

**Liebe Seniorinnen  
und Senioren!**

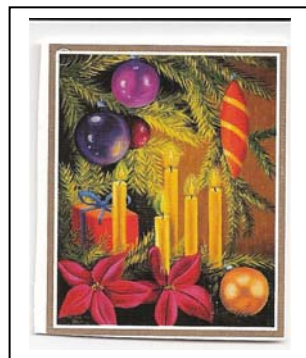
Für Euch alle zur  
Information  
ist der Feuertorn geborn.

Schon bald ist wieder  
ein Jahr zu Ende,  
im Hause der Senioren in der Frankfurter Straße 12  
rührten sich viele fleißige Hände,  
für die Senioren, ihren Geist und ihr Wohlergehen,  
und so soll es weiter geschehen.

Es muss bei uns in Rüsselsheim,  
keine Seniorin und kein Senior mehr einsam sein.  
Was Ihr hier sehen könnt, dass ist längst nicht alles,  
oh nein,  
schaut doch ganz einfach einmal in das Programm  
hinein.  
Bei einer Tasse Kaffee und hausgemachtem Kuchen,  
und sogar auch bei einem Glase Wein,  
lässt es sich recht gemütlich sein.  
Auch unter der Telefonnummer 832121 können Sie  
erfahren,  
zu welcher Zeit und an welchen Tagen die Senioren  
tagen.

Und so leuchtet die Welt langsam der Weihnacht  
entgegen, und der, der sie in den Händen hält, der  
weiß um den Segen.

Frohe Weihnachten  
und ein gutes und  
gesundes Neues Jahr 2010  
wünscht Ihnen von Herzen  
Ihre  
Helga Lutz.



**Buchbesprechung : Der Vorleser 2. Teil**

Also, der Jura-Student Michael Berg sieht „seine“ Hanna Schmitz bei Gericht wieder. Es waren 5 Aufseherinnen angeklagt zum Einen wegen der Selektionen im Lager Auschwitz, zum Anderen wegen der Bombennacht beim Zug der Gefangenen nach Westen, als mehrere hundert Frauen in einer Kirche eingeschlossen wurden, die Kirche durch den Bombenangriff Feuer fing, die Decke lodernd niederstürzte und die Eingeschlossenen jämmerlich verbrannten. Die Aufseherinnen waren im Pfarrhaus untergebracht und hätten die schweren Kirchentüren aufschließen können, was sie nicht taten, hauptsächlich aus Angst, die Frauen hätten fliehen können. Zwei Frauen – Mutter und Tochter – haben überlebt und diesen Prozess Mitte der 60iger Jahre erst in Gang gesetzt. Die 5 Angeklagten schieben Hanna die Hauptschuld zu, es geht um den Bericht über die Bombennacht, wer den geschrieben hat – Hanna streitet es ab – bei einem angekündigten Schriftvergleich gibt sie plötzlich zu, diesen Bericht geschrieben zu haben. Da kommt Michael die unumstößliche Gewissheit: Hanna ist Analphabetin. Er überlegt, ob er beim Richter für Hanna intervenieren soll, lässt es dann aber doch. Im nachhinein wird ihm einiges klar, dass sie Beförderungen ausgeschlagen hatte aus Scham, ihr Analphabetismus könne entdeckt werden. Sie beschäftigt seine Gedanken immer noch, ihn ärgert, dass sie ihn „getäuscht“ hat, dass sie nicht die gewesen ist, die er in ihr gesehen hat. Das Urteil im Prozess lautet für Hanna: lebenslanglich.

Für Michael ging das Studium weiter, er heiratete, eine Tochter kam auf die Welt, nach 5 Jahren die Scheidung. Der junge Ehemann konnte die Geschehnisse um Hanna einfach nicht für sich verarbeiten, er wurde nicht damit fertig.

Nach der Scheidung konnte er nachts nicht schlafen, begann laut zu lesen, und weil seine Gedanken immer noch um Hanna kreisten, las er für sie auf Kassetten. Er erfuhr Name und Ort des Gefängnisses und schickte ohne Kommentar, ohne ein persönliches Wort, Kassettengerät und Kassetten an sie ab. Das ging 10 Jahre so. Und plötzlich im 4. Jahr kam ein Gruß von ihr – unbeholfen und krakelig die Schrift – sie hatte offensichtlich im Gefängnis Lesen und Schreiben sich selbst beigebracht. Michael freute sich darüber, schickte aber weiter Kassetten ohne Gruß. Eines Tages ruft ihn die Direktorin an, er wäre doch Hannas einziger Kontakt, sie sollte jetzt nach 18 Jahren vorzeitig entlassen werden. Nach langem Zögern fährt er hin, sieht Hanna, zuckt innerlich total zurück – sie riecht wie eine alte ungepflegte Frau! Auch Hanna sieht in ihren erwartungsfrohen Augen sein Zusammenzucken – am Morgen ihres Entlassungstages erhängt sie sich in ihrer Zelle. Heiderose Waldau

**Feuer - Dorn**

Eine Publikation des Seniorenbeirats der  
Stadt Rüsselsheim



Der Weihnachtsmarkt in Alt-Haßloch -

Alle Jahre wieder ein schönes Erlebnis!

**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, H. Waldau, G. Wörner  
Namentlich gekennzeichnete Beiträge werden vom  
jeweiligen Verfasser verantwortet.

Anzeige

**Podologische Praxis Griesel  
Medizinische Fußpflege**  
Schlesienstrasse 1  
65428 Rüsselsheim  
Tel: 06142/489091

**Veranstaltungen, Termine**

**Das neue Seniorenjahresprogramm 2010 ist ab  
sofort, an allen bekanten öffentlichen  
Auslagestellen und im Haus der Senioren  
erhältlich.**

**26.12.2009, 14.30 Uhr**  
**„Weihnachten nicht allein“**  
Weihnachten im Haus der Senioren mit Kaffee und  
Kuchen und Unterhaltung.  
Sie können bei Bedarf gefahren werden.  
Kostenbeitrag: 3.00 €  
Anmeldung dringend erforderlich!  
Anmeldung und Kartenverkauf unter Telefon :  
06142 / 83 21 23  
Anmeldung bitte bis zum 18.12.2009

**12.02.2010, 15.11 Uhr**  
**„Seniorenfastnacht“**  
Seit 35 Jahren feiern die Seniorinnen und  
Senioren in Rüsselsheim ihre Fastnacht in  
der Walter-Köbel-Halle. Während der  
tollen Tage im Februar des Jahres können  
die Besucherinnen und Besucher der  
Veranstaltung wieder einmal unter Beweis  
stellen, dass Fastnacht nicht nur eine Sache  
der Jugend ist. Die Seniorenfastnacht bietet hierzu die  
beste Gelegenheit. Alle Jung- gebliebenen ab 60 sind  
vom Magistrat der Stadt Rüsselsheim herzlich in die  
Walter-Köbel-Halle eingeladen. Diese  
Gemeinschaftsveranstaltung wird  
auch in diesem Jahr von den vier Karnevalsvereinen  
aus Rüsselsheim gestaltet: Gute Laune garantiert!

Einlass ist bereits ab 14.00 Uhr,  
Walter-Köbel-Halle, Evreuxring 31

**Kartenvorverkauf:**  
ab 06.01.2010,  
8.30 -12.00 Uhr, Haus der Senioren,  
Frankfurter Straße 12,  
oder in den Stadtbüros: Dicker Busch,  
Virchowstr. 5-7; Königstädten, Im Reis 29;  
Bauschheim, Brunnenstr. 39a  
zu den bekannten Öffnungszeiten.  
Der Eintrittspreis beträgt 5,00 EUR

**Die Redaktion des Feuertorns wünscht allen  
Leserinnen und Lesern frohe Weihnachten und ein  
erfolgreiches, gesundes Neues Jahr 2010.**

**Zum Thema: Die Senioren-WG als alternative Wohnform im Alter**



Der Wunsch nach gemeinschaftlichen Lebensformern im Alter ist verständlich. Allerdings wird großer Wert auf Selbständigkeit gelegt. Das gemeinschaftliche Wohnen im Haus-/Nachbarschaftsverbund, wobei jeder über eine eigene Wohnung verfügt, wird eindeutig der Wohngemeinschaft (WG) im engeren Sinne vorgezogen. Nach einer repräsentativen Befragung würden immerhin 8 % der über 50Jährigen am liebsten in einer WG mit Gleichaltrigen leben.

Es war für den Seniorenbeirat deshalb eine erfreuliche Nachricht in der „Main-Spitze“ und dem „Rüsselsheimer Echo“, dass sich nun auch in Rüsselsheim Freunde und Gleichgesinnte zusammenschließen wollen, um eine Senioren-WG zu verwirklichen. Der Seniorenbeirat möchte diese Bestrebungen begleiten, unterstützen und für dieses Vorhaben werben. „Im Ruhestand leben wie ein Student?“ wäre als Kurzformel zur Beschreibung einer Senioren-WG allerdings unzutreffend. Bei allen denkbaren Varianten des gemeinschaftlichen Wohnens, die es inzwischen gibt, geht es im Wesentlichen immer um eine gemeinsame Freizeitgestaltung und gegenseitige Unterstützung im Alltag. Bei Bedarf werden die Familie, Freunde oder ein privater Pflegedienst zu Hilfe geholt.

Die **Vorteile** der Senioren-WG auf einen Blick:

- Genau wie in einer eigenen Wohnung bewahrt sich der Bewohner seine Selbstständigkeit.
- Gleichzeitig hat er immer einen Ansprechpartner, ist nicht so allein wie in einer eigenen Wohnung.
- Da mehrere WG-Bewohner zusammen leben, steigt die Zahl potentieller Helfer aus Familie und Freundeskreis.
- Die Miete für ein WG-Zimmer ist geringer als für eine ganze Wohnung.

Doch das recht neue Wohnkonzept hat auch einige **Nachteile**:

- Aufgrund mangelnder Bekanntheit ist es schwierig, interessierte Mitbewohner zu finden.
- Das Angebot an geeignetem Wohnraum ist gering.
- Werden private Pflegedienste rund um die Uhr beschäftigt, weil ein WG-Bewohner pflegebedürftig ist, ist das oft teurer als im Pflegeheim oder beim Betreuten Wohnen. Bei der Umsetzung dieses für Rüsselsheim neuartigen Vorhabens, gilt es gemeinsam noch etliche Hemmnisse zu überwinden. Der Seniorenbeirat will hierbei gerne behilflich sein. Der Erfolg hängt allerdings ausschlaggebend von dem Engagement aller Beteiligten ab. Wer diese neue Wohnform interessant findet und weitere Informationen wünscht, der wende sich bitte direkt an die federführende Initiatorin, Frau Sonja Kröhl, die man über den Stadtteilverein Dicker Busch unter der Rufnummer (06142) 942264 erreicht.

**Essen auf Rädern**

Essenkochen kann für einen allein lebenden Menschen zu einem echten Problem werden, beispielsweise, weil eine kleine Portion den im Verhältnis hohen Energieaufwand kaum rechtfertigt und teuer macht (1 Ei, Kartoffel, Schnitzel ... kocht/brät genauso lange wie 4 Eier/Kartoffeln/Schnitzel) und es darüber hinaus manchmal kaum sinnvoll möglich ist, für eine Person immer vernünftig frisch zu kochen (Suppe, Salat). Einen Ausweg hierbei bieten mobile Mittagstische an, in Rüsselsheim z. B. das GPR mit seinem Service „Essen auf Rädern“. Diesen Dienst wollen wir hier vorstellen, denn es ist auch für einen älteren Menschen wichtig, wenigstens einmal am Tag eine ausgewogene, warme Mahlzeit zu sich zu nehmen.

Die Speise von Essen auf Rädern wird täglich frisch zubereitet und zwar in den vier Kostformen Schonkost, Diabetikerkost, Normalkost und vegetarische Kost. Auch an Sonn- und Feiertagen wird gekocht und geliefert, also 7 Tage die Woche. Und der Speiseplan wird wöchentlich neu gestaltet, schon mit der Berücksichtigung des regionalen wie saisonalen Angebots ist Abwechslung garantiert.

Die Auslieferung des Essens erfolgt zwischen 10.00 Uhr und 13.00 Uhr. Zu welchem Zeitpunkt man sein Essen bekommt, hängt von der jeweiligen Toureinteilung ab. Am Tag der ersten Lieferung erhält man eine Anmeldung und eine Abbuchungserklärung, die man bei der nächsten darauf folgenden Essenslieferung dem Fahrer unterschrieben zurückgeben sollte. Im Falle einer Verhinderung, etwa wegen Urlaub, Krankenhausaufenthalt, Arztbesuch usw. hat man die Möglichkeit, sein Essen tageweise von Montag bis Freitag bis 9.00 Uhr ab- bzw. wieder anzumelden.

Der Preis für ein Essen incl. Lieferung beträgt zur Zeit 5,40 € im Monat (30 Tage) kumuliert dies auf 162.- € Bei Bedürftigkeit gewährt das Sozialamt auf Antrag einen Essensgeldzuschuss. Die Abrechnung für das Essen auf Rädern erfolgt monatlich, wobei der Rechnungsbetrag nach Vorlage der Einzugsermächtigung vom Konto abgebucht wird.

Weitere Informationen, insbesondere zum Speiseplan, erhält man beim Küchenleiter, Herrn Sieben, der Seniorenresidenz Haus am Ostpark, Tel. 06142 – 881140.

**Vereine stellen sich vor: Generationenhilfe Rüsselsheim e. V.**

Die Generationenhilfe Rüsselsheim ist eine Initiative bürgerschaftlichen Engagements, gegründet im Jahr 1996, der sich bis heute mehr als 430 Rüsselsheimer angeschlossen haben.

Wir verfolgen keine parteipolitischen Interessen und sind konfessionell neutral. Jeder kann Mitglied werden, unsere Hilfe in Anspruch nehmen oder anderen helfen. Wir sind ein eingetragener, als gemeinnützig anerkannter Verein. Unsere Mitglieder sind unterschiedlichen Alters und Berufs, unterschiedlicher Weltanschauung und Lebenserfahrung.

Wir sind eigenständig und unabhängig, bieten Zeitgutschriften als Tauschwährung in den wechselnden Rollen von Helfenden und Hilfesuchenden und fördern das Bestreben, eigene Fähigkeiten als wertvolle Leistung für andere zu erkennen und einzusetzen. Wir fördern nachbarschaftliche Hilfestellung durch die Vermittlung von Kontakten zu und unter Personen, die helfen wollen oder Hilfe benötigen.

**Wir wollen**

durch eine neue Form der Nachbarschaftshilfe Menschen beistehen und sie in Kontakt miteinander bringen. Hilfe auf Gegenseitigkeit leisten nach unserem Motto "Miteinander - Füreinander", Mitglieder helfen Mitgliedern.

**Was wir (unter anderem) machen**

Patientenbegleitung bei Entlassung aus dem Krankenhaus  
Besuchsdienste bei Alten, Kranken und Hilfebedürftigen  
Begleitung zu Ärzten, Ämtern und Behörden und bei Spaziergängen, Einkäufen  
Entlastung betreuender Angehöriger  
Reparaturhilfen verschiedenster Art  
Gelegentliche Hilfen in Haus und Garten  
Briefe schreiben, Zeitungen – Bücher vorlesen,  
Hilfe bei Korrespondenz mit Behörden, beim Ausfüllen von Fragebögen  
Haustiere betreuen, pflegen, ausführen  
Veranstaltungen, Vorträge, Gesprächskreise, Ausflüge

**Wir suchen**

engagierte Bürgerinnen und Bürger ohne Altersbegrenzung als:  
aktive Mitglieder, die helfen können, und  
passive Mitglieder, die Hilfe brauchen,  
Fördermitglieder, die den Verein in anderer Form unterstützen möchten.

**Was ist Hilfe auf Gegenseitigkeit ?**

Für erbrachte Leistungen werden Zeitpunkte gutgeschrieben, die bei Eigenbedarf eingelöst werden

können. Wer keine Zeitgutschrift erwerben konnte, kann gegen eine kleine Verwaltungsgebühr Hilfe in Anspruch nehmen. Diese beträgt für die erste Einsatzstunde 2,50 € jede weitere Stunde 1,50 €

**Was wir unseren aktiven Mitgliedern bieten:**

Sie bekommen eine Gutschrift von Zeitpunkten für ihre eingebrachte Zeit, die sie dann einlösen können, wenn Sie selbst Unterstützung benötigen. Das Mitglied bestimmt selbst, wie, wann und in welchem Umfang es helfen will. Der Einsatz erfolgt möglichst im eigenem Stadtteil, auf Antrag werden Fahrtkosten erstattet. Es gibt Fortbildungsveranstaltungen und Treffen, bei denen auftauchende Fragen gestellt und besprochen werden können

Die Vereinsmitglieder sind füreinander da und helfen sich auf gegenseitiger Basis freiwillig. Dabei kann sich jeder entsprechend seiner Möglichkeiten und Fähigkeiten einbringen. Damit wird vielen Hilfesuchenden geholfen, und das aktive Mitglied tut gleichzeitig etwas für sich und seine Zukunft. Denn helfen macht Spaß und bringt Befriedigung und Anerkennung. Der Übergang vom aktiven beruflichen Leben in den Ruhestand ist immer eine Herausforderung. Manche erleben ihn als befreiend, andere eher als Krise. Plötzlich fehlen die Arbeitskollegen, die gewohnte Tagesstruktur, die Aufgaben - man wird nicht mehr gebraucht. Viele fragen sich: "Was bin ich noch wert; was ist der Sinn meines Lebens?"

Ehrenamtliche Arbeit oder bürgerschaftliches Engagement bieten Möglichkeiten, Wissen und Erfahrungen in einem selbst gewählten Bereich einzusetzen, neue Menschen kennen zu lernen und den zeitlichen Rahmen selbst zu bestimmen. Wer die Chance nutzt, kann die dritte Lebensphase als Aufbruch erleben zu neuen Menschen, neuen Aufgaben, neuen Ideen. "Wer rastet, der rostet" heißt ein Sprichwort. Zum erfüllten Alter werden gehören körperliche Gesundheit, richtige Ernährung, genügend Bewegung, aber auch psychische Gesundheit, Zufriedenheit und Gelassenheit. Der oft zitierte Freizeittrubel von Senioren reicht dafür nicht aus. Es gehört ein Ziel dazu und freiwillig übernommene Verantwortung für eine gute Idee. Die Generationenhilfe Rüsselsheim hilft Ihnen, etwas Neues zu versuchen, das anderen nützen kann - aber am meisten Ihnen selbst. Deshalb zögern Sie nicht und kommen Sie zu uns!

**So erreichen Sie uns:**

Generationenhilfe Rüsselsheim e.V.  
Frankfurter Str. 12 (Haus der Senioren)  
65428 Rüsselsheim

Telefon 06142 – 62203 (Anrufbeantworter)  
Büro-Sprechstunden:  
Dienstag, Mittwoch, Freitag  
von 10.00 bis 12.00 Uhr