. Mit einem entsprechenden Gutachten beauftragte der Magistrat die Wiesbadener Fachhochschule, die die Untersuchung gemeinsam mit dem städtischen Frauenreferat und dem Grünflächenamt durchführt. Davon berichtete Grit Hottenträger, Professorin für Landschaftsarchitektur an der FH, jetzt dem Seniorenbeirat, der zu seiner Sitzung im Rödelheimer Pflegewohnstift „Am Wasserturm" zusammengekommen war.

Die Erfahrung zeige, dass Konzept und Realität an so manchem Punkt auseinander klaffen, erläuterte die Wissenschaftlerin. Die Idee der generationenübergreifenden Spielplätze, auf denen Kinder und Senioren gleichermaßen Spaß haben können, scheitere bisweilen an der Praxis. Oft erfüllten die Großeltern, wie gehabt, die Funktion von Aufsichtspersonen, während die Enkel spielen.

Prüfen wollen die Spezialisten außerdem, welche Art von Geräten sich tatsächlich für Ältere eignen. Manche Geräte, die auf den Erhalt der körperlichen Beweglichkeit und Fitness zielen, seien für viele Senioren kaum nutzbar. „Wir wollen wissen, in welcher Form, an welchen Orten in der Stadt und für welche Seniorengruppen die Plätze sinnvoll sind", beschreibt Hottenträger das Ziel. Dies wird das Spezialistenteam vor Ort im Schwanheimer Waldspielpark und in Unterliederbach prüfen.

Herzstück der Studie, die bis Oktober vorliegen soll, werden jedoch 180 Gespräche sein, die die Experten mit Frankfurtern, die über 50 Jahre alt sind, führen werden. So wollen die Wissenschaftler den tatsächlichen Spielbedürfnissen der Älteren auf die Spur kommen und damit der Stadt eine Planungsgrundlage für die Aktivplätze liefern.

Bleibt das Heinrich-Schleich-Haus?

Sorge bereitete den Seniorenvertretern die Zukunft des Altenpflegeheims Heinrich-Schleich-Haus in Fechenheim. Der Vorsitzende des Seniorenbeirats Christof Warnke berichtete, dass die Trägerstiftung des im Jahr 1972 gebauten Heims bereits 2001 Brandschutzauflagen bekommen habe, die nun keinen Aufschub mehr dulden. Die Stiftung wolle die Bauarbeiten mit einer umfangreichen Modernisierung verbinden. Um die voraussichtlichen Kosten von rund 12 Millionen Euro zu schultern, habe die Stiftung die Stadt um die Tilgung eines Darlehens vom Land Hessen in Höhe von 4 Millionen Euro gebeten. Die Stadt lehnte dies mit Blick auf eine Vereinbarung ab, wonach Träger in solchen Situationen ihre Darlehen vom Land selbst tilgen müssen. Sylvia Hornung, Referentin von Sozialdezernentin Prof. Dr. Daniela Birkenfeld, über den Hintergrund der Entscheidung: „Mehrere Altenpflegeheime haben sich in den vergangenen Jahren entsprechend zur eigenständigen Tilgung bereit erklärt. Es würde gegen das Gleichheitsprinzip verstoßen, wenn wir jetzt für das Heinrich-Schleich-Haus eine Ausnahme machen würden." Edith Schön-Aswendt, Seniorenvertreterin im Ortsbeirat 4 (Bornheim, Ostend), berichtete über empörte Stimmen aus dem betroffenen Stadtteil. „Es muss eine zeitgemäße Pflegeeinrichtung in Fechenheim erhalten bleiben", brachte Warnke den Konsens im Seniorengremium auf den Punkt. Dies sei auch das Ziel der Sozialdezernentin, versicherte Hornung. Das Dezernat suche unter Hochdruck nach einer für alle Beteiligten tragbaren Lösung.

Sicherheit auf Gehwegen

Die Sicherheit älterer Frankfurter auf den Gehwegen der Stadt will das Seniorengremium verbessert wissen. Zunehmend nutzten auch Fahrradfahrer, Inline-Skater und jugendliche Skate-Board-Fahrer die Bürgersteige. Nahezu einstimmig wurde der Antrag des Beirats-Vorsitzenden angenommen. Die Stadt soll sich des Problems in den Fußgängerzonen, etwa auf der Zeil, annehmen. Radeln ist in den Fußgängerzonen der Stadt nur im Schritttempo erlaubt, eine Vorschrift, die häufig missachtet werde.

Lärmschutz gefordert

Edith Schön-Aswendt berichtete von einer Anregung des Ortsbeirats 4 (Bornheim, Ostend) an den Magistrat, den Lärmschutz entlang der A 661 zu verbessern. Der Lärm in der Hochhauszeile der Seniorenwohnanlage der AWO an der Kohlbrandstraße sei schlicht „unerträglich". Gute Nachrichten übermittelte Pieter Zandée, der die Interessen der älteren Bewohner im Ortsbeirat 3 (Nordend) vertritt: Das Friedhofstaxi hat die Probezeit bestanden und wird älteren Besuchern weiter zur Verfügung stehen. 9.500 Frankfurter nutzten das Angebot in zwölf Monaten. Den kostenfreien Fahrdienst richteten Grünflächenamt und Genossenschaft der Friedhofsgärtner vor einem Jahr auf dem Hauptfriedhof ein. Die Elektrofahrzeuge sind in den Sommermonaten zwischen 9 und 18 Uhr auf Frankfurts größtem Friedhof unterwegs, im Winter endet der Betrieb um 17 Uhr. Wer mitfahren möchte, ruft an unter der Telefonnummer 01 60/95 89 10 31. *K. Mathias*

Kurzinformation

Hospiz Sankt Katharina nun mit zwölf Betten

Das Hospiz Sankt Katharina in der Seckbacher Landstraße hat seine Kapazitäten seit Jahresbeginn von neun auf zwölf Betten erweitert. Bei einer Verweildauer von rund 30 Tagen pro Gast können damit nun jährlich etwa 30 bis 40 Gäste mehr betreut werden. Die Einrichtung wurde um rund 140 Quadratmeter erweitert, auf denen nun Angehörigenzimmer sowie Umkleide- und Sozialräume für die Mitarbeitenden und Lagerflächen untergebracht sind. Damit wurden für die Gäste drei Einzelzimmer frei.

„Im Alter in Würde leben können"

Nargess Eskandari-Grünberg ist die neue Dezernentin für Integration

Nargess Eskandari-Grünberg

Lange Zeit in seinem Amt war Jean-Claude Diallo nicht vergönnt. Vor genau einem Jahr erst äußerte sich der damals noch neue Integrationsdezernent im Interview mit der Senioren Zeitschrift (Nr. 3/2007) voller Elan zu seinen Zielen und Plänen. Dann ganz plötzlich im März dieses Jahres sein Tod, der nicht nur für die Stadt Frankfurt, sondern ebenso für den Evangelischen Regionalverband einen herben Verlust bedeutete. Dort war er seit langem in den Bereichen Ökumene, Ausländerarbeit und Flüchtlingshilfe tätig. Wie verlautet, soll diese Position nun nicht mehr besetzt werden.

Zur Nachfolgerin Diallos wurde nicht lange darauf die Grünen-Politikerin Nargess Eskandari-Grünberg bestimmt, die der Vorsitzende ihrer Partei im Stadtparlament, Olaf Cunitz, als eine „erfahrene und qualifizierte Integrationspolitikerin" bezeichnete.

Erfahrung bringt sie in der Tat mit. Sie ist nicht nur die integrationspolitische Sprecherin ihrer Fraktion und seit 1994 Leiterin der Beratungsstelle für ältere Migranten (HIWA), auch aus ihrer eigenen Biografie kennt sie die Situation von Einwanderern aus der Fremde. 1965 wurde sie in der iranischen Hauptstadt Teheran geboren. Und da es gerade die Zeit der Narzissenblüte im Frühling war, gaben ihr ihre Eltern den poetischen Namen Nargess (persisch: Narzisse).

Flucht aus dem Iran

Schon als Schülerin engagierte sich die Tochter einer großbürgerlichen und liberal gesinnten Familie für Freiheit und insbesondere für Frauenrechte, was im Land der Ajatollahs bekanntlich nicht selbstverständlich und ungefährlich war und ist. „Aber in unserer Familie gab es schon immer emanzipierte Frauen, die alle auch beruflich tätig waren".

Als Zwanzigjährige flüchtete die junge Oppositionelle aus dem Iran. Ursprünglich mit dem Ziel USA, wo ein großer Teil ihrer Verwandtschaft lebt. Aber da es kein Visum für die Staaten gab, kam sie zunächst nach Deutschland, „und inzwischen sind daraus fast 23 Jahre geworden".

Längst empfindet sie Frankfurt als ihre Heimat und bekennt temperamentvoll: „Ich lebe leidenschaftlich gern hier", wozu zweifellos das offene und multikulturelle Klima der Stadt mit ihren vielen Nationen beiträgt. Mit Fleiß und Ehrgeiz stürzte sich die seinerzeit Dreiundzwanzigjährige in ihr Studium an der Goethe-Universität, obwohl sie bei ihrer Ankunft im Lande zunächst kein Wort Deutsch sprach. Bis 1994 studierte sie Psychologie – „mein Studium habe ich mir selbst finanziert" – und hat 1999 promoviert. „Weil mir die Stadt viel gegeben hat", sagt sie, „möchte ich auch etwas zurück geben". So engagierte sich Nargess Eskandari-Grünberg in der Kommunalen Ausländervertretung (KAV), ist seit mittlerweile elf Jahren in der Kommunalpolitik tätig und seit 2001 Stadtverordnete. Das Ganze schafft das zierliche Persönchen mit den großen braunen Augen neben dem Beruf als Psychologin und Psychotherapeutin und der Familie, denn „ich kann ganz gut organisieren".

„Frauen sind der Schlüssel zur Integration"

Als erste Frau in der Position eines Frankfurter Integrationsdezernenten möchte sie sich besonders für Frauen einsetzen, denn „sie sind der Schlüssel für die Integration". Als Schirmherrin der „Nachbarschaftshilfe Bockenheim" für junge Frauen aus benachteiligten Familien und mit Migrationshintergrund kennt sie deren Probleme.

Respekt vorm Alter

Trotz ihrer noch jungen Jahre hat sich Nargess Eskandari-Grünberg auch bisher schon für ältere Zuwanderer einsetzt. Wie ihr Vorgänger, dessen Arbeit sie in seinem Sinne fortsetzen will, weiß auch sie, dass Sprache und Bildung die wichtigsten Voraussetzungen für eine gelungene Integration sind. Natürlich ist auch ihr bekannt, dass zahlreiche Migranten der ersten und zweiten Generation nicht mehr in ihre Heimatländer zurückkehren möchten, was zum Beispiel für Einrichtungen wie Altenheime spezielle Herausforderungen bedeutet. „Alle sollten im Alter in Würde leben können" wünscht sie sich und unterstreicht, dass sie noch in ihrer früheren Heimat gelernt hat, „dass man alten Menschen mit Respekt begegnen sollte."

Wenn ihr berufliches, politisches und soziales Engagement ihr noch Zeit lässt, widmet sich Nargess Eskandari-Grünberg ihrer Liebe zur Musik, zur Oper und zum Theater. Und sie reist gern, denn ihre Angehörigen sind über viele Länder verteilt.

Lore Kämper

Kurzinformation

Online-Ratgeber für Migranten auf www.amka.de

Für Neu-Frankfurter aus einem anderen Land oder Kulturkreis hat das Amt für multikulturelle Angelegenheiten (Amka) gemeinsam mit dem Onlinebüro der Stadt unter www.amka.de einen online-Adress-Ratgeber zusammengestellt, der einen umfassenden Überblick über zahlreiche, für sie wichtige Einrichtungen im Stadtgebiet bietet. Abrufbar sind Adressen von Selbsthilfe- und Beratungseinrichtungen, Behörden, Vereinen und Gremien. Diese Institutionen sollen Migrantinnen und Migranten helfen, sich aktiv am sozialen, kulturellen, politischen und wirtschaftlichen Leben Frankfurts zu beteiligen. Neben den aufgelisteten Kontakten finden sich zusätzlich Verweise auf thematisch spezialisierte Wegweiser.

Lore Kämper

„Teilhaben – Teil werden!"

Frankfurter Interkulturelle Wochen 2008

Mit Tänzen und Musik aus vielen Ländern zeigt sich die kulturelle Vielfalt Frankfurts. Foto: festa sarda Enkheim

Auch in diesem Jahr finden wieder die „Frankfurter Interkulturelle Wochen" statt. Die „Interkulturellen Wochen" (früher „Woche des ausländischen Mitbürgers") wurde vor mehr als 30 Jahren erstmals von den Kirchen in Deutschland ausgerufen. Von Anfang an lag ihnen daran, viele unterschiedliche gesellschaftliche Gruppen „ins Boot" zu holen. Friedliches Zusammenleben zu fördern und Menschen unterschiedlicher Herkunft zu integrieren, das verstanden die Initiatoren schon immer als Aufgaben der Kirchen und der Gesellschaft. Jedes Jahr wird in einer Vorbereitungsgruppe der Beginn und das Motto der Woche festgelegt – und bundesweit zur Beteiligung aufgerufen.

Auch in Frankfurt gab es dazu in den vergangenen Jahrzehnten immer wieder Veranstaltungen einzelner Träger. Seit zwei Jahren gibt es ein größeres, trägerübergreifendes Programm, an dem sich viele unterschiedliche Gruppen, Vereine und Institutionen in unserer Stadt beteiligen. Unter dem Motto „Teilhaben – Teil werden" finden vom 28. September bis 18. Oktober eine große Anzahl von Veranstaltungen im ganzen Stadtgebiet statt. In dieser Zeit wird die kulturelle und religiöse Vielfalt Frankfurts noch einmal besonders deutlich – in Podiumsdiskussionen, Ausstellungen, Führungen, Theater, Tanz und vielen anderen Veranstaltungsformen. Es gibt viele Möglichkeiten Neues zu entdecken und zu erfahren und interessante Menschen kennenzulernen. Die „Wochen" werden in diesem Jahr mit einem ökumenischen Gottesdienst in der Liebfrauenkirche eröffnet und finden ihren Abschluss mit einem von unterschiedlichen Kulturvereinen gestalteten Fest am 19. Oktober im Bürgerhaus Enkheim. Koordiniert wird das Gesamtprogramm durch das Amt für multikulturelle Angelegenheiten (AmkA).

Ab Anfang August liegt das Gesamtprogramm im „Frankfurt Forum" auf dem Römerberg, den Bürgerämtern in den Stadtteilen, der Stadtbücherei und Stadtteilbibliotheken und in vielen Kirchengemeinden aus.

Weitere Infos: www.interkulturellewochen.frankfurt.de oder direkt im Amt für multikulturelle Angelegenheiten: Vera Klinger, Telefon 069/212-301 53, vera.klinger@stadt-frankfurt.de

Anzeige

HENRY UND EMMA BUDGE STIFTUNG

Senioren-Wohnanlage und Pflegeheim

Seit fast acht Jahrzehnten betreut die Budge-Stiftung, entsprechend des Auftrages des Stifterehepaares Henry und Emma Budge, ältere, Unterstützung benötigende Menschen jüdischen und christlichen Glaubens.

Der Wunsch unserer Stifter ein würdevolles Leben im Alter zu ermöglichen, ist unser Auftrag welchem wir uns verpflichtet fühlen.

Die Wohnanlage und das Pflegeheim liegen im östlichen Stadtteil Frankfurts, stadtnah und dennoch im Grünen.

Die neu erbaute Wohnanlage wurde im Herbst 2003 eröffnet und verfügt über 170 Ein- und Zwei-Zimmer Wohnungen.

Das Pflegeheim wurde 1998 neu erbaut mit 160 Betten in modernen Ein- und Zwei-Bett Zimmern.

Das Haus verfügt über eine eigene Synagoge und eine Koscherküche. Unser Rabbiner, Andrew Steiman, informiert Sie gern über Möglichkeiten des jüdischen Lebens in der Stiftung.

Nehmen Sie die Budge-Stiftung in ihrer Kompetenz für Pflege und Betreuung in Anspruch.

HENRY UND EMMA BUDGE-STIFTUNG
Wilhelmshöher Straße 279 - 60389 Frankfurt/Main
Telefon 069 47871-0 - Fax 0 69 477164
www.BUDGE-STIFTUNG.de
e-mail:info@BUDGE-STIFTUNG.de

MITGLIED IM PARITÄTISCHEN WOHLFAHRTSVERBAND HESSEN

Abgeltungssteuer – was ist zu tun?

Lassen Sie sich beraten, bevor die Abgeltungssteuer kommt.
Foto: djd-Karstadt Quelle-Versicherungen

Verunsicherung ruft die für 2009 geplante Abgeltungssteuer hervor. Vor allem auf Senioren mit kleinen Renten und relativ hohen Kapitalerträgen sehen Experten und Verbraucherschützer Nachteile zukommen.

Fakt ist: Ab dem nächsten Jahr werden alle Kapitaleinkünfte mit einem Pauschalsteuersatz von 25 Prozent belegt. Zusätzlich fallen Solidaritätszuschlag und gegebenenfalls Kirchensteuer an. Geld, das künftig direkt von den Finanzinstituten einbehalten wird. Vorteile haben all die, deren persönlicher Steuersatz über 25 Prozent liegt und die insbesondere in festverzinslichen Papieren engagiert sind, da diese Zinserträge bisher mit dem persönlichen Steuersatz zu versteuern waren und zukünftig mit 25 Prozent Abgeltungssteuer die Steuerschuld beglichen ist.

Gravierend sind die Konsequenzen vor allem für Rentner, die nur eine kleine Rente beziehen, aber relativ viel Geld über Kapitalanlagen auf der hohen Kante haben. Eberhard Beer von den Alten Hasen, einem Zusammenschluss ehemaliger Banker, der Senioren in Finanzdingen berät, urteilt: „Die neue Abgabe bedeutet unter dem Strich eine Verschlechterung für sie." Besonders nachteilig sehe es für jene aus, die ein zu versteuerndes Einkommen über dem Grenzbetrag von 7.700 Euro (Alleinstehende) beziehungsweise 15.401 Euro (Verheiratete) aber unter 15.500 Euro beziehungsweise 31.000 Euro haben. In diesem Fall nämlich liegt der eigentliche persönliche Steuersatz unter 25 Prozent. Wer in solch einem Fall dem Staat kein Geld schenken möchte, ist dazu gezwungen, die neue Anlage KAP auszufüllen und sich die überzahlten Steuern zurückzuholen.

Profis erteilen Rat

Die Finanzinstitute reagieren auf die Abgeltungssteuer mit neuen Anlageangeboten und dem Rat zu Umschichtungen. „Panikmache aber ist nicht angebracht, wenn ich in Papieren engagiert bin, mit denen ich zufrieden bin und mit denen ich ruhig schlafen kann", sagt Eberhard Beer. Man sollte nicht nur aus steuerlichen Gründen seine bewährte Anlagestrategie ändern. Vorsicht sei insbesondere geboten bei langfristigen Bindungen in geschlossene Fonds, die für den „Durchschnittsrentner" nicht das Richtige seien. Beer rät auf jeden Fall dazu, den Rat einer neutralen Stelle einzuholen.

Annette Wollenhaupt

Rat kann man sich an verschiedenen Stellen holen – erkundigen Sie sich nach den damit verbundenen Beratungskosten. Infos gibt es unter: www.diealtenhasen.de www.bundesfinanzministerium.de • www.vdk.de www.verbraucherzentrale.de

Anzeigen

Helfen ist unsere Aufgabe!

ASB Arbeiter-Samariter-Bund

Ein beruhigendes Gefühl gut versorgt zu sein beim ASB!

Hausnotruf

Hilfe auf Knopfdruck! Schnelle Hilfe bei Notfällen. Zuhause sicher leben, Rund um die Uhr an 365 Tagen.

Menü-Service

Über 280 Menüs zur Auswahl – Täglich frisch, Warm oder Tiefgekühlt. Auch für Diabetiker.

Wir beraten Sie gerne!
Arbeiter-Samariter-Bund
Region Frankfurt/Main-Taunus
Telefon 069 / 94 99 70

Die Renten steigen

Die Rentenerhöhung bringt in der Regel mehr als nur einen Euro.

Nach einer kleinen Rentenerhöhung im letzten Jahr können die rund 20 Millionen Rentnerinnen und Rentner nun auch vom wirtschaftlichen Aufschwung profitieren. Die Renten aus der gesetzlichen Rentenversicherung sind zum 1. Juli um 1,1 Prozent gestiegen.

Ein so genannter „Eck- oder Standardrentner" mit Durchschnittsverdienst und 45 Beitragsjahren bekommt in den alten Bundesländern 13,05 Euro mehr im Monat.

Durch die günstige wirtschaftliche Entwicklung kann diese Erhöhung ohne eine Anhebung des Beitragssatzes zur Rentenversicherung finanziert werden. Beitragszahlende Generationen werden durch diese Maßnahme also nicht zusätzlich belastet.

Die Bundesregierung hat sich dazu entschieden, die so genannte „Riestertreppe" für die Jahre 2008 und 2009 auszusetzen. Die Rentenanpassung konnte somit um 0,64 Prozentpunkte höher ausfallen. Ohne diesen Schritt wäre in diesem Jahr lediglich eine Steigerung um 0,46 Prozent möglich gewesen. Für einen Standardrentner hätten dann nur etwa 5,44 Euro zu Buche geschlagen.

Auch im nächsten Jahr wird die Aussetzung der Riestertreppe zu einer um rund 0,65 Prozentpunkte höheren Rentenanpassung führen. Wie hoch sie genau sein wird, kann erst im Frühjahr 2009 gesagt werden.

Ausschlaggebend für die Anpassung der Renten der gesetzlichen Rentenversicherung ist zunächst die Entwicklung der Bruttolöhne. Entgegen ersten Erwartungen sind diese im letzten Jahr mit 1,4 Prozent jedoch nur mäßig angestiegen. Die Entwicklung der Löhne folgt der Wirtschaftsentwicklung verzögert. Wie in jedem wirtschaftlichen Aufschwung nimmt zuerst die Beschäftigung zu, und dann steigen die Löhne.

Um jedoch auch zukünftig ein solides finanzielles Fundament für die Rente sicherzustellen, wurde die Anpassungsformel in den letzten Jahren durch den Gesetzgeber kontinuierlich ergänzt: Mit dem Nachhaltigkeitsfaktor wird das zahlenmäßige Verhältnis von Rentnern zu Beitragszahlern einbezogen. Darüber hinaus wird die Veränderung des Beitragssatzes zur Rentenversicherung und des Altervorsorgeanteils (Riestertreppe) angerechnet.

Die Riestertreppe berücksichtigt generell die steigende Belastung der Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer für ihre zusätzliche Altersvorsorge. Um diese Aufwendungen gerecht auf alle Generationen zu verteilen, wurden sie mit dem im Jahr 2001 eingeführten „Altersvorsorgeanteil" in die Rentenanpassungsformel aufgenommen. Die Mehrbelastung für die private Altersvorsorge wird seit 2003 in Jahresschritten von 0,5 Prozent auch auf die Rentnerinnen und Rentner übertragen. Die in diesem und im nächsten Jahr ausgesetzten Stufen der Riestertreppe werden 2012 und 2013 nachgeholt. Die aktuelle Rentenanpassung beeinflusst damit nicht die langfristige finanzielle Stabilität der gesetzlichen Rentenversicherung.

Die höhere Rentenanpassung hat auch Auswirkungen auf die Regelsätze der Grundsicherung: Der Regelsatz wurde zum 1. Juli auf 351 Euro angehoben.

Änderung auch bei den Hinzuverdienstmöglichkeiten für Rentner

Rentner können jetzt mehr zu ihrer Rente hinzuverdienen. Im April hat der Gesetzgeber rückwirkend zum 1. Januar 2008 die Hinzuverdienstgrenze für Frührentner unter 65 Jahren auf 400 Euro angehoben. Diese Gesetzesänderung betrifft Bezieherinnen und Bezieher von Altersrenten vor dem 65. Geburtstag sowie von Erwerbsminderungsrenten. Die Grenze lag vorher bei 355 Euro.

In der Vergangenheit gab es hier häufig Verwechslungen. Viele Rentnerinnen und Rentner waren in der Vergangenheit davon ausgegangen, dass sie einen 400-Euro-Job ausüben können, ohne die Hinzuverdienstgrenze zu überschreiten. Mit dieser Überschreitung hatten sie aber meist nur noch Anspruch auf eine Teilrente. Oftmals kam es hier zu nicht unerheblichen Rückforderungen der Rentenversicherungsträger.

Die Anhebung der Hinzuverdienstgrenze auf 400 Euro hilft Irritationen und insbesondere auch Rentenkürzungen in Zukunft zu vermeiden.

Roman Fehr

Anzeige

Bedarfsartikel, Dienstleistungen, Informationen
....nicht nur für Senioren
HESSENS ERSTER FACHHANDEL FÜR SENIOREN

Wir bieten z.B.an:

Einkaufswagen mit Klappsitz

Großtastentelefon

TV-Bildschirmlupen

SENIO Frankfurt
FACHHANDEL für SENIOREN
http://www.senio-frankfurt.de

Bergerstr.252
D-60385 Frankfurt Bornheim
Tel.: 069 46 999 481
FAX 069 46 999 482
e-mail: Senio.Frankfurt@t-online.de

„Einer für alles" feiert 90-jähriges Bestehen

Der Frankfurter Verband für Alten- und Behindertenhilfe, größter Hilfeträger stadtweit, hat einiges erreicht und noch sehr viel vor.

Frankfurter Sammelhilfsdienst – ein Bild aus der Notzeit um 1918
Foto: Frankfurter Verband

„Es war eigentlich keine große Sache, die Gründung 1918 verlief in aller Stille", sagt Frédéric Lauscher, Geschäftsführer des Frankfurter Verbandes. Ein schlichter Aufruf zur Gründung des Frankfurter Verbandes wurde damals als Plakat an Frankfurts Häuserwände, Mauern und Litfasssäulen geklebt. Die Zeiten waren hart, Armut und Hunger groß. „Schon damals", sagt Lauscher „gab es so etwas wie eine neue Armut". Männer kamen aus dem Krieg nicht mehr nachhause oder kehrten versehrt in die Familie zurück. Familien wurden mittellos, Mütter mussten sich und ihre Kinder alleine durchbringen. Institutionen wie das Bürgerinstitut und die Praunheimer Werkstätten, aber eben auch der Frankfurter Verband für Alten- und Behindertenhilfe wurden damals ins Leben gerufen. Zentrales Anliegen des Frankfurter Verbandes sei, so Frédéric Lauscher, von Anfang an bis in die Gegenwart „den wirklich Bedürftigen und Mittellosen zu helfen".

Mittlerweile ist der Verband Träger von sechs Pflegeheimen, er bietet in Kooperation mit mehreren Wohnungsgesellschaften Betreutes Wohnen für mehr als 3.000 Senioren an, unterhält einen Hausnotruf, macht Behindertenhilfeangebote und bietet stadtweit rund 120 Clubs und Begegnungsstätten, darunter auch zwei Interkulturelle Begegnungsstätten in Bockenheim und im Gallus an. Im „Café Anschluss" treffen sich Internetfreunde, in der Kreativwerkstatt Gleichgesinnte jeden Alters. Wenn auch, so Lauscher, durchaus noch mehr jüngere Nutzer erwünscht wären. Denn der Austausch der Generationen ist dem Altenhilfeträger in den letzten Jahren zum wichtigen Anliegen geworden.

Noch im Herbst wird der Frankfurter Verband eine interkulturelle Tagespflegeeinrichtung im Gallus eröffnen. Im Schliemannweg gibt es ein Therapiezentrum, das neben dem bestehenden Massage- und Krankengymnastikangebot auch Fitness- und Wellnessmöglichkeiten bietet.

Ins Quartier gehen

Was die Perspektiven betrifft, wolle man, so Lauscher, künftig „die interne Vernetzung verbessern". Alles solle „wie aus einem Guss sein", die Leiter der Clubs und Begegnungsstätten werde man verstärkt qualifizieren, sodass sie „als wichtige Schaltstellen im Altenhilfesystem" Probleme alter Menschen frühzeitig erkennen und Hilfe anbieten können. Als „Einer für alles" biete der Frankfurter Verband schließlich sämtliche Hilfen, ob stationär oder ambulant, selber an.

Außerdem will der Verband in den kommenden Jahren „verstärkt in die Wohnviertel hineingehen". Der Anfang ist bereits im Stadtteil Niederrad gemacht. In Zusammenarbeit mit der Nassauischen Heimstätte hat der Frankfurter Verband dort nach Vorbild des „Bielefelder Modells" ein „Frankfurter Modell" enwickelt. Der Verband ist mit einem eigenen Team vor Ort, die Bewohner des Quartiers, etwa die Hälfte sind Senioren, können bei Bedarf einen Hausnotruf nutzen. Ebenso ist es möglich, einen Begleitdienst zu ordern. Dieser steht den Senioren mit Rat und Tat zur Seite und soll ein selbstbestimmtes Leben ermöglichen. Es gibt eine 24-Stunden-Erreichbarkeit, 365 Tage im Jahr.

Auch private Netzwerke vor Ort sollen gefördert und entsprechende Räume für Bewohnertreffen zur Verfügung gestellt werden. „Wir sind ganz sicher, dass das toll laufen wird und dass dann weitere Quartiere folgen werden", sagt

Eröffneten gemeinsam das neue Begegnungs- und Servicezentrum in der Adolf-Miersch-Straße, Niederrad (von links): Frédéric Lauscher, Geschäftsführer des Frankfurter Verbandes; Sozialamtsleiterin Christiane van den Borg und Ernst Hubert von Michaelis, Geschäftsführer der Nassauischen Heimstätte.
Foto: Nassauische Heimstätte

Seidenmalerei in der Kreativwerkstatt. **Foto: Rüffer**

Frédéric Lauscher. In Frage kämen beispielsweise Wohnquartiere im Gallus und in Griesheim.

Anlässlich des 90-jährigen Jubiläums ist eine Aktionswoche von Montag, 15. September, bis Freitag, 19. September, geplant. Es wird eine Fachtagung geben, ihr Titel: „Herausforderung Altenhilfe – vier Perspektiven". Dabei wird es etwa um private Netzwerke im Alter gehen und die Frage, inwieweit Altenhilfeträger wie der Frankfurter Verband diese fördern können.

Arztrat per Mouseclick?

Ein weiteres Thema der Tagung werden neueste technische Entwicklungen auf dem elektronischen Gebiet und die Stichworte „E-Health-Care", „Tele-Nursing" und „Tele-Sprechstunden" sein. Dabei wird es darum gehen, zu schauen, ob es sich bei den Gesundheitsdienstleistungen via Bildschirm, die in Japan schon Verbreitung gefunden haben, nur um „spinnerte Zukunftsvisionen handelt oder um", so Lauscher, „einen wirklichen Beitrag dazu, dass alte und behinderte Menschen, zuhause bleiben können".

Drittes Thema wird die „Herausforderung Vielfalt" sein. „Weil alte Menschen heute sehr individuelle Bedürfnisse einfordern, kann Altenhilfe nicht mehr homogen sein", sagt Frédéric Lauscher. Als Beispiel nennt er das Thema „Homosexualität im Alter". Viele ältere Homosexuelle, die noch die Zeiten juristischer Verfolgung in den 50er und 60er Jahren erlebt haben, hätten, so Lauscher, eingeschüchtert ein Leben im Verborgenen gelebt, hätten nicht selten sogar eine Frau geheiratet. Würden sie im Alter dement, beginne ihre Scheinwelt zu bröckeln und die wahre sexuelle Orientierung käme zum Vorschein.

Das vierte und schließlich letzte Thema der Tagung kreist um die Transparenz von Altenhilfe. „Dabei werden wir uns unter anderem fragen, wie die Öffentlichkeit damit umgeht, wenn Einrichtungen Fehler eingestehen", sagt Lauscher.

Der breiten Öffentlichkeit zugänglich sind zahlreiche Angebote bei den „Tagen der offenen Clubs und Begegnungsstätten". Sein Jubiläum nutzt der Frankfurter Verband ausdrücklich, um auf die Existenz der Treffpunkte hinzuweisen. Hintergrund: Die Umfrageergebnisse zur Partizipativen Altersplanung ließen darauf schließen, dass viele Frankfurter Senioren nicht wissen, dass der Frankfurter Verband bereits in seinen Clubs und Begegnungsstätten etliche der gewünschten Angebote mache. *Annette Wollenhaupt*

Das Jubiläumsprogramm „90 Jahre Frankfurter Verband" wird voraussichtlich im August erscheinen. Damit es möglichst viele Frankfurter Senioren erreicht, wird der Frankfurter Verband eine Mailing Aktion starten und alle Frankfurterinnen und Frankfurter über 50 Jahre mit Internetzugang per Mail informieren. Weitere Informationen unter www.frankfurter-verband.de; Telefon 0 69/2 99-8 07-0.

Anzeige

Sicherheit zu Hause - und unterwegs

Sicherheit und Komfort in vertrauter Umgebung. Unsere Hausnotruf-Leitstelle ist für Sie da. Seit über 20 Jahren. Für über 8500 Menschen. Rund-um-die-Uhr, 365 Tage im Jahr.

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

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

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

069 - 60 919 60

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

So sieht die neue Pflegeversicherung aus

Die am 1. Juli in Kraft getretene Reform der Pflegeversicherung erhöht nach zwölf Jahren zum ersten Mal die Leistungen für ambulante und stationäre Pflege.

Die dafür notwendigen Mittel sollen über eine Anhebung der Pflegeversicherungsbeiträge erwirtschaftet werden. Für Versicherte mit Kindern erhöht sich der Beitrag um 0,25 Punkte auf 1,95 Prozent ihres Monatseinkommens, Kinderlose zahlen einen Beitrag von 2,2 Prozent.

Erhöhen werden sich die Sätze schrittweise sowohl im ambulanten wie auch im stationären Bereich. Sachleistungen bei Einschaltung anerkannter ambulanter Dienste werden in der Pflegestufe I bis 2012 in Dreijahresabständen von monatlich 384 Euro auf 450 Euro erhöht. Für Pflegestufe II ist eine Anhebung von 921 Euro auf 1.100 Euro vorgesehen, in Pflegestufe III steigen die Leistungen auf 1.550 Euro, die bisherige Geldleistung lag bei 1.432 Euro. In Härtefällen bleibt es bei 1.918 Euro.

Das Pflegegeld, das zum Beispiel Angehörige erhalten, die in Eigenregie pflegen, erhöht sich von 205 auf 235 Euro (Stufe I), von 410 auf 440 Euro (Stufe II) beziehungsweise von 665 auf 700 Euro (Stufe III).

Bei den stationären Leistungen gibt es lediglich in der Stufe III und in Härtefällen der Stufe III künftig mehr Geld, von 1432 auf 1550 Euro beziehungsweise von 1688 auf 1918 Euro.

Wohnortnahe Beratung

Ab 2009 sollen außerdem wohnortnahe Beratungsstellen für Pflegebedürftige und ihre Angehörigen eingerichtet werden, sogenannte Pflegestützpunkte. Pflegeberater sollen dann für die Koordinierung aller Sozialleistungen zuständig sein. Mehr Geld wird es auch für die Betreuung demenzkranker Menschen geben, die in keiner Pflegestufe eingestuft sind. Während bisher lediglich 460 Euro im Jahr etwa für Tages- und Nachtpflege und niedrigschwellige Angebote wie zum Beispiel Betreuungsgruppen für Demenzkranke, Helferinnenkreise zur stundenweisen Entlastung pflegender Angehöriger, Tagesbetreuung in Kleingruppen und Einzelbetreuung durch anerkannte Helfer zur Verfügung standen, beträgt dieser Satz künftig 2.400 Euro im Jahr.

Freistellung für Angehörige

Angesichts dessen, dass zwei von drei Pflegebedürftigen von Angehörigen zuhause gepflegt werden, ist eine weitere Neuerung interessant. Angehörige können von nun an bis zu zehn Tage von ihrer beruflichen Tätigkeit freigestellt werden, um eine Pflege plötzlich schwer erkrankter Familienmitglieder zu organisieren. Sofern der Betrieb des Beschäftigten mehr als 15 Mitarbeiter zählt, besteht darüber hinaus ein Anspruch auf eine unbezahlte Freistellung von bis zu einem halben Jahr. Vorgesehen ist auch der Erhalt von Kündigungs- wie Sozialversicherungsschutz für die Dauer der Auszeit. Kurzzeitpflege ist weiterhin auf vier Wochen begrenzt. Schrittweise angehoben werden sollen die damit verbundenen Geldleistungen.

Für stationäre Pflege gibt es nur in Stufe III mehr Geld.

Die Bagso, Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen, begrüßt die Reform, macht aber auch Schwachpunkte aus. So sollte etwa garantiert werden, dass Pflegeberater nicht mehr als hundert Pflegebedürftige und ihre Angehörigen betreuen. Auch seien 200 Euro monatlich zur Betreuung von Demenzkranken zu wenig. Ebenso reiche die Erhöhung des Pflegegeldes in Dreijahresabschnitten nicht aus. Was die mögliche berufliche Auszeit Pflegender von bis zu einem halben Jahr betrifft, müssten Einkommenseinbußen ähnlich wie beim Elterngeld kompensiert werden können. *Annette Wollenhaupt*

Weitere Informationen unter www.bundesregierung.de

Anzeige

Frankfurter Heime feiern Dreifachjubiläum

Ein dreifaches Jubiläum können die Frankfurter Alten- und Pflegeheime in diesem Jahr begehen. Seit 30 Jahren gibt es ein regelmäßiges Heimleitertreffen, seit 20 Jahren existiert der Sprecherkreis der Heimleitungen und seit 15 Jahren das Frankfurter Forum für Altenpflege, das schon viele Verbesserungen für alte Menschen, die in Frankfurt leben, erreicht hat.

Im Jahr 1978 hatte Marianne Steigerwald, eine Mitarbeiterin des Sozialamts der Stadt Frankfurt, die ersten Heimleitertreffen einberufen. Zehn Jahre später – 1988 – wählten die Heimleitenden aus ihren Reihen einen neun Personen umfassenden Sprecherkreis. Dies geschah aus der Erkenntnis heraus, dass es für die Altenpflegeheime in einer Stadt besser ist, nicht gegeneinander, sondern miteinander zu arbeiten. Seitdem trägt der Sprecherkreis die Themen der Heime und ihrer Bewohner sowohl in die Politik als auch in die Öffentlichkeit.

„Die Würde des Alters ist antastbar"

1993 ist das Geburtsjahr des Frankfurter Forums für Altenpflege. Es versteht sich als Netzwerk der Heime in Frankfurt. Mit seiner Kampagne unter dem Titel: „Die Würde des Alters ist antastbar" trug es dazu bei, dass Frankfurt heute die einzige Kommune in Deutschland ist, die für die bessere psychosoziale Betreuung ihrer Heimbewohner erhebliche Summen zur Verfügung stellt: Seit 2001 jährlich 1,7 Millionen Euro – ab 2007 sogar 1,85 Millionen Euro. Vor allem demenzkranke Menschen sollen von diesem Programm profitieren.

Diese städtische Zuwendung wird für zusätzliche Betreuung durch mehr Personal verwendet, berichtete Gabriele Rister vom Jugend- und Sozialamt bei einer Pressekonferenz, bei der das Frankfurter Forum für Altenpflege seine zwar noch kurze, aber doch zum Wohl alter Menschen wirksame Geschichte präsentierte. Einige Heime hätten mit Hilfe dieser Gelder strukturelle Veränderungen in der Heimorganisation umgesetzt, und andere hätten Betreuungskonzepte für demenziell Erkrankte eingeführt.

Wie das „Frankfurter Programm" wirkt

Leo Friedman, der seit elf Jahren das Altenzentrum der jüdischen Gemeinde leitet, betonte, dass die psychosozialen Bedürfnisse von desorientierten oder traumatisierten Menschen durch das enge Leistungsspektrum der Pflegeversicherung nur unzureichend abgedeckt worden seien. Dank der städtischen Finanzierung seien die Betreuungsleistungen und deren Qualität Schritt für Schritt in den Heimen ausgebaut worden.
Marga Cuhas, die seit 20 Jahren dem Sprecherkreis angehört, hob besonders den gegenseitigen Informationsaustausch hervor. So hätten sich in den 80er Jahren gravierende Veränderungen in den Heimen ereignet: „Das Durchschnittsalter der Heimbewohner stieg stark an, das Pflegeheimpersonal konnte den Anforderungen nicht mehr gerecht werden." In der Auseinandersetzung mit der Personalknappheit habe der Sprecherkreis mit politischer Vorarbeit die erste Imagekampagne für den Altenpflegeberuf in Deutschland auf den Weg gebracht.

Diese führte ab 1993 tatsächlich zum gewünschten Schülerzuwachs in Frankfurts Altenpflegeschulen (1993 ein Plus von 10,19 Prozent und 1994 ein Plus von 19,25 Prozent) und in der Folge zu mehr qualifiziertem Personal in den Heimen. Initiatorin dieser Kampagne war Thea-Irene Heinich, ehemalige Art Direktorin, die seit 1990 im Haus Aja Textor-Goethe lebt. Dessen Leiter, Uwe Scharf, hatte ihre Idee aufgegriffen und in den Sprecherkreis hineingetragen.

Basisarbeit der Frankfurter Altenpflegeheime

Michael Graber-Dünow, Leiter des Justina Cronstetten Stifts, erwähnte weitere Maßnahmen der Forumsarbeit wie etwa die Broschüren, in denen seit der Einführung der Pflegeversicherung 1995 auch deren Leistungen aufgeführt sind. Auf dieser Grundlage entstand der Internetauftritt www.ffa-frankfurt.de, der Dank finanzieller Förderung der Stadt und von Sponsoren eingerichtet werden konnte.

Beate Glinski-Krause M.A. Initiatorin und Leiterin des FFA-Netzwerkbüros

Anzeige

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

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

Folgende Wohnungen können wir Ihnen zurzeit anbieten:

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

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

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

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

Sprechstunde: Montag und Donnerstag,
10.00 Uhr – 12.00 Uhr

Wenn die Seele Hilfe braucht

Seit 50 Jahren berät der „Frankfurter Notruf" Menschen bei Problemen

Kirche und Stadt im Gespräch. Foto: Rüffer

Sie gehörte zu den so genannten „Daueranruferinnen", blieb stets anonym und schimpfte mit oft derben Worten. Über „die ganzen Mediziner", über die Zivis, darüber, dass sie aus gesundheitlichen Gründen nicht mehr rausgehen könne und dass sie irgendjemand angerufen und ihm mal „ihre Meinung gesagt" habe. Hin und wieder gab's aber auch Positives, wenn sie am Computer etwas geschafft hatte zum Beispiel und stolz darüber berichtete.

Manchmal, so gibt der Mitarbeiter der Katholischen Telefonseelsorge zu, konnte die Frau schon ziemlich nerven. Dann irgendwann erfuhr er, dass die trockene Alkoholikerin an einer Leberzirrhose verstorben war, und er fühlte „fast überrascht" ein Gefühl von Trauer.

Drei Funktionen

Tagebuchnotizen dieser Art finden sich in einem Buch, das Peter Rottländer, seit 2002 Leiter der Krisen- und Lebensberatung & Telefonseelsorge im Haus der Volksarbeit, zum 50. Jahrestag des „Frankfurter Notrufs" herausgegeben hat. Es umfasst zudem die Geschichte dieser Institution, erläutert ihre Aufgaben und Zielsetzungen und den kirchlichen Kontext der Arbeit. Die gesammelten Mitarbeiter-Dokumentationen, die ein ganzes Kapitel einnehmen, erzählen von Ehekonflikten, von Liebeskummer, von unheilbarer Krankheit oder Suchtproblemen. Die ganze Skala seelischer und existenzieller Nöte blättert sich auf. Sichtbar wird die Einsamkeit vieler Menschen, die niemanden haben, mit dem sie über ihre Probleme sprechen wollen oder können.

Kontaktbrücke Telefon

Vielleicht fällt es auch leichter, sich einem unsichtbaren Gesprächspartner mitzuteilen und über intime, manchmal vielleicht peinliche Dinge zu reden. Die „Kontaktbrücke Telefon", so die Erfahrung, schafft da als eine neue Kommunikationsform eine Art von „Enthemmung".

Frauen rufen häufiger an

Es sind überwiegend Beziehungskrisen, Familienprobleme und zunehmend Sorgen um einen Verlust des Arbeitsplatzes, die sich aus eigener Kraft nicht mehr bewältigen lassen. Aber „über die Hälfte der Anrufer", weiß Peter Rottländer, „sind Menschen mit chronischen psychischen Störungen". Und zu fast zwei Drittel sind es Frauen, die bei der Telefonseelsorge Rat suchen. Nach wie vor wird die Institution stark in Anspruch genommen. Einen besonders hohen Anstieg verzeichnete man seinerzeit um die Jahrtausendwende. Da wurden wohl selbst rationale und moderne Menschen von mystischen Ängsten geplagt.

Weit blickender Pfarrer

Der im Oktober 1957 von dem katholischen Pfarrer Karl Pehl gegründete „Frankfurter Notruf" vereint unter diesem Begriff drei Funktionen: die seinerzeit erste katholische Telefonseelsorge in Deutschland, die „klassische" psychologische Beratungstätigkeit und die „Offene Tür" für alle, unabhängig von ihrem Glauben. Pfarrer Pehl war offensichtlich ein weit blickender Seelsorger. Er erkannte früh die Gefahren einer immer anonymer werdenden Großstadtgesellschaft und das wachsende, unsichtbare seelische Elend der Menschen.
Heute nimmt der „Frankfurter Notruf" nach Worten von Peter Rottländer „einen wichtigen Platz in der psychosozialen Versorgung in der Stadt Frankfurt" ein.

Zeit für Gespräche

Zahlen machen den Bedarf sichtbar: Im Jahr 2006 wurden etwa 14.350 Gespräche geführt, davon fast 11.700 am Telefon, das rund um die Uhr besetzt ist. Jeden Tag gibt es zudem fünf Stunden lang die „Offene Sprechstunde". Hier nehmen sich die Mitarbeiter Zeit für ausführliche Gespräche mit Rat und Hilfe suchenden „Kunden". Klopft während einer Beratung schon der Nächste an, dann kann er in der Cafeteria warten. Manchmal suchen junge Mädchen Rat bei einer Essstörung, eine Frau versucht, ihre Trennung und ihre Verbitterung darüber zu bewältigen, eine andere möchte über die Befürchtungen sprechen, die sie mit dem nahenden Alter verbindet und bekennt ihre „panische Angst vor dem Tod".

Ausgebildete Mitarbeiter

Manchmal kann der Berater nach sehr intensiven Gesprächen erst einmal „durchatmen", häufig aber ist es so dicht, dass es Mühe macht, die verschiedenen Begegnungen zu verarbeiten. Seltener kommt – als Folge des offenen Angebots – an einem Nachmittag auch mal niemand.

45 Mitarbeiter, davon sieben hauptamtliche mit abgeschlossener psychotherapeutischer Ausbildung, und über ein Jahr lang geschulte Ehrenamtliche stehen als Ansprechpartner zur Verfügung. Angesichts der steigenden Zahl allein lebender Menschen in der Stadt dürfte die Telefonseelsorge und Krisenberatung sicherlich auch nach dem Jubiläum ihres 50-jährigen Bestehens viel gefragt sein. *Lore Kämper*

Frankfurter Notruf / Haus der Volksarbeit, Eschenheimer Anlage 21, 60318 Frankfurt, Telefon 069/1501-0; Telefonseelsorge: 069/1501-108; Krisen- und Lebensberatung: 069/1501-234; das Buch zum Jubiläum kostet 10 Euro.

Wenn Nadeshda kocht

500.000 junge Menschen studieren in Frankfurt, viele haben nur wenig Geld, um sich ein Zimmer oder eine Wohnung leisten zu können. Andererseits leben viele Senioren in großen Wohnungen, an denen sie hängen und die sie nicht verlassen möchten. Das Bürgerinstitut-Projekt „Wohnen für Hilfe" bringt beide Seiten zusammen.

Nadeshda S. studiert Betriebswirtschaftslehre an der Frankfurter Universität. Das Zuhause der 23jährigen gebürtigen Russin liegt allerdings im benachbarten Bad Vilbel. Dort bewohnt sie ein Zimmer im Einfamilienhaus von Gerd und Anneliese W. Statt Miete zu zahlen, leistet die junge Studentin Hilfe. Für jeden Quadratmeter ihres Zimmers eine Stunde im Monat, hinzu kommt eine Pauschale für anfallende Nebenkosten. Nadeshda unterstützt das Ehepaar im Haushalt, kümmert sich um den Garten und kocht. Am liebsten russische Gerichte. Ehepaar W. genießt dies sehr. Hauptmotiv, sich auf das beim Bürgerinstitut angesiedelte Projekt „Wohnen für Hilfe" einzulassen, war für Gerd und Anneliese W. das Interesse an gemeinschaftlichen Wohnformen im Alter. Die beiden sehen die Zeit mit Nadeshda als Erprobungsphase.

Seit 2004 konnte das Bürgerinstitut 32 Wohnpartnerschaften vermitteln. Angesprochen sind insbesondere Studierende und Senioren, aber auch Auszubildende.

Senioren gesucht

„Es könnten ruhig noch mehr ältere Menschen mitmachen", sagt Henning Knapheide „denn die Nachfrage, vor allem bei den Studierenden, ist riesig." Die Zurückhaltung älterer Bürger kann Knapheide allerdings nachvollziehen. Er vermutet, dass es ihnen oft schwer fällt, jemanden Fremden bei sich wohnen zu lassen und „dann auch noch von ihm Hilfe anzunehmen". Die Erfahrungen zeigten allerdings, dass das Zusammenleben in aller Regel konfliktfrei und positiv verlaufe. Ausschlaggebend dafür, eine Wohngemeinschaft mit einem Studenten oder Auszubildenden einzugehen, sei für viele Senioren „der Gesellschafts- und Sicherheitsaspekt". Dies sei, so Knapheide, ihnen oftmals wichtiger als ganz konkrete mögliche Hilfeleistungen wie etwa das Füttern der Haustiere und Putzen oder Einkaufen.

Mehr als nur günstig wohnen

Vor der eigentlichen Vermittlung führt Knapheide ein ausführliches Gespräch mit Jung und Alt: „Dabei frage ich die Jungen auch nach ihren Erfahrungen mit Senioren und nach ihrer Motivation, schließlich ist es uns wichtig, dass es ihnen nicht nur um eine günstige Wohngelegenheit geht." Viele Studenten und Auszubildende, so Knapheides Erfahrung, hatten immer schon einen engen Bezug zu älteren Menschen, den eigenen Großeltern beispielsweise. Viele stammten aus dem Ausland, aus Ländern, in denen die Großfamilie häufiger vorzufinden sei als bei uns.

Was die Senioren betrifft, so sollten diese sich darüber im Klaren sein, dass der junge Mitbewohner keine Pflegedienste leisten oder etwa bei Demenz die mit im Haushalt lebenden Angehörigen entlasten könne.

„Toll" findet Henning Knappheide die „große Offenheit", mit der das Gros der Senioren den ausländischen Jugendlichen begegne. Die Annäherung zweier Kulturen sei auch für ihn, der die Wohngemeinschaften betreut, „spannend zu beobachten".

Senioren, die generell Fragen rund ums Wohnen im Alter haben, können sich ebenfalls an Henning Knappheide wenden. Ganz gleich, ob es um eine seniorengerechte Wohnraumanpassung, um gemeinschaftliche Wohnprojekte oder den Umzug in ein Alten- oder Pflegeheim geht. Das Bürgerinstitut hat Anfang des Jahres die beiden bisher getrennten Bereiche „Wohnen für Hilfe" und „Wohnberatung" zusammengelegt. „Eine gute Entscheidung", meint Knapheide, " denn es gibt viele Berührungspunkte". *Annette Wollenhaupt*

Henning Knapheide ist im Bürgerinstitut, Oberlindau 20, telefonisch von montags bis Donnerstag, 9 bis 16.30 Uhr, unter Telefon 0 69/97 201742 erreichbar, persönliche Beratungen sind nach Voranmeldung möglich.

caritas Frankfurt

Pflege ist Vertrauenssache

Pflege zu Hause

Wir sind in Ihrer Nähe
mit unseren
Caritas-Zentralstationen
für ambulante Pflege
Telefon: 069 2982-107

in allen Stadtteilen vertreten
alle Kassen/Sozialämter

Altenzentrum Santa Teresa

Pflege, so individuell wie Sie
vollstationäre Dauerpflege
Kurzzeitpflege
Seniorenwohnanlage

Frankfurt-Hausen
Große Nelkenstraße 12-16
Telefon: 069 247860-0

Rufen Sie uns an. Gemeinsam entwickeln wir Lösungen!

www.caritas-frankfurt.de caritas

Für eine bessere Nachbarschaft

Neues Management in vier Quartieren

Wenn sich Jung und Alt erst einmal kennenlernen, schwindet oft das Misstrauen gegeneinander. Foto: Caritasverband Ffm

Das Zusammenleben von Jung und Alt verbessern – das will das „Frankfurter Programm – Aktive Nachbarschaft" unter anderem erreichen. Für das auf fünf Jahre angelegte Projekt hat das Sozialdezernat jetzt vier neue Quartiere ausgewählt. Die Wohngebiete Rödelheim-West, am Atzelbergplatz in Seckbach, die Siedlung Taunusblick in Zeilsheim und die Sindlinger Hermann-Brill-Siedlung bekommen je einen hauptamtlichen Quartiersmanager.

Die Pädagogen sollen vor Ort Projekte anleiern, die die Bewohner gemeinsam in die Praxis umsetzen. Zusammen einen Spielplatz verschönern zum Beispiel oder die Sitzbänke im Hof einladender gestalten, sich bei einem Nachbarschaftsfest besser kennen lernen und gemeinsam eine Zeitung herausbringen, die regelmäßig über Neuigkeiten aus dem Quartier berichtet. Das sind nur einige der Initiativen, die aus dem städtischen Programm, das im Jahr 2000 unter dem Titel „Soziale Stadt – neue Nachbarschaften" begann, bereits in Goldstein, Fechenheim, Niederrad, der Nordweststadt, Sossenheim und Griesheim entstanden sind.

Ziel sei es, „dass sich die Siedlungen durch das Programm nachhaltig stabilisieren", sagt Sozialdezernentin Daniela Birkenfeld, die im März die Verträge mit den Trägerinstitutionenen (Caritas, Diakonie, Internationaler Bund und Arbeiterwohlfahrt) unterzeichnete. Denn für das Programm Aktive Nachbarschaft werden grundsätzlich Gebiete ausgewählt, in denen der Anteil von Bewohnern, die von Arbeitslosgeld oder Grundsicherung leben, höher ist, als in anderen Gegenden. Trotzdem betont Horst Schulmeyer, der das Projekt als Leiter der Stabsstelle Aktive Nachbarschaft von städtischer Seite koordiniert: „Es sind Siedlungen, in denen es nicht nur Probleme gibt." In den Siedlungen solle auch Potenzial stecken, meint der Fachmann vom Jugend- und Sozialamt, „sonst braucht man erst gar nicht anzufangen".

Sicherheit ist gefragt

Auch wenn sich das Projekt für die Bedürfnisse der jungen Bewohner genauso verantwortlich fühlt, wie für die Wünsche der Älteren, betrachtet Schulmeyer die Seniorenarbeit als einen der Schwerpunkte der Nachbarschaftsarbeit. „Ich geh nicht gern raus", den Satz hört Schulmeyer von den Senioren in den Siedlungen nämlich öfter. Vor Ort gebe es zwar bereits Clubs und Treffpunkte, aber viele trauten sich trotzdem nicht hin. An diesem Punkt setzt das Quartiersmanagement an. Das bessere Kennenlernen bei der Arbeit an gemeinsamen Projekten, Initiativen und Festen können helfen, derartige Hemmschwellen abzubauen. Überhaupt sei den Senioren das Thema Sicherheit wichtig. Hier könne ein Quartiersmanagement mit einfachen Mitteln Abhilfe schaffen, „indem man sich zusammensetzt und darüber spricht". Herauskommen könne dabei so manch schlichte, aber wirkungsvolle Lösung. Dunkle Ecken, die Ältere verunsicherten, könnten durch das Anbringen zusätzlicher Lampen oder durch das Zurückschneiden von Hecken für bessere Einsicht sorgen. „Senioren machen insgesamt sehr engagiert mit", ist seine grundsätzliche Erfahrung.

Denkbar sei auch, dass die neuen Quartiersmanager in Zusammenarbeit mit kirchlichen Trägern Einkaufshilfen organisierten, wie zum Beispiel der Einkaufsservice 60plus in der Nordweststadt, den das dortige Quartiersmanagement unter der Trägerschaft des Diakonischen Werks vor drei Jahren ins Leben rief.

Katrin Mathias

Anzeige

Vorsorgen mit dem Bürgerinstitut

Sie möchten vorsorgen?

Zum Beispiel für den Fall
– von altersbedingten Beeinträchtigungen,
– einer schweren Erkrankung oder
– eines Unfalls?

Sie tragen sich mit dem Gedanken
– eine Patientenverfügung,
– eine Vorsorgevollmacht oder
– eine Betreuungsverfügung zu erstellen?

Wir informieren und beraten Sie gerne darüber und sind Ihnen auch bei der Formulierung Ihrer persönlichen Dokumente behilflich.
Gemeinsam klären wir mit Ihnen, ob eine weitergehende Beratung durch einen Arzt oder Notar erforderlich ist.

Sie können als Einzelperson, mit der Familie oder als Gruppe einen Termin mit uns vereinbaren.

Rufen Sie uns an und vereinbaren Sie einen Termin.

BÜRGERINSTITUT
SOZIALES ENGAGEMENT IN FRANKFURT

Arbeitsbereich Gesetzliche Betreuung
Weißfrauenstraße 9, 60311 Frankfurt am Main
(im Gebäude der Evonik/Degussa)
Telefon 069/218-5330

250 Stolpersteine in Frankfurt

Stadträtin Birkenfeld schaut zu, wie der Künstler Gunter Demnig Stolpersteine verlegt. Foto: Rüffer

Der 250. Stolperstein in Frankfurt ist am 24. April in Anwesenheit von Stadträtin Prof. Dr. Daniela Birkenfeld in Bergen-Enkheim verlegt worden. Die Stolpersteine des Künstlers Gunter Demnig sind ein Projekt zum Gedenken an die Opfer des Nationalsozialismus. Seit Beginn des Projekts Anfang der 1990er Jahre wurden mehr als 10.000 Steine in über 190 Städten und Gemeinden verlegt, wie jetzt wieder in Frankfurt.

Mina Weil und ihre beiden Söhne Walter Siegfried und Richard Weil lebten bis zum 30. Mai 1942 in der damaligen Rathausgasse (heute Berger Spielhaus 7). Von dort wurden sie deportiert und in einem Vernichtungslager getötet. Weder das Todesdatum noch der Ort, wo sie ermordet wurden, ist bekannt. Und so steht auf diesen drei Steinen, von denen einer der 250. in Frankfurt verlegte ist, nur jeweils ihr Name und ihr Geburtsdatum. Die Stolpersteine sind 10 x 10 Zentimeter groß und tragen eine Messingplatte, die außer diesen dürren Daten nichts weiter enthält. Sie lassen die Menschen tatsächlich stolpern, wenn auch nur im übertragenen Sinne. Ihr messingfarbenes Glänzen zieht die Aufmerksamkeit auf sich, bringt die Menschen buchstäblich aus dem Gleichgewicht. Wer sich bückt, um die eingravierten Worte zu lesen, liest vom Tod, aber auch davon, dass die auf den Steinen verewigten Menschen gelebt haben, und trägt so dazu bei, dass ihre Namen nicht vergessen werden.

In fast allen Städten und Gemeinden wird die Verlegung von Stolpersteinen von engagierten Bürgerinnen und Bürgern in Initiativgruppen vorangetrieben. Sie werben Sponsoren, die die Kosten für die Verlegung tragen, und organisieren Veranstaltungen wie etwa Liederabende und Vorträge. Auch in Frankfurt gibt es eine Initiative, deren Stadtteilgruppen die Schicksale der Opfer recherchieren und die Verlegung der Steine organisieren. Sie sorgen dafür, dass zutrifft, was der Künstler Gunter Demnig sagte: „Auf dem Stolperstein bekommt das Opfer seinen Namen wieder." www.stolpersteine-frankfurt.de

Altenhilfepreis für Haus Aja Textor-Goethe

Mit dem Frankfurter Altenhilfepreis in Höhe von 10.000 Euro hat Sozialdezernentin Prof. Dr. Daniela Birkenfeld das Haus Aja Textor-Goethe ausgezeichnet. Der Preis wird alle zwei Jahre für herausragende Projekte in der stationären Altenpflege in Frankfurt verliehen. Das Haus Aja Textor-Goethe erhielt die Auszeichnung für sein Konzept, für die Betreuung demenzkranker Menschen in „Aja's Gartenhaus" Bewohner des Stadtteils Eschersheim zu gewinnen und einzubinden.

Seit gut einem Jahr gibt es „Aja's Gartenhaus". In Wohngruppen leben dort demenzkranke Menschen zusammen und werden von ausgebildeten Fachleuten betreut. Daneben stehen für die „Menschen mit Orientierungsproblemen", wie in dem anthroposophisch geführten Haus Demezkranke lieber genannt werden, aber auch eine Reihe von ehrenamtlichen Helferinnen und Helfern bereit.
Sie helfen dabei mit, den Menschen, die Schwierigkeiten haben, sich zeitlich und räumlich zu orientieren, so viel Normalität wie möglich zu schaffen. Denn viele von den Fähigkeiten, die die alten Menschen einmal erlernt haben, sind noch vorhanden. So kommen etwa Frauen aus der Nachbarschaft, um gemeinsam mit den Bewohnerinnen Wäsche zu bügeln, oder samstags Kuchen zu backen. Auch bei Einkäufen in den örtlichen Geschäften, zu Gottesdiensten oder Veranstaltungen begleiten sie die alten Menschen, die sonst Probleme hätten, wieder zurückzufinden.

In seinem Konzept hat das Altenpflegeheim ausdrücklich ein „quartierbezogenes Freiwilligenmanagement" einbezogen, das ein ehrenamtlich tätiger Arbeitskreis entwickelt hat. Derzeit kann Uwe Scharf, der die beiden Häuser leitet, auf rund 50 Stunden ehrenamtlicher Arbeit in der Woche zählen.

Sozialdezernentin Birkenfeld hob hervor, dass durch die ehrenamtlichen Helferinnen und Helfer die in Aja's Gartenhaus betreuten Menschen ins Leben des Stadtteils einbezogen würden und der Austausch der Generationen gefördert werde. Sie sagte auch zu, dass das 2001 eingeführte „Frankfurter Programm Würde im Alter" für demenziell Erkrankte weitergeführt werden soll. Für die unterschiedlichen Projekte in der stationären und ambulanten Pflege in diesem Bereich stellt die Stadt jährliche drei Millionen Euro zur Verfügung.

Anzeige

Einfühlsam ∗ Professionell ∗ Individuell
Pietät am Dornbusch
- Bestattungen aller Art -
Inh. Isabelle Lubnow
TAG und NACHT ✆ 77 03 57 57
Eschersheimer Landstraße 322 ∗ 60320 Frankfurt am Main
Eigener **Abschiedsraum und Trauerhalle** in Frankfurt-Nd. Eschbach

Keine Angst vor dem Netz!

SeniorenNet Rhein-Main feierte sein zehnjähriges Bestehen

Per PC kann man in jedem Alter weltweite Verbindungen herstellen: mit den Enkeln in Übersee oder einem online-interessierten Nachbarn im eigenen Stadtteil. Das wissen auch Prof. Rolf Kessler (links) und Roland Bolliger. Foto: Rüffer

Damals waren sie echte Pioniere, die fünf Herren „in den besten Jahren", die sich am 7. Mai des Jahres 1998 zur Gründung der Interessengemeinschaft „SeniorenNet Rhein-Main" zusammenfanden. Sie hatten sich dabei von einer aus den USA stammenden Idee inspirieren lassen. Dort war schon zwölf Jahre zuvor ein „Senior Net" ins Leben gerufen worden, das älteren Menschen den Umgang mit den neuen Kommunikationstechniken erleichtern wollte.

Große Resonanz

Dieser Zielsetzung verschrieben sich auch die fünf Vorreiter. Im Oktober fand in Bad Vilbel bereits ein erstes Treffen der Regionalgruppen des SeniorenNet statt, im November 2000 kam es zur Gründung des Vereins und zwei Jahre später zur Eröffnung des SeniorenNet-Internetcafés.

Von Anfang an war die Resonanz groß, denn man hatte offenbar eine Marktlücke entdeckt. „Wir hätten nie gedacht, dass sich so viele Menschen für unser Angebot interessieren würden", sagt Vereinsvorsitzender Roland Bolliger. Aber immerhin hatten vor zehn Jahren die Computer bereits weitgehend Wirtschaft, Öffentlichen Dienst und weite Teile des allgemeinen Berufsalltags erobert. Und während jüngere Arbeitnehmer bald den Umgang damit beherrschten, fühlten sich viele Ältere den Anforderungen nicht gewachsen.

Darum, so Bolliger, war und ist es noch immer wichtig, Schwellenängste abzubauen und auch mal wenig „fachmännische" Fragen stellen zu dürfen, ohne sich zu genieren.

Zerlegte Computer

Erste Kurse für interessierte Senioren fanden in den Räumen der Fachhochschule Frankfurt statt. Von Anfang an dabei war Günther Mehr, der selbst aus der Computerbranche kommt und dessen berufliche Erfahrungen mit den neuen Techniken ihnen nun zugute kamen. Für die Anfänger ging es zunächst mal ganz handfest zur Sache. Indem man nämlich alte Computer zerlegte, um die Hardware anschaulich darzustellen. Natürlich brachten die Mitglieder des SeniorenNet ganz unterschiedliche Kenntnisse und Erfahrungen mit. Für einige galt es zunächst einmal, sich ausreichendes Basiswissen anzueignen, andere konnten schon erworbene Fähigkeiten erfolgreich weiter geben. Mittlerweile hat sich die Mitgliederzahl im Verein so um die 30 eingependelt. Alle ab 50, und der älteste Teilnehmer, der sich erst vor kurzem zurückgezogen hat, ist immerhin schon 93 Jahre alt.

Kontakte mit der Welt

„Die Älteren nicht aus dem Geschehen ausgrenzen" nennt Roland Bolliger als weiteres Anliegen des Vereins. So haben sie heute per Internet Anteil an der Welt. Sie lernen Ordner anlegen und Speichern, Onlinebanking, Ebay-Einkaufen, digitale Fotografie und Bildbearbeitung, Scannen und Mailen. Besonders letzteres, so wissen die Initiatoren, gewinnt zunehmend an Bedeutung für Senioren. Im Zeitalter von Mobilität und Globalisierung stellt der Austausch von E-Mails für viele ältere Menschen eine willkommene Kontaktmöglichkeit mit oft weit entfernt lebenden Kindern und Enkeln dar. Außerdem, meint Günther Mehr, soll das Ganze natürlich auch Spaß machen, wozu sicherlich die Gemeinschaft mit anderen „Freaks" beiträgt.

Kurse und Workshops

Nach nunmehr zehnjährigem Bestehen von SeniorenNet, dessen Tutoren im Übrigen alle ehrenamtlich arbeiten, gibt es noch immer an jedem ersten Dienstag im Monat um 18.30 Uhr die Treffen im Studentencafé der Fachhochschule. Die Kurse selbst finden nicht mehr dort statt, sondern im Haus der Henry und Emma Budge-Stiftung im Stadtteil Seckbach. Dort steht den Kursteilnehmern in dem schön gelegenen und ausgestatteten Altenheim ein Raum mit Computern, Laptops, Beamer und Druckern zur Verfügung.

Apropos Internet: Die Gründungsmitglieder von SeniorenNet haben sich seinerzeit alle online kennen gelernt. Man sieht also, welch positive und langfristige Folgen das gelegentlich auch kritisch betrachtete Medium haben kann. *Lore Kämper*

Informationen: Alle Kurse und Workshops finden im Haus der Budge-Stiftung, Wilhelmshöherstraße 279 statt, zu erreichen mit der Buslinie 43, Haltestelle direkt vor dem Haus. Anmeldungen bei Manfred Bresler, Telefon: 069/6747 56 oder E-Mail: manbres@gmx.de. Der Mitgliedsbeitrag beträgt pro Jahr 30 Euro, Ehepaare 45 Euro, einmalige Aufnahmegebühr 30 Euro.

„Das Großstadtleben mit seinen Angeboten bedeutet mir alles"

Ein Treffen mit Iris Seiler-Feigenspan hinzubekommen, ist nicht ganz einfach. Die 70jährige Bürokauffrau und Bilanzbuchhalterin im Ruhestand führt ein ausgesprochen bewegtes Leben. Sie liebt die Musik und ist Mitglied der Gesellschaft der Freunde und Förderer des HR-Sinfonieorchesters. Sie besucht Konzerte und Proben, geht zu Mitgliederversammlungen, die sie sehr schätzt, weil „man hinter die Kulissen schaut und Dinge erfährt, die so nicht an die Öffentlichkeit dringen". Sie ist ebenfalls Mitglied der Senckenbergischen Naturforschenden Gesellschaft, besucht Vorträge, findet es spannend, Neues zu erfahren: über das Klima, die Tiefsee, fremde Kontinente.

Bei der TSG Frankfurt-Oberrad spielt sie Tischtennis, macht Aerobic und besucht regelmäßig den Bodystyling-Kurs. Seit fünfeinhalb Jahren ist sie ehrenamtliche Übungsleiterin der Gruppe „Tischtennis 50 plus". Am Wichtigsten aber ist ihr selbst ihr Engagement für die Gruppe HILDA, angesiedelt beim Bürgerinstitut (wir berichteten).

HILDA unterstützt die Angehörigen von Demenzkranken, entlastet sie für ein paar Stunden, in denen sie mal etwas nur für sich tun können. Das kann ein Spaziergang am Main ebenso sein wie ein wichtiger Arztbesuch in eigener Sache oder endlich wieder ein Kinobesuch mit der Freundin. Die Entscheidung für HILDA fiel sehr bewusst. Iris Seiler-Feigenspan hat sich aus nächster Nähe mit der Krankheit Demenz auseinandersetzen müssen, als ihr Mann daran erkrankte.

„Ich war total am Boden", sagt Iris Seiler-Feigenspan, „damals gab es noch nicht die Hilfe, die Angehörigen von Demenzkranken heute geboten wird."

Erste Anzeichen einer Erkrankung zeigten sich schon 1993, als das Paar seine neue Offenbacher Eigentumswohnung bezog. Der ansonsten überkorrekte Ingeneur irrte sich beim Vermessen der Wände. Einzelne Möbel passten beim Einzug nicht dorthin, wo sie eigentlich stehen sollten. Später häuften sich solche Situationen. Die letzten eineinhalb Jahre waren besonders schlimm. Stundenlang etwa habe ihr Mann sich verzweifelt mit seiner Armbanduhr beschäftigt, die er nicht mehr verstand und doch so gerne verstehen wollte.

Sich weiter entwickeln

Zeit, um nach eigenen Bedürfnissen zu fragen, hatte Iris Seiler-Feigenspan damals nicht. Weil sie selber diese traurige Erfahrung als Angehörige gemacht hatte, wollte sie anderen in ihrer Situation helfen und trat 2001, zwei Jahre nach Tod ihres Mannes, HILDA bei. Seitdem hat sie vier demenzerkrankte Menschen zur Entlastung ihrer Angehörigen begleitet. Regelmäßig nimmt sie an Fortbildungen des Bürgerinstitutes rund um das Thema Demenz teil. Das eigene Wissen auszubauen, sich weiter zu entwickeln ist der gebürtigen Zwickauerin, die 1959 in den Westen floh, wichtig.

Heute kann sie wieder unbeschwert sein, erzählt von ihrer Kindheit, von der Kutscherkneipe namens „Feldschlösschen" über der die Familie wohnte. Auch von ihrer Sehnsucht, die großen Städte der Welt zu sehen, erzählt Iris Seiler-Feigenspan. Von ihrer Au-Pair-Zeit in Minnesota, der Arbeit in der Buchhaltung von Hapag Lloyd New York, in einem riesigen Großraumbüro „mit mindestens 60 Mitarbeitern"

Frankfurt, die große Welt

„Das Großstadtleben mit seinen Angeboten bedeutet mir alles", sagt die Frau mit den kräftigen schulterlanggelockten Haaren und der etwas rauchigen Stimme. Nach der Flucht, noch vor ihrem USA-Aufenthalt, ging sie nach Frankfurt, weil dort ihre Tante nahe dem Zoo lebte. Sie sagt: „Frankfurt war für mich die große Welt". Zwei Jahre zuvor war Rosemarie Nitribitt ermordet worden und Iris Seiler-Feigenspan kann sich noch an ein Schaufenster auf der Zeil erinnern, „in dem lag ein schwarzes Samtkleid aus, dekoriert mit einem eleganten silbernen Modellauto".

Dann ist es Zeit zu gehen. Wie an jedem Donnerstag besucht Iris Seiler-Feigenspan einen dementen alten Herrn in Frankfurt. Im anderen Leben als Gast auf Zeit angekommen, wird sie wohl wie immer eine Tiersendung anschalten, dem Mann geduldig das Essen zum Mund führen, ihn ab und zu streicheln. „Ich war sicher ungeduldiger zu meinem eigenen Mann als ich es jetzt sein kann", sagt sie und macht sich auf den Weg.

Annette Wollenhaupt

Iris Seiler-Feigenspan **Foto: privat**

Anzeige

HILFE FÜR JUNG UND ALT

Senioren Alltagshilfe e. K. Frankfurt

Inh. Petra Topsever

Eine mögliche Alternative für Senioren ihren Lebensabend im eigenen Zuhause zu verbringen.

Wir bieten Ihnen und Ihren Angehörigen eine auf Sie individuell angepasste Hilfe u. a. in folgenden Bereichen:

- Wohnungspflege
- Einkäufe
- Arztbesuche
- Spaziergänge
- Familienentlastende Dienste z. B. Frisörbesuche, Schwimmen etc.

Rufen Sie uns einfach an.
Telefon: 0 69/97 94 88 59
Fax: 0 69/97 78 33 47
Mobil: 01 73/9 81 20 75
e-mail: p.topsever@web.de

Seniorenrestaurants

Preis 4,60 Euro
Essen ohne Anmeldung zu den Öffnungszeiten

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

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

Ostend Nachbarschaftszentrum Ostend
Uhlandstraße 50, Hinterhaus, 60314 Frankfurt am Main
Telefon 069/43 96 45, Fax 0 69/43 69 72
U 6/U 7 Haltestelle Zoo oder S 1 bis S 6/S 8 oder Straßenbahnlinien 11/14 Haltestelle Ostendstraße,
Öffnungszeit: 12.30 bis 14.00 Uhr

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

Rödelheim Sozial- und Reha-Zentrum West
Alexanderstraße 92-96, 60489 Frankfurt am Main
Telefon 0 69/29 98 07-0, Fax 0 69/29 98 07-81 98
S 3/S 4 Richtung Bad Soden/Kronberg oder S 5 Richtung Friedrichsdorf, Haltestelle Rödelheim Bahnhof oder Bus Nr. 34, Richtung Bornheim Mitte, Haltestelle Reifenberger Straße,
Öffnungszeit: 12.00 bis 13.30 Uhr

Sachsenhausen Bürgermeister-Gräf-Haus
Hühnerweg 22, 60599 Frankfurt am Main
Telefon 0 69/29 98 07-0, Fax 0 69/6 03 21 05
Bus Nr. 36 Richtung Hainer Weg oder Bus Nr. 47 vom und zum Südbahnhof, Haltestelle Wendelsplatz,
Öffnungszeit: 12.00 bis 13.30 Uhr

Seckbach Hufeland-Haus
Wilhelmshöher Straße 34, 60389 Frankfurt am Main
Telefon 0 69/47 04-3 44, Fax 0 69/4 70 43 15
Bus Nr. 38 Richtung Burgstraße oder Bus Nr. 43 Richtung Bergen Ost, Haltestelle Hufeland-Haus,
Öffnungszeit: 12.00 bis 13.00 Uhr

Sossenheim Victor-Gollancz-Haus
Kurmainzer Str. 91, 65936 Frankfurt am Main
Telefon 0 69/29 98 07-0, Fax 0 69/29 98 07-453
Bus 55, Haltestelle Eltviller Straße,
Öffnungszeit: 12.00 bis 13.30 Uhr

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

Essen auf Rädern

Preis 4,60 Euro zuzüglich
Anlieferungspauschale von 1,20 Euro

Bestellung direkt beim Anbieter:

Arbeiter-Samariter-Bund / Stadtgebiet Frankfurt
Silostraße 23, 65929 Frankfurt am Main
Telefon 08 00/1 92 12 00, Fax 0 69/94 99 72 22

Deutsches Rotes Kreuz, Bezirksverband Frankfurt e.V.
Stadtgebiet Frankfurt
Florianweg 9, 60388 Frankfurt am Main
Telefon 0 61 09/30 04 29, 0 69/30 05 99 91
Fax 0 61 09/30 04 28

Diakoniestationen gGmbH / 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
Gummersbergstraße 24, 60435 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

Seit dem 1.1.2007 gehört die Arbeiterwohlfahrt nicht mehr zu den zertifizierten Anbietern. Inhaber der „Grünen Karte" können somit hier keinen Zuschuss mehr erhalten.

Anzeige

Alles unter einem Dach

Wo lässt es sich im Alter am besten leben?...
...in Bad Brückenau inmitten der bayerischen Rhön

Verbinden Sie altersgerechtes Wohnen mit den Angenehmlichkeiten eines familär geführten Hotels!

Unser Angebot

- 1-3 Zimmer Appartements, möbliert oder unmöbliert, Telefon, Kabel-TV, Küchenzeile
- inkl. tägliches, abwechslungsreiches Mittagessen mit Menüwahl (Vollpension auf Wunsch)
- inkl. wöchentliche Reinigung, Wäscheservice, Kurzzeitpflege, Hallenbad und Sauna, hauseigene Veranstaltungen
- Ausflüge, Fahr- und Einkaufsservice
- Ruhige Lage mit parkähnlichen Garten, in unmittelbarer Nähe zum Kurpark mit vielseitigen Kultur- und Gesundheitsangeboten
- ab 850,00 EUR pro Monat inkl. aller Nebenkosten

Sprechen Sie uns an und fordern Sie unseren ausführlichen Prospekt an!

Hotel-Pension Jägerhof
Wernarzerstraße 7-11
97769 Bad Brückenau
Telefon 0 97 41-9 10 70

Ouvertüren als Dank für Engagement

145 Bedienstete der Stadt, vom Verwaltungsangestellten über die Kindergärtnerin bis zum Feuerwehrmann, die 2007 in den Ruhestand gegangen sind, wurden am 6. April in der Oper Frankfurt feierlich verabschiedet. Zum Abschied gab es einen Festakt mit musikalischen Darbietungen des Frankfurter Museumsorchesters samt anschließendem Buffet. Zu hören waren die Ouvertüren aus Beethovens „Fidelio", Schuberts „Rosamunde" und Rossinis „Wilhelm Tell". Geehrt wurden auch 170 langjährige Dienstjubilare mit einer Dienstdauer von 20, 40 und 50 Jahren. Unter den letzteren befand sich auch Ingo Staymann, der ehemalige Leiter des Jugend- und Sozialamtes. Stadtrat Boris Rhein bedankte sich für das Engagement der ehemaligen städtischen Mitarbeiter. Sie haben, so Rhein, entscheidend zum Erfolg der Stadtverwaltung beigetragen. Mit ihrer Hilfe habe sich die Stadt von einer in frühen Zeiten eher hoheitlich geprägten Verwaltung maßgeblich in Richtung Bürgerservice entwickelt. Was die Wertschätzung der Mitarbeiter betrifft, zähle im Gegensatz zur Privatwirtschaft, in welcher der Mensch als „Humankapital" gelte, der Mensch als Individuum. Verabschiedet wurden im Übrigen auch die Pensionäre der Frankfurter Polizei.

Annette Wollenhaupt

Die Frankfurter Oper – festlicher Rahmen für das Dankeschön.

Anzeige

Fit mit einer täglich heißen Mahlzeit

apetito zuhaus bietet abwechslungsreiches Menüangebot

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

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

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

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

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

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

Für eine individuelle Beratung oder eine unverbindliche Menübestellung stehen die freundlichen Mitarbeiterinnen von „apetito zuhaus" gerne zur Verfügung:

Montag bis Freitag
8.00 - 18.00 Uhr
0 69 - 24 79 50 24

FRANKFURTER VERBAND
Ihr guter Nachbar im Alter

Neues im Café ANSCHLUSS

Wie gewohnt bietet das Café Anschluss zahlreiche Kurse und Angebote für Einsteiger und Fortgeschrittene für Computer, Internet, Handy und Digitale Kamera. Bitte erfragen Sie die Termine unter Telefon 0 69/55 09 15

Ausstellungseröffnung

„Kunst kennt keine (Alters)grenzen" – Heinz Zingel, 82 Jahre, entdeckte im Jahre 2004 die Malerei als Hobby; seine Krankheit Krebs hatte ihn bewogen, sich aus alten Gewohnheiten zu lösen und neue Interessen zu entwickeln.
Dienstag, 15. Juli, 16.30 Uhr

Gesprächskreis

Nach persönlichen Vorgesprächen wird ein von Frau Vogl geleiteter Gesprächskreis in der Kreativwerkstatt, Hansaallee 150, angeboten.
(Freitag, 8. August, 10–11.30 Uhr, 12 x 14tägig, 42 Euro, acht Teilnehmer)

Vortrag: Tipps vom Anwalt

Testament und Vorsorgevollmacht – was Sie beachten sollten! Rechtsanwalt und Notar Hans-Gerd Röder klärt auf.
Dienstag, 12. August, 10–12 Uhr; 2 Euro

Die hobby-runde:

Treffen – Kennenlernen – Informieren
Offene Runde mit Vera Hajokova
20. August, 14–16 Uhr; 3. September, 14–16 Uhr; 17. September: Überwintern im Süden, 14.30–16 Uhr

Die hobbyrunde lädt ein zum Canasta und Rommee spielen immer montags ab 14 Uhr im Café Anschluss

Der hobby-börsen Stammtisch

trifft sich im Restaurant Historix am Historischen Museum Römerberg, Saalgasse 19. Hier sind auch neue Gäste herzlich willkommen. Nächstes Treffen: Mittwoch, 10. September, 17 Uhr

Veranstaltungen im Sozialzentrum Marbachweg

Haus der Begegnung, Dörpfeldstraße 6,
Telefon 0 69/29 98 07-268
Öffnungszeiten Cafeteria:
Montag bis Donnerstag 14–17 Uhr,
Freitag 14–16.30 Uhr

Konzert

Lieder von der Waterkant mit dem Shanty-Chor, 20. Juli, um 14.30 Uhr. Vor-

Wichtige Telefonnummern

Polizei	110
Feuerwehr / Rettungswagen	112
Giftnotruf	0 61 31 / 1 92 40
Ärzte-Notdienst	1 92 92
Zahnärztlicher Notruf	6 60 72 71
Apothekennotruf	0 18 01/55 57 77 93 17
Zentrale für Krankentransporte	42 60 10
Hausnotruf	6 09 19 60
ASB (Servicenummer)	08 00/1 92 12 00
DRK	7 19 19 10
Mainova-Service	
(Störung: Gasgeruch, Wasser etc.)	01 80/118 88 11
FES (Hausrat-, Sperrmüll- u. Sondermüllabfuhr)	01 80/33722550
Stadtverwaltung, Zentrale und Vermittlung	212-01
Römertelefon	2 12-4 00 00
Seniorentelefon	2 12-3 70 70
„Not sehen und helfen"	2 12-7 00 70
Rathaus für Senioren, Infostelle	2 12-4 99 11
Frankfurt-Pass	2 12-3 65 95
Beförderungsdienst für Schwerbehinderte	2 12-3 43 43
Koordinierungsstelle Wohnen und Pflege zuhause	2 12-7 06 76
Wohnungsberatung für Körperbehinderte und Senioren	2 12-4 00 94
Betreuungsstelle	2 12-4 99 66
Zentr. Koordinierungsstelle	2 12-3 41 94
für stationäre Hilfen	2 12-3 39 94
Zentrale Heimplatzvermittlung / Heimkostenregelung	2 12-4 99 22
Heimaufenthalt	2 12-4 99 33
Essen auf Rädern / Seniorenrestaurants	2 12-3 77 22
Seniorenerholung	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
Bürgerinstitut / BüroAktiv	97 20 17-0
AWO Kreisverband	29 89 01-0
Deutscher Paritätischer Wohlfahrtsverband	95 52 62-51
Diakonisches Werk	79 47-0
Die Johanniter	9 542 16-0
Malteser	71 03 37 70
Caritas-Verband	29 82-0
Weißer Ring Frankfurt	25 25 00
Notmütterdienst, Familien- u. Seniorenhilfe Frankfurt	77 66 11
Elterntelefon (Erziehungsberatung) des Kinderschutzbundes	08 00/111 05 50
VdK-Stadtkreisverband	4 36 52 13
SoVD-Stadtkreisverband	31 90 43
Evangelische Seelsorge	08 00/111 01 11
Katholische Seelsorge	08 00/111 02 22
Telekom-Auskunft	11 8 33
Verbrauchertipps	0 18 05/97 20 10
EC-Karten-Sperre	0 18 05/02 10 21

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

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

anmeldung erbeten, Karten kosten 5 Euro (incl. Kaffee und Kuchen)

Tanztee
Tanznachmittag mit Live-Musik am Mittwoch, 3. September, von 14.30–17 Uhr. Moderation: Thomas Krämer, Haus-Musiker Walter Missbach, 2 Euro

Sommerfest
Samstag, 9. August, von 14 bis 18 Uhr
Musik & Tanz: Senior Seven Swing Band Frankfurt, Tanzcafe ab 16 Uhr, Tanzgruppe der Deutsch-Russischen Jugend Frankfurt/Main, Fidele Eckenheimer.
Gartencafé, Biergarten, Grill, Tombola, Blutdruckkontrolle, Infostand Hobbybörse, Gelegenheit zu privatem Flohmarkt (Voranmeldung erforderlich unter Telefon 0 69/29 98 07-268.
Eintritt frei

Einakter „Nur kaan Fremder“
Theaterstück in Frankfurter Mundart mit dem Amateurtheater Frankfurter Ensemble
21. September um 14.30 Uhr, Eintritt: 5 Euro (inkl. Brezel und Kaltgetränk)

Offenes Aktivangebot
Gemeinsam unterwegs in Frankfurt – eine Stadterkundung
Besuch des Sunflower-Gartencenters am Martinszehnten 15 in F-Kalbach, am Dienstag, 22. Juli, Führung um 14Uhr
Treffpunkt: 12.45 im HdB oder 14.00 Uhr vor Ort.
Unkostenbeitrag: 1,50 Euro
Anmeldung erbeten bis: 18. Juli, Telefon 0 69/29 98 07-268

„Kreativer Collage-Treff“
mit Bernd Limpert
Aus farbigem Papier, Zeitungsausschnitten usw. setzen wir phantasievolle Bilder zusammen.
Ein Experte (Herr Bernd Limpert) gibt Hilfestellungen und Anregungen. Bitte mitbringen: Schere, Klebstifte, Zeichenblock und möglichst auch „Bildmaterial“.
Montags von 15 bis 17 Uhr, kostenfrei

„Schatztruhen des Lebens“
Zusammen mit „beramí“ berufliche Integration e.V. und DiKoM e.V. möchte der Frankfurter Verband einer interkulturellen Gruppe für Menschen ab 50 Jahren ermöglichen, sich mit der eigenen Biographie kreativ auseinander zu setzen.
Dazu werden Interessierte gesucht, bevorzugt aus den Stadtteilen Ostend, Bornheim und Nordend, die sich etwa über ein halbes Jahr in einer gemischten Gruppe (Migrantinnen und „Eingeborene“) einmal wöchentlich treffen und mittels Kreativtechniken für einen „symbolischen“ Gegenstand ihrer Biographie eine „Schatztruhe“ erstellen.
Dank der Förderung durch die Stadt Frankfurt und dem Bundesamt für Migration und Flüchtlinge ist das Angebot für die Teilnehmer kostenfrei.
Interessierte sind am Dienstag, 12. August, um 15.30 Uhr zu einem Kennenlern-Termin in die Räume des Frankfurter Verbandes, Rhönstraße 89, eingeladen. Gruppenleitung: Behjat Mehdizadeh. Beginn: 2. Sept., dienstags 15.30–17.30 Uhr, 16 Teilnehmer. Ort: Clubraum, Rhönstraße 89.
Anmeldung beim Frankfurter Verband, Offene Seniorendienste Telefon 0 69/29 98 07-263.

Anzeige

Die „eigene Erinnerungs-CD“ gestalten
Was sich in Ihrem Leben „eingebrannt hat“, können Sie (auf CD) „brennen".
Es geht um Sie und Ihre persönlichen Lebenserinnerungen. Im Biographie-Kurs gehen Sie zunächst auf Spurensuche nach dem roten Faden Ihrer eigenen Lebensgeschichte.
Für die wichtigsten persönlichen Eckdaten soll Ihre eigene Geschichte auch im historischen Zusammenhang erfahrbar werden. Gedichte, Lieder, Gedanken und anderes können Ihre persönlichen Erinnerungen noch verdichten.
Sie erhalten eine kleine Einführung in die Möglichkeiten und Techniken der medialen Gestaltung, bevor Sie mit Kreativität zur praktischen Arbeit übergehen. Jetzt entwerfen und gestalten Sie Ihre eigene CD unter professioneller Anleitung. Die Arbeit an der „Erinnerungs-CD“ dient auch Ihrer Standortbestimmung und Selbstvergewisserung.
Wer sein Laptop mitbringen möchte, braucht folgende Programme: Power-point, Word und ein Fotobearbeitungsprogramm.

Voraussetzungen für diesen Kurs: Grundkenntnisse am PC, diese können Sie im Café Anschluss erwerben.
Bitte erfragen Sie die Termine unter Telefon 0 69/55 09 15

Kursleitung: Dr. Maria Böhm (Filmemacherin), maximal 16 Teilnehmer, Teilnehmer-Kosten: 100 Euro für 10 Mal.
Ort: in der Kreativwerkstatt, danach zeitweise im Café Anschluss, beide in der Hansaallee 150, Eingang Pfadfinderweg; Termin: donnerstags, Anmeldung in der Kreativwerkstatt, Telefon 0 69/5 97 16 84.

BÜRGERINSTITUT
SOZIALES ENGAGEMENT IN FRANKFURT

Oberlindau 20, 60323 Frankfurt
Telefon 0 69/97 20 17-20

Veranstaltungen im Treffpunkt Rothschildpark

Infos unter Telefon 069/97 20 17-40

Vortrag

„Zwischen Romantik und Realismus: Nikolaus Lenau – sein Leben, Werk und seine Zeit" heißt am Mittwoch, 6. August, um 14.30 der Vortrag von Angelika Tüchelmann. Kosten 2,50 für Gäste/ Clubmitglieder kostenfrei

Konzert

Am Donnerstag, 21. August, um 15 Uhr gibt der junge Pianist Christopher Park ein kleines Konzert mit dem Titel „Yehudi Menuhin – Live Musik now".

Sonntagsmatinee in Kooperation mit der VHS

„Man ist ja von Natur kein Engel... Wilhelm Busch zum 100. Todestag" heißt es am Sonntag, 14. September, um 11 Uhr. Kosten 7 Euro für Gäste, 3,50 Euro für Clubmitglieder, Anmeldung über Treffpunkt Rothschildpark oder VHS (Kursnr. 2005-72)

Zugang zum Thema Demenz eröffnen

Der Arbeitsbereich HilDA-Hilfen für Demenzkranke und ihre Angehörigen im Bürgerinstitut feiert sein zehnjähriges Bestehen. Deshalb wurde ein Programm konzipiert, welches eine andere Art des Zugangs zum Thema Demenz eröffnen soll. Wenn nicht anders gekennzeichnet, ist der Eintritt zu den Veranstaltungen kostenfrei. Infos erteilt Maren Kochbeck unter Telefon 0 69/97 20 17 37.

Literarische Spurensuche

Am Donnerstag, 17. Juli, 19 Uhr, geht es um die Frage „Demenz: Eine Krankheit, über die ‚niemand' ein Wort verliert?" Haben ‚Demenz' und ‚Alzheimer' ähnlich, wie sie zunehmend im privaten und gesellschaftlichen Leben bedeutend werden, auch Eingang in die so genannte schöngeistige Literatur gefunden? Nachgeforscht und nachgelesen wurde bei bekannten und weniger bekannten AutorInnen. Genannt seien Irene Dische, Alice Munro, Harriett Köhler oder Angelika Overath. Und am Donnerstag, 14. August, 19 Uhr, geht es um Demenz und Alzheimer in Erzählungen und Romanen.

Informationsveranstaltung

Mittwoch, 30. Juli, 18.30 Uhr: „Tut etwas weh?" Die Diplom-Pflegewirtin Claudia Spahn stellt die Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Schmerz und Möglichkeiten der Schmerzerkennung auch bei Menschen mit schwerer Demenz sowie Ansätze zu pflegerischen Handlungsmöglichkeiten vor. Ort: Bibliothek Dornbusch, Eschersheimer Landstraße 248, 60320 Frankfurt am Main.

„Einblicke in die Kunsttherapie"

Am Donnerstag, 21. August, um 19 Uhr geht Andreas Hett, Klientenzentrierter Kunsttherapeut, der Frage nach „Alt, vielleicht dement und pflegebedürftig?"

Kino

Am Mittwoch, 27. August, 17.30 Uhr, wird im Kino „Mal Sehn" der Film „An Ihrer Seite" gezeigt – und am 24. September um 17.30 Uhr der Film „Iris", Adlerflychtstraße 6, Eintritt 6 Euro.

„Alzheimer: Damals und heute"

Am Dienstag, 2. September, um 19 Uhr hält Prof. Dr. Konrad Maurer, Direktor der Klinik für Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie, der zusammen mit seiner Frau die Akten von Alois Alzheimer in den Archiven der Frankfurter Uniklinik wieder entdeckte, einen Vortrag über die Spurensuche der Krankheit.

Fachtagung

Am Donnerstag, 18. September, findet von 10 bis 15.30 Uhr das „10. Frankfurter Demenzforum" Gewalt und Sprache – Herausforderungen der Demenz statt. Eine Fachtagung für Interessierte, Angehörige und Fachkräfte der sozialen Arbeit, Ort: BHF-Bank, Bockenheimer Landstr. 10, Anmeldung bis zum 10. September unter Telefon 069/97 20 17-0, Eintritt 20 Euro.

Lesung

Die niederländische Journalistin und Autorin Stella Braam hat ihren an Demenz erkrankten Vater René van Neer in seiner Erkrankung begleitet und ihn zu Wort kommen lassen. Sie liest am Dienstag, 30. September, um 19 Uhr aus ihrem Buch: „Ich habe Alzheimer – Wie die Krankheit sich anfühlt".

Reiseziele Anzeigen

Kur und Gesundheitsreisen
z. B. Kolberg an der Ostsee
14 Tage inkl. VP, Busfahrt
und 3 Behandlungen pro Werktag
ab **399 Euro**
(Verlängerung möglich)
Kostenloser Katalog
Telefon: 0 69/23 23 60
www.poltravel.net

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

★★★
ZUR MÜHLE
Hotel - Restaurant
97769 Bad Brückenau
Ernst-Putz-Str. 17
Tel.09741-91610
Erholungswoche in Bad Brückenau
7 Tage im DZ mit Balkon, Frühstück, Begrüßungstrunk, Abendessen (3- Gang-Menü), Kurtaxe und Bustransfer Frankfurt Hbf,-Brückenau-Frankfurt Hbf.
52,- € pro Person und Tag im DZ
Fordern Sie Hausprospekt und Info an!
www.hotel-zur-muehle.com

Gesundheits-Urlaub 2008
Bleiben Sie fit und gesund mit unseren Kur-Urlaubsreisen in die böhmischen Heilbäder
Karlsbad · Marienbad Franzensbad · Jachymov
22.7. - 5.8.2008 5.8. - 19.8.2008
19.8. - 2.9.2008 2.9. - 23.9.2008
Je nach gewähltem Kurhotel
ab **952 €** p.P. im DZ (z.B. in Franzensbad)
Einzelzimmer mit Zuschlag möglich
Inklusiv-Preis für 14 Tage enthält
★ bequeme Bus-Anreise ab/bis Frankfurt (bei PKW-Anreise minus 118 €)
★ 3- und 4-Sterne-Kurhotels mit familiärer Atmosphäre und Vollpension, bzw. Diät
★ Arztuntersuchungen (ggf. mit Laborbefunden)
★ Anwendungen (mind. 3 pro Behandlungstag)
★ Ausflugs- und Unterhaltungsangebot in jedem Kurhotel buchbar
Reisedienst Schmidt + Arndt GmbH
Tel. 069 - 39 55 65 Mo. - Fr. 8 - 15 Uhr

Beratungs- und Vermittlungsstellen für ambulante 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

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

▶ **BuV Bornheim,** Östliches Nordend: Caritas Verband, Humboldtstraße 94, 60318 Frankfurt, Tel. 95 96 63-30 und 95 96 63-31, Fax 95 96 63 50

▶ **BuV Sachsenhausen,** Oberrad: Frankfurter Verband für Alten- und Behindertenhilfe e. V., Hühnerweg 22, 60599 Frankfurt, Tel. 62 80 66 und 62 80 67, Fax 61 99 01 84

▶ **BuV Obermain,** Ostend, Altstadt, Innenstadt, Südliches Nordend, Westliches Nordend: Arbeiterwohlfahrt, Henschelstr. 11, 60314 Frankfurt, Tel. 59 99 15 und 59 99 31, Fax 29 89 01 10

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

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

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

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

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

▶ **Koordinierungsstelle für Wohnen und Pflege Zuhause,** Jugend- und Sozialamt, Rathaus für Senioren, Hansaallee 150, 60320 Frankfurt, Tel. 2 12-7 06 76, Fax 2 12-3 07 41

Anzeige

VHS
VOLKSHOCHSCHULE
FRANKFURT AM MAIN

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

Anmeldung: Volkshochschule, Sonnemannstraße 13
Sie erreichen uns mit den S-Bahn-Linien S1–S6, S8+S9 Station Ostendstraße. Straßenbahnlinien 11, 14: Haltestelle S-Bahnstation Ostendstraße
Kundenservice: Sonnemannstraße 13, Mo 13–18 Uhr, Di 10–13 Uhr, Mi 13–18 Uhr, Do 10–19 Uhr,
Information und Beratung zum Angebot für aktive Seniorinnen und Senioren erhalten Sie unter
Telefon: 069/212-3 79 63 und 069/212-4 12 62

Volkshochschule, Sonnemannstraße 13

Gedächtnistraining Grundkurs	Do	10.45–12.15
Gedächtnistraining	Mo	10.45–12.15
Gedächtnistraining am PC	Mo	14.00–15.30
Jugendwahn und Jugendangst	Di	10.30–12.00
Glück, Melancholie und tiefere Erkenntnis	Mi	10.30–12.00
Bewusst alt werden - zwischen Freiheit und Verantwortung	Do	14.00–17.00
Entfalten statt Liften	Mo	10.00–11.00
Wirbelsäulengymnastik	Di	10.00–11.00
Hockergymnastik	Di	11.00–12.00
Gymnastik mit Yogaelementen	Mi	10.00–11.30
Walking	Fr	10.00–11.30
Feldenkrais	Fr	10.30–12.00
Englisch gute Grundkenntnisse	Mi	15.00–16.30
PC-Grundlagen, Internet	Di+Do	14.00–17.15
Internet	Mi	14.00–17.15
Digitale Fotografie	Mo+Mi	14.00–17.15
eBay	Di+Do	16.45–19.00

Unterrichtszentrum, Leipziger Straße 67

Ölmalerei	Do	14.00–16.15
Yoga	Fr	10.30–12.00
Englisch Anfänger	Mi	08.45–10.15
Englisch Anfänger	Do	14.00–15.30
Englisch geringe Grundkenntnisse	Di	10.15–11.45
Englisch geringe Grundkenntnisse	Mi	15.30–17.00
Englisch geringe Grundkenntnisse	Mi	14.00–15.30
Englisch geringe Grundkenntnisse	Do	11.30–13.00
Englisch gute Grundkenntnisse	Di	15.45–17.15
Englisch fortgeschrittene Kenntnisse	Mi	10.30–12.00
Englisch fortgeschrittene Kenntnisse	Di	14.00–15.30
Englisch fortgeschrittene Kenntnisse	Do	14.00–15.30
Englisch fortgeschrittene Kenntnisse	Mo	14.00–15.30
Englisch conversation	Mo	15.45–17.15
Englisch conversation	Do	10.45–12.15
Französisch Anfänger	Di	09.30–11.00
Französisch geringe Grundkenntnisse	Mi	09.00–10.30
Französisch geringe Grundkenntnisse	Fr	09.30–11.00
Französisch gute Grundkenntnisse	Mi	10.45–12.15
Französisch gute Grundkenntnisse	Do	09.45–11.15
Französisch Wiedereinsteiger	Mi	14.00–15.30
Italienisch Anfänger	Fr	10.30–12.00
Italienisch gute Grundkenntnisse	Fr	11.00–12.30
Spanisch Anfänger	Mi	14.00–15.30
Spanisch geringe Grundkenntnisse	Do	14.00–15.30
Spanisch gute Grundkenntnisse	Di	14.30–16.00

Stadtbücherei, Hasengasse 4

Kunstgeschichte - von den Anfängen um 1300	Do	11.00–12.30
Kunstgeschichte - Moderne Kunst	Fr	11.00–12.30
Biographiearbeit - Schreiben ist Erinnern	Do	16.30–18.00
PC-Grundlagen, Internet	Di+Do	14.00–17.15
Internet	Di+Do	14.00–17.15

Begegnungsstätte Bockenheim, Am Weingarten 18 - 20

Englisch Wiedereinsteiger	Fr	10.00–11.30
Englisch fortgeschrittene Kenntnisse	Mi	Vormittag
Englisch fortgeschrittene Kenntnisse	Do	10.00–11.30

Begegnungsstätte Bornheim, Wiesenstraße 20

Malen und Aquarellieren für Anfänger und Fortgeschrittene	Di	09.30–11.45

Begegnungsstätte Heddernheim, Aßlarer Straße 3

Englisch Anfänger	Di	14.45–17.15
Englisch fortgeschrittene Kenntnisse	Di	09.30–11.00

Brentano Klub, Brentanostraße 23

Bridge für Anfänger	Mi	15.45–17.15
Bridge Grundkurs 1	Di	15.45–17.15
Bridge Grundkurs 2	Di	14.00–15.30
Bridge Fortgeschrittene II	Mi	14.00–15.30

Ev. Frauenbegegnungsstätte, Römerberg 9

Pilates	Di	11.30–13.00
Atmung und Bewegung (Frauen)	Do	11.00–12.30

Städel Foyer Ausstellungshaus, Holbeinstr. 1 (1. Treffen)

Spaziergänge durch Museen	Mi	10.45–12.15

Eckenheim, Sozialzentrum Marbachweg, Dörpfeldstraße 6

Zeichnen und Malen	Di	10.00–11.30
Tanzen in Gruppen	Fr	14.00–15.30
Wirbelsäulengymnastik	Fr	Vormittag
Wassergymnastik	Di	Nachmittag
Schwimmen	Di	16.00–17.00

Eckenheim, Ev. Kreuzgemeinde, Weinstraße 37

Wirbelsäulengymnastik	Di	Vormittag

Begegnungsstätte Hausen, Hausener Obergasse 15a

Wirbelsäulengymnastik	Mo	Vormittag

Begegnungsstätte Ginnheim, Ginnheimer Landstr.172-174

Wirbelsäulengymnastik	Di	Vormittag
Englisch Wiedereinsteiger II	Mo	10.00–1130

Nachbarschaftszentrum Ginnheim, Ginnheimer Hohl 14h

Englisch conversation	Do	Vormittag

Praunheim, Altenwohnanlage, Heinrich-Lübke-Straße 32

Wirbelsäulengymnastik	Mo	10.00–11.00

Harheim, Grundschule, In den Schafgärten 25

Wirbelsäulengymnastik	Mi	Nachmittag

Zentrum Am Bügel, Ben-Gurion-Ring 110a

Wirbelsäulengymnastik	Do	Nachmittag

Bethaniengemeinde, Wickenweg 60c

Wirbelsäulengymnastik	Mi	Vormittag

Begegnungsstätte Sachsenhausen, Mörfelder Landstraße 210

Malen mit Pastellkreide und Aquarellfarben	Mi	14.15–16.15
Französisch conversation	Mo	09.30–11.00

Begegnungsstätte Sachsenhausen, Mittlerer Hasenpfad 40
Englisch conversation Di 10.00 – 11.30

Depot Oberrad, Offenbacher Landstraße 357
Wirbelsäulengymnastik Mi Vormittag

Stadthalle Bergen-Enkheim, Marktstr. 15
Wirbelsäulengymnastik Do 10.30 – 11.30

Gemeindehaus St. Aposteln, Ziegelhüttenweg 149
Wirbelsäulengymnastik Do Vormittag

Pestalozzischule, Vatterstraße 1
Wirbelsäulengymnastik Mo Vormittag

Ev. Gemeindehaus, Zentgrafenstr. 23
Wirbelsäulengymnastik Mi Vormittag

Hufelandhaus, Seckbach, Wilhelmshöherstraße 34
Wassergymnastik Mo Vormittag
Wassergymnastik Di Vormittag
Wassergymnastik Fr Vormittag

Begegnungsstätte, Gebeschusstrasse 44
Aquarellieren und Zeichnen Fr 10.00 – 12.00
Englisch conversation Mi 09.30 – 11.00

Otto-Hahn-Schule, Urseler Weg 27
PC-Grundlagen, Internet Di+Do 16.45 – 19.00

OSC Höchst, Johannesallee 39
Wirbelsäulengymnastik Mi Vormittag

Saalbau Nied, Heinrich-Stahl-Straße 3
Wirbelsäulengymnastik Mo 09.00 – 10.00

Begegnungsstätte Frankenallee 206 - 210
Wirbelsäulengymnastik Di Vormittag

Bildungsschuppen Höchst, Königsteiner Straße 49
Englisch conversation Mi Vormittag

Begegnungsstätte Nied, Birminghamstr. 20
Wirbelsäulengymnastik Mi Vormittag
Englisch conversation Di 09.30 – 11.00

Begegnungsstätte Sossenheim, Toni-Sender-Straße 29
Yoga Mo 10.00 – 11.00

Begegnungsstätte Ostend, Rhönstraße 89
Englisch fortgeschrittene Kenntnisse Di 10.00 – 11.30

Bibliothek Schwanheim, Alt-Schwanheim 6
Englisch conversation Di Nachmittag

Kurzinformation

DRK-Seniorenreisen mit Betreuung

Diese Reisen bieten Ihnen die Möglichkeit, interessante Länder, Inseln oder Orte zu bereisen, ohne auf erfahrene Reisebetreuung zu verzichten. Sie werden, wenn Sie in Frankfurt wohnen, zu Hause abgeholt. Bei Flugreisen wird die Abwicklung am Flughafen erledigt. Während der Reise wird Ihnen Rund-um-die-Uhr geholfen. Man kümmert sich um Ihre Gesundheit und auch für kurzweilige Unterhaltung wird gesorgt. Im September geht es beispielsweise nach Prag und Marienbad oder auf die Insel Rhodos. Die ausführlichen Reisebeschreibungen schickt Ihnen das Rote Kreuz gerne zu. Ein Anruf genügt unter Telefon 0 69/71 91 91 29.

Anzeige

Der Club Behinderter und ihrer Freunde verfolgt den Zweck, die Gleichstellung, die Selbstbestimmung und den Selbstvertretungsanspruch behinderter Menschen in allen Lebensbereichen zu bewirken. Hierzu unternimmt und unterstützt er alle fördernden Aktivitäten und Initiativen in Politik, Kultur und Gesellschaft für die uneingeschränkte Teilhabe von Menschen mit Behinderungen sowie zur Gestaltung barrierefreier gemeinschaftlicher Lebensräume für alle Menschen.

CeBeeF
Club Behinderter und ihrer Freunde e.V.

Möchten Sie als Seniorin und Senior Ihren Alltag weiterhin selbstbestimmt und aktiv gestalten?

www.cebeef.com

Wir bieten

- Hilfen im Haushalt, Einkaufsservice, Botengänge, Assistenz, Pflege und Fahrdienst rund um die Uhr
- Ein zuverlässiges und kompetentes Team
- Beratung und Unterstützung bei der Abwicklung aller Formalitäten z.B. bzgl. Kostenübernahme durch Krankenkasse oder Sozialamt
- Über 30 Jahre Erfahrung im Bereich Assistenz und Pflege

(069) 970 52 20

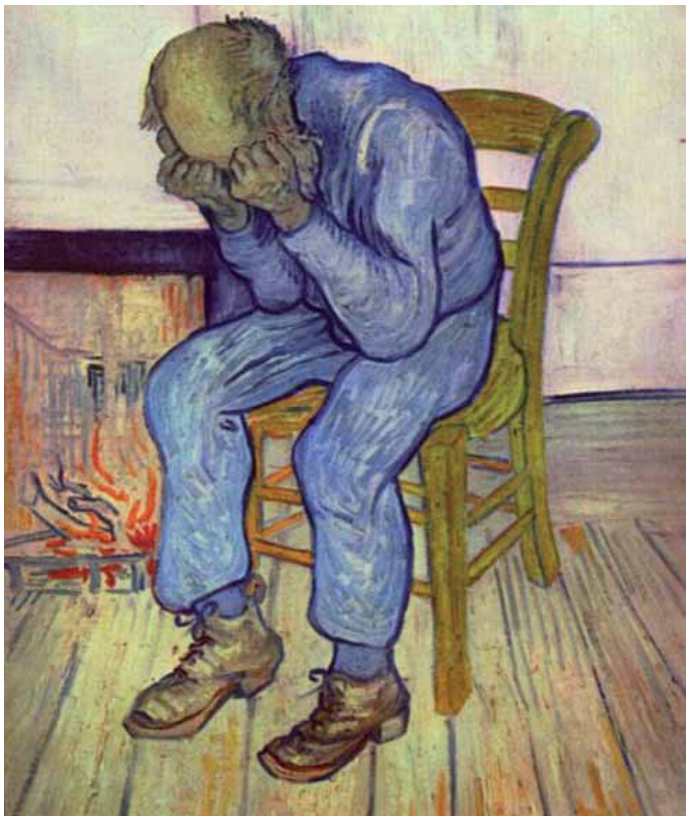
Alle Angebote des CeBeeF sind individuell, nach Ihren jeweiligen Wünschen und Bedürfnissen miteinander kombinierbar.

CeBeeF Frankfurt e.V.
Elbinger Straße 2, 60487 Frankfurt, Tel.: 069 - 97 05 22 - 0

DER PARITÄTISCHE
UNSER SPITZENVERBAND

Depression im Alter (Teil 1)

Übersehen, unerkannt, vergessen, ignoriert?



Vincent Willem van Gogh

Sie sitzt am Tisch, das Essen steht unberührt herum, der Blick geht ins Leere, das Gesicht ist starr und wirkt leblos, der Ausdruck ist traurig, sie wirkt müde und matt. Scheinbar unfähig sich zu bewegen oder etwas zu unternehmen: Alter? Krankheit?

„Umzugsdepression?"

Vor einigen Wochen ist sie umgezogen. Eine kleinere Wohnung in einer schönen, neuen Wohnanlage. Alles riecht noch frisch, die Außenanlage ist noch nicht fertig und wirkt etwas kahl. Na ja, die Sträucher müssen auch erst mal anwachsen. Noch hängen keine Bilder an der Wand, die Kleinigkeiten aus der alten großen Wohnung, die eigentlich nur im Wege standen, fehlen doch irgendwie. Es liegt nicht alles am gewohnten Platz. Der Blick aus dem Fenster ist fremd und ungewohnt. Wieder allein, aber jetzt in einer anderen Umgebung. Die Nachbarn fehlen, auch wenn die laute Musik von nebenan nervte oder das „dumme" Geschwätz manchmal kaum zu ertragen war. Man hat sich über die Jahre dran gewöhnt. Und jetzt fehlt es doch ein bisschen, worüber man sich all die Jahre geärgert hat. Wie hat man sich gewünscht, dass der Nachbar sich doch endlich anders verhält und die junge Frau nicht dauernd so viel redet. Wo ist der Ärger hin? Es müsste doch eine Befreiung sein und ist es nicht. Im Gegenteil – die sind noch da, wo sie waren, und ich bin weg.

Wenn ältere Menschen schwermütig und apathisch reagieren, wird es häufig als typische Alterserscheinung angesehen. Es wird zugestanden und akzeptiert, was in jungen Jahren von der Umwelt als auffällig angesehen worden wäre.

Vielleicht steckt aber mehr dahinter als eine momentane Anpassungsstörung oder eine natürliche vorübergehende Trauerreaktion. Es könnten auch Zeichen einer ernsthaften Erkrankung sein. Wer nicht genau hinschaut, wird auch keine richtige Antwort finden. Die Gründe, warum zum Beispiel Depressionen im Alter häufig übersehen werden, sind vielfältig:

Meist ist das Wissen über diese ernsthafte Erkrankung zu wenig ausgeprägt. Einerseits ähneln die Symptome alterstypischen Krankheiten wie der Demenz. Andererseits verbergen sich Symptome einer Depression im Alter hinter körperlichen Beschwerden. Allzu häufig wird mangelnde Energie und Hoffnungslosigkeit bei betagten Menschen fälschlicherweise als natürliche Folge des Alterungsprozesses und der entsprechenden Lebensumstände angesehen. Zu selten wird erkannt, dass körperliche und psychische Beschwerden Ausdruck einer depressiven Erkrankung sein können. Die Folge ist, dass keine angemessene Therapie erfolgt, obwohl eine Depression gut behandelbar ist.

Auch ältere Menschen selbst sehen oft eine Depression nicht als eigenständige Erkrankung, sondern als Folge von Lebensumständen, wie einem Umzug, Verlusterfahrungen oder körperlichen Beschwerden. Meist werden schon fertige Erklärungen berichtet, z. B. dem Hausarzt gegenüber oder auch den Menschen im Lebensumfeld, und nicht nur die Symptome. Dies können Schlafstörungen, Appetitlosigkeit, Schuldgefühle, Versagensängste, Verlustängste, Hoffnungslosigkeit oder Suizidgedanken sein. Wenn diese länger als 14 Tage anhalten und andere Ursachen ausgeschlossen werden können, dann spricht der Fachmann von einer depressiven Erkrankung.

Ältere Menschen leiden in gleichem Maße und in der gleichen Häufigkeit unter Depressionen wie junge Menschen. Sie erhalten jedoch wesentlich seltener eine adäquate medizinische Betreuung und Behandlung. Nach einer Berliner Studie werden nur ca. 5 Prozent aller älteren Menschen mit Depressionen medizinisch behandelt. In jüngeren Jahren werden über 30 Prozent behandelt. Auch wenn dies immer noch viel zu wenig ist, so sieht man den gewaltigen Unterschied zwischen jungen und älteren Menschen in der Versorgung.

Ältere werden weniger behandelt

Auch erhalten ältere Menschen sehr viel weniger spezifische Behandlung als Junge. Sie werden auch weniger schnell medikamentös behandelt. Wie kommt es zu so einer Diskrepanz? In der Regel denken Ärzte bei älteren Menschen deutlich länger nach, bevor sie eine Diagnose stellen und eine Therapieempfehlung geben. Die Sicherheit, mit der man eine bestimmte Diagnose bei älteren Menschen treffen kann, ist eben viel geringer. Es ist ein meist schwer überschaubares sehr komplexes Feld. Denn es können auch andere Erkrankun-

Nur traurig, oder depressiv?
Foto: Altern in Würde

gen in Frage kommen, und es können Neben- oder Wechselwirkungen von eingenommenen Medikamenten sein. Bei einem jungen Menschen sind die Bilder der Erkrankung oft klarer und die Möglichkeiten einer Wechselwirkung meist deutlich eingeschränkter. Doch nicht nur die Schwierigkeit, eine klare und eindeutige Diagnose zu stellen, hindert an der Behandlung. In vielen Fällen kommt die Umwelt gar nicht auf den Gedanken, dass eine behandelbare Erkrankung vorliegen könnte. Die Symptome werden mit der Situation oder den Lebensumständen zu erklären versucht. Unter dem Motto: „Wenn ich das erlebt hätte, wäre ich auch niedergeschlagen oder depressiv". Selbst manche Hausärzte meinen, dass ältere Patienten bestimmte Einschränkungen altersbedingt eben ertragen müssten und man da nichts mehr machen könne. In manchen Fällen ist dies sicher auch richtig. Es gibt aber zu viele Menschen, denen eine Behandlung versagt bleibt, weil weder sie selbst noch ihr Umfeld oder der Hausarzt die richtige Entscheidung zeitgerecht treffen.

Aufgrund verschiedener Faktoren steigt die Lebenserwartung bei uns deutlich an. Mit 65 Jahren haben viele Menschen oft noch ein ganzes Drittel ihres Lebens vor sich. Alt werden ist nicht einfach, denn nicht nur der Körper verändert sich, sondern auch die Psyche. Weiterhin nimmt die Leistungsfähigkeit in vielen Bereichen stetig ab. Körperliche Beschwerden häufen sich. Es wird zunehmend schwieriger, im gewohnten Tempo und in der gewohnten Quantität im Alltag mitzuhalten. Auch wenn die meisten die Fähigkeit behalten, ihr Leben selbstständig und interessant zu gestalten, so entwickeln doch ca. 5 Prozent der über 65-Jährigen eine behandlungsbedürftige Depression. Damit gehört die Depression zu den häufigsten psychiatrischen Erkrankungen im Alter.

Hohes Suizidrisiko

Nicht zu verwechseln ist die Depression mit schlechter Laune oder schlechter Stimmung. Gerade die vielfältigen körperlichen und psychischen Symptome sind Warnzeichen einer ernsthaften Erkrankung. Wird eine Depression nicht rechtzeitig erkannt und fachgerecht behandelt, kann dies neben dem persönlichen Leid und zunehmender sozialer Isolierung auch zu vermehrtem Auftreten weiterer körperlicher Erkrankungen führen. Menschen mit depressiven Erkrankungen haben auch ein deutlich erhöhtes Risiko, an einem Suizid zu versterben. Dies trifft insbesondere auf ältere allein stehende Männer zu, die dabei das höchste Risiko aufweisen.

Welche Möglichkeit der Diagnostik und der Behandlung bestehen, lesen Sie im nächsten Heft der SZ.

Dr. Hans-Joachim Kirschenbauer
Stadtgesundheitsamt

Anzeige

INFO-NACHMITTAG
Jeden letzten Sonntag im Monat um 15:00 Uhr
(Juli-Termin entfällt)
Besuchen Sie uns und lernen Sie uns kennen:
Das Wohnstift, die Leistungen und die Menschen,
die dort wohnen und arbeiten.
Wir freuen uns auf Sie!

DIE ZUKUNFT GESTALTEN, DAS LEBEN GENIESSEN ...

... im GDA Wohnstift Frankfurt am Zoo.

OFFIZIELLER FREUND
ZOOLOGISCHER GARTEN
FRANKFURT
www.150freun.de

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

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

www.gda.de

GDA Gemeinschaft Deutsche Altenhilfe

DER PARITÄTISCHE UNSER SPITZENVERBAND

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

Zeigt her Eure Füße…

Füße sollten auch im Alter trainiert werden. **Foto: Deutsche Venen-Liga**

„Gesundheit fängt bei den Füßen an." Diese Aussage glaubt man meistens erst, wenn die eigenen Füße Probleme bereiten.

Nahezu jeder zweite Erwachsene geht heute auf „kranken" Füßen durch das Leben. Die Beschwerden reichen von Hühneraugen und Pilzinfektionen über Fußdeformitäten (Verformungen) wie Platt-, Senk-, Spreiz- oder Hohlfüße bis hin zu Durchblutungsstörungen, Arthrose, Gicht, Ischias und den Auswirkungen kranker Bandscheiben. Viele dieser häufig sehr schmerzhaften Erkrankungen lassen sich durch ein bestimmtes gesundheitliches Verhalten vermeiden oder lindern, andere bedürfen der ärztlichen Hilfe.

Obwohl die Füße unser wichtigstes „Transportmittel" sind – viele von uns machen bei normalen Tätigkeiten jedes Jahr über fünf Millionen Schritte – wissen zahlreiche Menschen nichts über dieses Wunderwerk, das aus 28 Knochen, vier Muskelgruppen und einem dicken Unterhautfettpolster besteht. Ihr reibungsloses Funktionieren wird gedankenlos für selbstverständlich gehalten. Vielfach schenken wir ihnen nicht einmal bei Problemen die notwendige Aufmerksamkeit. Dabei ist es gerade bei der heutigen naturfernen Lebensweise so wichtig, sich um die Pflege unserer Füße Gedanken zu machen. Obwohl sie zum Barfußlaufen geschaffen sind, zwängen wir sie in zwar hübsches, aber häufig viel zu enges und spitzes Schuhwerk und in enge luftundurchlässige Strümpfe oder Socken. Durch überhöhte Absätze zwingen wir sie in unnatürliche Stellungen und lassen sie auf hartem, glattem Boden laufen, wo keine Unebenheiten den Muskeln und den hoch entwickelten Sinnesorganen der Sohlen wechselnde Reize und Anforderungen bieten. Auch die Bewegungsarmut, die heute schon im Kindesalter beginnt, macht sich dann oft nicht nur an den Füßen, sondern auch an Knien, Hüften oder Wirbelsäule unangenehm bemerkbar.

Orthopädische Probleme

Hallux valgus

Im Normalfall ruht unser gesamtes Gewicht auf den Mittelfußköpfchen des großen und des kleinen Zehs. Wenn es durch eine Fehlbelastung zur Senkung des Fußgewölbes kommt, weichen die Mittelfußknochen auseinander, der Fuß wird flacher und breiter, die mittleren Mittelfußknochen bekommen Bodenkontakt. Die Folge sind Schmerzen im Vorfuß. Durch das Absenken der Mittelfußknochen bildet sich bei manchen Menschen ein äußerst schmerzhafter Ballen, der so genannte Hallux valgus. Es kann zu einer Weichteilschwellung mit Ausbildung eines vergrößerten Schleimbeutels kommen. Der Ballen ist Ausdruck eines mechanischen Ausgleichsversuchs gegen die falsche Belastung und oft mit Schmerzen verbunden. Schienen, die nachts getragen werden, sowie spezielle maßgefertigte Einlagen und gezielte Fußgymnastik können Linderung bewirken. Wenn sich jedoch der Ballen entzündet und wegen starker Schmerzen keine geschlossenen Schuhe mehr getragen werden können, ist eine Operation kaum mehr zu umgehen.

Spreizfüße

Über die Hälfte der Bundesbürger hat Spreizfüße. Durch Einsinken des Querbogens kommt es zu einer gespreizten Ballenpartie. Der Fuß ist breiter geworden, man braucht weite Schuhe. Durch Einklemmen der Sehnen der Zehenbeuger und -strecker kommt es bei jedem Schritt zu unerträglichen Schmerzen.

Knickfüße

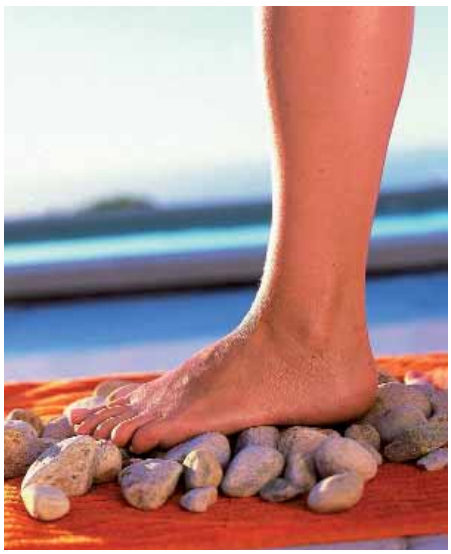
Bei dieser Deformität knicken die Längs- und Querwölbung zunächst im Bereich der Mittelfußknochen, später im ganzen Fuß bei Belastung ein. Beim Stehen und Gehen wird der Fuß bis zu zwei Zentimeter im Schuh nach vorn gepresst. Folgen sind Zehenverbildungen, Ballenbildung, starke Schmerzen, Schwellungen und Durchblutungsstörungen.

Senk- und Plattfuß

Wenn nicht ernsthaft dagegen gesteuert wird, entwickelt sich allmählich aus dem Knickfuß ein Senkfuß und schließlich ein Plattfuß. Es kommt zum völligen Einbruch der Fußkonstruktion. Muskeln und Bänder werden gezerrt und die Fußknochen werden teilweise aus ihrer Lage gedrückt. Es kommt zu Fußschmerzen, die sich über Waden und Hüfte bis in den Rücken ziehen. Kopfschmerzen und allgemeines Unwohlsein können auftreten.

Hammerzehen

Entstehen bei übermäßigem Druck unter dem Ballen, wobei die Zehen reflexmässig angezogen werden.



Barfußlaufen auf Steinen regt Nerven und Muskeln an. **Foto: DAK**

Fersensporn

Mit zunehmendem Alter senken sich die Füße und werden flacher. Dadurch werden auch die Sehnen der Unterseite gedehnt, dauernd gereizt und entzündet. Es kommt zu Verkalkungen des Ansatzes am Knochen und zu starken Schmerzen der entzündeten Sehnen.

Arterielle Fußprobleme

Rauchen, Bluthochdruck, Diabetes und Bewegungsmangel sind die Hauptverursacher von Durchblutungsstörungen in den Beinen und Füßen. 80 Prozent der Betroffenen sind Raucher. Durch Einlagerung von Fett, Cholesterin und Kalk kommt es zu einer chronischen Verstopfung der Beinarterien.

Venöse Fußprobleme

In Europa leiden 50 Prozent der Menschen an Venenproblemen mit geschwollenen, müden „bleischweren" Beinen. Etwa 30 Prozent haben Varizen (Krampfadern). Bei etwa fünf Prozent kommt es zur völligen Überforderung des Venensystems mit Wassereinlagerung, dunkler Verfärbung der Haut und offenen Beinen. In schweren Fällen können sich Blutgerinnsel (Thromben) bilden, die zur Verstopfung lebenswichtiger Gefäße führen können. Viele der genannten Probleme lassen sich durch genügende Bewegung verhindern.

Vorbeugen und pflegen

Tragen Sie möglichst Baumwollstrümpfe und bequeme, weiche Lederschuhe, und wechseln Sie Schuhe und Strümpfe täglich. Trocknen Sie die Füße nach jedem Duschen oder Waschen sorgfältig ab und pflegen sie sie zum Beispiel mit Avocado-, Jojoba- oder Weizenkeimöl.

Gönnen Sie Ihren Füßen hin und wieder ein Fußbad. Rosmarin, Lavendel oder Latschenkiefer fördern die Durchblutung, Eichenrindenextrakt wirkt schweißhemmend. Bei übermäßiger Hornhautbildung sollte die Haut nach dem Duschen oder Fußbad mit einem Hilfsgerät vorsichtig abgerubbelt und mit einer Fußcreme mit hohem Fettgehalt massiert werden. Gegen Schrunden gibt es spezielle Cremes. Hühneraugen, die keinen tief sitzenden Stiel haben, können Sie mit Hühneraugenpflaster oder einer Spezialsalbe aus der Apotheke selbst behandeln. Tief sitzende Hühneraugen sollten vom Arzt oder Fußpfleger behandelt werden. Die Nägel sollten am besten nach dem Fußbad immer gerade abgeschnitten und an der Kante glatt gefeilt werden. Eingewachsene Nägel nicht selbst behandeln.

Mit und ohne Schuh

Auch bei den Füßen gilt die Weisheit „Vorbeugen ist besser als Heilen". Vorbeugung beginnt schon beim Schuhkauf. Die Zehen sollten in jedem Schuh nach vorn genügend Spielraum haben. Das Fußbett soll eine natürliche Abrollbewegung ermöglichen.

Lassen Sie Ihre Füße auch immer mal wieder barfuß Gras, kühle Erde und raue Steinchen fühlen. Es werden nicht nur die Fußsohlen massiert, bei jedem Schritt werden Nerven angeregt die den Muskeltonus des ganzen Körpers im Lot halten. Auch Fußgymnastik ist hilfreich. Anregungen dazu finden sich in einschlägigen Büchern und Publikationen der Krankenkassen.

Barfußlaufen ist in unseren zubetonierten Städten leider nur noch selten möglich. Statt auf hartem Pflaster oder Asphalt zu laufen, haben Frankfurter die Alternative vor der Haustür. Im Stadtwald und im Taunus kann man stundenlang auf fußfreundlichen Waldwegen laufen. *Dr. Margarete Peters*

Anzeigen

Ankauf von modernen Möbeln
aus den 50er, 60er & 70er Jahren.

Wir suchen moderne Möbel, zeitlose Klassiker und Designerstücke aus den 50er bis 70er Jahren. Teakholz oder Palisander Möbel, Büro- und Praxiseinrichtungen und skandinavische Möbel aus dieser Zeit.

Wir freuen uns auf Ihren Anruf unter:
Telefon 0178/1408534

Schiffstouren – angenehm Reisen

Tagestouren nach Rüdesheim
und Fröhliche Nachmittagsfahrten

Main Events

Immer montags, donnerstags und samstags legt die Primus-Linie nach Rüdesheim ab. Die Tour beginnt um 8.30 Uhr am Frankfurter Mainkai, vorbei an Weinbergen und malerischen Ortschaften. Nach drei Stunden Aufenthalt geht es ab 15.30 Uhr wieder zurück nach Frankfurt (Ankunft 21.15 Uhr). Eine Zug-Rückreise ist zum gleichen Preis (26,50 Euro pro Person) möglich. Und übrigens – montags ist „Seniorentag"!

Neu im Programm sind die „Fröhlichen Nachmittagsfahrten", die zweimal monatlich jeweils um 14.30 Uhr am Eisernen Steg beginnen und um 18.45 Uhr dort enden. Sie stehen jeweils unter einem Motto, etwa „Schlagerrevue" im Juli und August. Musikalilsch werden sie von einer Bordkapelle umrahmt.

Weitere Informationen im Internet: www.primus-linie.de
Telefon: 069/1338370 · Telefax: 069/282886

Primus-Linie

Tagesfahrt Rüdesheim

Main / Rhein Panoramablick auf malerische Orte und Weinberglandschaften.
jeden Mo., Do. und Sa.
von 08.30 – 21.15 Uhr
Fahrpreis: € 26,50

Schlagerrevue

Unsere Bordkapelle spielt Schlager der 20er bis 50er Jahre. **22. Juli und 05. August**
14.30 bis 18.45 Uhr
Fahrpreis: € 12,50, Speisen und Getränke á la carte

Fröhliche Weinfahrt

Winzervesper und Lieder zum Wein. **02. und 16. September**
14.30 bis 18.45 Uhr
€ 29,00 inkl. Auswahl an div. Schinken, Zwiebelkuchen, Spundekäse u. hausm. Wurst

Alle Schiffsfahrten ab Eiserner Steg, Mainkai
Charter: ganzjährig auf Rhein und Main
www.primus-linie.de | Tel.: 069.13 38 37 0

Wasserhäuschen gibt es nur in Frankfurt

Jöst-Trinkhalle No.1 am Ostbahnhof, 1925 Quelle: Institut für Stadtgeschichte Frankfurt am Main (2 Fotos)

Trinkhalle Gebr. Krome Rothschildallee / Burgstraße, bevor in den 1960er Jahren durch Umbauten der Kreuzung die Trinkhalle an den Rand der Fahrbahn zu stehen kam und schließlich gänzlich abgebaut wurde.

Eine Besonderheit oder, um Goethes Wort zu gebrauchen, eine „Merkwürdigkeit", also Bemerkenswertes, in Frankfurt am Main sind die „Wasserhäuschen". Diese Kioske oder, offiziell, Trinkhallen oder mit über 30 anderen Namen wie Bude, Büdchen, Jösthüttchen benannt, gibt es auch andernorts, aber in Frankfurt besonders viele, und nur hier heißen sie Wasserhäuschen, prägen durchaus das Stadtbild und sind ein Teil der Frankfurter Kultur.

In den letzten Jahren war die Institution Wasserhäuschen, amtlich „eine Schankstätte an öffentlichen Wegen, Straßen oder Plätzen mit Ausschank an Stehgäste", Gegenstand von Forschungen, Beschreibungen, Fotoausstellungen und einer Fernsehdokumentation. Sie wurden kulturanthropologisch, städtebaulich, baugeschichtlich oder historisch betrachtet.

Die etwa 280 Wasserhäuschen in Frankfurt sind über das gesamte Stadtgebiet verteilt. Allerdings finden sie sich in Gewerbegebieten, einschließlich Innenstadt, und Vierteln der gehobenen Einkommensschicht weniger als in Stadtteilen mit sozial schwacher Bevölkerung und hohem Ausländeranteil oder in Alt-Sachenhausen. Die Mehrzahl der Wasserhäuschen ist in Gebäude integriert. Die freistehenden finden sich an Straßenecken, auf Plätzen, an Haltestellen. Sie gibt es aus Holz und Beton, gekachelt, U-förmig und rechteckig, mit An- und Vorbauten.

Bunte Warenvielfalt

Wasserhäuschen sind einerseits „Versorgungsstationen" mit einem Warenangebot in buntester Vielfalt, andererseits und vor allem beliebte Orte, wo man Bekannte und Freunde trifft, leichter ins Gespräch kommt als in der Kneipe, sind für viele ein Zuhause und Bezugspunkte für Alleinstehende. Eva Demski verglich sie einmal mit einem altgriechischen Marktplatz.

Verkaufsbuden für Waren verschiedener Art gab es in Frankfurt schon seit etwa 1800. Spezielle Wasserausgabestellen kamen in der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts auf, als Mineralwasser vom teuren Heilwasser in Steinzeugkrügen aus deutschen und böhmischen Bädern oder der Quelle von Niederselters (daher „Selterswasser") zum Erfrischungsgetränk, zum Volksgetränk wurde.

Mineralwasser vom Apotheker

Möglich machte dies die Herstellung von künstlichem Mineralwasser: Apotheker setzten dem Wasser Salze und Kohlensäure zu. In Frankfurt erfolgte dies seit 1862. Einer von ihnen wollte seinen Umsatz steigern durch Trink- und Verkaufsstände im Stadtgebiet. 1863 wurde es ihm gestattet, sah doch das Polizeiamt darin eine Eindämmung des Branntweinkonsums bei der Arbeiterschaft. Damit war die Institution Trinkhalle geboren.

Bis 1898 gab es im Stadtgebiet neun reine Wasserhäuschen und 28 weitere Verkaufsbuden, die neben Kaffee und anderen Waren auch Wasser ausschenkten. Erfolgte der Ausschank zunächst glasweise, so wurde das Wasser nun in Glasflaschen ausgegeben, die mit einer Glaskugel verschlossen waren. Daher hieß es „Klickerwasser" oder, wenn es aromatisiert war, „Babbel-Jucksе-Wasser". Das verschaffte den Trinkhallen endgültigen Durchbruch.

Anfang des 20. Jahrhunderts nahm die Zahl der Trinkhallen, nun Wasserhäuschen genannt, rasant zu, zunächst durch Gebr. Krome aus Offenbach, dann seit 1908 durch Firma Jöst, die bis 1915 ein Netz von 82 Trinkhallen aufbaute. Nach dem Ersten Weltkrieg wurde das Warenangebot vielfältiger und die Zahl größer, um den Fortbestand der Trinkhallen zu sichern, von denen viele die Existenzgrundlage von Kriegsinvaliden und Angehörigen der untersten Schichten oder von Erwerbsbeschränkten bildete, nach 1945 von Kriegsversehrten, heute vielfach von Migranten oder ihren Nachkommen.

Als vor über 100 Jahren die Zahl der Wasserhäuschen und das Warenangebot wuchsen, wozu dann auch Alkohol gehörte, entstand das „Problem Trinkhalle". Gegen die Gastwirte, die die Kon-

kurrenz fürchteten, nahm 1905 das Gewerbe- und Verkehrsamt das – zugegebenermaßen minderbemittelte – Publikum der Wasserhäuschen in Schutz: Es könne weder als bedenklich noch durch Verunreinigungen als für die Nachbarschaft belästigend angesehen werden. Andererseits achteten und achten die Behörden auf Ordnung und schreiben Vordächer und Trennwände und Toiletten vor, verbieten den Ausschank von Alkohol und schließen gar ein Wasserhäuschen. In den 1920er Jahren fürchtete der Einzelhandel die Konkurrenz der Trinkhallen, zumal diese nicht an die gesetzlichen Ladenöffnungszeiten gebunden waren. In den 1930er Jahren versuchte die Stadt das Stadtbild von den „unerfreulichen Kleinbauten" zu säubern, und den Nationalsozialisten waren die dort Arbeitenden wie die Kunden als potenzielle Anhänger der Sozialisten oder Kommunisten ein Dorn im Auge.

Heutiger Treffpunkt mitten im Grünen: Peterstraße/Cityring. Foto: Kreativwerkstatt

Ein Stück Leben im Grau

Nach 1945 hatten die Wasserhäuschen eine wichtige Versorgungsfunktion und erfreuten sich größter Beliebtheit bei Jung und Alt. Bis Mitte der 1970er Jahre stieg ihre Zahl fast auf 800. In der Frankfurter Neuen Presse vom 11. September 1959 lesen wir: „... da die Buden oft das einzige Stück Leben waren in der grauen Wüste aus zerbrochenem Gestein... Ja, damals, in all der Trostlosigkeit waren die bunten Buden – in der Eile aufgeschlagen aus Brettern – wie bunte Inseln... Heute dagegen wirken die erhalten gebliebenen Buden wie verloren im Meer der neuen Bauten." Die neuen Bauten vertrieben schließlich die Büdchen. Und es führten zunehmend die Klagen über Lärmbelästigung und Verunreinigung zu einer Distanzierung, trotz gelegentlicher Bürgerinitiativen für Erhalt einer Trinkhalle. Jedenfalls nahm seit 1975 die Zahl der Wasserhäuschen stetig ab. Heute bereiten nun die längeren Ladenöffnungszeiten den Kiosken Sorgen.

Mittelpunkt des Einsamen

Trotz allem: Das Wasserhäuschen ist nach wie vor fester Bestandteil des Frankfurter Stadtbilds und Mittelpunkt des Einsamen, wie es Rainer Weisbecker in seinem „Jösthäusje-Blues" schildert:
„Da treff ich de Karl, / un da treff ich de Schorsch, / da krieh ich was ferr mein Kummer / un e bissi was gesche mein Dorscht." *Hans-Otto Schembs*

Kurzinformation

Kurzer Sommer – lange Wirkung

1968: Das Jahr steht als Chiffre für die Studentenbewegung von 1967 bis 1970. Bis zur Wiedervereinigung war das Jahr die zentrale Zäsur in der deutschen Nachkriegsgeschichte. Zugleich steht es für die erste globale Protestbewegung. Noch bis zum 31. August zeigt das Historische Museum in Frankfurt die einzige Ausstellung im deutschsprachigen Raum zur Studentenrevolte. 700 Exponate ermöglichen einen eindrucksvollen Blick auf den prägenden Einschnitt des Jahres 1968 und seine bis heute wirksamen Veränderungen.

Fast alle Lebensbereiche unterzogen die damaligen Aktivisten einer kritischen Standortbestimmung. Dies spiegelt sich in den acht Themenschwerpunkten der Ausstellung wider: Es geht um Bildung und Erziehung, neue Geschlechterrollen, alternative Wohnformen, den Umgang mit der NS-Vergangenheit, internationale Solidarität, selbstverwaltete Betriebe, um neue Aktionsformen und die Gewaltfrage oder den Wandel der Lebensstile. In einer Videoinstallation blicken acht namhafte Aktive der Bewegung zurück und diskutieren die Nachwirkungen der Proteste. Am Ende der Ausstellung haben die Besucher selbst Gelegenheit, ihre Sicht der Dinge auf Wandzeitungen zu verewigen und damit aktiv in die Ausstellung einzugreifen.

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

Als Frankfurt zur Großstadt wurde

Das Schumann-Theater: Bühne für Zirkus, Varieté, Operette. Foto: Institut für Stadtgeschichte Frankfurt am Main

Jetzt sei Frankfurt eine richtige Großstadt, meinte Oberbürgermeister Franz Adickes, nachdem am 5. Dezember 1905 das Albert Schumann-Theater am Hauptbahnhof eröffnet worden war. Rasch wurde es unter der Direktion des Löwendompteurs Julius Seeth, unterstützt von Albert Schumann und dem Universalartisten Joe Hodges, das führende Varieté Frankfurts und Süddeutschlands und zur echten Konkurrenz des Wintergartens in Berlin.

Der Erfolg des Zirkus Albert Schumann, der seit 1893 auf einem freien Gelände vor dem Hauptbahnhof einige Male sein Zelt aufgeschlagen hatte, weckte den Wunsch nach einem festen Bau. So baute die AG für Zirkus- und Theaterbau Berlin nach Entwurf der Architekten Friedrich Kristeller und Hugo Sonnenthal durch die Frankfurter Baufirma Schaffner & Albert an dieser exponierten Stelle einen pompösen Bau, umrahmt von nicht minder repräsentativen Hotel- und Geschäftsbauten. Die Fassade war mit hellem bayerischem Sandstein „in künstlerisch frei erfundenem Stil" oder, wie man auch sagen könnte, im anklingenden Jugendstil, gestaltet. Zwei Türme flankierten die Figur des Rossebändigers von Joseph Uphues, sich umarmende Figurenpaare von Georg Roch schmückten den Mitteleingang.

Anspruchsvolle Varietébühne

„Das Schumann" mit seinem 32 Meter im Durchmesser messenden Rundbau und der 28 Meter hohen Kuppel als Kern war als Mehrzweckhaus errichtet. Man spielte einen Monat Zirkus, einen Monat Operette, zehn Monate Varieté. Dazu kamen Ringkampfturniere und Festbälle, politische Großveranstaltungen, Passionsspiele, Filmvorführungen, Wiener Revuen. Unter einer Reitbahn lag ein tiefer Wassergraben für Wasserpantomimen, unter der Bühne waren Stallungen für 150 Pferde. 5.000 Zuschauer fanden im Schumann Platz. Im Keller ergänzten ein Weinsalon, eine holländische Kaffeestube beziehungsweise Mampe-Likörstube und ein altdeutsches Bierlokal das Angebot, auch einen Konzertgarten gab es.
Im Schumann, das auch in den zwanziger Jahren seinen Rang als anspruchsvolle Varietébühne bewahren konnte, gaben sich die internationalen Varietékünstler und Artisten ein Stelldichein. Ernst Nebhut erinnerte sich: „Zum ausgesprochenen Liebling am Main wurde Claire Waldoff, wenn sie ihren Hermann über die Rampe schmetterte. Die bekannten Conferenciers wie Jacobi, Gondrell und Oskar Albrecht plauderten sich so in die Herzen der Frankfurter hinein, wie sich die Pawlowna hineintanzte. Der Jongleur Rastelli begeisterte mit seinem Balanceakt selbst Männer, die bei zwanzig Glas Apfelwein nicht aus dem Gleichgewicht kamen." Otto Reutter sang für 15.000 Mark Monatsgage seine Couplets, darunter „Es gibt nur ein Frankfurt am Main". Eine ebenso hohe Gage kassierte Ernst Terzina mit seinen Tiernummern. Es traten auf Asta Nielsen, Henny Porten, Deutschlands jüngste „Komische Alte" Claire Schlichting, Clown Grock.

Beliebtes Unterhaltungstheater

Zu Beginn der 1930er Jahre wurde der Innenraum nüchtern-elegant umgebaut für „nur" noch 3.500 Zuschauer. Da man künftig auf Zirkus verzichtete, beseitigte man die Amphitheateranordnung und die Stallungen, die Manege wurde fürs Parkett zugedeckt. Bis in den Zweiten Weltkrieg hinein blieb das Schumann beliebtestes Unterhaltungstheater für Frankfurt und die weite Umgebung. Der Journalist Richard Kirn schrieb: „Was hat man von den blauen Samtsesseln nicht alles gesehen, was und wen! Der Zauberer Cortini warf mit Silberstücken wie Gott Krösus selber um sich... Die Konzertinas der großen Clowns jaulten und melodeiten, die Fratellinis ließen sich quäkende Blutblasen aus dem Schädel wachsen... Vielleicht war der größte Triumph des Direktorenpaares jener Abend, an dem das Schumann in einem einzigen Programm den Ansager Adolf Gondrell, die drei Rivels und die drei Cordonas vorstellte. Das war weltstädtisch." Dann kam Charlie Rivel allein, denn gerade in Frankfurt hatten sich die Brüder getrennt.

Im Jahr 1944 wurde die hintere Hälfte mit Zuschauerraum und Bühne von Bomben zerstört. Die US-Streitkräfte übernahmen die stehen gebliebenen Restaurationsräume. In den 1950er Jahren waren viele noch zuversichtlich, das Schumann wieder aufbauen zu können, auch der letzte Direktor Hans Maier träumte davon, zumal es damals durchaus Interesse an Varietés gab. Doch dies erlahmte bald: Wenige Jahre später bedauerte Richard Kirn, dass es 68 Kinos und kein Varieté mehr gebe – ein seltsamer Mangel in der großen Stadt. Die Ruine mit der ja noch stehenden Fassade des – 1958 von den Amerikanern geräumten – Schumann war zudem nun so schadhaft geworden, dass man sich für Abriss entschied und 1965 ein Bürohaus dort errichtete. Es blieb nur die Erinnerung – ehe dann gegen Ende der 1980er Jahre das Varieté eine Renaissance fand, vor allem durch Johnny Klinkes „Tigerpalast".

Hans-Otto Schembs

Was – wann – wo?

Na endlich ist er da, der Juli und mit ihm hoffentlich etwas stabilere Gutwetterperioden. Manch einer mag noch die alten Bezeichnungen für den siebten Monat im Jahr kennen: Einst nannte man ihn „Heumonat", „Honigmonat" oder auch „Bärenmonat".

Was unsere Terminübersicht betrifft, werden wir dieses Mal ausnahmsweise nicht alle Feste auf Frankfurter Terrain erwähnen, denn die SZ-Redaktion widmet ihnen in dieser Ausgabe einen eigenen ausführlichen Beitrag (siehe Seite 12). Dafür gibt es wie immer unsere Kulturtipps.

Die **Kulturothek** macht auf unterhaltsame Weise mit der Geschichte Frankfurts vertraut. Besonders nett sind ihre Kostümführungen. Erst seit Kurzem ist im Programm: „Eine Trümmerfrau erzählt". Gemeinsam mit der Latscha-Verkäuferin Frieda Funke geht es durch jene Frankfurter Straßen und Gassen, in denen nach dem Zweiten Weltkrieg Frauen Schutt und Geröll der Bombenangriffe weggeräumt haben. Frieda, für die es in dieser Mangelzeit keine Arbeit im Verkauf gibt, lässt erzählender Weise Deutschlands Wiederaufbau lebendig werden. Die nächsten Kostümführungen mit Frieda sind am 13. Juli und am 14. September. Los geht es um 14 Uhr ab Justitiabrunnen am Römerberg. Mit frühen Gastronomiekonzepten seit der Gründerzeit macht die Kulturothek-Führung „Grandhotels, Clubs und Varietés" vertraut. Am 17. August, 14 Uhr, Treffpunkt ist das Gutenbergdenkmal am Roßmarkt.

Der **Palmengarten** lädt vom 24. bis 28. September zur Erntedank-Ausstellung ein, in deren Mittelpunkt die Sonnenblume steht. Ein prächtiges Dahlienband schimmert zudem in 200 Sorten. Zu Gast ist die chinesische Partnerstadt Guangzhou, sie stellt sich als Tee-Handelsplatz vor und macht das Erntedankfest mit vielen hübschen Lampions noch schöner. Musikalisches und Lukullisches wartet beim Herbstfest am 27. September, 14 bis 19.30 Uhr, auf die Besucher, Kinder können Kürbisse schnitzen und Laternen basteln.

Die **KulturRegion Frankfurt RheinMain** bietet auch in diesem Jahr zahlreiche Exkursionen und Führungen durch Gärten und Parks an. In ihrer Reihe „Von Wegen und Figuren in Museumsparks" geht es am 7. August von 17 bis 19 Uhr gemeinsam durch den Städel- und Liebieggarten (Anmeldung unter 0176-51 22 31 63). „Auf Frau Ajas Spuren durch Frankfurt am Main" führt eine geleitete Exkursion am 13. September, 12 bis 15.30 Uhr. Treffpunkt: Goethe-Haus (Anmeldung siehe oben).

Am Sonntag, 14. September, ist **Tag des offenen Denkmals**. Von 14 bis 17 Uhr gibt es Führungen durch das Rödelheimer Petrihaus und den Brentanopark, samt Kaffee- und Kuchentheke. Um 17 Uhr eine Mundartlesung aus Bettina von Arnims Büchern „Goethes Briefwechsel mit einem Kinde" und „Dies Buch gehört dem König". Thema dieses jährlich bundes- und europaweit begangenen Tages ist in diesem Jahr „Archäologie und Bauforschung".

Das **Museum für Moderne Kunst** widmet dem tschechischen Enfant terrible Miroslav Tichy bis 3. August eine Ausstellung. Tichys Ruhm als Fotograf stellte sich erst spät ein. Er galt lange als verrückter Außenseiter, fotografierte mit Kameras, gebastelt aus Konservendosen, Brillengläsern und Holzkistchen, heimlich zig tausend Mal Mädchen und junge Frauen in einer tschechischen Kleinstadt. Von sich selber sagte der heute 79-Jährige Sätze wie „Ich bin weder Maler noch Bildhauer. Ich bin Tarzan in Pension".

„Alles über Rosemarie" lautet der Titel einer Ausstellung in der **Galerie des Deutschen Filmmuseums**. Vor 50 Jahren wurde der Skandalfilm über die ermordete Frankfurter Lebedame Rosemarie Nitribitt uraufgeführt. Die Schau gibt von August bis Oktober einen Einblick in die Entstehung des Films „Das Mädchen Rosemarie" und in seine Rezeptionsgeschichte.

Im **Museum für Angewandte Kunst** und im Schloss Bad Homburg kann man sich mehr als 700 Exponate aus der Sammlung des Staatlichen Keramikmuseums Schloss Kuskowo in Moskau anschauen. „Fragile – Die Tafel der Zaren und das Porzellan der Revolutionäre" lautet der Titel der zweigeteilten Ausstellung. Im Museum für angewandte Kunst hat das Porzellan der russischen Moderne seinen Platz gefunden, das Schloss Bad Homburg zeigt zerbrechliche Schätze der Zarenzeit des 18. und 19. Jahrhunderts (bis 31. August).

Zum Schluss ein Musiktipp. Der **Verein Frankfurter Domkonzerte** lädt für den 12. September, 20 Uhr, zum Orgelkonzert „Von Bach und über Bach" ein. Mit Werken von Bach, Schumann, Kirchner, Liszt und Karg-Elert. Viel Spaß beim Kulturbummeln!

Anzeige

Zeit zum Abschiednehmen

Kistner + Scheidler
Bestattungen

In unserem Bestattungshaus können Sie sich nach Ihren Vorstellungen von Ihren Verstorbenen verabschieden. Wir lassen Ihnen Zeit und begleiten Sie. Ihre Trauerfeier kann in unserem Haus stattfinden. Wir ermöglichen Hausaufbahrungen und erledigen alle Formalitäten.

Sabine Kistner und Nikolette Scheidler, Hardenbergstraße 11, 60327 Frankfurt
Bestattungen@kistner-scheidler.de • www.kistner-scheidler.de

Telefon: 069 - 153 40 200 Tag und Nacht

FRANKFURTS STADTTEILE

Westend

Der Uni-Campus – ein Architekturdenkmal im Westend. Fotos (3): FKK, Christ

Wohnen unter Hochhäusern

Den ersten Schatten, der das Leben von Rosemarie Jörg verdunkelte, warf die Deutsche Bank. Als die verspiegelten Fassaden der beiden Türme im Jahr 1984 fertig gebaut waren, mangelte es in der Zwei-Zimmer-Wohnung an der Ulmenstraße an Licht. „Richtig dunkel" wurde es dann gute zehn Jahre später nach dem Bau des Deka-Hochhauses. Das erzählt die 74-Jährige, die im Jahr 1978 mit ihrem Mann in die Seniorenwohnanlage an der Ulmenstraße 2 zog, obwohl sie im Grunde gerne hier wohnt. „Unser Haus ist schön, die Leute sind nett", sagt sie. Ihr Mann arbeitete als Hausmeister, sie war Ansprechpartnerin und Betreuerin für die älteren Hausbewohner in den Sozialwohnungen der Wohnheim GmbH. Das war damals. Heute ist ihr Mann schwer erkrankt, ein Pflegefall. Nur mit dem Rollstuhl kann er sich noch fortbewegen. Das hat den Blick auf ihr Wohnquartier verändert. Die Infrastruktur des innenstadtnahen Viertels stimme zwar. Doch gerade der Weg in die Innenstadt ist für Ältere nicht ohne Hürden zu bewältigen, so Rosemarie Jörgs Erfahrung. Sie nennt als Beispiel die U-Bahnstation „Westend" und die S-Bahnstation „Taunusanlage". Kein Problem für den, der laufen kann. Doch mit dem Rollstuhl sei hier „Ende". „Den nächsten Aufzug gibt es erst wieder an der Hauptwache."

Bautätigkeit geht an die Nerven

Der Grund dafür ist ein Dauerthema bei den Bewohnern: Die Hochhäuser und Büroblocks vermehren sich stetig, während der Wohnraum mit den Jahren immer mehr reduziert wurde. Jüngstes Beispiel ist einer der verbliebenen Nachkriegswohnblocks an der Niedenau, den die Abrissbagger im letzten Sommer aus dem Straßenbild schaufelten. An der Ecke entsteht derzeit ein Bürohaus. Die Ursache für den Wandel ist in der Vergangenheit zu suchen: Trotz der Proteste und dem Kampf um das Wohnareal im südlichen Westend, dem studentischen „Wilden Westen" der 1970er Jahre, ist das Viertel im Jahr 1979 als Kerngebiet für Büros und Hochhäuser festgeschrieben worden. Wohnen ist damit laut Bauaufsicht nicht geschützt. Die Folge ist, dass das Gebiet bis heute eine Art Dauerbaustelle geblieben ist. „Irgendwo wird immer gebaut", beschwert sich eine Anwohnerin achselzuckend, die den Rollator entlang der Bockenheimer Landstraße schiebt. „Man kann froh sein, wenn man sich am Bauzaun vorbei quetschen kann." Nicht nur an der Ecke Niedenau oder an der Ecke Bockenheimer Landstraße, wo der Operturm unter lautstarker Geschäftigkeit in die Höhe wächst.

Doch es gibt im Stadtteil auch die ruhigen Zonen, die für den beschaulichen Lebensabend wie geschaffen scheinen. Sie liegen jenseits der Baugruben und Bankentürme, etwa dort, wo der Grüneburgweg seine lange Spur durch den Stadtteil zieht.

Immer noch viel Grün

Im nördlichen Westend haben Besucher und Bewohner das, was das Quartier zu einem der beliebtesten in Frankfurt macht: den Palmengarten und den weitläufigen Grüneburgpark. Dazu findet sich kulturhistorisch Bedeutendes wie das Senckenbergmuseum, die Westend-Synagoge oder der neue Campus der Universität, die auf dem Gelände des zum viel bestaunten Architekturdenkmal avancierten Poelzig-Baus Quartier bezog und mit studentischem Leben den Alltag im Stadtteil bereichert.

Bildung und Beratung ganz nah

Direkt an der Quelle sitzen Ältere, die hier wohnen, in Punkto Bildung und Beratung. Gleich zwei alteingesessene Institutionen, die sich um die Anliegen der älteren Frankfurter kümmern, haben hier ihren Sitz: Das Bürgerinstitut und das Rathaus für Senioren.

Das Bürgerinstitut mit Sitz an der Oberlindau, entstanden Ende des 19. Jahrhundertes aus der „Centrale für private Fürsorge" des Frankfurter Industriellen Wilhelm Merton, bietet nicht nur Beratung zu Themen wie Sicherheit oder Fragen des Wohnens an. Der dort angesiedelte Treffpunkt Rothschildpark mit seinen Vorträgen, Literaturabenden oder Angeboten, bei denen sich Senioren kreativ erproben, ist eine etablierte Anlaufstelle.

Anzeigen

ALT + SCHWUL + EINSAM ?
INFOTELEFON FÜR ÄLTERE HOMOSEXUELLE
0 69 / 299 80 76 27
jeden Dienstag von 19 bis 21 Uhr

Seniorinnen-Chor CANTATE sucht notenkundige Mitsängerinnen.
Tel.: 0 69 - 55 83 07 oder 0 69 - 7 89 29 89.

Leistungen und Angebote

Unter den Leistungen und Angeboten für Ältere, die das Rathaus für Senioren an der Hansaallee 150 unter einem Dach vereint, ist unter anderem die Zentrale Koordinierungsstelle für Wohnen und selbstständige Lebensführung im Alter. Dort finden Ältere Hilfe bei Anträgen für die Finanzierung, Information zu Hilfsmitteln oder dem seniorengerechten Umbau der eigenen Wohnung.
Wer Geselligkeit oder Kontakt zwecks gemeinsamer Freizeitgestaltung sucht, findet im Stadtteil allein acht Seniorenclubs kirchlicher Träger. Zudem ist das Westend mit der Vermittlungsstelle für Ehrenamtlich Aktive – dem BüroAktiv, das dem Bürgerinstitut angegliedert ist – eine Anlaufstelle für Engagierte jenseits der 50. *Katrin Mathias*

Kunst vor dem Campus. Worüber die Schöne wohl nachdenkt?

Der „Pferdestall" in der Ulmenstraße wurde zum Bürgertreff

3 Fragen an:

Wo ist das Problem? – zu den Schattenseiten der Stadtteile

Monika von Savigny ist Stadtbezirksvorsteherin im südlichen Westend und im Vorstand der CDU Westend tätig. Vor ihrer Pensionierung arbeitete die Diplom-Übersetzerin bei der Deutschen Bank. Seit 25 Jahren lebt sie im Westend.

SZ: Das Westend gilt als eine Hochburg gut verdienender jüngerer Singles. Wie leben Jung und Alt im Stadtteil zusammen?
Das Westend ist alles andere als eine Hochburg junger Singles. Hier wohnen weit mehr Ältere als Jüngere. Wenn es einen Trend gibt, dann ist es der Zulauf junger Familien in den letzten Jahren. Ich würde sagen, Jung und Alt leben in diesem Stadtteil ein wenig aneinander vorbei. Es ist hier auch keine Hochburg für Reiche – auch Arme und Ärmere leben im Westend. Viele wohnen seit Jahren im Mietverhältnis oder Seniorenwohnanlagen, sodass sich die Miete – trotz des im Vergleich zu anderen Stadtteilen sehr hohen Mietspiegels – in Grenzen hält. Und für den lebenslustigen jungen Single ist der Bezirk schlicht zu langweilig.

Monika von Savigny **Foto: privat**

SZ: Was meinen Sie damit?
Ich würde heute nicht mehr hierher ziehen. Als ich vor 25 Jahren herkam, war ich begeistert. Von meinem Büro im 37. Stock der Deutschen Bank konnte ich das über 100 Jahre alte Haus sehen, in dem ich wohnte und das ganze Grün, die fantastischen Kastanien. Und dann diese Nähe zur Innenstadt. Für mich war es ein Idyll zu Füßen der Finanzwelt. Heute verliert es an Attraktivität, vor allem im Kulturellen. Das Literaturhaus zog weg. Das ist ein schwerer Verlust. Das Struwwelpeter Museum ist auch nicht leicht zur verschmerzen. Außerdem schlucken die sich stetig vermehrenden Büro- und Hochhäuser viel Flair. Aus der einst so prächtigen und ehrwürdigen Bockenheimer Landstraße ist ein gesichtsloser Boulevard mit gleichgeschalteten Bürofassaden geworden.

SZ: Wie kommen die Älteren zurecht, die hier leben?
Sie genießen die gute Infrastruktur. Hier findet man alles, wer nicht will oder kann, braucht das Viertel nicht zu verlassen. Ein großes Problem ist aber der Lärm von den dauernden Großbaustellen. Und dann wären da noch die radelnden Mitbürger, die leider immer weniger Rücksicht nehmen. Die Gefahr von Zusammenstößen zwischen langsam laufenden Fußgängern und den Radfahrern ist groß. Zudem ist es in den letzten Jahren unsicherer geworden im Stadtteil. Überfälle und andere Attacken häufen sich. Das kommt vom Bahnhofsviertel hier herüber.

FRANKFURTS STADTEILE

AG ist weiter aktiv

Die Frau, nach der der kleine grüne Platz neben der U-Bahn-Station Westend heißt, ist eine wichtige Person im Stadtteil gewesen: Odina Bott. Die Frankfurterin war im Jahr 1969 Mitbegründerin der „Aktionsgemeinschaft Westend". „Wir waren die erste Bürgerinitiative in Frankfurt", sagt Nelle Boendgen-Franz, die ebenfalls seit dem Gründungsjahr unter den Mitstreitern ist. Die Gründer von damals hatten sich auf die Fahnen geschrieben, das Westend als Wohngebiet zu erhalten. Auf dem „Höhepunkt der Spekulationswelle" sei der Zusammenschluss der Engagierten entstanden. Ein reiner Bürostandort sollte das Westend werden. Die Aktionsgemeinschaft dagegen wollte, dass die alten Häuser, die Vorgärten, die Bäume, das Wohnen und Leben erhalten blieben und kämpft noch heute dafür. Ein Beispiel ist das ehemalige Livingston'sche Stallgebäude in der Ulmenstraße 20, das als Bürgertreff und Ort kultureller Veranstaltungen dient. Im „Pferdestall" trifft sich die Initiative auch zu ihren Versammlungen an jedem zweiten Donnerstag im Monat abends um sieben. Boendgen-Franz erinnert an den Bewohnerschwund der 1970er Jahre. Von 60.000 auf 14.000 sei die Einwohnerzahl des Stadtteils damals abgesackt. Gleichzeitig gehörten der Aktionsgemeinschaft so viele Mitglieder an, wie seitdem nie wieder: Fast 1.000 Westendbewohner engagierten sich damals aktiv oder durch die Zahlung des Mitgliedsbeitrags von einem Euro für ihren Stadtteil. „Heute treten wieder mehr jüngere Leute mit Familie ein", hat Boendgen-Franz beobachtet – auch wenn die große Zeit des Vereins vorbei zu sein scheint.

Katrin Mathias

Wohnen und Pflege im Westend

Seniorenwohnanlagen gibt es im Westend nur wenige: Der knapp 25.000-Einwohner-fassende Stadtteil besitzt gerade mal zwei Seniorenwohnanlagen. Eine davon (Brentanostraße 21 und 25) unter kirchlicher Trägerschaft (Evangelischer Regionalverband), die andere (Ulmenstraße 2) gehört der Wohnheim GmbH. Die 15 Wohnungen sind öffentlich gefördert, das heißt zu im Stadtteil-Vergleich erschwinglichen Preisen zu mieten.

Bewohner, die pflegebedürftig werden und über ein größeres Finanz-Budget verfügen, haben im Westend gute Karten: Im Stadtteil haben gleich vier Pflegeeinrichtungen der gehobenen Preis-Kategorie ihren Sitz: Das Sunrise Domizil für Senioren (Eschersheimer Landstraße 125), die Einrichtungen Grünhof im Park und Sonnenhof im Park (Hansaallee 140–142 und Bremerstraße 2) und das Justina von Cronstetten Stift (Arndtstraße 38).
Wer zu Hause gepflegt werden möchte, hat im Westend viel Auswahl: Der Infoatlas 50plus führt 37 ambulante Pflegedienste auf, die ihre Dienste für Westend-Bewohner anbieten.

ias

„Meine Zeit – Deine Zeit"

Tag des Bürgerengagements – Gewinner des Fotowettbewerbs werden vorgestellt

Hier kann sich informieren, wer sich ehrenamtlich engagieren will.

Am Samstag, dem 13. September, findet von 10 bis 17 Uhr zum zweiten Mal der „Tag des Bürgerengagements" in den Römerhallen statt. Das Motto „Meine Zeit – Deine Zeit" gilt auch für den diesjährigen Tag des Bürgerengagements.

Am 22. September 2007 stellte das Referat Bürgerengagement, Ehrenamt und Stiftungen zum ersten Mal an 20 Messeständen 40 interessante Projekte aus dem Bürgerengagement in Frankfurt am Main in den Römerhallen vor.

Auch in diesem Jahr präsentieren sich die „Schülerlotsen – Seniorschülerlotsen", das „Ehrenamt in der Gefangenenhilfe", das „Sorgentelefon für Kinder und Jugendliche", die „Oma-Opa-Vermittlung" und „Stricken für Babys" der Wilhelm und Auguste Viktoria Stiftung. Die Bürgerinnen und Bürger können die Gelegenheit nutzen, sich über die Möglichkeiten ehrenamtlichen Engagements in Frankfurt am Main zu informieren. Der Tag dient auch zum Austausch und Kontakte knüpfen. Auch Diskussionsrunden informieren über die zahlreichen Möglichkeiten sich bürgerschaftlich zu engagieren.

Die Vielfalt der Aktivitäten wird durch die Aufführungen auf der Aktionsbühne im Römerhöfchen ergänzt. Wieder dabei ist auch die Einrichtung der „Leseecke" mit Geschichten für Kinder und Ältere.

Außerdem ruft das Referat Bürgerengagement zum Frankfurter Fotowettbewerb „Meine Zeit – Deine Zeit" auf. Das Motto lautet „Mach Dir ein Bild vom Bürgerengagement!" Dabei sollen die besonderen großen wie kleinen Momente ehrenamtlicher Tätigkeit ins fotografische Visier genommen werden. Eine Jury wählt unter den eingesendeten Fotos Gewinner aus. Als Preis winkt beispielswie ein Flug mit der legendären JU 52 über Frankfurt. Einsendeschluss ist der 15. August.

Mehr Informationen unter www.buergerengagement.frankfurt.de und Telefon 0 69/2 12-3 55 00.

Für sie gelesen

Fern von Egoismus

Es gibt sie, jene Menschen, die nicht an den eigenen Profit auf Kosten anderer denken. Charismatische Zeitgenossen, die sich für eine gute Sache einsetzen. Die beiden Autoren Joanna Stefánska und Wolfgang Hafenmayer nennen sie „Die Zukunftsmacher". In ihrem gleichnamigen Buch beschreiben sie die Lebenswege und Aktivitäten so unterschiedlicher Menschen wie etwa des Unternehmers und Umweltaktivisten Thilo Bode, Gründer von Foodwatch und Greenpeace, und der indischen Aktivistin gegen Menschenhandel und 40fachen Mutter Roma Debabrata, die einmal sagte: „Auch wenn ich morgen dabei umkomme, kann ich mit meinem Leben nichts Besseres machen."

Dass im Übrigen auch die ganz Großen der Wirtschaft nicht zwangsläufig Haie sein müssen, beweist Hannes Koch mit seinem Buch „Soziale Kapitalisten". Vorgestellt werden unter anderem Marli Hoppe-Ritter, Miteigentümerin der Schokoladenfabrik Alfred Ritter, die nicaraguanischen Bauern für ihren Kakao faire Preise zahlt, und Anton Wolfgang Graf von Faber-Castell, der in seinen Werken weltweit bei human gestalteten Arbeitszeiten Mindestlöhne zahlt.

„Die Zukunftsmacher", oekom-Verlag; 19,90 Euro.

ISBN 978-3-86581-086-1

„Soziale Kapitalisten", Rotbuch; 19,90 Euro.

ISBN 978-3-86789-016-8

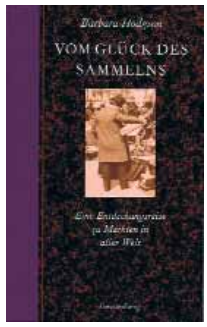
Vom Zauber des Tanzens

Für die Tänzer Ursula Cain, einstige Grande Dame des DDR-Balletts, Christa Franze, Siegfried Prölß und Horst Dittmann war die Bühne, genauer gesagt die Oper Leipzig, das Zuhause von dem sie im Alter erst einmal Abschied nahmen. Bis die Choreographin Heike Hennig die vier für ihr generationenübergreifendes Tanzstück „ZEIT – tanzen seit 1927" wiederentdeckte. Marion Appelt begleitete das Tanzensemble bei seinen Proben und Aufführungen und führte mit den vier älteren Akteuren ausführliche Gespräche. Über den Tanz, das Leben und das Altsein. Entstanden ist ein einfühlsam geschriebenes Buch mit schönen Schwarz-Weiß-Fotos.

„Tanz mit der Zeit. Vier außergewöhnliche Lebensgeschichten", Plöttner Verlag; 19,90 Euro.

ISBN 978-3-938442-45-6

Sammlerglück



Neapels Altstadtgassen sind Barbara Hodgson genauso vertraut wie die Viertel von Marrakesch, Istanbuls großer Basar oder die Straßen Shanghais. Die Weltenbummlerin, eine ausgebildete Archäologin, war schon an all diesen Orten. Allerdings schaute sie sich vor allem in jenen Ecken um, die der übliche Tourist gemeinhin übersieht. Ihr Blick fällt auf das Unscheinbare, Nebensächliche. Auf Plakatschichten auf einem neapolitanischen Stück Mauer etwa, auf eine arabische Reiseschreibmaschine oder auf Schaufensterpuppen in Shanghai, die zu ihrer Verwunderung lebendiger Natur sind. In ihrem liebevoll bebilderten, literarisch anmutenden Buch „Vom Glück des Sammelns" nimmt Barbara Hodgson den Leser mit auf Entdeckungstouren voll Spannung und Poesie.

„Vom Glück des Sammelns. Eine Entdeckungsreise zu Märkten in aller Welt", Gerstenberg Verlag; 24,90 Euro.

ISBN 978-3-8369-2973-8

Was Opa noch wusste

Wie baut man einen Flitzebogen, ein Floß oder einen Kompass? Wie macht man Kerzen, wie schöpft man Papier? Unsere Großeltern hätten auf Fragen wie diese vielleicht noch Antwort gewusst, doch wir? Wo wir doch in jedem Supermarkt mit allem versorgt werden, was man für den Alltag benötigt. Claus-Peter Hutter hat dankenswerterweise in seinem kleinen, hübsch gestalteten Buch „Collection des verlorenen Wissens" all das zusammengefasst, „was Opa noch wusste".

„Collection des verlorenen Wissens", Droemer Verlag; 12 Euro.

ISBN 978-3-426-27448-4

Das Mädchen Natascha

Eine notorisch verschuldete Großmutter, eine Mutter, die an der Ostfront als Tänzerin tingelt, und ein Vater, dem die Nazis den Beruf verbieten und der den Hausmann spielt. Nein, Natascha, hat es nicht leicht. Doch sie kämpft und mit Kriegsende setzt sie sich gar durch und studiert. Natascha Würzbach hat in ihrem Buch „Das grüne Sofa" eigene Erfahrungen ihrer Kindheit und Jugend in München verarbeitet. Entstanden ist ein unterhaltsames wie nachdenkliches Stück Literatur, temporeich geschrieben.

„Das grüne Sofa", Deutscher Taschenbuch Verlag; 9,95 Euro.

ISBN 978-3-423-21043-0

Annette Wollenhaupt

Die Wiege der Säugetiere

Von der Aussichtsplattform hat man einen guten Überblick über die Grube Messel.

Auch die Ewigkeit besteht aus Augenblicken, lautet ein deutsches Sprichwort. Einen dieser Augenblicke kann man in der Grube Messel kennen lernen: Auf einer Begehung des Unesco-Naturerbes taucht der Besucher in die Welt vor Millionen von Jahren ein und kann seiner Entdeckungslust freien Lauf lassen.

Die Grube Messel im Landkreis Darmstadt-Dieburg ist eine Fossillagerstätte von weltweiter Bedeutung. Nicht nur die hohe Anzahl der Funde, sondern auch die außergewöhnliche Qualität ihrer Erhaltung sind beeindruckend. Von zahlreichen überlieferten Lebewesen sind nicht nur einige Zähne oder Knochenreste erhalten, sondern die Geowissenschaftler finden vollständig erhaltene Skelette, buchstäblich mitsamt Haut und Haaren. Viele Insekten zeigen noch ihre ursprünglichen, schillernden Farben. Die Funde von Halbaffen geben Auskunft über die Entwicklung des Stammes der Säugetiere bis hin zu unseren eigenen Vorfahren. Unser Ursprung wird so fast direkt greifbar.

Das Pompeji der Paläontologen

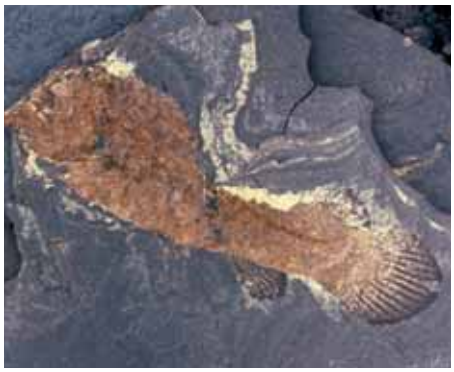
Was Pompeji für die Archäologie, bedeutet Messel für die Paläontologie. Die Ablagerungen der Grube stammen aus einem See, der vor ungefähr 49 Millionen Jahren existierte. Dieser Langzeitsee bestand über mehrere hunderttausend Jahre. Eine Vielzahl von toten Lebewesen gelangte durch Wasserströme oder Wind in den See, andere sind dort gestorben. Neben Fischen und Krokodilen wurden auch viele Säugetiere, Vögel und andere Fossilien pflanzlichen Ursprungs gefunden. Sie sanken auf den feinen Schlick des Seebodens ab. Die dort herrschenden lebensfeindlichen Bedingungen verhinderten, dass Kadaver und Pflanzenreste gefressen, zersetzt oder verdriftet wurden, bevor sie fossilisierten, und bewirkten somit den guten Zustand der Messeler Fossilien. Einer der berühmtesten Funde ist das „Urpferd", ein Vorfahre unseres heutigen Pferdes, das man im Frankfurter Senckenbergmuseum bestaunen kann.

Vom Tagebau zum Weltkulturerbe

Von 1860 bis 1962 wurde in der Grube Messel im Tagabbau Ölschiefer gewonnen. Das dabei gewonnene Rohöl wurde in einer Raffinerie aufbereitet und zu verschiedenen Produkten wie Paraffin, Treibstoff oder Teersalbe verarbeitet. Ende des 19. Jahrhunderts stieß ein Naturforscher durch Zufall auf die Knochenabdrücke eines Krokodils, was die Wissenschaft aufhorchen ließ. Schon 1912 wurde ein Abkommen geschlossen, um dem Großherzoglichen Landesmuseum in Darmstadt Fossilfunde zukommen zu lassen. Die damaligen Präparationsmethoden waren allerdings noch nicht ausreichend, um die Stücke erhalten zu können. So mussten diese feucht und dunkel gelagert werden, was die wissenschaftliche Bearbeitung erschwerte. Erst seit 1961 werden neue Methoden erfolgreich angewandt. Die durch den Abbau entstandene Grube sollte danach, trotz einmaliger Fossilienfunde, als Mülldeponie genutzt werden. Engagierte Bürger, unterstützt von Wissenschaftlern, kämpften fast zwanzig Jahre um den Erhalt dieser wertvollen Fundstätte, die schließlich im Dezember 1995 von der Unesco in das Welterbe der Menschheit aufgenommen wurde. Nicht unerheblich dafür war der Einsatz Joschka Fischers als hessischer Umweltminister, so dass nach ihm im Jahr 2005 eine fossile Schlange als „Palaeopython fischeri" benannt wurde.

Ein hessischer Tropensee

Neueste Untersuchungen ergaben, dass der Messelsee ein Maar war, also ein ehemaliger Vulkankrater, der sich mit Wasser füllte. Er ist Zeuge des Zeitalters Eozän, das vor etwa 55,8 Millionen Jahren begann und vor etwa 33,9 Millionen Jahren endete. Trotz dieser kaum vorstellbaren Zeitspanne gehört es auf der geologischen Zeitskala in die Erdneuzeit und ist damit Teil des jüngsten Abschnitts auf der Skala, der allein 542 Millionen Jahre zählt. Benannt ist das Eozän nach Eos, der griechischen Göttin der Morgenröte. Damals gab es über 200.000 Jahre hinweg eine extreme globale Erwärmung. Die Erde war eisfrei und die Polarkappen waren bei einer Durchschnittstemperatur von dreißig Grad Celsius geschmolzen. Diese Hitzewelle leitete das Eozän ein. Noch etwa zehn Millionen Jahre früher waren die Dinosaurier ausgestorben, jetzt begann die Ära der Säugetiere. In der warmen Periode entwickelten sie sich sprunghaft weiter. Es entstanden unter anderem die Nagetiere, die Primaten, die Fledermäuse, Nashörner und die Vorfahren der heutigen Wale und Delfine.



Ein fossiler Fisch.

Das Gebiet des heutigen Messelsees lag vor der Kontinentalverschiebung wesentlich weiter südlich, etwa auf der Höhe Siziliens. Der See war vor 49 Millionen Jahren ein blühender tropisch-subtropischer Lebensraum, umgeben von einem Urwald aus Palmen, Lorbeer- und Walnussgewächsen.

Expeditionen in die Urzeit

Das Betreten der Grube ist aus Denkmalschutz- und Sicherheitsgründen nur im Rahmen von angemeldeten Führungen möglich. Das ist allerdings kein Grund zur Enttäuschung, denn das Messel-Team hat viele Angebote, die den Besuch der Grube zu einem kleinen Abenteuer machen können. An Wochenenden und Feiertagen beispielsweise werden die Besucher auf einem einstündigen Spaziergang in die Zeitdimension von 47 Millionen Jahren und in die Messel-Welten eingeführt. Erlebnisspaziergänge sind die Familienführungen, auf denen spielerisch die wichtigen Themen der Gruben, wie Vulkanismus, Ölschiefer, Fossilien und das Ökosystem „Regenwald" angesprochen werden. Man kann sogar live bei einer Grabung dabei sein. Hier gibt es die Möglichkeit, die Arbeiten der Grabungshelfer zu beobachten: Erkennen, Freilegen und Bergen der Fossilien. Bei dieser Wanderung lernt man auch die Bedeutung der Messeler Fossilien in der paläontologischen Forschung kennen. Es sind auch Wanderungen durch den unberührten nordöstlichen Teil der Grube möglich, die über aktuelle Forschungsergebnisse aus Geophysik, Paläontologie und Paläoökologie informieren.

Fotos (3): Grube Messel

Bei einer Führung in der Grube Messel taucht man in die Vorzeit ein.

Für alle Angebote ist eine Anmeldung erforderlich. Und: festes Schuhwerk ist unverzichtbar! In den Sommermonaten sollte man außerdem an Sonnenschutz denken: Sonnenhut, Sonnencreme und ausreichend zu Trinken sind ganz wichtig, denn in der Grube wird es besonders warm. Trotz der Zugänglichkeit sollte man bedenken: Selbst graben darf man nicht.

Am Zugang zur Grube gibt es eine Infostation, die Informationen über die Grube und die Funde gibt. Interessierte können einen Film ansehen. Eine Aussichtsplattform bietet einen Überblick über das Gelände. Den Wissensdurst kann man außerdem im Fossilien- und Heimatmuseum Messel sowie im Frankfurter Senckenbergmuseum stillen, denn dort werden die Messeler Funde ausgestellt.

Claudia Šabić

Die Infostation am Zugang zur Grube ist täglich von 10 bis 16 Uhr geöffnet. Geschäftsstelle Messel, Rossdörfer Str. 108, 64409 Messel. Anmeldungen für Führungen direkt an der Infostation oder von 10 bis 17 Uhr unter Telefon 0 61 59/71 75 35, Kosten ab 7 Euro, die Saison endet am 2. November.

Anzeige

AGO
Seniorenzentrum AGO Nidderau

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

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

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

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

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

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

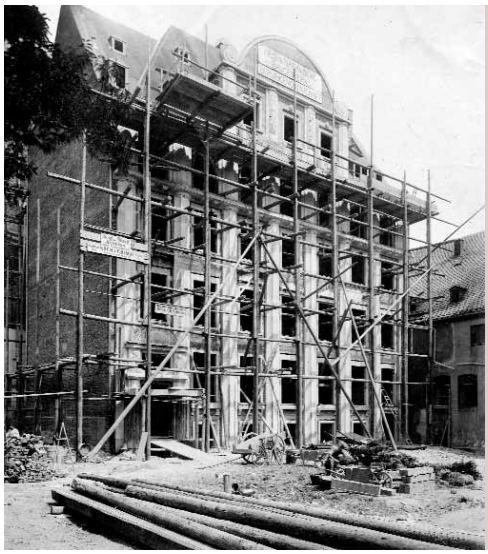
Seniorenzentrum AGO Nidderau · Konrad-Adenauer-Allee 9 · 61130 Nidderau Tel. 06187/933-0 · Fax -701 · info@ago-nidderau.de

Leserecke

Wo war's – wer war's?

Auflösung: Wo war's – wer war's?

In der Ausgabe 2/2008 haben wir nach dem Kosenamen der blonden Helene Mayer gesucht, die 1928 mit einer Goldmedaille im Fechten von den Olympischen Spielen in Amsterdam zurückkam. Hier die Lösung von Herbert Hoffmann, der uns auch das Rätsel eingesandt hatte: „Helene hieß sie und war blond, und fechten hat sie gut gekonnt. Olympisch mit viel Gold geschmückt, hat sie uns Frankfurter beglückt. Und alle Welt fand sie OK, wir nannten sie die BLONDE HE!"
Dass Helene Mayer von ihren Frankfurter Klassenkameradinnen „BLONDE HE" genannt wurde, haben einige Leser, darunter auch Dieter Engelhard, herausgefunden. Er nannte auch noch einige Lebensdaten der Sportlerin: (1910–1953), Olympiasiegerin von 1928, Abitur an der Schillerschule 1929. Diese Angaben entnahm er der Frankfurter Biographie, Bd. II, S. 22. Ja, es stimmt, man muss nur wissen, wo man nachschauen kann.



Es gibt wenig zu diesem Foto zu sagen: Es stammt aus dem Institut für Stadtgeschichte, Frankfurt am Main. Bauherr des Hauses war die Hessen-Nassauische Baugewerks Berufsgenossenschaft.

Es dürfte um 1910 entstanden sein. Ausführende Baufirma war Baugeschäft Koch & Grimm. Der Entwurf stammte von den Architekten Senf und Musch, also sicher Hermann Senf, der damals Häuser des Braubachstraßendurchbruchs gebaut hat. Aber wo war das abgebildetet Haus?

Klassentreffen

Marianne Holstein sucht Klassenkameradinnen von der Bornheimer Wittelsbacherschule. Das Bild wurde 1953, dem Entlassungsjahr der Klasse, aufgenommen. Der Klassenlehrer hieß Herr Mahr. Marianne Holstein hat das Foto bereits vor einigen Jahren in einer Frankfurter Tageszeitung veröffentlichen lassen und auch einige Mitschülerinnen wieder gefunden, aber es sind immer noch nicht alle. Wer selbst auf dem Foto zu sehen ist oder ehemalige Schülerinnen erkennt, möge sich bei Marianne Holstein, geborene Lipp, melden. Telefon 0 69/67 94 98.

Unsere Gewinner wissen mehr.

In der Senioren Zeitschrift 1/2008 hatten wir für die Gewinner unseres Preisrätsels einen ganz besonderen Preis: eine Führung in der Frankfurter Kaffeerösterei Wacker – inklusive einer Tasse Kaffee und einem Stück Blechkuchen. Die Veranstaltung kam sehr gut an – und die Gewinner des Rätsels haben eine ganze Menge darüber erfahren, welchen Weg Kaffeebohnen zurücklegen müssen, bis sich der Duft des begehrten Heißgetränks in heimischen Häusern verbreiten kann. Sichtlich gefreut hat sich über den Besuch die SZ-Leserin und Gewinnerin Ingrid Mauritz. Sie schreibt an die Redaktion: „Der Besuch der Kaffeerösterei Wacker war interessant, sehr informativ und vergnüglich. In freundlicher Atmosphäre wurde uns alles erläutert und Kaffee und Kuchen angeboten. Danke für den Gewinn."

Liebe Leserinnen und Leser,
es geht Ihnen sicher genau so wie mir, die Zeit, sie verfliegt einfach. Man kann nichts festhalten. Ob man noch sehr aktiv ist, oder sich etwas mehr Muße gönnt, es bleibt das Gleiche. Was können wir daraus lernen, so wie Wilhelm Busch, der in diesem Jahr 100 Jahre tot ist, und der ja einige Jahre in Frankfurt gelebt hat, schon gesagt hat, dass man oft im Alter bereut, was man sich in der Jugend, aus welchen Gründen auch immer, versagt hat. Man war schon in seine Abhängigkeiten, seine Regeln, seine Erziehung verstrickt. Was sagt uns dies für heute? Einmal, dass man den Jungen doch gönnen sollte, was sie sich erobern möchten, dass wir ihnen keine, für uns selbstverständliche Grenzen setzen sollte, dass sie die ruhig mal überschreiten dürfen, wenn es ihnen danach ist. Sicher hat das auch seine Grenzen, aber ich bin der Meinung, die meisten wissen schon, wie weit sie gehen können. Man sollte sich weniger Sorgen um sie machen, und für uns, die Älteren heißt das, jeden Tag so intensiv leben und erleben, wie es möglich ist. Es gibt nichts nachzuholen und auch nichts vorzuleben. Aber den Augenblick kann man nutzen. Carpe diem heißt, nutze den Tag. Und man ist friedlicher im Älterwerden, wenn man sagen kann: Ich habe mein Leben gelebt, so wie es möglich war. Zufrieden älter werden, auf ein Leben zurückschauend, das man gut gemeistert hat, dass man mit seinen Krankheiten, seinen Sehnsüchten gut umgehen kann, das wäre doch schon mal was.

Dass dies nicht immer so einfach ist, wie es geschrieben wird, weiß doch jeder. Aber wir können immer noch lernen, es zu versuchen.

Ihr Wolfgang Kaus

KURT BAMBACH
DAUERND IS WAS

De Franz is garnet in de Reih,
solang ich den schon kenn.
Wenn wo was zwickt, er is debei.
Sein Dokter is schee in de Klemm!

Bald is' de Kopp, dann sin's die Fieß,
des ganz Geraab is dorchenanner,
kotzübel als – er fühlt sich mies,
des Herz, die Lung aach net beinanner.

Sein Blutdruck owwe un mal unne,
die Werte sin total verschobe,
doch immer hat sein Arzt was g'funne,
gibt Mittelcher, die sin zu lobe.

Nur aans, des muss mer ihm schon lasse:
Beim Esse, Trinke is er uff Draht.
Mer kann des oftmals gar net fasse!
Da merkt mer net, dass der malad!

RAINER WEISBECKER
DU CAPITO ?

Uff aan Mensch ich nix komme lass:
Mein Nachbar Ali, voll korrekt,
der is geborn in meiner Gass
un babbelt auch mein Dialekt.

Letzt war er in de Nachbarstadt-
ferr ihn fast wie e fremdes Land-
un Geld er dringend nötig hatt,
doch da partout kaa Bank er fand.

Er blickt sich um, da sieht er grad
en feine Herr doch stehe,
den fragt er, ob's en Automat
ferr Geld gäb in de Nähe.

Der Mann guckt erst e bissi err
Un nimmt mein Ali ins Visier,
un was er dann sagt, der Herr,
ich hier jetzt Wort ferr Wort zitier:

„Du laafe erst gradaus,
un dann glei rechts du gehe,
dann du gucke großes Haus –
is nix zu übbersehe.

Da sein Ampel – warte erst,
bis sich Lämpche grie wie Klee,
un dann übber die Straß du derfst,
un schon vor Bank du stehe.

Da Maschien ferr Pinkepinke,
du capito, alles klar?"
Mein Ali lässt die Arme sinke
un guckt den Mann voll Mitleid aa:

„Des zu kapiern, des war net schwer,
mir hat ja kaaner's Hern entfernt.
Doch aans, des intressiert mich sehr:
Wo habbe Se dann Deutsch gelernt?"

FERDINAND HAPP
REZEPT

Wenn aaner heut dich ärjern duht,
Da redd dich erscht noch recht in Wut;
Dann setz dich an dein Schreibdisch so
Un schreib em grob wie Bohnestroh
Un unnerstreich noch säuwerlich
Jed Kraftwort mit em dicke Strich,
Schreib die Adress un denk derweil;
Der hat for diesmal jetzt sei Deil!
Dann reiß dein Brief ganz korz un klei
Un schmeiß en in Babierkorb nei.
Bis morje frieh da wird derrs klar,
Dass des des aanzig Richtge war.

WALTER WEISBECKER
REICHE LEUT

Un blüht aach noch so voll ihrn Weize,
die reiche Leut, die müsse geize.
Wie dort aach Gold und Macht sich paarn-
fast jeder Millionär muß sparn.

So Manager verdiene Summe,
wofür ihrn Kopp muss tüchtig brumme.
Un trotzdem, wenn mer's recht bedenkt,
da lewe d i e sehr eingeschränkt.

Ach naa, an Geld duht's dort net fehle,
doch müsse die zusammestehle
fürn Urlaub sich jed frei Minut,
die unseraans verschwende duht.

Drum kann so'n Luxus mich net reize,
Wer mit Sekunde brauch net geize,
net knausern muss ums Stündche Zeit,
nur d e s sin w e r k l i c h reiche Leut!

Anzeige

Geschäftsstelle:
Tel.: (0 69) 25 49 20
Fax: (0 69) 25 49 81 98
info@epzffm.de
www.diakoniestationen.de

Diakoniestationen gGmbH
im
Evangelischen Pflegezentrum Frankfurt
Battonstraße 26–28, 63011 Frankfurt am Main

Evangelische Hauskrankenpflege
Telefon: (0 69) 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
Telefon: (0 69) 25 49 21 31

- Hilfen im Alltag etc.

und gefördert durch die Stadt Frankfurt:

Beratung für pflegende Angehörige und Patienten
Telefon: (0 69) 25 49 21 41

Projekt *Chronische Wunden*
Telefon: (0 69) 25 49 21 61

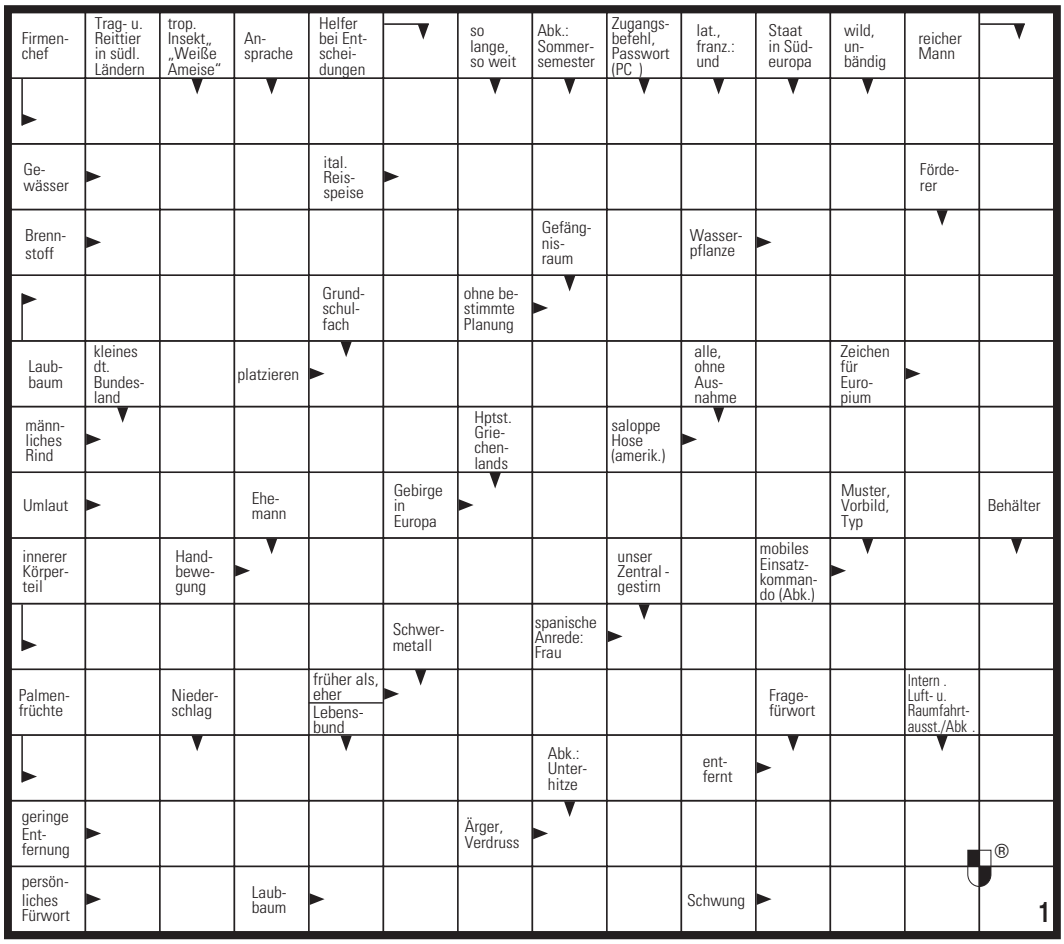
Projekt *Dementielle und psychische Erkrankungen*
Telefon: (0 69) 25 49 21 13

Sudoku

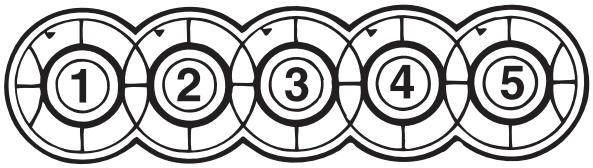
Viel Vergnügen bei diesem japanischen Rätselspaß!

		8	3				5	9
		7	1					
		3			6		1	7
2					8			
8	1			4			7	2
			9					6
9	3		6			1		
					4	7		
7	5				9	3		

Das Diagramm ist mit den Zahlen 1 bis 9 aufzufüllen. Dabei darf jede Zahl in jeder Zeile und jeder Spalte und in jedem 3 x 3-Feld nur einmal vorkommen.

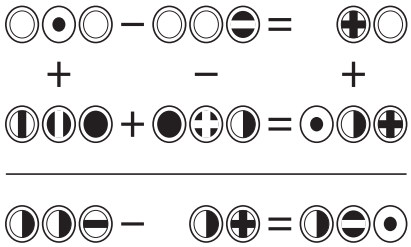


Plattenrätsel



Es sind achtbuchstabige Wörter zu bilden, die im Feld mit dem Pfeil beginnen und im Uhrzeigersinn um das Zahlenfeld laufen. Jedes der Wörter hat mit dem vorhergehenden zwei Buchstaben gemeinsam.
1 Bewohner der anderen Erdseite, 2 Trabant, 3 entkräftet, müde 4 fleißig, zielbewusst, 5 Monatsname.

Symbol-Rätsel



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

Die Lösungen finden Sie diesmal auf Seite 26

Anschrift und Impressum

Herausgeber: Dezernat für Soziales, Senioren, Jugend und Sport der Stadt Frankfurt am Main in Zusammenarbeit mit dem Presse- und Informationsamt.
Verantwortlich im Sinne des Presserechts: Christiane van den Borg

Anschrift/Redaktion: Jutta Perino, Senioren Zeitschrift, Dezernat für Soziales, Senioren, Jugend und Sport, Hansaallee 150, 60320 Frankfurt am Main, Telefon: 0 69/212-3 34 05, Fax: 0 69/212-3 0741, E-Mail: info.senioren-zeitschrift@stadt-frankfurt.de, Internet: www.senioren-zeitschrift-frankfurt.de

Abonnement, Leseranfragen und Vertrieb: Petra Lösch, Telefon: 0 69/212-4 92 89 (vormittags), E-Mail: info.senioren-zeitschrift@stadt-frankfurt.de

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

Anzeigenleitung/Gesamtherstellung/Gestaltung: Kreativwerkstatt, Agentur und Verlag, Oeder Weg 9, 60318 Frankfurt/Main, Telefon: 0 69/42 08 27 85, Fax: 0 69/42 08 27 86, ISDN: 0 69/42 08 27 96, Mobil: 0 172/682 80 20, E-Mail: agentur@kreativwerkstatt-frankfurt.de

Anzeigenschluss für die Ausgabe 4/2008 ist der 07. September 2008.

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

Die Senioren Zeitschrift erscheint viermal im Jahr und liegt kostenlos aus oder kann bei der Redaktion gegen einen Unkostenbetrag von 12 Euro/Jahr im Abonnement bestellt werden. Das jeweils neueste Heft ist erhältlich bei den städtischen Dienststellen und den Verbänden der freien Wohlfahrtspflege, in den Apotheken, Arztpraxen sowie an vielen anderen Stellen in Frankfurt. Unverlangt eingesandte Manuskripte und Bildbeiträge können nicht bestätigt oder zurückgesandt werden. Abdruck nur nach vorheriger Anfrage, bei Quellenangaben und Übersendung von zwei Belegexemplaren möglich. Namentlich gekennzeichnete oder eingesandte Berichte geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder. Bei Preisausschreiben, Verlosungen etc. ist der Rechtsweg ausgeschlossen.

REISE KÖNIG
SCHÖNEN URLAUB

Deutscher Senioren Ring e.V. empfohlen!

Reisen für Junggebliebene

Wir bieten Ihnen Urlaub von Anfang an.

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

Urlaub für uns 2008

Jetzt kostenlos die aktuellen Kataloge anfordern!

pixelio

Geführte Flugreisen

Mallorca – eine Insel zum Verlieben

Santa Ponsa – Palma de Mallorca – Inca – Sa Calobra …

ohne EZ-Zuschlag

Windmühlenräder drehen sich im Wind, während die untergehende Sonne ihr orangerotes Gewand über die liebliche Landschaft legt … Idyllische Buchten mit türkisblauem Wasser, immergrüne Landschaften und einsame Gebirgsregionen bei angenehmen Temperaturen sind wahrer Balsam für die Seele.

19.10.–28.10.08
***Hotel Delfin Mar in Santa Ponsa

ab € 799,–
10 Tage HP/pro Person im DZ/EZ

Malta – die „Perle des Mittelmeeres"

St. Paul's Bay – Valletta – Mdina – Vittoriosa – Cospicua – Senglea

Traumhafte klimatische Verhältnisse, wunderschön und reich an kulturellen Schätzen! Wir denken, dass diese Insel wie kaum eine andere für unsere REISE KÖNIGe geeignet ist. Gönnen Sie sich einmal den Luxus, in ganz andere „Welten" einzutauchen, Klimazonen zu wechseln und fremde Kulturen kennenzulernen.

06.10.–17.10.08
****Hotel Santana Saint Paul's Bay

ab € 1.149,–
12 Tage HP/pro Person im DZ

Erlebnisreise

Singlereise – „Zauber der Heideblüte"

Braunschweig – Südheide – Celle – Heiliger Hein – Wienhausen

ohne EZ-Zuschlag

Einmal im Jahr, im August, verwandelt sich die Lüneburger Heide in ein prachtvolles Farbenmeer. Seltsam geformte Wacholderbüsche, von Birken eingefasste Wege, „verwunschene" Moore, hinter Eichen versteckte, ziegelrote Heidjer-Höfe und rotviolett blühendes Heidekraut – das ist das einzigartige Bild der Heide in dieser Zeit. Die bekannteste Pflanze ist das Heidekraut. Ihre rotvioletten Blüten sorgen für Bewunderung. Genauso einmalig wie die Heideblüte ist, dass unsere diesjährige Singlereise mit einem „farbenfrohen" Thema kombiniert wurde.

07.08.-11.08.2008
Quality ***Hotel Seminarius in Braunschweig

ab € 439,–
5 Tage HP/pro Person im DZ/EZ

pixelio

Alles inklusive-Reisen zu exklusiven Schnäppchenpreisen

Schwarzwald

Freudenstadt-Igelsberg – Titisee-Neustadt …

ohne EZ-Zuschlag

Kuckucksuhr, Bollenhut, die Schwarzwälder Kirschtorte und der Schinken stehen für die Schwarzwälder Reiseregion. Ein paar Tage raus aus dem Alltag, ein wenig Urlaub zum Entspannen, sich verwöhnen lassen, die schmackhafte Küche des beliebtesten Mittelgebirges Deutschlands genießen – das wäre doch was, oder?!

ab € 399,–
6 Tage AI/pro Person im DZ/EZ

27.07.-01.08., 31.08.-05.09., 14.09.-19.09., 27.09.-02.10., 19.10.-24.10.08
***Hotel Krone in Freudenstadt-Igelsberg

Sommerrendezvous

Überraschungsreise

Verlassen Sie sich ganz auf uns, denn REISE KÖNIG hat auch dieses Mal wieder seinen Ideenreichtum in einer Überraschungsreise verwirklicht. Traumhafte Landschaftszüge, historische Sehenswürdigkeiten und interessante Ausflüge erwarten Sie. Auch wenn das alles äußerst vielversprechend klingt, das Ziel dieser Reise können wir nicht verraten. Versprechen können wir Ihnen aber, dass Sie auf keine der gewohnten und allseits beliebten REISE KÖNIG-Leistungen verzichten müssen.

ab € 299,–
4 Tage AI/pro Person im DZ

18.08.-21.08.08
***Hotel der guten Mittelklasse

Auf den Spuren der Weserrenaissance

Willebadessen – Hameln – Höxter …

Die Straße der Weserrenaissance besticht durch prächtige Schlösser, Adelssitze, Rathäuser und Bürgerbauten aus Stein oder Fachwerk, die Zeugnis von der früheren wirtschaftlichen Blüte ablegen. Wer durch die steinernen Tore tritt, findet sich in einer längst vergangenen Zeit wieder. Die herrschaftlichen Anwesen wecken Träume von prunkvollen Festen, grandiosen Heldentaten und üppigen Gelagen.

ab € 399,–
6 Tage AI/pro Person im DZ

03.08.-08.08., 31.08.-05.09., 07.09.-12.09., 05.10.-10.10., 07.12.-12.12.08
Treff ***Hotel „Der Jägerhof" in Willebadessen

Buchung und Beratung in über 300 Reisebüros im Rhein-Main-Gebiet z. B.:
REISE KÖNIG Frankfurt/Sachsenhausen, Schweizer Str. 18, Tel.: 069-94 41 96 60
Informationen und Kataloge: 0800-55 66 700 oder www.reise-koenig.de

Jetzt Kataloge anfordern!

busse und bahnen für alle

traffiQ
Frankfurt am Main

>> **Leitfaden** für **barrierefreies Reisen** in Frankfurt
>> **Liniennetzplan** für barrierefreies Reisen
>> **Haltestellenverzeichnis** im Internet unter **www.traffiQ.de**
>> *traffiQ*-Hotline **01805 069 960***
>> **Verkehrsinsel** an der Hauptwache

* 0,14 Euro/Min. aus dem deutschen Festnetz, Mobilfunkpreise anbieterabhängig