



STADT
ASCHAFFENBURG

SCHLAUE GRAUE

Journal für Aschaffenburg

Nummer 6 · November 2018



Titel: Winterblues – **Winterfreuden**

Rezept:

„Irish Stew“ als Seelenfutter | 14

Häuser mit Geschichte:

Versteckte Rohdiamanten | 16

Lebensgeschichten:

Ein genialer Umzug | 20

Kostenlos
zum Mitnehmen!

Die Caritas Sozialstation ist mit dem Herzen dabei!

Für die Caritas Sozialstation in Aschaffenburg bedeutet Pflege mehr als optimale Versorgung - mit viel Liebe und Warmherzigkeit stehen die Mitarbeiter Seniorinnen und Senioren in ihrem Pflegealltag zur Seite. Sie sind Tag und Nacht in ganz Aschaffenburg im Einsatz, um Ihnen in einem familiären Umfeld die bestmögliche Unterstützung zu ermöglichen.

Und das geschieht dort, wo Sie sich am wohlsten fühlen - zu Hause.

Die Caritas Sozialstation berät Sie gerne kostenfrei bei Ihnen zu Hause oder in einer ihrer vier Zweigstellen in Aschaffenburg.



Für liebevolle Pflege zu Hause - Caritas Sozialstation St. Elisabeth e.V.
Telefon: 06021 - 38684 0
st-elisabeth@caritas-pflege-zuhause.de
www.caritas-pflege-zuhause.de



Bayerisches Rotes Kreuz

Aus Liebe zum Menschen.

Sicherheit und Pflege aus einer Hand

Wir bieten Ihnen:

- + Hausnotruf + Fahrdienste
- + Sozialstation + Mahlzeitendienst

Wir informieren Sie gern!

**Bayerisches Rotes Kreuz
Kreisverband Aschaffenburg
63741 Aschaffenburg
Efeuweg 2**

**Telefon 0 60 21 . 84 84 0
info@kvaschaffenburg.brk.de**

Servicetelefon:

08000 365 000

Infos für Sie kostenfrei

NEU!

die Boutique
*Secondhand
Markenware!*
Ohmbachgasse 5
63739 Aschaffenburg

**Der NEUE
+ - Laden**



Foto: Björn Friedrich

Liebe Leserinnen und Leser,

der Sommer hat sich verabschiedet, das Laub färbt sich bunt, die Adventszeit kündigt sich an. Herbst und Winter bedeuten für viele Menschen, einmal zur Ruhe zu kommen, das vergangene Jahr Revue passieren zu lassen und sich auf das Weihnachtsfest zu freuen. Manche Menschen aber überkommt dann auch tiefe Traurigkeit. Dieser sogenannte „Winterblues“ kann sogar in eine Depression münden.

Im Wort „Winterblues“ steckt allerdings nicht nur die Jahreszeit, sondern auch der „Blues“, also Musik. Musik kann helfen, traurige Gedanken zu vertreiben, Singen setzt Glückshormone frei.

„Im Wesen der Musik liegt es, Freude zu machen“, sagte schon Aristoteles.

Probieren Sie es aus. Singen Sie im Kreis Ihrer Familie oder Freunde Adventslieder oder besuchen Sie ein Konzert im Stadttheater, in der Stadthalle oder in einer unserer vielen Kirchen. Dazu haben sie in der Kulturstadt Aschaffenburg reichlich Gelegenheit.

Viel Freude dabei wünscht Ihnen

Ihr

Klaus Herzog

Klaus Herzog
Oberbürgermeister

impressum



Herausgeber:
Stadt Aschaffenburg, Amt für soziale Leistungen,
Dalbergstraße 15, 63739 Aschaffenburg
Redaktion:
schörmig media.service, Weichertstraße 20,
63741 Aschaffenburg, Telefon 06021 / 45 65 55
Gestaltung: Daniel Langner
Titelfoto: Sabine Schörmig
Nächste Ausgabe: 15. Mai 2019
Gesamtherstellung:
Verlag und Druckerei Main-Echo GmbH & Co. KG,
Weichertstraße 20, 63741 Aschaffenburg,
Telefon 06021 / 39 60, www.main-echo.de

Winterblues – Winterfreuden

Der Herbst mit allen Sinnen	04
Die traurige Jahreszeit	05
Winterblues muss nicht sein	06
Grünes für die Seele	08
Silberdraht	09
Den Winter wegtanzen	10
Gut „ge-stimmt“ sein	11
Körperlich und geistig wohlauf	12

Rezept

„Irish Stew“ gegen den Winterblues	14
---------------------------------------	----

Vermischtes

Gedächtnistraining	15
--------------------	----

Häuser mit Geschichte

Versteckte Rohdiamanten	16
-------------------------	----

Stadtgeschehen

Digitaler Stammtisch	18
25 Jahre Hospizgruppe	19

Lebensgeschichten

Ein genialer Umzug	20
--------------------	----

Vermischtes

Straßennamen: Alois-Grimm-Straße	22
Unterstützung bei der Pflege	23
Kreuzworträtsel	24
Familienpaten gesucht	25
Nachgedacht, Lösungen: Kreuzworträtsel/ Gedächtnistraining	26

Der Herbst ...

... mit allen Sinnen

Wie diese
Sonnenblumen
ist der Sommer
endgültig verblüht.

Foto: Sabine Schöning

Es riecht nach Regen und nassem Laub. Dringt der Nebel durch die Balkontür herein? Noch einmal umdrehen in den warmen Federn, nur ein Ohr dem kühlen Morgen aussetzen, je nach Seitenlage das linke oder rechte, Stirn und Nase allemal!

Ursula traut sich heraus aus dem Kokon, um die Kaffeemaschine anzuwerfen. Kaffeeduft weht durch die Räume, Signal für den Tagesanbruch. Im kühlen Wohnzimmer gehe ich auf die Knie, noch nachtsteif, und kratze im Kaminofen die Asche vom Vortag zusammen, putze die Glasscheibe mit Holzasche und feuchtem Küchenpapier.

In vielen Jahren gefestigte stumme Arbeitsteilung. Die Nacht will nicht weichen, hat Verbündete im Nebelgrau und der Sonne, die sich feige unter dem Horizont verbirgt.

Aber schon der Anblick der Flammen im Ofen macht warm. Frühstück bei Kerzenschein.

Gehen wir hinaus? Hinaus aus dem warmen Gehäuse ins nasse Gras, ins Grau des alternden Jahres? Draußen schlägt immer noch der Zilpzalp, flötet die Amsel. Sie können den Sommer nicht vergessen.

Wir steigen in die hohen Wanderstiefel, vom Dachboden geholt und gegen Sandalen ausgetauscht. Ich ziehe meine Windjacke zu, stecke die Hände in die Taschen.

Nebel drückt herab, drückt auf Alles und fängt sich in den Hecken. Die Dächer sind glatt und glänzend.

Wir gehen auf das Feld hinter dem Haus, über die Pfade mit Pfützenlöchern, vorbei an der Pferdekoppel mit dem beißenden Duft, der sich mischt mit dem Geruch gegorener Äpfel.

In den Wald, der wie ein schützender Tunnel den kalten Nebel fernhält. Die Triebe der Fichten, im Frühjahr hellgrün, sind gealtert und dunkel. Pilzgeruch weht

zwischen bläulich glänzenden Buchenstämmen. Blätter schmincken sich zum Finale, können sich noch nicht entscheiden zwischen gelb, rot oder braun, verirren sich in unzähligen Abstufungen, werden endlich verschwenderisch vor unsere Füße geworfen.

Eine helle Scheibe zeigt sich in den Nebelschwaden. Komm heraus! So wie ich dich gemieden habe im Sommer, suche ich jetzt deine Strahlen, die so sanft wärmen. Komm heraus und setze dich noch einmal in Szene! Zeig deine Kunst, erinnere Gehölz und Bachlauf an den Hauch des Frühlings.

Ich sehe hoch durch die Äste des Apfelbaums, der sich noch einmal von seiner besten Seite zeigt und rotbackige Früchte präsentiert, sehe zwischen den dünnen Blättern ein Fleckchen Himmelsblau. Wir wenden uns heimwärts. Habe ich genug gesehen? Habe ich genug gespeichert für meinen Winter?

■ Horst Kayling

Die traurige Jahreszeit

Was ist eigentlich ein Winterblues?

Wir definieren den Blues als leichte Depression beziehungsweise depressive Verstimmung, genannt Winterblues, Herbstblues oder auch Herbstdepression. Der Blues kommt für einige Menschen im Herbst und klingt im Frühjahr wieder ab. Betroffen sind laut Schätzungen etwa zehn bis zwanzig Prozent der Bevölkerung.

Der Winterblues ist keine neu-modische Erscheinung. Es gab ihn schon immer. Die lichtarmen Monate zwischen November und März verursachen bei vielen Menschen Antriebsblockaden und Niedergeschlagenheit. Steile Müdigkeit und das Verlangen nach Schlaf sind allgegenwärtig. Dazu gesellt sich oft die Lust auf

Süßes. So kommt es durchaus vor, dass das Gewicht darunter leidet und im Fazit damit wieder die Stimmung. Es ist ein kleiner Teufelskreis.

Bereits im Altertum kannte man die Melancholie, wie die Depression früher genannt wurde. Der berühmte griechische Arzt Hippokrates sah sie durch einen Überschuss an schwarzer Galle im Körper bedingt.

Der Fachbegriff für den Winterblues lautet „saisonal abhängige Depression“ oder Saisonal Affektive Disorder (SAD).

SAD, der englische Begriff für „traurig“, passt gut zur Stimmung, die den Blues begleitet. „Disorder“ wiederum ist Englisch für Störung.

Nun, es gibt viele Möglichkeiten, einen unangenehmen Blues abzumildern. Dies bedingt natürlich Offenheit gegenüber Alternativen. Nicht abgrenzen oder einigeln zuhause, sondern Unternehmungen planen. Wandern und Tanzen sorgen für angenehme Abwechslung.

Ein Frühstück, ein Restaurantbesuch, ein Kinobesuch, ein Stadtbummel oder ein Wochenendausflug mit Familie oder Freunden lassen den Blues in den Hintergrund treten und hellen die Stimmung auf, nach dem Motto: gemeinsam geht alles besser. Damit dürfte die Zeit des Blues ihren größten Schrecken verloren haben.

■ Angelika Wolf

Sie suchen eine seniorengerechte Mietwohnung?

Seniorenresidenz Matthias-Claudius

Würzburger Straße 71 - 63743 Aschaffenburg

Barrierefreies
Wohnen im Alter.

Wir informieren Sie gerne:
Ihr Sparkassen-ImmobilienCenter
Telefon 06021 397-1397
www.spk-aschaffenburg.de/immo

Vereinbaren Sie Ihren persönlichen Besichtigungstermin!

Sparkasse
Aschaffenburg-Alzenau

Winterblues muss nicht sein

Ideen für Abwechslung in der lichtarmen Zeit

Winterblues? Muss nicht sein! Natürlich trauert man den sonnig-hellen Tagen etwas nach, aber es gibt so viele Möglichkeiten, die lichtarme Zeit abwechslungsreich zu gestalten und zu genießen. Gerade wenn es draußen regnet oder stürmt, ist es doch zu Hause besonders gemütlich. Ein schön gedeckter Tisch, ein paar Blümchen und dazu schimmernder Kerzenschein zaubern eine heimelige Atmosphäre. Auch die Advents- und Weihnachtszeit hat ihren besonderen Reiz. Wie wonnig kann es sein, kuschelig eingehüllt in einem Buch zu schmökern und sich dabei ein Gläschen Wein oder anderes Gutes zu gönnen.

In Erinnerungen schwelgen

Man könnte sich auch ein paar Urlaubsprospekte nach Hause holen und die nächste Reise planen. Oder mal wieder alte Fotos anschauen, in Erinnerungen schwelgen und dankbar an all das Schöne denken, das man erleben durfte. Wie wäre es, seine Erlebnisse aufzuschreiben oder Notizen über den abgelaufenen Tag machen? Es ist im Nachhinein immer wieder interessant, was so täglich los war.

Reisebüros, VDK-Ortsverbände oder auch das Mehrgenerationenhaus MIZ in der Badergasse in Aschaffenburg bieten übrigens auch wunderbare, erschwingliche Tagesausflüge an. Wie wäre es einmal mit einem Konzert oder einem Kino-Abend? Auch eine Massage oder Fußpflegebehandlung tut gut und verhilft zu einem Wohlfühlgefühl. Aktivieren Sie mal alte Bekanntschaften und verab-



Der Winter und das Buch – eine unschlagbare Verbindung.

Foto: Banepx/ Gettyimages

reden sich spontan zu einem Stadtbummel, Museumsbesuch oder Kaffeeplausch.

Nehmen Sie nicht immer die gleichen Wege, sondern erkunden neue Ecken und Orte in Ihrer Umgebung oder schauen Sie sich die wunderbaren, alten Hausfassaden an. Ich bin immer wieder beeindruckt, was man so alles (neu) entdeckt. Spaziergänge in den Grünanlagen und Parks sind im Herbst oder Winter ebenso sehr erholsam und abwechslungsreich.

Auch Tanzkreise in einigen Pfarreien sowie im Martinushaus halten fit. Vorträge aller Art laden

zu Information und Unterhaltung ein – etwa im Seniorentreff in der Pfaffengasse: Von Montag bis Freitag und jeden zweiten und vierten Sonntag von 14 bis 17 Uhr wartet ein abwechslungsreiches Programm in geselliger Runde.

Mit positiven Menschen umgeben

Die Volkshochschule oder Sportabteilungen der Vereine bieten Gymnastik- oder Tanzkurse an. Singen trägt ebenfalls ungemein zu guter Stimmung für Körper und Seele bei, egal ob zu Hause,

im Chor oder bei offenen Singtreffs. Auch ein Ehrenamt, das beispielsweise von der WABE vermittelt wird, kann für beide

Seiten Glücksmomente bringen. Umgeben Sie sich möglichst viel mit positiv gestimmten Menschen, lassen Sie sich von deren Ideen überraschen. Oder misten Sie doch einfach mal eine Schublade oder ein Schrankfach aus. Ist zwar auch nicht meine Lieblingsbeschäftigung, aber ich trickse mich dann selbst aus und sage mir, du kannst jederzeit unterbrechen, aber fange einfach mal an. Und siehe da, es macht sogar plötzlich Spaß.

Optimal gestalten und Schönes vornehmen

Es liegt also an uns, wie wir die manchmal etwas triste Herbst- und Winterzeit optimal gestalten und uns täglich etwas Schönes vornehmen. Bleiben wir dankbar für jeden Tag, nehmen nicht alles so ernst und nutzen unsere Talente und Fähigkeiten. Die Stadt Aschaffenburg informiert mit einem speziellen Flyer für Senioren über die zahlreichen Freizeit-Angebote rund ums Jahr. Einfach inspirieren lassen und eigene Ideen haben.

■ Sonja Hartmann

Gedicht

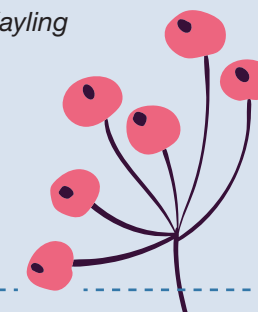
Gebälse

*Wie ich im Herbst
nach draußen geh,
seh ich Fritz mit Laubgebälse,
bläst und bläst
mit viel Getöse
buntes Laub von A nach B.*

*Am nächsten Tag,
was seh ich da?
Es bringt zum Schmunzeln
meine Miene:
Der Franz mit seiner
Blasmaschine
bläst das Laub von B nach A.*

*So geht es oft bei uns,
mein Schatz.
Man glaubt, was teuer,
lärm und stinkt
uns reichliche Erfolge bringt.
Doch häufig ist es
für die Katz.*

■ Horst Kayling



Gundermann
Unser Lächeln hilft



Ist Ihr Rollator, Rollstuhl herbst- und winterfest?

Wir bieten Ihnen eine kostenlose Überprüfung an.

Wir sind für Sie da:

Aschaffenburg Corneliensstraße 50 ☎ 06021-3391-11
Heinestraße 5 ☎ 06021-3391-22
Großostheim Breite Straße 29 ☎ 06026-9997950
Obernburg Schillerstraße 5 ☎ 06022-71109
Seligenstadt Einhardstraße 11 ☎ 06182-9608250
www.gundermann-reha-team.de

- ◆ Reflektoren, Licht
- ◆ Schirme mit Halterung
- ◆ Regenhäuben / Regenponchos **ab 49 €**
- ◆ Wärmefelle / Fell-Schlupfsäcke **ab 89 €**



Grünes für die städtische Seele

„Urban Gardening“ als Trend auch in Aschaffenburg

Als ich mich für das „Urban Gardening“-Projekt der Stadt Aschaffenburg am Wolfsthalplatz entschied, war klar: Ich habe keinen Balkon und liebe Pflanzen jeder Art. Von daher war es für mich eine gute Gelegenheit, mich auf das Thema, was übersetzt so viel wie städtisches Gärtnern bedeutet, einzulassen.

Attraktive Gestaltung

In Aschaffenburg wollen die freiwilligen Hobbygärtnerinnen und -gärtner das Innenstadtzentrum attraktiver gestalten. Seit 2009 ist Aschaffenburg an einem Förderprogramm von Bund und Ländern beteiligt mit dem Ziel, das Ortszentrum zu beleben. An verschiedenen Stellen der Innenstadt sind in diesem Zusammenhang Pflanzkübel aufgestellt worden, die mit Nutz- und Zierpflanzen bepflanzt werden können – zum Beispiel am Wolfsthalplatz.

Der Platz wirkt sehr ernst und streng. Das

dichte Laubdach der Platanen lässt wenig Sonnenlicht durch, so dass es dort sehr schattig und kühl ist. Aus diesem Grunde kam mir die Idee, den Pflanzkübel mit blühenden und farbenfrohen Gewächsen zu gestalten. Dadurch wird ein Blickfang geschaffen, den man je nach Jahreszeit verändern kann. Das wäre auch der Anlass, zum Frühjahr Blumen samen zu säen, die wichtig sind zur Arterhaltung für Bienen, Hummeln und Schmetterlinge.

Die Art der Bepflanzung liegt bei der Gärtnerin, deshalb ist es von Vorteil, gute und günstige Pflanzen zu bekommen. Der Platz ist öffentlich, jeder hat Zutritt, daher muss man auch damit rechnen, dass die eine oder andere Pflanze beschädigt beziehungsweise herausgerissen wird. Aber bislang hatte ich Glück – bis auf drei Pflanzen ...

Zum Frühjahr sollen neue Kübel an drei

weiteren Stellen aufgestellt werden, einer davon zusätzlich am Wolfsthalplatz. Damit würde der Platz noch attraktiver werden. Weitere Gartenprojekte der Stadt Aschaffenburg findet man in Damm an der Lohmühle auf kleinen gepachteten Parzellen. Schüler der Privaten Schulen Krauß gärtnern dort seit ungefähr einem Jahr. Ebenso wird hinter dem Volksfestplatz an der Darmstädter Straße und im Hefner Alteenck gegärtnert. Bei diesen Projekten steht die gesunde Ernährung mit Obst und Gemüse im Vordergrund. Ganz nebenbei gewinnt das Stadtleben durch das Urban Gardening einen neuen Reiz. Man lebt in der Stadt und hat trotz Lärm und Abgasen von Autos, Baustellen etc. durch das Gärtnern eine enge Verbindung zur Natur.

■ Brigitte Thomas



Etwas unscheinbar vor einer Hauswand am Wolfsthalplatz steht der Pflanzkübel, der aber liebevoll jahreszeitlich bepflanzt ist.

Foto: Sabine Schöming

Silberdraht – Hilfsangebote für Senioren

Neulich erzählte eine Dame, deren Mutter übergücklich ist, weil sie durch Silberdraht seit kurzem eine wöchentliche Einkaufshilfe erhält und zudem einen netten Kontakt hat, folgende Geschichte:

„Ich besuche meine Mutter regelmäßig, da ich aber 600 Kilometer entfernt wohne, kann ich den wöchentlichen Einkauf mit ihr zusammen leider nicht machen. Zum Glück haben Mutter und ich dann von Silberdraht erfahren.“ Die ehrenamtlichen Helfer von Silberdraht bringen ihre Zeit und Energie mit Freude ein. Ehrenamtliche gehören mit ihrem Engagement zu einem großen unsichtbaren Netz von Menschen guten Willens, ohne die in unserer Gesellschaft viele Dinge überhaupt nicht mehr möglich wären. Für die Mitarbeit braucht es viele verschiedene Menschen, sagt in diesem Zusammenhang der Domvikar Paul Weißmantel.

Wer ehrenamtlich tätig sein möchte oder im Alltag ein bisschen Unterstützung wünscht, wendet sich an Monika Knüpf, Mehrgenerationenhaus – MIZ, Badergasse 7, Tel.: 0 60 21/2 98 76, E-Mail: monikaknuepf@aol.com



Das suchen Sie

- Sie wünschen sich ab und zu jemanden zum Reden
- Die Einkäufe fallen schwer
- Sie wünschen sich Unterstützung bei Arztbesuchen oder Behördengängen
- Sie hätten gern eine Begleitung bei Spaziergängen, kleinen Ausflügen o. ä.
- Sie suchen Hilfe im Haushalt

Das bieten wir

- Wir suchen nach passenden Gesprächspartnern
- Wir übernehmen Einkaufsdienste oder begleiten bei Einkäufen
- Eine Helferin/ein Helfer von Silberdraht begleitet sie

BEERDIGUNGSINSTITUT
LEO KRAUS
FACHGEPRÜFTE BESTATTER



Tel. 0 60 21 / 2 13 66

Erd-, Feuer-, Seebestattungen
Überführungen im In- u. Ausland
Bestattungsvorsorge, Versicherung
Tag und Nacht dienstbereit
Erledigung aller Formalitäten
Auf Wunsch Hausbesuch

Aschaffenburg
Wermbachstr. 21, am Freihofsplatz
Lamprechtstraße 7-9, am Altstadtfriedhof

Am Ende der Reise gut ankommen
Vertrauen Sie dem Zeichen Ihres qualifizierten Bestatters



Den Winter wegtanzen

Angebote des Katholischen Senioren-Forums gegen Winterblues



Tanzen als wichtige Gemeinschaftserfahrung. Foto: Kath. Senioren-Forum

Mensch lerne Tanzen, sonst wissen die Engel im Himmel mit dir nichts anzufangen. Mit diesem, dem Heiligen Augustinus zugeschriebenen Satz, lädt das Katholische Senioren-Forum der Stadt Aschaffenburg in seine Tanzgruppen ein. Denn Tanzen ist gewiss ein gutes Mittel gegen Winterblues. Tanzen ist Lebensfreude und ein Heilmittel für den Menschen in seiner Ganzheit. Bei der Bewegung zur Musik werden die Gelenke und Muskeln trainiert, während das Erlernen neuer Figuren den Geist anregt! Gemeinschaftstänze sind ein Fitnessprogramm für Körper, Geist und Seele. Der schnelle Lernerfolg steigert Selbstwertgefühl und Wohlbefinden. Ganz wichtig ist die Gemeinschaftserfahrung in der Gruppe, die gute Kontakte und Freundschaften auch außerhalb des Tanzens fördert.

In den Tanzgruppen kann man

- Gleichgesinnte treffen
- Freude an der Bewegung finden
- Aktiv etwas für die Gesundheit tun
- das Gedächtnis trainieren
- eine gute Gemeinschaft erfahren.

Jede und jeder kann mitmachen,

- egal welchen Alters,
- egal welcher Konfession,
- egal welcher Nation,
- egal ob als Single oder als Paar.

Das Mitmachen in einer unserer Tanzgruppen ist nicht an den eigenen Wohnort gebunden. Interessenten sind jederzeit zum Schnuppern willkommen. In der Regionalstelle des Katholischen Senioren-Forums sind die Ausschreibungen für die Tanzfreizeiten im Frühjahr und Herbst in Retzbach unter Leitung von Gaby

Tanzgruppen in Aschaffenburg

- **St. Gertrud, Schweinheim,** Pfarrsaal, jeden Mittwoch, 18.30–20 Uhr
Leitung: Gaby Breunig, Tel.: 06021/23981
- **St. Josef, Damm, Haus der Begegnung,** jeden Montag, 14.30–16 Uhr,
Leitung: Renate Reinhard, Tel.: 06022/24710
- **St. Kilian, Nilkheim,** Bürgerhaus Nilkheim, jeden Mittwoch, 15–16.30 Uhr,
Leitung: Gaby Breunig, Tel.: 06021/23981
- **St. Konrad, Strietwald,** Pfarrsaal, jeden Montag, 18–19.30 Uhr,
Leitung: Gaby Breunig, Tel.: 06021/23981
- **St. Matthäus, Gailbach,** Pfarrsaal, jeden Dienstag, 15–16.30 Uhr,
Leitung: Hella Heyn, Tel.: 06021/91131
- **St. Pius, Pfarreiengemeinschaft „Zum Guten Hirten“,** Pfarrsaal, jeden Montag, 15–16.30 Uhr,
Leitung: Stefanie Rüttiger, Tel.: 0163/1984951
- **Stiftspfarrrei, Unsere liebe Frau, Pfarreiengem. „St. Martin“, Marienstift,** jeden Donnerstag, 10–11.30 Uhr,
Leitung: Stefanie Rüttiger, Tel.: 0163/1984951

Breunig erhältlich. Außerdem können hier die Kontaktdaten von Tanzgruppen im Landkreis Aschaffenburg unter der Telefonnummer 06021/382160 erfragt werden.

Gut „ge-stimmt“ sein

Von der Freude am Singen

Als Babys, bevor wir sprechen lernten, konnten wir alle singen. Wir bildeten hemmungslos die unterschiedlichsten Töne, brabbelten, brummen, summten, quietschten, jauchzten und trainierten damit unermüdlich unsere Stimme. Wir erzeugten bei uns und unseren Bezugspersonen Stimmungen und fanden bei ihnen Anklang. Es tat uns gut und wir fühlten uns wohl.

Im Laufe der Jahre waren wir nicht mehr ganz so hemmungslos, weil uns vielleicht nahestehende Personen oder Mitschüler sagten: „Hör auf damit - du kannst überhaupt nicht singen!“ Und so versagten sich viele Menschen das Singen.

Dabei geht es nicht darum, wie Frank Sinatra oder Mireille Mathieu zu singen. Es geht auch nicht darum, jeden einzelnen Ton perfekt zu treffen. Es geht um die Freude am Singen, die eigene Stimme kennen, genießen und lieben zu lernen, Energie zu tanken und Gefühle von innen nach außen zu bringen. Wir spüren, dass unsere Stimme uns selbst und andere berührt. Sie wirkt auf Körper, Geist und Seele. Was für ein wunderbarer Dreiklang! Was



Singen tut gut.

Foto: Highwaystarz-Photography/Gettyimages

jedem von uns früher gelang, das lässt sich altersunabhängig wieder zu neuem Leben und Erleben erwecken. Schon Erich Kästner wusste: „Es gibt nichts Gutes! Außer man tut es!“ Wir können, statt uns über den Stau auf der Autobahn zu ärgern, die gewonnene Zeit dazu nutzen, unser Lieblingslied anzustimmen oder auch ein Lied aus dem Radio mitzusingen. Gelegenheiten zum Summen und Singen gibt es überall, unter der Dusche, bei der Arbeit oder einem Spaziergang. Ich glaube, jede und jeder von uns weiß selbst am besten, was ihr oder ihm mit einem Lied auf den Lippen leichter von der Hand geht. Singen hebt die Stimmung und lässt uns schwungvoller und mit mehr Lebensfreude unsere

Tage gestalten. Ich selbst singe seit vier Jahren in einem Chor.

Meine Stimme ist durch das wöchentliche Proben kraftvoller und meine Atmung tiefer geworden. Ich treffe auch ein paar Töne mehr als vorher und vertiefe so ganz nebenbei meine Fremdsprachenkenntnisse. Ich genieße die Gemeinschaft und freue mich sowohl über die Vielfalt der Musik als auch der interessanten Menschen, die ich dort treffe. Wenn Sie inspiriert sind, sich auf Ihren Sing-Weg zu begeben, ob allein oder in einer Gemeinschaft, dann wünsche ich Ihnen viel Freude dabei. Sie tun sich und anderen etwas Gutes – denn, wenn Sie gut gestimmt sind, dann ist das im positiven Sinne ansteckend.

■ Carla Kolb

Zahngold nicht schön, aber wertvoll! Sofort Bargeld ► Altgold ► Zahngold ► Uhren ► Silber ► Bruchgold ► Münzen ► Besteck ► uvm...	Wir reparieren Uhren aller Fabrikate außerdem bieten wir Ihnen Goldschmiedearbeiten vom Fachmann (Sonderanfertigungen, Gravuren, Reparaturen u.s.w.)	• Uhrenarmbänder • Batteriewechsel der GOLDMANN® GOLDANKAUF SANDGASSE 22 - ASCHAFFENBURG Telefon: 0 60 21 / 5 80 49 74 (In der Innenstadt neben Weltbild, gegenüber Pelz-Drescher) Geschäftszeiten: MO-FR 10-18 Uhr SA 10-16 Uhr
--	--	--

Körperlich und geistig wohlauf

Einer Depression im Alter entgegenwirken

Psychische Erkrankungen nehmen zu. Auch die sogenannte Altersdepression wurde in den letzten Jahren immer bekannter. Die Gerontopsychiatrie als Fachgebiet für Alterspsychiatrie geht allerdings davon aus, dass es eine spezielle Altersdepression nicht gibt. Im Alter kämen dagegen alle Arten von depressiven Symptomen vor. Daher sei es besser, von Depression im Alter zu sprechen. Dabei

wird sie häufig von körperlichen Beschwerden überlagert. Auch werden oft depressive Symptome im Alter fälschlicherweise als normales Merkmal beschwerlicher Lebensumstände angesehen. Die Ursachen einer depressiven

Verstimmung im Alter setzen sich zusammen aus genetischen, biologischen und psychosozialen Faktoren. Die genetische Veranlagung eines Menschen ist individuell und kann ihn unter gewissen Umständen anfälliger für eine Depression machen. Des Weiteren spielen biologische Faktoren (wie beispielsweise Gebrechlichkeit) eine wichtige Rolle. Unter dem Aspekt der psychosozialen Faktoren fällt auch der Rollenverlust, der auftreten kann, wenn man in Rente geht, das Gefühl hat, nicht mehr gebraucht zu werden und vor allem, wenn man den Ehepartner oder Freunde verliert.

Körperliche und psychische Symptome

Erkennungsmerkmale einer Depression im Alter sind körperliche und psychische Symptome. Zu den körperlichen Beschwerden zählen Appetitlosigkeit, starker Gewichtsverlust, Stuhlverstopfung, Schlaflosigkeit, Durchschlafstörungen, Schmerzen in Kopf und Rücken, Beklemmungen und Herzbeschwerden, in einigen Fällen auch Druck im Kopf,



Sie gehören zum Team der Schläuen Grauen.

Foto: KatarzynaBialasiewicz/GettyImages

der Sinnlosigkeit, Schuldgefühle, pessimistische Gedanken, Selbstvorwürfe, Aufmerksamkeit- und Konzentrationsstörungen.

Wie aber kann eine Depression im Alter behandelt werden? Möglich sind eine Psychotherapie und eine medikamentöse Therapie. Wichtig ist hierbei die individuell geeignete Methode und eine vertrauensvolle Beziehung zum Therapeuten. Voraussetzungen sind in jedem Fall eine positive Motivation und Mitarbeit.

Noch besser ist aber die rechtzeitige Prävention. Leider gibt es kein bestimmtes Mittel gegen Depression im Alter. Es hilft, soweit wie möglich aktiv am Leben teilzuhaben. Hierfür sollten

regelmäßig auch die motorischen und mentalen Fähigkeiten, etwa das Gedächtnis, trainiert werden. Auch ein strukturierter Alltag tut gut. Hierzu gehört das feste Einplanen von Beschäftigungen, Mahlzeiten sowie regelmäßigen Wach- und Schlafzeiten.

Da eine Altersdepression oft mit körperlichen Beschwerden einhergeht, sollte in regelmäßigen Abständen die physische Gesundheit überprüft werden. Treffen mit Freunden und Bekannten sowie die Teilnahme an gemeinsamen Aktivitäten sind hilfreich. So kann ich als stellvertretender Vorsitzender die Angebote des Vereins Miteinander im Zentrum (MIZ) in Aschaffenburg nur empfehlen. Versuchen Sie es mal.

Wolfgang G. Heussner

Depression oder Demenz?

Viele depressive ältere Menschen haben Symptome, die wie eine Demenz wirken. Kognitive Störungen, also Störungen in der Wahrnehmungs- und Denkfähigkeit, sind laut diagnostischer Abklärung oft Symptome einer Depression, nicht einer Demenz. Depressive haben zum Teil auch kognitive Störungen und etwa 30 Prozent der an Demenz Erkrankten leiden an depressiven Symptomen.

	Demenz	Depression
Beginn	Meist schleichend, unklar	Schnell nach zwei Wochen erkennbar
Dauer	Länger als 6 Monate	Kürzer als sechs Monate
Arztbesuch	In Begleitung	Allein
Defizite	Patient versucht Defizite zu verbergen	Patient stellt Defizite heraus
Alltagskompetenz	Eingeschränkt	Erhalten
Kompensation	Ja	Nein

Erdbestattungen - Feuerbestattungen - Seebestattungen - Überführungen - Exhumierungen - Vorsorge

Beerdigungsinstitut

Erich Kraus jun. GmbH

Telefon 06021/21755

Aschaffenburg, nur Schönbergweg 27
oder Mömbris, Kaiserstr. 10 b, Tel. 06029/1742
für Stadt und Landkreis Aschaffenburg

Auf Wunsch kommen wir zu Ihnen ins Trauerhaus.
Erledigung sämtlicher Formalitäten.

Sterbegeldversicherung ohne
Gesundheitsfragen bis zum 90. Lebensjahr!
(z. B. monatl. Beitrag für 60-Jährige(n):
13,48 € bei 2.500,-- €
garantierter Versicherungssumme)

Tag und Nacht, sonn- und feiertags dienstbereit!



Erich Kraus



Ursula Kraus-Hofmann



Frank Kraus



Jochen Hofmann

e-mail: erich-kraus@onlinehome.de

Internet: www.erichkraus.com



Rezept

Kraut und Rüben oder: „Irish Stew“ gegen den Winterblues

Zutaten für 6 Personen:

1 kg Lammkeule oder -schulter
je 3 mittelgroße Zwiebeln,
Möhren, gelbe Rüben,
6 mittelgroße Kartoffeln
3 Knoblauchzehen,
½ kleiner Weißkrautkopf
2 Lorbeerblätter, Salz, Pfeffer,
Kümmel, 1 l Wasser, Petersilie

Das Fleisch in 3 x 3 cm große Würfel schneiden (oder den Metzger machen lassen). In einem großen Schmortopf portionsweise in etwas Öl scharf anbraten und beiseitestellen.

Gemüse waschen, putzen, schälen. Zwiebeln und Kartoffeln über den Gemüsehobel ziehen (3 mm). Die Rüben in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Kraut in 1-cm-Streifen schneiden.

Die Zutaten abwechselnd in den Topf schichten; dabei jede Schicht kräftig mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen. Knoblauch und Lorbeer dazugeben, ca. 1 l Wasser angießen.

Bei starker Hitze zum Sieden bringen, dann bei niedriger Temperatur solange köcheln, bis das Fleisch ganz weich ist. Nicht umrühren!

Zwischendurch das Salz kontrollieren, denn Fleisch und Gemüse „ziehen“ enorm viel davon. Und was Sie nicht während des Kochens dazugeben, kann beim Nachwürzen bei Tisch nicht mehr in die Stücke einziehen – die Brühe wird versalzen und das Essen bleibt fad.

Zum Servieren mit gehackter Petersilie bestreuen und evtl. ein Stück Brot dazu reichen.

■ Guten Appetit!

Mü



Foto: Bernhard Münthaler

Gedächtnistraining für den Herbst



Reime zum Ergänzen, sich schütteln und lachen:

Sprach eine Nuss zur andern Nuss:

„Heute nehmen wir den ...!“

Sagt diese Nuss zur andern

„Hab viel mehr Lust zum ...!“

Ne Mandel haucht zur Haselnuss:

„Ich bin verliebt, gib mir nen ...!“

Die dumme Nuss sagt drauf geschwind:

„Nein, nein, davon kriegt man ein ...!“

Ein Eichhorn sammelt fleißig Nüsse

und kriegt noch nicht mal nasse ...

Und doch läuft's Näschen wie noch nie

Warum? Das Tier hat ...

Die Hausfrau spricht zur Weihnachtszeit:

Wie immer mich das ... freut

Gebäck aus Nuss- und ... kern

Das essen alle Kinder ...

Die Walnuss stand in einem Laden

Und wusste nicht, was sie will ...

Sie überlegt zum x-ten Mal

So ist das mit der ... der ...

Erarbeitung: Gisela Heimbeck,
Diplom-Sozialarbeiterin (FH), Diözesansekretärin,
KAB - Katholische Arbeitnehmer-Bewegung
Stadt- und Kreisverband Aschaffenburg, Martinushaus

Lösung auf Seite 26

Türöffnungen sind Vertrauenssache!

Wer hat nicht schon von völlig überhöhten Rechnungen und „Schlüsseldienstabzocke“ gehört oder wurde sogar selbst zum Opfer? Deshalb sollten Sie einen seriösen Schlüsseldienst in Ihr Handy speichern oder unsere Notfalkarte an einem zugänglichen Ort hinterlegen.

Der Verbraucherschutz empfiehlt:

- ✓ Keine Google Werbeanzeige anklicken oder 0800-Nummer wählen!
- ✓ Einen ortsansässigen Schlüsseldienst beauftragen!
- ✓ Festpreis zusagen lassen!

- ✓ Einbruchschutz
- ✓ Tür- und Tresoröffnungen
- ✓ Schlossreparatur
- ✓ Schließanlagen



**SCHLÜSSELDIENST
ANDREAS DRIES**



**Ihr zuverlässiger Schlüsseldienst
in Aschaffenburg und Umgebung**

Wir schließen auf!

Für alle Notfälle:

**ANDREAS DRIES
SCHLÜSSELNOTDIENST**

Der Verbraucherschutz empfiehlt:
Jetzt die Telefonnummer notieren,
damit Sie in Not nicht an den
Falschen geraten.

06021/45 666 30

Mobil: 0151/67 333 555 · Corneliensstr. 16 · 63739 Aschaffenburg

www.wir-schliessen-auf.de





Versteckte Rohdiamanten

Brachliegende Häuser warten auf den Prinzen

Für viele ältere Menschen ist es ein großer Wunsch, in der Innenstadt zu wohnen. Sie nehmen am Leben in der Stadt teil, können viel zu Fuß erledigen und fühlen sich auf diese Weise nicht einsam oder abgeschnitten. Die Aschaffenburg Innenstadt wird immer mehr ein Magnet für begehrtes Wohnen. Wo gibt es aber noch zentral gelegene und vor allem auch bezahlbare Immobilien für diese Wünsche?

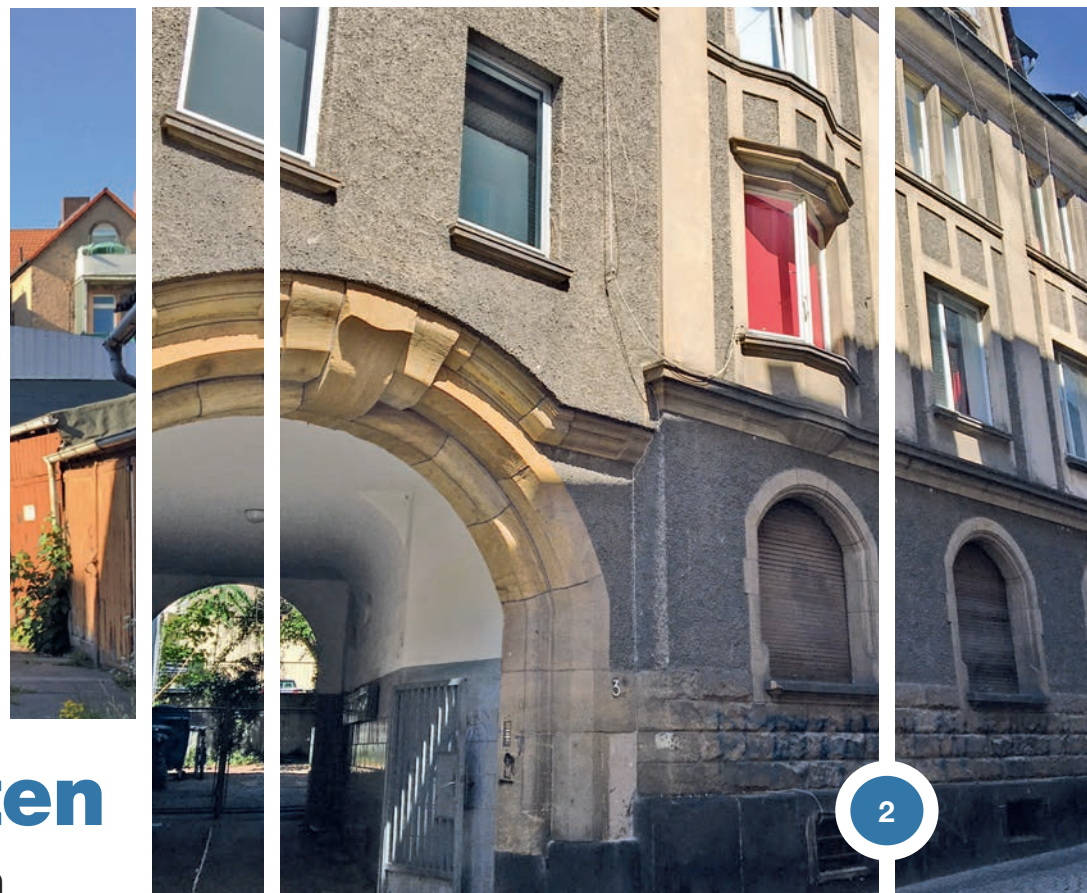
Die meisten Minigrundstücke im Zentrum wurden schon längst von findigen Investoren entdeckt und die Lücken mit Eigentumswohnungen gefüllt, man könnte teilweise sagen zuzementiert. Trotzdem liegen noch einige ungeschliffene Diamanten wie im Dornröschenschlaf mitten in der Stadt – unbemerkt?

Wir haben uns auf die Suche gemacht und werfen ein wenig Licht auf ihre verwitterten Fassaden. Da ist als erstes ein

wunderbares, mehrstöckiges Wohnhaus mit Jugendstildecor in der Ohmbachgasse gleich neben dem Casino Kino. Es verwahrlost derzeit augenscheinlich ungeliebt vor sich hin. Der Hinterhof ist trist und gleicht bisweilen einer Müllhalde, dabei wäre er zum Beispiel als Garten eine Zierde.

Das Haus selbst macht von außen einen stabilen, festen Eindruck, doch es scheint Passanten zuzurufen: „Wie es da drinnen aussieht, geht niemanden etwas an“. Dieses Objekt ist wohl eines der schönsten Juwelen, die auf einen erfahrenen Diamantenschleifer warten, um als Brillant zu funkeln.

Weiter in derselben Gegend: Die Durchgangspassage in Richtung Pelz Drescher führt über einen Hof mit geparkten Autos. Fast übersieht man den großen gelben Bau mit alten schönen Holztüren dahinter, der drei Etagen hoch ist. Das Haus ist unbewohnt, und



Wie es da drinnen aussieht, geht niemanden etwas an.

Bild 1: Welche Geschichte hat dieses Haus in der Hettingerstraße zu erzählen?

Bild 2: Ein Schattendasein führt dieses Haus mit dem prächtigen Torbogen neben dem Casino Kino.

Bild 3: Unbewohnt, unbeachtet – dieses Haus mit den schönen Holztüren hat als tägliche Bewacher nur parkende Autos.

Fotos: Dorothee Lagraff



das in einer der wohl ruhigsten Wohnlagen im Zentrum. Obwohl täglich so viele Menschen an ihm vorbeigehen, fällt es kaum ins Auge. Dieses Dornröschen wartet förmlich auf den Prinzen, der es wach küsst.

Von ganz anderer Natur ist ein größeres, zurückgesetztes Haus in der Hettingerstraße im Brentanoviertel. Dieses Anwesen ist eingerahmt von typischen 60er-

Jahre-Wohnblocks. Es könnte ein Bauern- oder Handwerkerhaus gewesen sein. Die vielen Garagen im Vordergrund für Fahrzeuge aller Art lassen es vermuten. Das Haus selbst entdeckt man erst nach häufigem Laufen durch die Hettingerstraße. Besonders charmant ist auch die noch mit einem Heiligen bestückte Herrgottsnische an der Vorderseite des Hauses. Viel Grün wächst

wild von der Straße aus bis nach hinten zum Haus. Wie auch die anderen Rohdiamanten liegt diese Immobilie brach und scheint darauf zu warten, dass jemand ihre verborgene Schönheit entdeckt und ihr neues Leben einhaucht. Wo sind die Prinzen, die Diamantenschleifer, die Schatzsucher, die sich solcher Schmuckstücke annehmen?

■ Dorothee Lagraff



»GEMEINSCHAFT ERLEBEN!«

Ihr Spezialist für Kurzzeit- und Tagespflege in Stadt und Landkreis Aschaffenburg

Telefon: 060 27/4770
www.vinzenz-kleinostheim.de
info@vinzenz-kleinostheim.de





So klappt es mit der neuen Welt

Digitaler Stammtisch für Ältere im MIZ

Den Stammtisch im Wirtshaus kennen wir alle, aber ein digitaler Stammtisch? Was soll das denn sein? Schon seit geraumer Zeit ist die „Entpersonalisierung“ unserer Gesellschaft zu beobachten: Immer mehr Automaten übernehmen früher von Menschen verrichtete Arbeit, wie beispielsweise bei der Fahrkarten- und Bargeldausgabe im Bahnhof oder auf der Bank. Selbst einige Baumärkte und Einrichtungshäuser greifen zu Systemen, mit denen die gekauften Produkte eigenhändig gescannt und bezahlt werden können.

Aber auch Onlinebuchungen von Reisen und Unterkünften, die Erstellung von digitalen Fotoalben, Kontakte zu Kindern oder Enkeln über E-Mail, WhatsApp oder andere soziale Medien sind heute ohne grundlegende Internet- und Computerkenntnisse vielfach nicht möglich.

Insofern verwundert es nicht, dass es mittlerweile eine regelrechte Diskussion um die bestmögliche Heranführung Älterer an diese Themen gibt – von digitaler Bildbearbeitung und Erstellung von Fotoalben ganz zu

schweigen. Zu einigen Bereichen gibt es zwar in Aschaffenburg etliche Kursangebote etablierter Bildungsträger, jedoch nichts Spezielles für Ältere. Deswegen haben sich Bundes- und Landesregierungen des Themas angenommen und Förderprogramme hierfür aufgelegt.

Im Rahmen dessen hat der Verein Miteinander im Zentrum MIZ e.V. das Projekt Digitaler Stammtisch für Ältere gestartet, welches sich mit allen nur denkbaren Problemen zum Thema Computer und Digitalisierung beschäftigt.

Interessierte treffen sich einmal pro Woche zu festgelegten Zeiten (standen bei Drucktermin noch nicht fest – sind aber bald der Tageszeitung oder Internetseite des MIZ zu entnehmen) in den Räumen des MIZ, Badergasse 7, 63739 Aschaffenburg und bestimmen per Abstimmung, mit welchem Thema sie sich am jeweiligen Termin beschäftigen wollen. Hierzu bringen die Teilnehmer ihre eigenen Laptops, Tablets oder

Smartphones mit oder benutzen die vom MIZ bereitgestellten Geräte. Nach dem Treffen beginnt das häusliche Üben des zuvor Erlernten. Klappt etwas partout nicht, können an einem weiteren wöchentlichen Termin (wird ebenfalls noch bekanntgegeben) online oder per Telefon Fragen an eine Fachkraft gerichtet werden. Außerdem werden offene Fragen beim nächsten Treffen gestellt, bevor sich die Gruppe mit einem weiteren Thema beschäftigt. Die Treffen sind derzeit auf eine Stunde begrenzt, können aber nach Bedarf um eine weitere Stunde verlängert werden. Die dank der Förderung der bayerischen Staatsregierung niedrig gehaltenen Kosten hierfür belaufen sich auf fünf Euro pro Sitzung. Wer noch keinen Computer hat, aber dessen Möglichkeiten kennen lernen möchte oder bereits PC- oder Smartphone-Besitzer ist, damit aber nicht immer zu-rechtkommt, ist hier genau richtig. Trauen Sie sich!

■ Wolfgang G. Heussner

Der Umgang mit digitalen Geräten ist nicht einfach, kann aber erlernt werden.

Fotos: Jacob Wackerhausen/GettyImages

Den letzten Weg begleiten

25 Jahre Hospizgruppe Aschaffenburg

Wenn ein Familienmitglied unheilbar erkrankt, beginnt für alle Betroffenen eine schwere Zeit, die große Belastungen mit sich bringen kann. In solch einer Lebenssituation hält die Hospizgruppe Aschaffenburg e.V. für die Angehörigen ein breites Beratungs- und Begleitungsangebot bereit.

1993 gegründet, feiert die Hospizgruppe in diesem Jahr ihr 25-jähriges Bestehen. Dazu gab es das ganze Jahr über spezielle

Veranstaltungen. Als ambulanter Hospiz- und Palliativberatungsdienst verfolgt der Verein das Ziel, ein würdevolles und selbstbestimmtes Leben bis zum Tod in vertrauter Umgebung zu ermöglichen.

Die Hospizgruppe Aschaffenburg zählt rund 360 Mitglieder, von denen 130 als qualifizierte und aktive Hospizbegleiter für Stadt- und Landkreis Aschaffenburg zur Verfügung stehen. Koordiniert werden die ehrenamtlichen Hospiz- und Trauerbegleiter sowie die Berater zur Patientenverfügung durch ein fünfköpfiges hauptamtliches Team aus Sozialpädagogen und Krankenschwestern.

Neben der ambulanten Begleitung von Patienten und Angehörigen hält der Verein ein vielseitiges Veranstaltungs- und Bildungsangebot vor. Darüber hinaus ist er Gesellschafter des Hospiz- und Palliativ-Teams Bayerischer Untermain (SAPV-Team) für das Versorgungsgebiet am bayerischen Untermain. Wer den Verein aktiv oder finanziell unterstützen möchte, kann das durch eine Mitgliedschaft, durch ehrenamtliche Mitarbeit, Spenden beziehungsweise eine Benefizaktion tun.

Adresse: Hospizgruppe Aschaffenburg e. V., Hanauer Str. 21a, 63739 Aschaffenburg
Tel.: 06021 / 980055
Fax: 06021 / 4592388
Mail: info@hospizgruppe-aschaffenburg.de,
Internet: www.hospizgruppe-aschaffenburg.de.

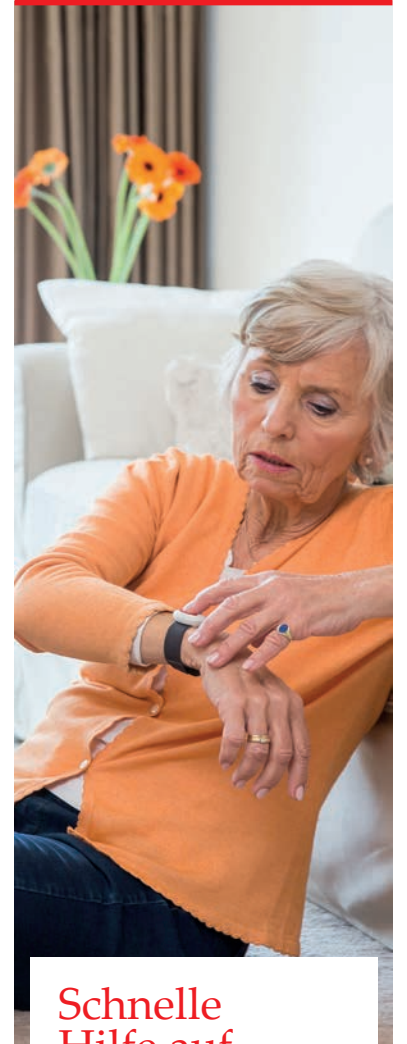
Angebote der Hospizgruppe:

- Beratung zur Patientenverfügung/Vollmacht/Betreuungsverfügung
- Palliative Care – Beratungen für Patienten und Angehörige
- Ehrenamtliche Hospizbegleitung
- Projekt „Hospiz macht Schule“
- Projekt „Letzte Hilfe“
- Öffentliche Vorträge und Fortbildungen auf Anfrage
- Fachbibliothek
- Ambulante Ethikberatung
- Selbsthilfegruppe für pflegende Angehörige
- Trauerkoffer
- Trauerbegleitung

Die Angebote sind kostenfrei. Termine nach telefonischer Vereinbarung.
Terminankündigung:
 Am Sonntag, 25. November, läuft um 11 Uhr im Casino-Kino der Film Sonntag, „Überall wo wir sind“

Malteser
 ...weil Nähe zählt.

Neukundenaktion bis zum 01.02.2019:
Die ersten 3 Monate zum ½ Preis



Schnelle Hilfe auf Knopfdruck.
 Malteser Hausnotruf

Jetzt unverbindlich anrufen und mehr erfahren:
 ☎ 0221 12606-2041
 oder unter
 🌐 malteser-hausnotruf.de

Ein genialer Umzug

Nachdem mein Mann 1974 gestorben war, musste ich 1976 mit meinen fünf Kindern vom Zollamt in der Elisenstraße in die Frohsinnstraße 9 umziehen. Ich sollte natürlich, da es eine Dienstwohnung war, schon 1974 raus. Aber suchen Sie mal eine Wohnung mit fünf Kindern! 36 Wohnungen sah ich mir an und zu jeder musste ich dem Vorsteher des Zollamts einen Bericht schreiben, warum ich sie nicht nehme. Ganz einfach: Die Hausherren wollten die Kinder nicht. Einmal sagte einer zu mir: Hätten Sie fünf Hunde, würde ich

Hätten Sie fünf Hunde, würde ich Ihnen die Wohnung geben.

Ihnen die Wohnung geben. Ein anderer meinte, wenn er mich ab und zu besuchen könnte, da ich ja keinen Mann hätte... Schon darüber könnte ich ein Buch schreiben!

Bei den meisten Wohnungsbesichtigungen begleitete mich ein Pater vom Martinushaus. Er predigte dann an einem Sonntag, dass eine Witwe mit fünf Kindern eine Wohnung suche. Tatsächlich meldete sich jemand, der eine Fünf-Zimmer-Wohnung hatte. Aber als die Vormieter auszogen, musste alles renoviert werden. Da ich kein Geld hatte, verkündete

der Pater: „Die Witwe hat zwar eine Wohnung, aber in einem sehr schlechten Zustand.“ Und ein Wunder geschah:

Die Geschäftsleute unserer Pfarrei St. Agatha boten sich an, die Tapeten, Fußböden, Plattenleger, Tüncherarbeiten und sogar die Vorhänge zu stiften. Alles wurde auf Hochglanz gebracht. Meine Freundinnen kamen zum Putzen und der Umzug konnte über die Bühne gehen. Montagabend kamen die Männer der Umzugsfirma und packten alles ein. Zur Freude

Die Männer packten alles in Kartons – auch die Teddies der Kinder.

Foto: OJO Images/ GettyImages

der Kinder auch die Büchertaschen. Am nächsten Morgen standen 14 Frauen, sieben vom Pfarrgemeinderat Agatha, und

sieben Freundinnen vor der neuen Wohnung, um zu helfen. Also in jedem Zimmer zwei Frauen, zwei im Keller und zwei im Speicher. Ich brauchte nur von Zimmer zu Zimmer zu gehen und sagen, wo ich alles Geschirr und Wäsche gerne hätte. Die Männer von der Umzugsfirma bauten alles aus.

Dann kam der Pater, um nach dem Rechten zu schauen, und

wir animierten ihn zum Helfen. Es war da ein Schrank und eine Speisekammer. Die Kammer war genau so breit wie der Schrank. Also ging der Pater rein und zog und wir schoben den Schrank von vorne. Da war ein kleines Fenster zum Balkon, durch das wollte der Pater raus – aber er steckte fest. Wir Frauen hatten natürlich unseren Spaß und lästerten, wie der Pater da so hing und um Hilfe rief. Zwei stießen ihn dann wieder zurück in die Speisekammer. Nun war der arme hinterm Schrank. Plötzlich verlangte er einen Schemel und einen Strick. Wir dachten schon das Schlimmste, aber er band den Strick um den Schemel und kam über den Schrank zum Vorschein. Den Schemel holte er mit dem Strick nach. Der Pater revanchierte sich später für unsere Lästereien: Eine Freundin holte in der Postkantine Mittagessen, auch Suppe. Wir fanden aber nur kleine Löffel und die Suppe war schon im Teller. Da sagte unser Pater: „Na ihr, mit euren großen Mäulern könnt ihr die Suppe trinken!“

Um 17 Uhr war der Umzug beendet. Alle saßen zufrieden am Kaffeetisch und fragten, wann ich wieder umziehe, es habe so viel Spaß gemacht. Noch heute bin ich allen Helfern sehr verbunden und dankbar für Ihren Einsatz.

■ Tilly Krebs



**Seniorenresidenz
Elisa Aschaffenburg**

Bei uns sind Sie bestens umsorgt

Seniorenresidenz Elisa Aschaffenburg

Goldbacher Straße 13 • 63739 Aschaffenburg • Telefon 06021 / 384-0 • www.korian.de

Wir sind Mitglied der KORIAN-Gruppe 715 Einrichtungen, in 4 Ländern, 47.000 Mitarbeiter
Europas führender Anbieter von Betreuungs- und Pflegedienstleistungen für Senioren

- Ambulanter Dienst
- Kurzzeitpflege
- Vollstationäre Pflege
- Betreutes Wohnen






... sicher rauf und runter!



4000 € Zuschuss von der Pflegekasse möglich

Große Auswahl an Innen- und Außen-Sitzliften direkt vom Hersteller
Info-Schaufenster gegenüber Busbahnhof Aschaffenburg, Ludwigstr. 15
Einfach Termin vereinbaren: **060 21 / 86 65 223**



Alois-Grimm-Straße im Spiegel der Geschichte

Seit 2008 ehrt die Stadt Aschaffenburg Alois Grimm durch die Straßenbenennung als Abzweigung von der Rhönstraße ins Rosensee-Gebiet. Als Sohn von Katharina und Konrad Grimm wurde er am 3. Februar 1918 in Aschaffenburg geboren. Er absolvierte die Kolpingschule und die Oberrealschule bis zum Abitur 1937. Unterbrochen durch den Kriegsdienst schloss Alois Grimm 1949 sein Architekturstudium in Darmstadt mit dem Diplom ab.

Im selben Jahr gründete er das Büro für Hoch-, Tief- und Ingenieurbau Grimm und Schmitt. Er plante zahlreiche Häuser, Wohngebiete und auch Kirchen – beispielsweise St. Kilian in Nilkheim. Durch seinen Einsatz wurden ferner Bruchsteine der 1933 zerstörten Synagoge auf dem Wolfsthalplatz zu einer Erinnerungsstätte. 1954 wechselte Alois Grimm in die städtische Bauverwaltung. Unter seiner Regie wurden die



Eine weitläufige Straße im Schweinheimer Wohngebiet Am Rosensee ist nach Alois Grimm benannt.

Fotos: Sabine Schömig

Kriegsschäden an der Stifts-, Muttergottes- und Jesuitenkirche ebenso wie der Marstall behoben. Im Ruhestand ab 1980 widmete er sich noch intensiver der

Baugeschichte seiner Heimatstadt. 1985 veröffentlichte er sein erstes Häuserbuch, mit Unterstützung von Kollegen, unter anderem Ernst Holleber und Franz-Josef Heller, weitere drei folgten bis 1994. 1991 wurde Alois Grimm das „Bundesverdienstkreuz am Bande“ verliehen. Verheiratet war er mit Anneliese Grimm, geb. Lorenz, verw. Dechent. Aus der Ehe gingen zwei Töchter und ein Sohn hervor.

Alois Grimm starb am 15. Februar 1995 und erhielt auf dem Friedhof von Schweinheim seine letzte Ruhestätte. Das künstlerische Werk umfasst zahlreiche Skizzen, Aquarelle, Ölbilder, Zeichnungen, Karikaturen (beispielsweise für die „Nichtraucher-Zeitung“), Bronzewappen, Tonarbeiten und Weihnachtskrippen.

■ Dr. phil. Lothar Blatt



Grimm setzte sich dafür ein, dass Bruchsteine der 1933 zerstörten Synagoge für eine Gedenkstätte auf dem Wolfsthalplatz verwendet wurden.

Unterstützung bei der Pflege

Das Bayerische Landespflegegeld

Das Bayerische Landespflegegeldgesetz (BayLPfGG) ist rückwirkend zum 1. Mai 2018 in Kraft getreten. Mit dieser neuen Geldleistung will die bayerische Staatsregierung pflegebedürftige Menschen und ihre Angehörigen – zusätzlich zu den Leistungen der Pflegekassen – unterstützen. Der pflegebedürftige kann das Geld entweder für sich selbst verwenden oder es denjenigen Menschen als finanzielle Anerkennung zukommen lassen, die ihm im Alltag behilflich sind.

Das Landespflegegeld in Höhe von 1000 Euro wird einmal jährlich – erstmals ab September 2018 – ausbezahlt.

Beantragt werden kann es von pflegebedürftigen Menschen, die mindestens mit Pflegegrad 2 oder höher eingestuft und mit

ihrem Hauptwohnsitz in Bayern gemeldet sind. Dies gilt sowohl für pflegebedürftige, die ambulant zu Hause versorgt werden, als auch für diejenigen, die in einer Pflegeeinrichtung leben.

Um das Landespflegegeld zu bekommen, muss es bei der Landespflegegeldstelle, 81050 München bis spätestens 31. Dezember eines jeden Jahres beantragt werden. Ein einmal gestellter Antrag gilt für die Folgejahre weiter, das heißt, solange die genannten Voraussetzungen vorliegen.

Dem Antrag muss eine Kopie des Personalausweises oder des Reisepasses und eine Kopie des vollständigen Bescheids über die Feststellung des Pflegegrades 2 oder höher beigelegt werden. Das Landespflegegeld wird auf das Konto der pflegebedürftigen Person überwiesen.



Foto: Katarzyna Bialasiewicz/Gettyimages

Anlaufstellen:

Das Antragsformular und weitere Informationen sind im Internet unter www.landespflegegeld.bayern.de zu finden. Anträge gibt es außerdem im Bürgerservicebüro des Rathauses oder bei der Seniorenberatung im Amt für soziale Leistungen, Zimmer 236, Telefon: 330 1439, E-Mail: Linda.Jegodtka@aschaffenburg.de.

Fragen beantwortet die **Servicestelle der Bayerischen Staatsregierung** entweder telefonisch unter 089/1 22 22 13 oder per E-Mail an fragen.landespflegegeld@stmflh.bayern.de



Neukundenaktion bis zum 01.02.2019:
5 Menüs zum Preis von 2!



Mehr als eine warme Mahlzeit.

Malteser Menüservice

Jetzt unverbindlich gebührenfrei anrufen und mehr erfahren:

☎ 0800 30 20 10 3 oder unter

🌐 malteser-menueservice.de

Stadtteil von Aschaffenburg	Heil-behand-lung	Drahtesel	nicht analog	öde, trist	Teil des Satzes	Eselslaut	Anschrift	deutsche Pop-sängerin	portugie-sische Insel-gruppe
							Frau im Paradies		
veraltet: Hecke			unge-kocht			herbei		Stadt an der Frän-kischen Saale	
Heraus-geber					Fluss-unterque-rung in Hamburg	spanisch: Stier	Dauer-bezug (kurz)		
feiner Dekostoff		Haupt-stadt der Philip-pinen	immer				Vor-name von Clinton	Flächen-maß	
					Stand auf Jahr-märkten				
deutsches Farb-fernseh-system			Körper		Baby-speise			Ab-kürzung: Knoten	
modern, aktuell			Zahlen-glücks-spiel			abtrenn-barer Zettel, Gutscheine	nordische Münze		spanisch: Sankt
					Stadt in der Holstein. Schweiz	Klops, Knödel			
nicht eines	Stadt in Unter-franken		lediglich		Autoluft-reifen		europ. Welt-raum-agentur		
unauf-hörlich schwatzen						schmales Holzbrett	mund-artlich: herein		
Desin-fektions-mittel		Nordsee-vogel	Anker-platz		Wärme-spender				Abdich-tung
					Elch		italie-nischer Name Roms	US-Soldat (kurz)	
lebhaft geschäftig sein					Schmuck-stück	altes Papier-zählmaß			
Ameise				Kerbtier	Haupt-stadt Nor-wegens		englische Vernei-nung		
kurz: in dem			undurch-lässig			mit Ver-nügen	Mantel-stoff	Bierglas mit Stiel	
seitlich von					Wett-fahrt zu Wasser				
Zusatz-darbie-tung bei Konzerten		fertig gekocht	Studen-tenbewe-gung der Sechziger	englische Herren-anrede		alte fran-zö-sische Münze	Rage		
					Bürger eines Nahost-staates				
moderner Musikstil				Ketten-gesang			Doping-mittel		
Alltags-rhythmus					aus Gold (poetisch)				

RM209553 201802

Familienpaten gesucht

Sie möchten in ihrer Freizeit eine Familie mit Kindern unterstützen? Sie verbringen Ihre Zeit gerne mit Kindern? Sie suchen eine sinnvolle Beschäftigung und wollen sich ehrenamtlich engagieren?

Dann werden Sie Familienpatin oder Familienpate. Die Stadt Aschaffenburg (KoKi – Netzwerk frühe Kindheit) und der Sozialdienst katholischer Frauen suchen engagierte Familienpaten im Stadtgebiet einmal wöchentlich für rund zwei bis drei Stunden.

Gerne können Sie Kontakt mit uns aufnehmen:

Tina Schenk, Sozialdienst katholischer Frauen e.V. Aschaffenburg, Telefon 06021 / 2 78 06, Mail: schenk@skf-aschaffenburg.de

Schmunzelecke

Der Vermieter meiner Tochter kam zu ihr nach Hause, um einen Gesprächs-termin auszumachen.

Er klingelte und sagte in seinem Schweinheimer Dialekt: „Isch kum grad ausm Wald. Isch konn ni neikomme. Mei Fiess sind ganz dreckisch, denn es hot ja so getsratscht.“

Daraufhin stemmte ihr kleiner Sohn seine Hände in die Hüfte und rief ganz empört: „Mama, der spricht ja Englisch!“

Carla Kolb

Vorsorge...

... auf alle Fälle vorbereitet

Ob Patientenverfügung, Testament oder Bestattungsvorsorge – die Themen, die dahinter stehen wecken in uns allen ein mulmiges Gefühl. Dauernd an Krankheit, Unfall oder gar Tod zu denken, würde uns das Leben wohl auch schwer machen. Einmal sollten Sie sich aber bewusst mit der Möglichkeit solcher Situationen auseinandersetzen und sinnvolle Vorsorge treffen. Dann sind Sie für den Ernstfall zumindest bestmöglich vorbereitet.

Was ist Bestattungsvorsorge?

Wer für seine Bestattung vorsorgen möchte, führt einfach ein Gespräch mit dem Bestatter seines Vertrauens. Dabei können Wünsche, Vorstellungen und Fragen besprochen werden. Der Bestatter hält auf Wunsch Vereinbarungen fest, sammelt Dokumente und Unterschriften, listet zu erwartende Kosten auf und regelt die Bestattungsfinanzierung.

Warum vorsorgen?

Familie entlasten Verantwortung tragen

Im Todesfall wird ihre Familie emotional finanziell und organisatorisch entlastet, wenn Ihre Wünsche bekannt sind und Dokumente vorliegen. Selbiges erleichtert die Abwicklung der Bestattung nach Ihren Wünschen auch, wenn Sie keine nahestehenden Personen hinterlassen.

Vermögen schonen

Sie haben das Recht, für Ihre Bestattung vorzusorgen. Auch wenn dereinst eigene finanzielle Mittel z.B. durch Pflegebedürftigkeit aufgebraucht werden müssen, bleiben Guthaben bzw. Versicherungen zur Bestattungsvorsorge beim Bestatter in angemessenem Rahmen unangetastet.

»Es gibt immer etwas, das wir heute für ein besseres Morgen tun können«



Gerne stehen wir Ihnen für Ihre Bestattungsvorsorge kostenlos und unverbindlich zur Seite: Mit Herz Hand und Verstand wenn der Mensch den Menschen braucht...



Ihr Team von Pietät Wegmann

Pietät Wegmann

FACHGEPRÜFTE BESTATTER MEISTERBETRIEB



Erd- Feuer- See und Naturbestattungen in allen Preisklassen Erledigung der Formalitäten, Persönliche Betreuung u. Begleitung Individuelle Gestaltung der Bestattungsfeierlichkeiten

Aschaffenburg - Bardroffstr. 12 06021/23424 od. 06020/725 www.pietat-wegmann.de

Wir sind Partner von: Kuratorium Deutsche Bestattungskultur Deutsche Bestattungsvorsorge Treuhand AG Nürnberger Lebensversicherungs AG

Vorsorge – Eine Sorge weniger

Kleine Freuden genießen

Haben Sie schon mal das Wort „Winter-Blues“ gehört? Mediziner und Psychologen meinen damit eine Situation, die manche Menschen in der kalten, dunklen Jahreszeit überkommt. Wenn die Sonne schon nachmittags um 16 Uhr untergeht, wenn der Nebel sich so gar nicht tagsüber auflösen will, da „bläst man Trübsal“.

An trüben Tagen sehnt man sich nach Wärme, Licht, Heiligkeit, wünscht öfter bereits im Januar den Frühling herbei. Vor etlichen Jahren hieß es im Spessart: „Da sind Kinder an Weihnachten geboren, die hatten am 20. Januar noch nicht das Licht der Welt erblickt“. Was war los? Es gab in dem damaligen Winter eine vier Wochen lange Zeit, in der so viel Nebel und Feuchtigkeit war, dass die Sonnenstrahlen diese „Wand“ nicht durchbrachen!

Meine Mutter, aufgewachsen auf einem Bauernhof mit vielen Tieren, hasste jedes Jahr ihren Geburtstag Ende November. Ich habe sie gut verstanden, wenn sie die Gründe nannte: Die Felder waren abgeerntet, das Vieh versorgt (oder geschlachtet), die Bäume kahl, die Beeren eingemacht, keine Arbeit mehr draußen in der so geliebten Natur. Man saß am Ofen, aber „es gab nichts zu tun“. Außer vielleicht Strümpfe stopfen oder Pullover stricken für Weihnachtsgeschenke. Oder Plätzchen backen, das füllt aber nicht Tage aus.

Die gedämpfte Stimmung konnte Mutter kaum ertragen, Einzige die Kerzen am Advents-

kranz, am Weihnachtsbaum oder in der Kirche haben Hoffnung vermittelt, dass „es bald wieder 'naus zu geht“, die Tage länger hell bleiben.

Was tun, um Trübsal zu überwinden? Nicht jeder Mensch hat zu Hause einen Kaminofen, in dem ein Feuer prasselt. Lesen? Fernsehen? Auf eine Insel fliegen, ab in die Sonne? Wie komme ich vom „Winter-Blues“ zu „Winter-Freuden“? Wie gelingt es mir, nicht „hinter dem Ofen zu versauern“, sondern in Bewegung zu kommen? Auch wenn ich nicht mehr so beweglich bin wie in früheren Tagen, als ich die Hänge mit Schlitten und Ski hinunter sauste?

Es sind wie immer die kleinen Dinge, die mir das Leben in der dunklen Jahreszeit erleichtern und Freude bereiten: Der Biss in einen knackigen Apfel, selbst geerntet. Der ruhende Blick auf einer weißen, mit Schnee bedeckten Brachfläche. Der unerwartete, willkommene Besuch aus der Nachbarschaft. Das Glas Tee mit Rum, das von innen wärmt. Die Sternsinger, die mir die gute Nachricht aus der Bibel neu erzählen. Ein kurzer Spaziergang im, vielleicht sogar verschneiten, Wald. Der Geldbetrag, den ich für Menschen in Afrika übrig habe. Eine Stunde in der Kirche oder Kapelle meiner Heimat. Freuden des Winters: Jeden Tag anders, jeden Tag etwas Neues. Das ist möglich.

■ Alfred Streib, Familien-seelsorger in Aschaffenburg



Lösungen

GEDÄCHTNISTRaining

Bus/ Wandern,
Kuss/Kind,
Füße/Allergie,
Backen/(Mandel)kern/gerne,
haben/Qual/Wahl

KREUZWORTRÄTSEL

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

„Hier fühle ich mich wohl.“

St. Elisabeth

Senioren-Wohnstift St. Elisabeth
Hohenzollernring 32 · 63739 Aschaffenburg · Tel. 0 60 21 / 355-0
info@senioren-wohntift.de · www.senioren-wohntift.de

Wieder mitten im Leben mit neuester Hörtechnologie.

Es ist unglaublich toll, den Schnee wieder knirschen zu hören!

Schön, dass ich den Spaß wieder mit Dir teilen kann!

WWW.HOERGERAETE-KRAINZ.DE

HÖRGERÄTE

ASCHAFFENBURG
WEISSENBURGER STR. 20
T 06021.28013

ERLENBACH
BAHNSTR. 23
T 09372.7083057

Verbunden mit der Heimat – zu Hause und unterwegs!

Sichern Sie sich
jetzt den Vollzugriff auf
Main-Echo News-App
www.main-echo.de
www.main-kick.de

Jetzt informieren!

Bleiben Sie informiert –
mit Ihrer gedruckten Tageszeitung
und den aktuellsten Nachrichten
direkt auf Ihrem Handy.

Das ist PrintPlus. Nur 0,99 € monatlich.*
Einfach und verständlich.



www.main-echo.de/print-plus
Hotline (0 60 21) 39 63 16

*monatliche Zuzahlung zum bestehenden Print-Abonnement.



Medienhaus
Main-Echo