

**Nachruf: Heiderose Waldau**

Am 12. September 2010 verstarb nach langer schwerer Krankheit Frau Heiderose Waldau. Sie war Mitglied des Seniorenbeirats seit 2007 und stellvertretende Vorsitzende des gemeinnützigen Vereins Generationenhilfe Rüsselsheim e. V. Mit diesem Nachruf will der Seniorenbeirat einer engagierten Mitstreiterin gedenken.

Was von Frau Waldau in die Hand genommen wurde, das war dort gut aufgehoben.

Wo sie auch war und was sie auch übernahm, etwa die Vertretung des Seniorenbeirats

- im Kuratorium des Martin-Niemöller-Hauses,
- oder die Vertretung in der Frauenkammer der Stadt Rüsselsheim,
- oder bei der Mitarbeit im Redaktionsbeirat des Zeitschrift Feuertorn,

oder für die Generationenhilfe e. V.

- den Bürodienst
- Vorlesestunden bei Grundschulkindern zur Lese- und Sprachförderung,
- die Gestaltung von Betreuungsnachmittagen im MNH wie auch Einzelbetreuungen von Heimbewohnern,
- oder die Mitwirkung beim Projekt „Weihnachten nicht allein“ der Stadt im Haus der Senioren,

sie handelte stets aus der Grundverpflichtung eines ethisch-humanitär denkenden, sich verpflichtet fühlenden und Verantwortung tragenden Menschen heraus.

In der Person von Frau Waldau hat hier jemand ehrenamtliches Engagement, und dieses ist ja letztlich die Mitwirkung in dem Seniorenbeirat von Rüsselsheim oder im gemeinnützigen Verein Generationenhilfe Rüsselsheim e. V., in ungewöhnlich vorbildlicher Weise wahrgenommen und ausgefüllt.

Im Namen der Rüsselsheimer Senioren dankt der Seniorenbeirat der Stadt an dieser Stelle Frau Heiderose Waldau für Ihr besonderes Engagement posthum.

**„Was ein Mensch an Gutem in die Welt hinaus gibt, geht nicht verloren.“**

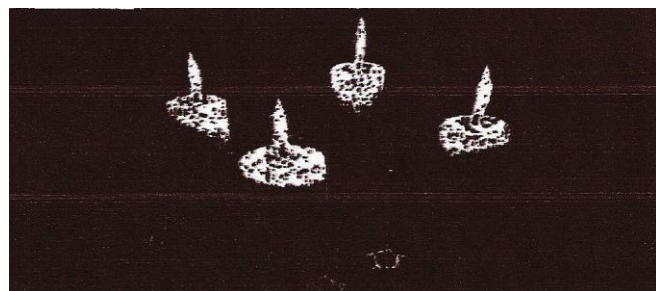
so sagte Albert Schweitzer

In diesem Sinne:

**Das Gute, das Frau Heiderose Waldau in die Welt der Stadt Rüsselsheim hinaus gegeben hat, um bei dieser Formulierung zu bleiben, wird nicht verloren gehen.**

**Wir, die Rüsselsheimer Senioren, werden Frau Waldau im Gedächtnis behalten und an sie in Ehren gedenken.**

**Weihnachten**



Vier Kerzen brannten am Adventskranz. Es war ganz still. So still, dass man hören konnte, wie die Kerzen zu reden begannen.

Die erste Kerze seufzte und sagte: „Ich heiße **Frieden**. Mein Licht leuchtet, aber die Menschen halten keinen Frieden. Sie wollen mich nicht.“ Ihr Licht wurde immer kleiner und erlosch schließlich.

Die zweite Kerze flackerte und sagte: „Ich heiße **Glauben**. Aber ich bin überflüssig. Die Menschen wollen von Gott nichts wissen. Es hat keinen Sinn mehr, dass ich brenne.“ Ein Luftzug wehte durch den Raum und die weite Kerze war aus.

Leise und traurig meldete sich die dritte Kerze zu Wort. „Ich heiße **Liebe**. Ich habe keine Kraft mehr zu brennen. Die Menschen stellen mich zur Seite. Sie sehen nur sich selbst und nicht die anderen, die sie lieb haben sollen.“ Und mit einem letzten Aufflackern war auch dieses Licht ausgelöscht.

Da kam ein Kind in das Zimmer. Es schaute die Kerzen an und sagte: „Aber .. aber ihr sollt doch brennen und nicht aus sein!“ Fast fing es zu weinen an.

Da meldete sich die vierte Kerze zu Wort. Sie sagte: „Hab keine Angst! Solange ich brenne, können wir auch die anderen Kerzen wieder anzünden. Ich heiße **Hoffnung**.“

Mit einem Streichholz nahm das Kind Licht von dieser und zündete die anderen Kerzen wieder an.

Ich wünsche uns, dass wir immer die Hoffnung bewahren, dann gehen auch Friede, Glaube und die Liebe nicht verloren.

(Verfasser unbekannt, eingesandt von Philomena Kopp)

**Feuer - Dorn**

Eine Publikation des Seniorenbeirats der Stadt Rüsselsheim



**Tanzen**

welch ein harmonisches Verschmelzen von Bewegung, Musik, Haltung, Schrittfolge und Ausdruck.

Glücklich der, der Tanzen kann, noch glücklicher der, der regelmäßig tanzt.

Die Weihnachtsausgabe des Feuertorns widmet sich mit dem Beitrag von Irma Schmidt diesem Thema.

**In eigener Sache**

Der Seniorenbeirat hat in seiner Sitzung am 4. November. den **REWE-Markt** in der Adam-Opel-Straße mit dem Zertifikat „seniorenfreundliches Einkaufen 2010“ ausgezeichnet.

**Veranstaltungen, Termine**

**Weihnachten nicht allein**

Weihnachtskaffee im Haus der Senioren  
26.12.2010, von 14.30 Uhr bis 17.00 Uhr  
Anmeldung unter 832121 erwünscht



**Impressum**

Herausgeber: Seniorenbeirat Rüsselsheim  
V.i.S.d.P.: Der Vorsitzende  
Redaktion: D. Hampel, F. Herrmann, H. Jerlitschka, H. Lutz, J. Lyngdoh, W. Merz, W. Scherber, I. Schmidt, M. Volkmann, G. Wörner  
Namentlich gekennzeichnete Beiträge werden vom jeweiligen Verfasser verantwortet.

## Der Tanz

**„Oh Mensch, lerne tanzen, sonst wissen die Engel im Himmel mit dir nichts anzufangen.“**

Augustinus (350-436 n. Chr.)

Bei fast allen Völkern war und ist der Tanz Ausdruck von Kultur, Kult und Gottesverehrung. Mit Musik und Tanz haben Menschen seit Urzeiten ihre Freude, ihr Glück und auch ihr Leid ausgedrückt. Schon im Alten Testament ist der Tanz erwähnt. Z.B.:

- 2. Samuel 6 Vers 14 – David begleitet die Lade des Herrn mit einem wilden Tanz –

- Prediger 3 Vers 4 „Alles hat seine Zeit – weinen und lachen, wehklagen und tanzen“

Tanz gibt es schon immer für fast alle Altersstufen. Die richtige Musik ist wichtig, sie wandelt sich nachdrücklich im Laufe der Zeit, auch kommen manchmal alte Musiken wieder, der Schlager „Wenn die Elisabeth nicht so schöne Beine hätt“ oder der Harry Lime Foxtrott aus dem 3. Mann seien beispielhaft für viele andere angeführt.

Im Jahr 1977 wurde der Bundesverband Seniorentanz gegründet, er hat jetzt 7000 Mitglieder. Aber es gibt noch viel mehr Tänzerinnen und Tänzer, die nicht Mitglieder sind. Aber auch schon vor der Gründung hatten sich viele tanzfreudige Seniorinnen und Senioren gefunden und in Gruppen getanzt.

Durch Zufall erfuhr ich vom Angebot eines Grundkurses für Seniorentanz, es war im Jahr 1986. Der Kurs fand in Blankenburg im Harz statt. Und da ich schon immer gern tanzte, nahm ich daran teil. So motiviert und inspiriert gründete ich noch im gleichen Jahr in der Luthergemeinde einen Seniorentanzkreis. Zuerst waren wir nur 10 Personen und trafen uns 14tägig. Mit der Zeit wurden wir bekannt und der Tanzkreis fand Zuspruch, manches Mal waren bis zu 30 Personen anwesend. Ich nahm an weiteren Fortbildungen teil, machte eine Ausbildung und erlangte das Zertifikat als Seniorentanzleiterin. Dieser Tanzkreis hat mir sehr viel Freude bereitet, und den vielen Teilnehmerinnen und Teilnehmern (die immer in der Minderzahl waren) über 20 Jahre hinweg sicherlich auch.

Wer rastet, der rostet. Dieser Spruch ist alt, aber allzu wahr. Auch der Geist wird träge, wenn er nicht mehr gefordert wird. Kreuzworträtsel schaffen da nicht unbedingt Abhilfe. Beim Seniorentanz werden Gelenke, Muskulatur, Geschicklichkeit, Gleichgewicht und Reaktionsvermögen gestärkt.

Aber nicht nur dies. Tanzen verlangt geistige Fähigkeiten, da ja Bewegungen und Schrittfolgen gelernt und behalten werden müssen. Und darüber hinaus ist Seniorentanz nicht nur eine Gelegenheit, Körper und Geist leistungsfähig zu erhalten, sondern bietet auch die Möglichkeit, eine gute Gemeinschaft zu finden.

Wichtig ist noch zu erwähnen, dass der Seniorentanz nicht auf bühnenreife Vorführungen abzielt, er trägt vielmehr altersbedingten gesundheitlichen Einschränkungen Rechnung. Mir war es wichtig, die Gemeinschaft und das Zusammengehörigkeitsgefühl zu stärken, Einsamkeit zu überwinden, auch durch Fahrten und Begegnungen mit anderen Tanzgruppen und Auftritten in anderen Kirchengemeinden, Seniorenheimen, bei der AWO, bei zukünftigen Ruheständlern bei Opel. Außerdem gab es nach jedem Tanznachmittag eine Kaffeestunde zum Plaudern, mit Anregungen für den Alltag und gegenseitiger Hilfe.

Ich hoffe, dass diese Zeilen ein Bild des Seniorentanzes gegeben haben und so die Lust auf Tanzen geweckt wurde.  
Irma Schmidt

Anzeigen

**Podologie med. Fußpflege**  
**M. Griesel**

**Unsere Leistungen:**

- Klassische Fußpflege
- Medizinische Fußpflege (Hühneraugen-Entfernung etc.)
- Diabetikerbehandlungen (auch auf Verordnung)
- Nagelspangenbehandlung uvm.

**Über 15 Jahre Erfahrung**

**Tel: 06142/ 489091**  
Schlesienstrasse 1 65428 Rüsselsheim, direkt an der GPR Seniorenresidenz / Haus am Ostpark



PRAXIS FÜR PHYSIOTHERAPIE - KRANKENGYMNASTIK

*Angelika Paprotny*

Moritz-von-Schwind-Straße 25  
65428 Rüsselsheim  
Telefon 0 61 42 / 56 24 23  
Paprotny@T-Online.de

Krankengymnastik für Säuglinge, Kinder und Erwachsene  
Vojta - Bobath - PNF  
Krankengymnastik - Fango - Eisanwendung - Massage

### “Kontakt” hilft

Stellen Sie sich vor, Sie sind krank, hoch betagt oder durch eine Behinderung auf Hilfe angewiesen. Ihre Angehörigen wohnen weiter weg und können Sie nur begrenzt unterstützen. Diese gedankliche Vorstellung ist für viele Menschen, auch in Rüsselsheim, belastende Realität.

Der Verein “Kontakt Soziale Dienste Rüsselsheim e.V.” nimmt sich dieser Menschen an, organisiert Hilfsangebote und hilft ihnen bei der Bewältigung der Alltagsprobleme. Wir helfen mit, dass ältere und behinderte Menschen solange wie möglich in der vertrauten Umgebung wohnen bleiben können.

Unser Büro im Haus der Senioren, im 3 Stock, ist täglich von 8 - 11 Uhr besetzt. In dieser Zeit sind wir für die Belange älterer und behinderter Menschen ansprechbar, organisieren die Dienste, besprechen den Einsatz des Zivi, beraten die Helferinnen, nehmen Möbelspenden an, usw. Kein Tag gleicht dem anderen, und die 3 Stunden Sprechzeit sind oft sehr voll gepackt. Manch einer muss mehrere Anläufe nehmen, um uns zu erreichen.

All unser Einsatz richtet sich nach folgenden Grundsätzen: Unsere **Hilfe** organisieren wir **schnell, individuell** und **unbürokratisch**.

**Schnell** heißt, dass im Notfall sofort Hilfe erfolgt. **Individuell** heißt, dass die Wünsche und Bedürfnisse der Hilfe suchenden Bürger die Grundlage sind, auf der eine vertrauensvolle Zusammenarbeit aufgebaut werden kann.

**Unbürokratisch** heißt, dass kein Antrag, kein Formular ausgefüllt werden muss. Ein Anruf genügt.

#### Wie sieht die Hilfe aus?

##### - Hauswirtschaftliche Hilfen

Die hauswirtschaftlichen Hilfen sind im Rahmen der Nächstenhilfe des Vereins unser größtes Standbein. 30 Haushaltshelferinnen gehen in die Haushalte, reinigen hauptsächlich die Wohnung. Je nach Bedarf werden auch die Wäsche gewaschen, gebügelt oder Einkäufe erledigt. Sie sind außerdem Begleiter und Ansprechpartnerinnen für vielfältige Bedürfnisse und Sorgen. Oft sind sie die einzigen Bezugspersonen, die durch ihre persönliche Zuwendung für manch ältere Menschen eine nicht zu unterschätzende Verbesserung ihrer Lebensqualität bewirken. In den letzten Jahren stellen wir eine deutliche Nachfrage (30%) nach den hauswirtschaftlichen Diensten fest, sicherlich auch ein Indiz für die Zunahme älterer und allein lebender Menschen in unser Stadt.

##### - Ergänzenden Dienste

Der Zivi von “Kontakt” übernimmt Einkäufe oder begleitet bei Einkäufen oder leistet kleinere Betreuungsdienste.

##### - Fahrdienste

Wer seine alltäglichen Wege nicht mehr allein bewältigen kann, dem steht der Fahrdienst zur Verfügung, z.B. Fahrten zum Arzt, Therapien oder zu Angehörigen.

##### - Telefonkette

Die Telefonkette verbindet Alleinstehende untereinander. Der tägliche Anruf bietet Schutz, auch Kontakt und Geborgenheit in der Gruppe. Die Teilnehmer erleben es als große Sicherheit, dass im Notfall rasche Hilfe gewährleistet wird.

##### - Donnerstagstreffen

Der Nachmittag ist für die Damen und Herren ein sehr beliebtes Angebot, denn sie kommen raus, haben Kontakt und Geselligkeit, Freude an gemeinsamen Aktivitäten, an Kaffee und Kuchen und am abwechslungsreichen kleinen Abendbrot. Der Fahrdienst holt die Teilnehmer zu Hause ab und bringt sie auch wieder zurück

##### - Möbellager und Flohmärkte

“Was brauchbar ist, muss man nicht wegwerfen”, wir sorgen dafür, dass die Gegenstände wieder Abnehmer finden. So ist die Idee für diese Aktivitäten.

Aus der Rüsselsheimer Bevölkerung werden gut erhaltene Möbel und Haushaltsgegenstände angeboten, die kostenlos vom Verein abgeholt werden. Im Gebrauchtmöbellager in der Hans-Sachs-Straße 4 (Flachbau auf dem Parkplatz am Hallenbad) werden diese preisgünstig weitergegeben. Auch die Flohmärkte erzielen einen zusätzlichen Erlös, der für die Finanzierung der mobilen Hilfsdienste gebraucht wird.

Viele Rüsselsheimer Bürger kennen den Verein Kontakt, der 1972 von Pfarrer Willi Göttert gegründet wurde. Über all die Jahre musste der Verein immer wieder auf seine Finanzsorgen aufmerksam machen und um Unterstützung bitten. Dank der Hilfe vieler Bürger, Organisationen und Firmen ist es uns gelungen die Arbeit fortzusetzen. Zur Zeit haben wir wieder einen Spendenaufruf gestartet, weil uns nach jetzigem Kassenstand für das Jahr noch 5.000,- Euro fehlen. Wir hoffen, dass wir durch die Hilfsbereitschaft der angesprochenen Mitglieder, Förderer und Freunde die Finanzlücke schließen können, um dann mit Zuversicht ins neue Jahre starten können.

Unsere Arbeit lebt von Ihrer Spende - Gerne können Sie uns unterstützen, und wir nutzen die Gelegenheit, Ihnen unser Spendenkonto mitzuteilen.  
Rüsselsheimer Volksbank BLZ 500 9030, Konto-Nr. 1554204

Sprechzeiten sind werktags von 8 - 11 Uhr unter den Tel.- Nr. 54265 und 59670

E-Mail: [kontakt-soziale-dienste@web.de](mailto:kontakt-soziale-dienste@web.de)  
Frau Eva Eisenhauer und Frau Waltraud Wiechert sind für Sie die Ansprechpartnerinnen