

Januar
Februar
März

1/2016

aktiv dabei



Seniorenbüro



Seniorenbüro der Stadt Speyer



2 aktiv dabei

Neue Entwicklungen	Seite	Schnell geknipst: Digitales fotografieren Christian Wedel	31-35
Die Familie ist wichtig Gespräch mit Gertrud Virnau Ria Krampitz	4-12	Fortbildung zum Kulturbegleiter Redaktion	35
Bilder des Jahres Dr. Walter Alt	13-14	Das Pfälzer Blockflötenorchester Rita Rössler-Buckel	36
Freiheit – Suchende Marga Fedder	14	Der ewige Enkel Franz-Georg Rössler	37
Seniorenkongress mit Folgen Traudel und Roland Steiner	15-16	Kinder, wie die Zeit vergeht Barbara Hintzen	38
Soziales	Seite	Haarig Helga F. Weisse	39-40
Patientenberatung geschlossen Pflegerstützpunkte	17	Zu Hause Daheim- gut vernetzt und gut versorgt Hans Wels	41-42
Wertschätzung für Pflegeberufe Solveigh Schneider	18-19	Das 7. Europäische Filmfestival Ein Erfolg Redaktion	43
Senioren etwas Zeit schenken	20-21	Großes Kino zum Abschluss der Aktionswoche SKFM Diözeanverein Speyer	44
Mein Leben steckt in der Wohnung Betroffene kommen zu Wort Ria Krampitz	22-23	Generationen Hand in Hand	45-49
Hauptsache LILA Ulla Fleischmann	23	Die Dinge des Lebens Philosophisch betrachtet Magdalena Kauf	50-51
Wenn das Gehör nachlässt Dr. Walter Alt	24-27	Plakat Winkeldruckerei Artur Schütt	52
Abenteuer Kultur wagen Ria Krampitz	28	Lokalgeschichte	Seite
Kultur	Seite	Jüdische Geschichte – ganz nah Katrin Hopstock	53-55
Neues Kulturzentrum im Tessin Dr. Helmuth Wantur	29-30	Kinderschuhe Ulla Fleischmann	30

Lokalgeschichte	Seite	Auflistung der Anzeigen	Seite
Römer „bauten“ Speyerbach Wolfgang Kauer	56	Gemeinnützige Baugenossenschaft Salier-Stift	19 21
Natur	Seite	Gut Hören Speyer GmbH Physiotherapie	24 27
Wissenswertes über die Kobolde der Nacht Solveigh Schneider	57-58	Matthias Richter Beisel Hüte GEWO	40 40
Fairtrade – Fairer Handel Ute Brommer	58	Deutsches Rotes Kreuz Eis-Café-Pizza De Vico Physiotherapie Müller-Frey	42 55 57
Reisen	Seite	Seniorenzentrum Storchenpark Förderverein des Seniorenbüros Stadtwerke	70 71 72
Salsa, Rum und alte Autos Karl-Heinz Geier	59-61		
Zeitreise durch die Gärten am Bodensee Michael Stephan	62-63		
Wallonien – Eine Reise durch Europas Geschichte Diakonisse Rosemarie Römhild	64-65		
Reisen des Seniorenbüros	65		
Die Romantische Straße Michael Stephan	66-67		
Verschiedenes	Seite		
Wörtersuche Uwe Naumer	68		
Kulinarische Ecke AOK Die Gesundheitskasse	69		
Lösung Wörtersuche Uwe Naumer	69		

Impressum

Redaktion: Dr. Walter Alt, Ria Krampitz,
Werner Schilling

Herausgeber: Seniorenbüro Speyer
Maulbronner Hof 1A, 67346 Speyer
Tel. 06232/14-2661
E-Mail: Ria.Krampitz@stadt-speyer.de

Titelbild: Katharina Starker
Generationen Hand in Matti (4 Jahre),
Petra Braun (37 Jahre)

Fotos: Ria Krampitz S. 4; privat S. 5,6,7, 9,
15; Dr. Walter Alt S. 26; Anke Nader S. 28;
Dr. Helmuth Wantur S. 29, 30; Silver Tipps-
JGU S. 31,32,33,34; Rita Rössler-Buckel
S. 36; Franz-Georg Rössler S. 37; Hans Wels
S. 41, 42; Petra Braun S. 43; SKFM S. 44;
Generationen Hand in Hand: Anne Ludwig,
Fritz Ludwig, Nadine Kaufmann, Dr. Michael
Fritsch, Nadine Zimmermann, Georg Spatz,
Petra Steinbacher, Kloster Magdalena, Anke
Nader, Bernhard Sperrfechter, Petra Braun,
wellcome, Herbert Kotter, Reinhard Trost;
Kathrin Hopstock, 53,54,55; Reinhard Trost
S. 56; Karl-Heinz Geier S. 59-61; Michael
Stephan S. 62-63, 66-67; Diakonisse Rose-
Marie Römhild S. 64-65

**Redaktionsschluss für die
Ausgabe 2/2016
29. Februar 2016**

Die Familie ist wichtig

Gespräch mit Gertrud Virnau, 99 Jahre

Frau Gertrud Virnau strahlt Ruhe und Zufriedenheit aus. Sie ist am 27. September 1916, im Ersten Weltkrieg geboren. Ihr Geburtsort, ein kleines Dorf Beizen in Schlesien liegt in der Nähe von Camenz.

Camenz ist ein Anhaltspunkt. Da haben wir ein Schloss von Hohenzollern. Und bei einer Prinzess war ich Kammerzofe. Aber nicht daheim, sondern die Prinzess Marianne, die heiratete den Landgrafen von Hessen.

Wo war das dann?

In Herleshausen an der Werra und da lernte ich meinen Mann kennen. (lacht).

Wie haben Sie den kennengelernt?

Der Hausmeister, der hat zu mir gesagt: „Du musst mal mit fortgehen. Du kannst nicht immer fort auf dem Schloss hocken.“ Er war im Gesangverein und da bin ich mal mitgegangen, zum Vergnügen. Und in dem Gasthaus, da waren zwei Söhne. Der eine, der war älter als ich und der hatte wohl ein Auge auf mich geworfen. Jedenfalls, ein paar Tage danach kam der Hausmeister und meinte, der Sohn von dem Gasthaus, der Kurt möchte gerne, dass Du mal zu ihm kommst. Er konnte durch den Gastbetrieb nicht so weg, wie ich. Aber ich war zu stolz. Da hab ich ihm sagen lassen: „Eine Frau geht zu keinem Mann.“ Den kannte ich ja auch nicht, ich kannte ja niemand in dem



Ort. Und da hat dieser Kurt, durch meinen späteren Mann, mir ausrichten lassen, ich sollte doch mal da und da hinkommen. Das hat mir mein Mann ausgerichtet und da ist unsere Ehe entstanden. Dann waren wir fast 70 Jahre verheiratet.

Das ist eine lange Zeit. Ihr Mann ist schon gestorben. Er fehlt Ihnen.

Sehr. Sehr.

Nochmals zurück zu Ihrer Kindheit, hatten sie Geschwister?

Ja drei. Wir waren vier Kinder.

Waren die älter oder jünger?

Ich war die zweite.

Was haben Ihre Eltern beruflich gemacht?

Die Herrschaft von Camenz vom Schloss, die hatten in meinem Geburtsort eine Mühle. Da war mein Vater beschäftigt. Der hatte eine Werkstatt. Er war Bildhauer mein Vater. Und der hat alles Mögliche zum Reparieren gekriegt, zum Leimen, zum Schnitzen.

Und Ihre Mutter hat sich um die Kinder gekümmert.

Ja. Aber in der Ernte, da hat sie auch den Nachbarn geholfen. Wenn's Getreide draußen war, oder im Herbst bei der Kartoffel- und Rübenernte.

Haben sie auch auf dem Feld geholfen?

Wir Kinder mussten ja. Och, das kann man ja mit heute gar nicht vergleichen.

Das war eine harte Arbeit.

Ja. Man kannte es nicht anders.



Konnten Sie in diesem Ort zur Schule gehen?

Ja. Wir hatten Schule.

Waren die Kinder zusammen oder gab es verschiedene Klassen?

Wir hatten zwei Schulklassen. In der einen, da saßen die Erstklässler, die zweiten, die dritten und die vierten in einer Klasse.

In einer Klasse?

In einer Klasse. So bankweise. Und in der anderen kam das fünfte Schuljahr, sechste, siebte und achte. Wie das der Lehrer gemacht hat, das frag ich mich heute auch.

Haben da erst die einen still was machen müssen und dann die anderen? Ja, ja, ja.

Entweder haben wir geschrieben oder wir

6 aktiv dabei

haben gelesen und die anderen, die wurden unterrichtet.

War der Lehrer streng?

Was heißt streng. Wir haben immer auf die Tafel geschrieben: Der Himmel ist blau, das Wetter ist schön, wir bitten den Herrn Lehrer, spazieren zu gehen. Der ist die ganzen acht Jahre nicht einmal mit uns fortgegangen. Und dann ist mir auch aufgefallen, wir jungen Mädchen hatten keinen Turnunterricht.

Wir haben den Kibitzgang gelernt ,rechts links rechts links rechts links. Das war der Kibitzgang. Das war alles, was wir Mädchen mitgemacht haben beim Turnen.

Wenn die Jungs turnen hatten, was haben da die Mädchen gemacht?

Entweder sind wir in die Klasse und haben irgendetwas gemacht. Da war noch Zucht und Ordnung. Da guckte der andere Lehrer mal rein.

Was haben Sie am liebsten in der Schule gemacht?

Für mich war's Erdkunde.

Ich sag Ihnen heute noch die größten Flüsse von Russland, Deutschland, Frankreich, Spanien. Die sage ich Ihnen alle noch, die sitzen alle noch hier drin (zeigt auf ihren Kopf).

Das hat Ihnen Freude gemacht, die Welt kennenzulernen?

Ja.

Sie waren acht Jahre in der Schule. Konnten Sie danach eine Ausbildung machen? Nein. Früher kam man aus der Schule und ging in Stellung. Eventuell



eine Lehre beim Metzger, je nachdem wer halt Hilfe brauchte, gell. In den letzten zwei Jahre von meiner Schulzeit, da war ich jeden Mittag in der Erntezeit beim Bürgermeister. Da bin ich von der Schule aus, gleich zum Bürgermeister. Der hatte zwei kleine Kinder und die Frau musste mit auf dem Feld arbeiten und da hab ich die Kinder gehabt. Ich bin mit ihnen spazieren gegangen oder bin mal nach Hause zu meinen Eltern, zu meiner Mutter. Es war eine ganz andere Zeit. Wo wir Kinder waren, da waren auch Vater und Mutter und wo die Eltern waren, da waren die Kinder.

Sie waren immer zusammen?

Immer.

Wie sind Sie dann in das Schloss in Herleshausen in Stellung gekommen? Wer hat das vermittelt?

Mein Vater war Bildhauer. Der Haushofmeister, der Silberdiener oder je nach dem wer halt gerade Zeit hatte, der kam und frug ob mein Vater wieder mal aufs Schloss kommen könnte. Die Stühle, Kommoden und Schränke, das war ja alles mit Schnitzereien verziert, gell. Im Schloss wohnten vier Prinzessinnen. Da ging es halt auch manchmal lustig zu. Jedenfalls, da fiel ein Stuhl um, da war was abgebrochen oder ganz egal. Und das hat mein Vater repariert.

Die dritte Prinzess, das war meine, die Marianne. Die hat einen Landgrafen von Hessen geheiratet. Und die wollte ein schlesisches Mädchen. Dadurch dass mein Vater viel am Schloss zu tun hatte, hat der Haushofmeister mal meinen Vater, ob er nicht jemanden wüsste. Ach, hat mein Vater gedacht, ich hab ja eine

Tochter. Das hat er dem Haushofmeister gesagt und der meinte, die Tochter solle kommen. Da hat er die Adresse angegeben und ich bin aufs grade Wohl 600 Kilometer gefahren von Schlesien nach Hessen.

Da haben Sie ihren Heimatort weit zurückgelassen.

Ja.

War das schlimm für Sie?

Das kann ich so gar nicht mehr sagen. Meine Eltern, die waren bei mir auf dem Schloss zu Besuch. Und wenn die Mutter kommen wollte, dann hat die Prinzess immer alles möglich gemacht.

Und jetzt die Kriegsjahre. Wir hatten ja einen großen Schafsstall, hatten viel Wolle. Wir haben Tag täglich nur gestrickt, Socken für die Soldaten in Russland, gell. Und ich



Schloß Augustenau Herleshausen

hab der Prinzess stricken gelernt. Strümpfe stricken. Da hat sie mal zu mir gesagt: „Getrud, so wie sie mich das gelernt haben, so lerne ich das meine Tochter, der Prinzess Johanna auch.“ Es war halt ein gutes Verhältnis, das wir hatten, gell. Mein Mann war damals in Frankreich im Krieg, da bekam er ab und zu mal ein paar Kaffeebohnen. (lacht) Frau Prinzess und ich haben die geröstet, Kaffee gekocht und haben gestrickt. Wie ich dann verlobt war, da meinte die Gertrud: „Sie müssen mir aber Ihren Freund mal vorstellen.“ Da haben wir eine Uhrzeit ausgemacht an einem Tag. Ich sollte mit meinem Bräutigam kommen. Ich weiß noch genau, es war für 11 Uhr. Da bin ich rauf in ihre Wohnung, in den Salon und hab angeklopft. Und da kam sie. Sie hat nicht einmal Herr Virnau gesagt. Sie hat ihn immer nur mit Vornamen angesprochen. Da hat sie gesagt: „Karl, sie können kommen und gehen. Sie sollen sich nur in meinem Haus wohlfühlen.“

Was haben Sie als Zofe gemacht?

Jeden Morgen die Wäsche von Frau Prinzess gebügelt, Leinenhemden, dass die Spitze wieder schön glatt war. Das Hemd gebügelt und die Wäsche gerichtet. Da hat sie vorher schon gesagt, was sie anziehen möchte. Das hab ich aus den Schränken oder aus den Schubladen geholt. Die hat viel gestrickt. Sie hat überwiegend Strickröcke getragen. Alle selber gestrickt. Ich bin früh in ihre Wohnung. Da hab ich den Salon aufgeräumt. In der Zeit stand Frau Prinzess auf und wenn sie zum Frühstück waren, da hab ich oben die Wohnung gemacht. Schlafzimmer, Ankleidezimmer von ihr und das Anklei-

dezimmer vom Prinzen. Das war meine ganze Arbeit. Ich hatte ein schönes Leben. Doch. Ich war immer da.

Haben Sie dann auch auf dem Schloss gewohnt?

Ja, freilich. Die Köchin, das Mädchen, das bei den Kindern oben war, wir haben alle auf dem Schloss gewohnt.

Wann haben Sie geheiratet Frau Virnau?

1942.

Da war Krieg. Konnten Sie da überhaupt ein Hochzeitsfest machen?

(lacht und zeigt ein Hochzeitsbild) Da waren meine Eltern, meine Schwester war da, mit ihrer ältesten Tochter. Von meinem Mann, der ist unehelich geboren, der Stiefvater, der war gekommen und meine Schwester mit der ältesten Tochter. Mehr nicht.

Sie hatten ein schönes Kleid an ihrer Hochzeit an.

Das hat mein Mann aus Frankreich mitgebracht. (zeigt ein Bild mit Fotos von ihrer grünen, silbernen Hochzeit, goldenen, diamantenen und eisernen Hochzeit) Mein Mann ist in den Krieg und ich bin wieder zur Frau Prinzess. Bin bei ihr geblieben bis 1946.

1946, schrieb mir mein Vater, dass meine Mutter mich bräuchte. Meine Mutter, die hatte schon in jungen Jahren Rheuma bekommen. Durch die ganzen Kriegsjahre hat die Mutter keine Medikamente und gar nichts bekommen. Die Frau, die war verkrüppelt. Gefüttert haben wir sie. Die konnte nicht mehr alleine essen. Da hab ich mit Frau Prinzess gesprochen und wir sind uns

einig geworden, dass ich nach Hause gehe zu Vater und Mutter.

Dann hatte ich ja schon die drei Kinder und wohnte in Frankfurt. Wir zogen dann von Herleshausen von der Zonengrenze weg nach Frankfurt.

Wann sind Ihre Kinder geboren?

43, 49 und 50. Ich hab mit Frau Prinzess lange in Verbindung gestanden, gell. Jede Todesanzeige wenn die Mama oder die Schwester oder irgendwer starb, ich kriegte immer eine Nachricht. Als wenn ich noch bei ihr wär.



Warum sind Sie mit Ihrem Mann weggezogen?

Mein Mann war Installateur und Klempner. Der musste Geld verdienen. Wir hatten ja eine Familie, gell. Da hatte mir die Frau Prinzess geschrieben, die Johanna hätte Hochzeit und ich wüsste doch am

besten Bescheid. Ob ich nicht kommen könnte. Da schrieb ich ihr, dass ich Kinder hab. Da schrieb sie einfach: Bringen Sie die Kinder mit. Und da hatte ich meine Tochter, die hier ist und meinen Jungen, die zwei Jüngsten, die hatte ich mit bei der Hochzeit, in Herleshausen. Dann schrieb sie, die Post die hab ich noch, dass sie sich so gefreut hätte über meine Kinder. Die wären so wohlgezogen (lacht). Da freut man sich. Das Verhältnis ist geblieben.

Dieser Kontakt besteht immer noch?

Ja.

Lebt Ihre Prinzess noch?

Nein, die ist gestorben. Zum zweiten Sohn habe ich noch Kontakt. Der Prinz Herrmann, der verwaltet das Schloss.

Wie lange haben Sie Ihre Eltern gepflegt?

Wir hatten dann in Frankfurt eine Wohnung. Und da hatte ich meine Eltern bei mir in der Wohnstube. Da ein Bett und da ein Bett.

Da war es ziemlich eng in Ihrer Wohnung, mit drei Kindern, den Eltern, Ihr Mann und Sie.

Und hab noch meinen Bruder, der kam von Finsterwalde, auch von drüben, mit Frau und Kind aufgenommen. Die hatte ich auch noch ein viertel Jahr bei mir.

Wie groß war denn Ihre Wohnung?

Da hat man nicht danach gefragt. Sondern, wir hatten uns. Wenn Sie das Leben hinter sich haben, wo die Menschen einfach so auseinandergerissen werden, das kann ja keiner verstehen, dem das nicht passiert, gell. Wir waren eben glücklich. Es ist gegangen.

Wie lange haben Sie in Frankfurt gewohnt?

Ungefähr für 15 oder 18 Jahre. Mein Mann ging dann in den Kirchendienst, in der Lukaskirche. Der war Mädchen für alles. Der war bald am Turm, im Keller, mal bei der Heizung, weil er alles konnte. Und ich hab in der Lukaskirche, das war in Sachsenhausen, hab ich die Nachmittage gemacht. Wenn wir einmal im Monat die alten Leute hatten zum Kaffeetrinken, da hab ich mich um alles gekümmert, gell. Ach das war schön.

Wie sind Sie nach Speyer gekommen?

Mein Mann war vom Dorf, ich war vom Dorf, der Trubel mit der Stadt, das war nichts für uns. Da haben wir uns immer gesagt, wenn wir das erleben, dass er mal in Rente geht, gehen wir aufs Dorf. Mein ältester Junge, der ist in Österreich verheiratet, zu dem konnten wir nicht. Meine Tochter, die war noch im Taunus, da hat sie gewohnt. Das war jedenfalls auch nicht das Richtige. Und da hat der mittlere Sohn, der hat gesagt, dann kommt ihr zu mir. Er wohnt in Kaufbeuren. Wir sind da runter gefahren und haben uns, nicht in der Stadt, sondern im Dorf, haben wir uns nach einer Wohnung umgesehen. Da hatten wir Glück in Linden. Die Frau war krank und er ist 1916 geboren, wie ich. Wie wir da hinkamen, da rief die Frau, die krank war von oben: „Pius, die nehmen wir.“ Die hatte uns nie gesehen. Aber, die nehmen wir. Wir hatten so ein gutes Verhältnis. Die waren immer bei uns, wenn wir Besuch hatten. Die gehörten dazu, gell. Die Frau ist direkt aufgeblüht. Das war ein schönes Verhältnis. Mein Mann wurde krank. Er

vertrug den Föhn nicht. Und jetzt was tun? Da hat der Mann meiner Tochter gesagt: Kommt zu uns nach Speyer.“ Und da sind wir nach Speyer. Da hatten wir in der Kurt-Schumacher-Straße eine Eigentumswohnung. Dann bekam mein Mann einen Schlaganfall. Es war ein Sonnabend. In der Früh sagte er, mir ist nicht gut. Wir hatten Besuch. Der hat gesagt, wir tun den Papa ins Krankenhaus. Da haben wir ihn ins Krankenhaus, Sonnabendfrüh getan. Und nachmittags, wie wir ihn besuchen wollten, da konnte er nicht mehr reden. Den Schlaganfall hat er 2000 gekriegt. Und 2012 ist er erst gestorben.

War Ihr Mann dann behindert oder gelähmt?

Ja, aber das hat sich alles wieder gegeben, gell. Und wenn ich so überleg, ich habe nicht einen Tag ohne meinen Mann gebracht.

Sie sind dann ins Betreute Wohnen gezogen?

Ja. Unsere Wohnung hätte man erst umbauen müssen. Die Toilettentür zu eng für einen Rollstuhl und eins zum anderen. Meine Tochter, die hat das alles in die Hände genommen. Die hat gesagt, das ist das Gescheiteste, wenn ihr in Betreutes Wohnen geht und da könnt ihr auch alles mitnehmen. Da haben wir 12 Jahre gewohnt.

Seit wann sind Sie im Heim?

Seit 2012. Mein Mann ist hier gestorben. Wir waren im Krankenhaus. Ich war auch drin, jetzt weiß ich nicht mehr wie und was. Jedenfalls hat dann die Tochter gesagt: Mutti geht, ins Heim. Ich war in der Zwischenzeit 95 Jahre alt, wo ich aufgehört habe zu

kochen, gell. Und dies Mädels wollte nicht mehr, dass ich alleine da drüben bleibe.

Wie kommen Sie mit ihrem Alter klar?

Ach, ich sing noch, ich mach Kreuzworträtsel, ich beteilige mich. Langeweile habe ich nicht.

Wenn Sie sagen ich singe noch, singen Sie hier für sich alleine?

Nee, wir singen ja hier. Wir haben Gruppenstunden, wo wir singen.

Haben Sie Schmerzen? Sind Sie körperlich krank?

(schüttelt den Kopf)

Müssen Sie Medikamente nehmen?

Für die Schilddrüse, anderthalb Tablette täglich.

Das war's?

Ja

Sonst keine. Das ist doch wunderbar.

Was war Ihnen in ihrem Leben immer besonders wichtig?

Die Familie.

Wie ist es jetzt mit der Familie?

Ja, ich bin die einzige von meinen Geschwistern. Wir waren vier Geschwister. Die einzige, wo die Familie zusammen ist.

Sie haben drei Kinder. Haben sie auch Enkel?

Ich habe sechs Enkel und 12 Urenkel.

Das ist eine große Familie.

(lacht)

Die Familie ist eine Freude für Sie.

Ja.

Sie haben so viel Lebenserfahrung, was würden Sie jungen Menschen raten?

Ja, aber das was mir am Herzen liegt und wie ich erzogen bin und wie ich gelebt habe, das ist heute alles nicht mehr.

Was hat Ihnen am Herzen gelegen?

Der Zusammenhalt, die Familie und die Kirche, Gottesdienst. Und heute, nein ich muss zum Sport, anstatt dass sie in die Kirche gehen und da ist das nicht, da können sie auch nicht. Ich komm da nicht mehr zu recht.

Sind Sie sehr gläubig, Frau Virnau?

Wie ich 80 Jahre war, da hab ich mit dem lieben Gott geredet, wie ich mein Leben gemeistert habe. Hier im Westen, das verstehen die ja gar nicht. Es ist Krieg, sie sind den Soldaten ausgeliefert, sie haben eine kranke Mutter, der Vater der ist körperbehindert. Was man da alles mit sich selbst rumgetragen hat und wie man hat müssen das Leben meistern. Dass ich das geschafft habe. Und wie ich 80 Jahre war, da hab ich dann gesagt, so lieber Gott, jetzt will ich mich mal mit Dir unterhalten, will Danke schön sagen, dass ich die 80 erreicht habe. Und jetzt bin ich schon 99.

Aber wer halt das Leben nicht erlebt hat, der macht sich keinen Begriff.

Sie haben viel in Ihrem Leben gearbeitet, die Kriegszeit erlebt, mussten Sie hungern?

Wir haben viel gehungert. Wir hatten ja nichts. Keine Marken und gar nichts. Ich hab mir mal Brot selber gebacken, ohne

Sauerteig. Hauptsache wir hatten was zu essen. Mein Kind hatte Hunger.

Aber Sie haben das alles geschafft.

Ja. Alles.

Sind Sie mit ihrem Leben zufrieden, wenn Sie zurück schauen?

Ja. Und vor allen Dingen, ist für mich der größte Reichtum, die Ehrlichkeit. Wenn ich merke, ich werde angelogen, da ist es bei mir vorbei. Da hab ich das Vertrauen zum Menschen nicht mehr, gell.

Haben Sie oft Besuch von ihren Enkeln und Urenkeln?

Ja von meiner Tochter, die Kinder, die kommen. Oder wir fahren mal fort. Dann nehmen sie mich immer noch mit. Ich kann's ja immer noch nicht begreifen, dass ich so alt geworden bin.

Da leben nicht mehr viele aus Ihrem alten Bekanntenkreis.

Gar keine mehr. Gar keine.

Frau Virnau, herzlichen Dank für das Gespräch. Ich wünsche Ihnen alles Gute und weiterhin viel Freude mit Ihren Kindern, Enkeln und Urenkeln.

Ria Krampitz

Nicht der ist auf der Welt verwaist, dessen Vater und Mutter gestorben, sondern der für Herz und Geist keine Lieb' und kein Wissen erworben.

Rückert

Konzert am Nachmittag

Programm erstes Halbjahr 2016

Montag, 22. Februar 2016

Kammerkonzert

Syrinx Jessen, Flöte
Stephanie Schwartz, Oboe
Theresa Fritsche, Klarinette
Shunsuke Ohmori, Fagott
Hanna Guirten, Horn
Historischer Ratssaal, 15 Uhr

Donnerstag, 24. März 2016

"Durch die Jahrhunderte"

"Pelion-Duo".

Henrike von Heimburg, Klavier
Trude Meszar, Cello
Historischer Ratssaal, 15 Uhr

Mittwoch, 27. April 2016

Frühlingserwachen

Das Evada Quartett spielt Werke von Mozart, Brahms und Webern
Youjin Kim und Minju Lee, Violine
Karoline Wehse, Viola
Emily Härtel, Violoncello
Historischer Ratssaal, 15 Uhr

Montag, 30. Mai 2016

Wo Musik erklingt, da lass Dich nieder

„Es grünt so grün“

Maria Alishia Funken, Gesang
Simone Krampe, Akkordeon, Gesang
Dieses Konzert richtet sich speziell auch an Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen.

Historischer Ratssaal, 15 Uhr

Donnerstag, 30. Juni 2016

Kammerkonzert

Anna Peschel, Flöte
Julia Zinn, Klarinette
Zhana Minasyan, Klavier
Historischer Ratssaal, 15 Uhr

Bilder des Jahres

Jedes Jahr hinterlässt bei den Menschen seine Bilder, an die sie sich noch lange erinnern. Meistens sind es besondere Ereignisse, die sich bildhaft unserer Erinnerung einprägen und die wir oft nochmals mit dem Auge des Erinnerns vor uns sehen. Die jetzt Übersechzigjährigen erinnern sich an das Jahr 1954 und die Fußballweltmeisterschaft in Bern. Sie sehen noch immer die im Fernsehen oft wiederholten Bilder vor sich, wie Helmut Rahn das Siegestor zum 3:2 schoss und der Außenseiter Deutschland zum Fußballweltmeister wurde, den Jubel und die Begeisterung. 1964 sahen wir wie gebannt die etwas verschwommenen Bilder der Landung auf dem Mond und erlebten mit, wie ein Mensch erstmals den Fuß auf die Oberfläche des Mondes setzte und seinen Fußabdruck im Staub der Mondoberfläche hinterließ. 1989 war es der Fall der Berliner Mauer. Wir sehen alle noch die vielen freudig-erregten Menschen vor uns, die durch die jahrzehntelang unüberwindbaren Sperrn strömen, vor dem Brandenburger Tor auf die jetzt auf sinnlos gewordene Mauer klettern und das Ende der deutschen Trennung feiern.

Welche Bilder fallen uns für das Jahr 2015 ein? In diesem Jahr haben die Presse und das Fernsehen zahllose Fotos und Filme von Menschenmassen gezeigt, die aus ihrer Heimat in Syrien, Afghanistan, Afrika, dem Balkan und von anderen Orten der Welt vor Bedrohung, Gewalt und Not nach Europa fliehen. Die Flüchtlinge scheuen keine Gefahren, vertrauen sich zwielichtigen Schleppern an, die sie – nachdem sie die Verzweifelten um Tausende von Dollar oder Euro erleichtert haben – in maroden Wasserfahrzeugen über das Mittelmeer transportieren. Wie viele dabei im Meer ertranken, als Boote

kenterten oder sanken, ist nicht in Zahlen genau anzugeben. Laut Schätzung der UNO sollen bereits im Jahr 2014 über dreitausend Bootflüchtlinge im Mittelmeer ertrunken sein. Wie viele sind es 2015?

Zu den eindringlichen Bildern des Jahres 2015, die sich immer wieder vor unser inneres Sehen schieben, sind Pressefotos und Fernsehbilder, die bis zum letzten Platz eng mit Menschen besetzte Fluchtboote zeigen, aber auch Kolonnen von Flüchtlingen wiedergeben, die zu Fuß über die sogenannte Balkanroute kommen, sich erschöpft und ratlos vor den von südosteuropäischen Staaten rasch errichteten Grenzzäunen stauen und schließlich wie eine nicht zu haltende Flut weiter strömen.

Was hat diese Ströme von Menschen in Gang gesetzt? Die Hauptursache der Flucht von derartig vielen Menschen ist die direkte Bedrohung ihres Lebens durch kriegerische Vorgänge in ihrer Heimat Syrien. Viele haben Wohnung und Besitz verloren und müssen damit rechnen, dass der sinnlose und zerstörerische Bürgerkrieg in ihrem Land bald ihr eigenes Leben fordert.

Die Angst um ihr Leben aber auch die Perspektivlosigkeit für die Zukunft in ihrem Land, die Hoffnung auf ein Leben in Frieden und Ruhe, aber auch die verständliche Sehnsucht nach Besitz und einem besseren Leben treibt die Menschen, die durch den Bürgerkrieg ihre Habe verloren haben, aber auch diejenigen, die Zeit ihres Lebens kaum etwas besessen haben, zur Flucht. Besonders Europas Mitte, Westen und Norden, wo seit siebzig Jahren kein Krieg mehr vorgekommen ist, ist das Ziel der Flüchtlingsströme. Europa haben die Migranten als Ideal, als Wunschtraum für ein friedvolles Leben vor Augen, ein Land in dem alle Bedürfnisse und Wünsche – auch materieller Art – erfüllt werden können. Wo keine eigensüchtigen, rücksichtslosen Potentaten

regieren können, wie sie wollen. Wo nicht jeder, der etwas zu sagen hat, korrupt und bestechlich ist. Da werden keine sinnlosen Kriege - jeder gegen jeden - geführt, da wird nicht in den Straßen gebombt und auf Menschen geschossen. Da werden nicht die Wohnhäuser, eines nach dem anderen, bis in die Grundmauern zerstört. Es gibt dort keine fanatischen Gewalttäter und Mörder, die den Namen einer Religion für ihre Untaten missbrauchen. Die Flüchtlinge sind meistens jüngere Männer, aber auch Familien mit kleinen Kindern. Wie viele im Jahr 2015 von Süden über das Mittelmeer und die Balkanroute geflohen sind, kann nur annähernd geschätzt werden. Die Menge der nach Europa Flüchtenden ist – wie die Bilder aus dem Fernsehen und der Presse es erkennen lassen – sehr groß. Wie viele sind es überhaupt? Wie geht es weiter? Keiner weiß es.

Beim Anblick der Bilder der Flüchtlinge des Jahres 2015 kommen den Älteren in Deutschland - besonders den Überachtzigjährigen - Erinnerungen an Bilder des Jahres 1945 vor ihr geistiges Auge. Sie haben damals als Jugendliche bewusst erlebt, wie endlose Flüchtlingsströme vom Osten nach Westen strömten. Damals nach dem Zweiten Weltkrieg wurden 12 Millionen Deutsche aus den Ostgebieten – aus Ostpreußen, Pommern, Schlesien und dem Sudetenland - ausgewiesen und mussten in die deutschen Gebiete westlich der Oder-Neiße-Linie umgesiedelt werden. Besonders schlimm hatte es die Menschen aus Ostpreußen getroffen, die sich im Winter bei Eis und Schnee mit Pferdefuhrwerken, oft auch zu Fuß vor der schnell vorrückenden Roten Armee und vor Kampfhandlungen in Sicherheit bringen mussten. Das restliche Deutschland, dessen Wohnungen, Städte und Verkehrswege verwüstet waren, war in vier Besatzungszonen unterteilt. Es herrschte Not, Hunger und Mangel. In

den Jahren nach 1945 ist es trotz großer Probleme gelungen, diese Millionen Ostflüchtlinge aufzunehmen, sie zu ernähren und ihnen ein Dach über dem Kopf zu verschaffen, obwohl Nahrung knapp und durch Kriegshandlungen und Luftangriffe der meiste Wohnraum zerstört war.

Die Flüchtlingssituation von 1945 hat viele Ähnlichkeiten mit der von heute. Dennoch gibt es große Unterschiede, die einen Vergleich nicht ohne weiteres zulassen.

Dr. Walter Alt

Freiheit – Suchende

Menschen
schutzlos
im Regen
durchnässt
in Schuhen ohne Sohlen
Massen von Körpern
vorbei
an stachelnden Zäunen
doch:
weiter, weiter...
Plastiktüten voller Hoffnungen
mit getrockneten Kriegstränen
und Trümmerstaub an den Beinen
zum versprochenen F r e i h e i t s w e g

Marga Fedder_10/2015

Seniorenkongress 2015 mit Folgen

Bericht einer Besucherin und eines Besuchers

Auf Einladung vom Seniorenbüro der Stadt Speyer sind wir zu viert, vom Internet-Treff F@irNet des Seniorenbüros, am 4. November 2015 mit zum Seniorenkongress nach Mainz gefahren.

In der Rheingoldhalle wurden wir sehr freundlich empfangen. Anschließend konnten wir die Ministerpräsidentin Malu Dreyer in einer Podiumsdiskussion erleben.

Sicherheitstraining erwünscht

In der Mittagspause konnten wir dann mehrere Präsentationen von verschiedenen Institutionen besuchen. Dabei wurde ich an dem Stand der Deutschen Verkehrs Wacht angesprochen und gefragt, ob ich an einem Sicherheitstraining teilnehmen wolle. Selbstverständlich war ich sofort dabei!

Nach einigen Tagen bekam ich via E-Mail eine Einladung, am 23. November 2015 nach Mainz zum Training zu kommen.

Meine Frau Traudel und ich fuhren sehr früh von Speyer los. Aber bis zum Flughafen Finthen brauchten wir über 2 Stunden.

Fünf Themenschwerpunkte

Dort hat man uns mit den, auf uns mit den auf uns zukommenden fünf Themen bekannt gemacht.

Dabei handelte es sich im Einzelnen um:

- Wissen über Psychologie und Sinnesleistung im Straßenverkehr.
- Fahrverhalten und Fahrweisen bei unterschiedlichem Untergrund.
- Bremstechniken (Einschätzen von Brems- und Anhaltewegen.)
- Kurvenfahren.
- Ausweichen vor (plötzlich auftretenden) Hindernissen.

Testfahrt mit Hindernissen

Trainiert wurde mit dem eigenen Fahrzeug. Das Übungsgelände ist technisch sehr gut ausgerüstet.



Jetzt ging es an's Eingemachte! Mit 40, 60, 80 Stundenkilometer und mehr, über das Übungsgelände zu brettern, war schon sehr gewöhnungsbedürftig. Ständig musste man mit Hindernissen von der Seite rechnen, die vom Übungsleiter unangemeldet in die Parcours geworfen wurden. Bei einer Testfahrt musste man vom griffigen Untergrund auf eine simulierte Glatteisstrecke einfahren und dabei auf verschiedene Hindernisse achten. Zusätzlich war da noch eine Slalomstrecke abgesteckt. Vor und rückwärts einparken, waren dabei die leichtesten Übungen.

Trainingsziele

Die Ziele eines solchen Trainings sind:

- Frühes Erkennen von Gefahrensituationen.
- Fahrzeugbeherrschung.
- Vorausschauendes angepasstes Fahren.
- Erlernen von Vermeidungs- und Bewältigungsstrategien.

Wer kann teilnehmen?

Jeder, der einen gültigen Führerschein besitzt und ein versichertes Fahrzeug in verkehrssicherem Zustand mitbringt. Senioren, die seltener fahren und eine Auffrischung brauchen.

Übrigens, auf dem Trainingsgelände ist genügend Platz, falls ein grober Fehler passieren würde.

Zum Schluss gab es noch eine Urkunde, (für an die Wand zu hängen) oder um bei dem Versicherungsanbieter vorzusprechen, da für die Teilnahme an einem solchen Training, ein Rabatt gewährt wird. Das ist das nächste, was ich in Angriff nehmen werde.

Für uns war es eine sehr lehrreiche Erfahrung, an die wir bestimmt sehr lange zurückerdenken werden.

Traudel und Roland Steiner



Veranstaltungen
für Senioren in Speyer



Januar bis Juni

2016

Seniorenbüro der Stadt Speyer

Der Veranstaltungskalender für Senioren ist erhältlich im Seniorenbüro, Tourist-Info, Bürgerbüros, Banken, Hausärzten, Kirchengemeinden.

Der Veranstaltungskalender erscheint halbjährlich. Wenn auch Sie Angebote haben, die für Senioren interessant sind, dann geben Sie die Information bitte an das Seniorenbüro weiter.

Ansprechpartnerin.

Petra Braun, Tel. 06232/14-2661

E-Mail: petra.braun@stadt-speyer.de

Die Pflegestützpunkte informieren

Unabhängige Patientenberatung in Ludwigshafen wird zum 31.12.2015 geschlossen

Am 1. September 2006 wurde die Unabhängige Patientenberatung in der regionalen Beratungsstelle Ludwigshafen eröffnet. Sie arbeitete in Trägerschaft der Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz, einer unabhängigen, gemeinnützigen Organisation, die selbst keine Anbieterin von Gesundheitsleistungen und unabhängig von Kosteninteressen ist.

Ziel der Unabhängigen Patientenberatung ist die unabhängige Beratung und Information in gesundheitlichen, rechtlichen sowie psychosozialen Fragestellungen, wenn Sie ...

- Unterstützung im Gespräch mit Ihrem Arzt oder Ihrer Krankenkasse brauchen
- chronisch krank sind und kompetente, auf Ihren Fall zugeschnittene Anlaufstellen suchen
- sich während der Behandlung nicht ernst genommen fühlen
- Fragen haben zu den Leistungen der gesetzlichen Krankenkassen
- einen Behandlungsfehler vermuten
- Fragen haben zu Patientenverfügung und Vorsorgevollmachten
- Organisationen und Institutionen suchen

Die unabhängige Beratungsstelle Ludwigshafen wird am 10.12.2015 letztmalig für die regionale Beratung geöffnet sein. Es wird zwar eine Nachfolgeorganisation geben, ob und in welcher Form diese

jedoch ihr Angebot auch in Ludwigshafen etablieren wird, ist bislang unklar.

Generell wird ab 01.01.2016 die Patientenberatung bundesweit weitergeführt und ist unter folgenden Telefonnummern erreichbar:

Deutsch: 0800 0 11 77 22
Arzneimittel: 0800 0 11 77 25
Türkisch: 0800 0 11 77 23
Russisch: 0800 0 11 77 24



Bei Fragen und für weitere Informationen wenden Sie sich an die Pflegestützpunkte:

Frau Wilhelm/ Frau Bouquet
Bahnhofstr. 39
67346 Speyer
06232/672420
06232/672422

Frau Schimmele/ Frau Bouquet
Paul- Egell- Str. 24
67346 Speyer
06232/8541215
06232/6796705

Wertschätzung für Pflegeberufe

Rheinland Pfalz gründete als erstes Bundesland Ende 2015 eine Landespflegekammer

„Mit der Aufnahme der Pflegekammer als gleichberechtigte Berufskammer in das Heilberufegesetz stellen wir die Pflege mit anderen Berufen des Gesundheitswesens gleich und bringen die Wertschätzung, die sie in RLP genießt zum Ausdruck.“ Der Worte über das „Für u. Wider“ einer Pflegekammer waren hiermit genug gesprochen. Mit dieser Aussage leitete der 2013 amtierende Sozialminister Alexander Schweitzer die ersten Schritte zur Gründung einer Pflegekammer ein. Eine seit mindestens 20 Jahren an die Sozialpolitiker von Pflegeverbänden deutschlandweit geforderte Selbstverwaltung der Pflege, nahm hiermit in RLP ihren Anfang.

In der Pflegekammer sind Gesundheits- u. Krankenpflegekräfte, Gesundheits- u. Kinderkrankenpflegekräfte u. Altenpflegekräfte Mitglied. Auszubildende u. nicht mehr in der Pflege Tätige, können freiwillig Mitglied werden. Was in 19 Europäischen Staaten schon seit langem gelungen ist, hatte Deutschland für 1,2 Mill. in der Pflege tätigen Menschen (Studie Deutscher Pflegerat 2012) bis dato nicht geschafft: Dieser großen u. wichtigen Berufsgruppe, im Konzert weiterer Akteure im Gesundheitswesen durch die Gründung einer Pflegekammer eine eigene Stimme zu verleihen. Durch die Unterstützung der Sozialpolitik rückte dieses wichtige Unternehmen in greifbare Nähe. Der Weg bis zur Gründung der Pflegekammer war nicht einfach u. den bis Ende 2015 hoch engagierten „Geburtshelfern“ ist hohe Anerkennung zu zollen. Eine historische Entscheidung für die Pflegeberufe war die am 17.12.2014 erfolgte Aufnahme in das Heilberufe Ge

setz, in dem u.a. das Kammerwesen u. die Berufsausübung der Ärzte, Zahnärzte, Apotheker, Psychiater u. Tierärzte festgeschrieben sind. Ab Januar 2015 konnte daraufhin weiter geplant, strukturiert u. ein Gründungsausschuss gewählt werden. 44 000 wahlberechtigte Pflegekräfte in RLP wurden registriert. Am 11.12.2015 fand die erste Kammerwahl statt.

Ab 1. Januar 2016 hat nun die erste Pflegekammer Deutschlands, im Bundesland Rheinland Pfalz ihre Arbeit aufgenommen. Und welche Aufgaben wird die Pflegekammer erfüllen?

- Sicherstellung u. Überprüfung der qualifizierten u. professionellen Versorgung der Bevölkerung mit pflegerischen Leistungen
- Gewährleistung der ordnungsgemäßen Berufsausübung der Kammermitglieder im Allgemeininteresse
- Beratung des Gesetz u. Verordnungsgebers, Beteiligung an Gesetzgebungsverfahren
- Entwicklung einer verbindlichen Berufsethik, Berufsordnung u. Berufsaufsicht
- Regulierung der Aus-,Fort-u. Weiterbildung
- Benennung von Pflegesachverständigen
- Fachliche u. rechtliche Beratung der Berufsangehörigen
- Stärkung der Pflegeberufe durch Selbstbestimmung

- Partizipation durch Selbstverwaltung an demokratischen Rechten

Welche Rolle spielt die Pflegekammer für die Politik?

- Sie vertritt die Interessen u. Belange ihrer Mitglieder gegenüber dem Staat, der die Kammern in einer „Mittlerfunktion“ einsetzt
- Sie bietet kompetente Beratung in politischen Entscheidungsprozessen
- Sie sorgt für ordnungsgemäße Berufsausübung der Kammermitglieder
- Sie erfasst die Berufsangehörigen

in einem Register u. kann somit die Arbeitsmarktsituation u. Ausbildungssituation einschätzen.

Durch das Umsetzen pflegewissenschaftlicher Erkenntnisse in den Pflegealltag u. durch akademische Zusatzqualifikationen hat die Pflege ein neues Selbstbewusstsein entwickelt, welches durch die Pflegekammer eine Stimme erhält. Mitbestimmen, Fachkompetenz einbringen können u. nicht fremdbestimmt werden, ist angesagt u. das ist durch die Pflegekammer gewährleistet. Mit Spannung werden wir auf die Sozialpolitik in den anderen Bundesländern schauen, denn auch dort wollen die Pflegekräfte dem Beispiel RLP folgen.

Solveigh Schneider

GEMEINNÜTZIGE BAUGENOSSENSCHAFT SPEYER eG



67346 Speyer, Burgstraße 40
Telefon (06232) 6013-0
Telefax (06232) 6013-13
E-Mail: info@gbs-speyer.de
Internet: www.gbs-speyer.de

gegründet 1919

■ Vermietung ■ Eigentümerverwaltung ■ Neubautätigkeit

Die Gemeinnützige Baugenossenschaft Speyer eG
– mit eigener technischer Abteilung –
übernimmt weitere WEG-Hausverwaltungen
ab 20 Wohneinheiten in Speyer.

Bei Interesse wenden Sie sich bitte an:
Herrn Stefan Hölldorfer, Telefon: 06232/6013-24.

Senioren etwas Zeit schenken

Hannelore Dörder engagiert sich in der Nachbarschaftshilfe

Sie geht mit Seniorinnen spazieren, einen Kaffee trinken oder in einem Drogeriemarkt eine Hautcreme besorgen. Vor allen Dingen spricht Hannelore Dörder mit den älteren Altenheimbewohnerinnen. Und die beiden betagten Damen im Alter von 85 und 78 Jahren sind vor allem dankbar für die Möglichkeit, sich mit jemandem zu unterhalten. Auch wenn's jeweils nur rund zwei Stunden in der Woche sind. Den Kontakt zu den zwei Seniorinnen stellte Patricia Wilhelm vom Ambulante Hilfen-Zentrum (AHZ) A. Lutz her. Zusammen mit Bettina Schimmele von der Ökumenischen Sozialstation koordiniert sie die Nachbarschaftshilfe. Dritte Einrichtung in diesem Boot, das Speyerer Senioren Abwechslung und Unterstützung im Alltag bringt, ist das Seniorenbüro. Bei Büroleiterin Ria Krampitz, die zurzeit 45 Helferinnen und Helfer auf ihrer Liste hat und diese gerne noch um einige Namen erweitern würde, können sich die Nachbarschaftshelfer Ratschläge und Betreuungstipps einholen.

Bei ihrer Pflegearbeit in Privathaushalten oder in Altenheimen fallen den Mitarbeiterinnen der Sozialstation und des AHZ alte, kranke oder behinderte Menschen auf, die einen Ansprechpartner benötigen und sich möglicherweise über ein Hilfsangebot freuen könnten. Beim Erstgespräch mit dem von ihnen als gut passend auserwählten Nachbarschaftshelfer sind Patricia Wilhelm oder Bettina Schimmele und günstigstenfalls auch ein Familienangehöriger mit dabei. Danach treffen sich die Nachbarschaftshilfe-Paare zu bestimmten Zeiten selbst. Wohnt die Seniorin oder der Senior noch zuhause, reichen die Hilfsdienste vom Briefkastenleeren übers Blumengießen oder Bett

machen bis hin zum kleinen Spaziergang oder gemeinsamen Einkauf.

Hannelore Dörder kam 1981 aus Nordrhein-Westfalen beruflich nach Speyer. Nachdem sie ihr Café in der Roßmarktstraße abgegeben hatte, wollte sie mit ihrer nun gewonnenen Zeit etwas Sinnvolles anfangen und betreute zunächst drei Kinder einer jungen Speyerer Familie. Als diese aus den Kinderschuhen entwachsen waren, entdeckte sie eine Zeitungsannonce des Seniorenbüros, das Betreuungspersonen für die Nachbarschaftshilfe suchte. „Denn ich liebe den Umgang mit Menschen“, begründet sie ihr Engagement. Ihre ersten Seniorinnen besuchte sie in deren Wohnungen. Mittlerweile trifft sie sich zweimal in der Woche mit zwei alten Damen im Seniorenzentrum Storchenpark. Die beiden Frauen im Komplex des betreuten Wohnens sind froh, wenn die Betreuerin mit ihnen in den Park geht, „dass sie an die Luft kommt“. Auch zum Friseur begleitet die Nachbarschaftshelferin die Heimbewohnerinnen bisweilen. Hannelore Dörder, für ihre auch schon 76 Jahre noch enorm rüstig und modisch gekleidet samt schickem Hut, trägt mit dazu bei, dass die beiden Seniorinnen ihr erklären, „uns geht es hier gut“. Sie merken sicher, dass die treue Besucherin den Dienst aus Nächstenliebe macht.



Aufwandsentschädigung, den Nachbarschaftshelfer von Sozialstation und AHZ aus dem Pflegegeld-Aufkommen der Betreuten.

Hannelore Dörder schaut auch nicht auf die Uhr und bleibt schon auch mal länger als die vereinbarte Stunde. Ihre Devise spricht für sich: „Für ältere Leute ist das größte Geschenk Zeit!“ Von ihrer Zeit opfert sie momentan vier Wochenstunden. Und wenn jetzt noch ein drittes Angebot käme und in ihren Tagesrhythmus passen würde, „könnte ich sicher zwei weitere Wochenstunden in meinem Zeitplan unterbringen“, räumt Hannelore Dörder ein.

Werner Schilling

Wollen Sie helfen?

Wollen Sie etwas von Ihrer Zeit und Ihrer Kraft für einen hilfesuchenden Menschen einbringen?

Wenn Sie Interesse haben, sich in der Nachbarschaftshilfe zu engagieren, freuen wir uns auf Ihre Antwort.

Wenden Sie sich bitte an:

Ökumenische Sozialstation e.V., Tel. 06232/604788

AHZ A. Lutz, Tel. 06232/672420 oder
Seniorenbüro, Tel. 06232/142661



Aufblühen im Alter

Neu im Angebot:



Essen auf Rädern



Pflege zu Hause



gerne richten wir auch Ihre privaten Feste bei Ihnen zu Hause oder in unserem gemütlichen Restaurant aus!



Obere Langgasse 5a
67346 Speyer
06232/207-0

- Vollstationäre Pflege
- Kurzzeitpflege
- Gastronomie / Catering
- ambulante Pflege
- Essen auf Rädern

Haben Sie schon einmal über **Kurzzeitpflege** im Salierstift nachgedacht?

Mein Leben steckt in der Wohnung

Bei Pflegebedürftigkeit ändert sich das Leben – Betroffene kommen zu Wort

Frau F.E. ist 1930 geboren, lebt alleine in einer Wohnung, hat Pflegestufe eins und versorgt sich noch alleine. Das fällt ihr nicht leicht, aber sie besitzt einen starken Willen, der ihr hilft, trotz starker Einschränkungen, ihr Leben noch selbständig zu meistern. Das ist ihr ganz wichtig. Gesundheitlich ging es ihr noch nie richtig gut. Schon als Kind und später als junge Mutter musste sie immer wieder viele Wochen in einer Tuberkuloseheilanstalt verbringen. Niemand durfte davon erfahren. Nicht darüber sprechen dürfen, mit sich selbst Ängste, Sorgen und Nöte austragen müssen, hat sie geprägt. „Das hat mir bald das Genick gebrochen“, sagt sie. Vielleicht ist es auch das, was diese Frau so stark gemacht hat. Immer engagiert und für andere da sein, das war ihr wichtig. Weitermachen, nicht aufgeben, an sich arbeiten das sind Merkmale ihres Charakters.

Gesundheitlich kam nach und nach eins zum andern. Herzprobleme, Hüftoperationen, Sehprobleme und ein riesen Problem ihr Knochengestell. „Wir hatten bis zur Währungsreform nichts zu essen. Erst ab da konnte ich mich satt essen. Das war für mein Knochengestell zu spät,“ berichtet sie. Zu all dem kam noch eine Nervenerkrankung, die ganz früh in Füßen und Beinen begonnen hat. Aber am Allerschlimmsten war für Frau F. die Tuberkulose. Im Gespräch kommt sie immer wieder darauf zurück. Stolz sagt sie: „Aber das habe ich gemeistert“.

Täglich ist sie neu gefordert, ihren Alltag zu bewältigen. Ihr Gesundheitszustand verschlechtert sich. Vor allem machen ihr die unberechenbaren Schwindelanfälle,

die bis zur Bewusstlosigkeit gehen können große Probleme. Einer dieser Anfälle erforderte eine Behandlung im Krankenhaus. Erst nach und nach erlangte sie dort ihr Bewusstsein wieder. Anfangs konnte sie nicht sprechen. Von jetzt auf nachher kam sie in ein Heim. Das war ein Schock für Frau F., die es gewohnt war, selbständig ihr Leben zu meistern. „Ich habe alles glasklar mitbekommen. Aber ich hab gemerkt, mit mir redet niemand so, wie ich es gewohnt war.“ Diese Erfahrungen haben sie erneut bestärkt zu kämpfen. Auch in dieser Situation hat es Frau F. geschafft. Sie lebt wieder in ihrer Wohnung. Aber ihre Mobilität hat sie nach einem Bruch eines Fußes weitgehend eingebüßt. Unterwegs sein, wie sie es früher immer war, das geht heute nicht mehr.

Ein Pflegedienst hilft ihr beim Duschen. Alles andere macht Frau F. alleine. Was in unserer Gesellschaft fehle, sei das Gespür für Menschlichkeit, meint sie. Sie hat eine gute Nachbarschaft, man grüßt sich, unterhält sich. Sie bekommt auch Hilfe angeboten. Allerdings hat Frau F. noch niemand um Hilfe angesprochen.

Besuche bei lieben, kranken oft stark behinderten Menschen im Seniorenstift Bürgerhospital gehören schon sehr lange zu ihrem Leben und liegen ihr immer noch am Herzen. Leider geht es nicht mehr so häufig wie in den vergangenen Jahrzehnten.

„Als starke, geschenkte Kraftquelle dient mir der Glaube. Mit dem Erkennen der Botschaft Jesu und seinen überzeugenden Einsatz seines Lebens erwirbt man Sinn, Aufgabe und Anleitung für den Alltag,“ sagt

Frau F. Der Glaube hilft ihr, die körperlichen Verletzlichkeiten, die heute ihren Alltag bestimmen, zu akzeptieren.

So lebt sie von Tag zu Tag. Ihre Wohnung ist zum Mittelpunkt geworden. Unterwegs sein, wie sie es früher immer war, geht nicht mehr. Hilfe bekommt sie von ihren Kindern. Dafür ist Frau F. dankbar. Aber sie will es möglichst alleine schaffen. Ihre ganzen Kräfte setzt sie dafür ein. Geht zum Einkaufen, kocht sich, macht die Wäsche. Ihre Kindheit hat sie geprägt. „Du hast nichts zu wollen“, wie es bei den Eltern hieß. Das steckt in ihr drin. Zu Menschen kommen, das fehlt Frau F. Ihre Kräfte reichen dazu nicht mehr aus. An Tagen, an denen sie sich gut fühlt, fahren sie ihre Kinder. Das sind dann Höhepunkte in ihrem Leben.

Den Umzug in ein Heim möchte Frau F. möglichst vermeiden. Wenn es irgendwie machbar ist, wünscht sie in ihrer Wohnung zu bleiben. So kämpft Frau F. um jeden Tag, den sie noch bei ihren Büchern, bei ihrer Vergangenheit bleiben kann. „Mein Leben steckt wirklich in der Wohnung“, sagt sie. Vor dem Tod hat sie keine Angst. Sie habe bewusst gelebt, und wolle auch bewusst sterben. Was sich Frau F. wünscht, ist ein Umdenken unserer Gesellschaft. „Wir leben in einer Spaßgesellschaft“, sagt sie. Es ist keine Gesellschaft des Miteinander und Füreinander. „Da brauchen wir ein Umdenken“, sagt Frau F. am Schluss.

Ria Krampitz

Hauptsache LILA

Kleine Nachbarin mit dem blonden Haar
lockst mich heraus
aus meinem dunklen Schneckenhaus,
führst mich in längst verlor'nes
Kinderland.

Mit einem lila Fahrschein in der Hand
entdeck' ich wieder, was ich wirklich bin,
das mir doch einst so schnell verloren ging.

Nun lern' ich Neues jeden Tag,
so wie du flüsterst, bettelst, schmust,
- was ich so mag -
und zeigst schon heut' in allen deinen Ges-
ten
dein energiegelad'nes Weibchenwesen.
Erkennst ganz schnell mit hellem Blick,
was echt ist oder nur ein Trick.

Ja, kleine Nachbarin mit dem blonden Haar,
in diesem lila Kinderland bist du der Star.

(Ulla Fleischmann)



Landesberatungsstelle
Barrierefrei Bauen+Wohnen

Wenn das Gehör nachlässt

Es gibt fünf Sinne – so haben wir in der Grundschule, eventuell auch schon im Kindergarten gelernt: Sehen, Hören, Riechen, Schmecken, Fühlen.

Dass wir sehen können, was um uns ist, die Geräusche, Klänge, die Sprache unserer Mitmenschen hören, Wohlgerüche oder auch üblen Mief riechen, Speisen und Getränke schmecken, die Oberflächen der Dinge, Haut von Menschen, Fell von Tieren, kalt oder warm fühlen können – all das war uns von klein auf selbstverständlich.

Wenn man älter wird, muss man erfahren, dass oft das Hören nachlässt. Bei der Unterhaltung mit einem Mitmenschen versteht man einzelne Worte, eventuell auch ganze Wortfolgen, nur andeutungsweise oder gar nicht. Auch Geräusche aus der Umgebung sind leiser und im Extremfall unhörbar. Besonders hohe Töne werden schlechter gehört als tiefe. Ein typisches Zeichen einer beginnenden Schwerhörigkeit ist der Umstand, dass man den Fernsehapparat lauter einstellt, als es normal hörende Mitmenschen haben wollen. Bei gleicher Lautstärke wird gut artikuliertes Sprechen besser verstanden als eine nuschelnde oder Endsilben weglassende Sprechweise (wie bei manchen Dialekten). Lautsprecherstimmen werden zu unverständlichen Geräuschfolgen.

Die Ursachen der Altersschwerhörigkeit - was auch als Presbyakusis in der medizinischen Fachsprache bezeichnet wird - ist eine im höheren Lebensalter einsetzende Reduzierung von Strukturen und Funktionen unseres Hörorgans, des Ohres. Für diejenigen, die Genaueres darüber erfahren möchten, sei der genauere Vorgang des Hörens und des Nachlassens der Hörfunktion beschrieben: Das Ohr wird in

drei Abschnitte (Außenohr, Mittelohr, Innenohr) unterteilt:

1. Das **Außenohr** besteht aus der Ohrmuschel und dem Gehörgang, der bereits in den Schädelknochen (Felsenbein) eingebettet ist und den Schall in die Tiefe des Kopfes bis zum Trommelfell leitet.

2. Das Trommelfell und die dahinter gelegene Paukenhöhle mit den drei Gehörknöchelchen gehören bereits zum **Mittelohr**. Das Trommelfell gerät durch den auftretenden Schall in Schwingungen, die es an die mit dem Trommelfell in Verbindung stehenden Gehörknöchelchen (den Hammer, den Amboß und dem Steigbügel) weitergibt. Die drei Gehörknöchelchen, die in der Tat ungefähr so aussehen wie die drei gleichnamigen Gegenstände, aber wesentlich kleiner sind, liegen in der mit Luft gefüllten Paukenhöhle, die zum Ausgleich ihres inneren Luftdruckes mit der Rachenhöhle durch einen Gang, die sog. Ohrtrumpete (oder Eustachi-Röhre), verbunden ist. Der Steigbügel, das letzte der Gehörknöchelchen, steht bereits mit dem Innenohr in Verbindung, dem es die Schallschwingungen mitteilt. Die Schallschwingungen pflanzen sich vom Trommelfell über die Gehörknöchelchen zum Innenohr fort.

3. Das **Innenohr** ist die Zentrale, in der Schallschwingungen in Nervenimpulse umgewandelt werden, die über den Hörnerv



- Systeme und Beratung
- Training bei Tinnitus
- Schutz und Prävention
- Service vor Ort



GUT HÖREN
Speyer
weil wir es können!

GUT HÖREN Speyer GmbH
Wormser Str. 44 • 67346 Speyer
Tel. 06232 9007989 • Fax 06232 9007988

dem Hörzentrum des Gehirns weiter übermittelt werden. Das Innenohr liegt vollständig im knöchernen Felsenbein und besteht aus der Hörschnecke (Cochlea), die in der Tat die Form einer Schnecke hat, und aus dem Gleichgewichtsorgan, das aus drei bogenförmig gekrümmten röhrenartigen Gebilden (Bogengänge oder vestibuläres Labyrinth) besteht und das dafür verantwortlich sind, dass der Mensch sich im Gleichgewicht halten kann. Für das Hören ist nur die Hörschnecke (oder Cochlea) wichtig.

Oben haben wir gelesen, dass die Schall-schwingungen von den Gehörknöchelchen auf das Innenohr übertragen werden: Das letzte der Knöchelchen, der Steigbügel fußt auf einer ovalen Öffnung in der Wand der Cochlea, die mit Lymphe gefüllt ist und an umschriebener Stelle das sog. Corti-Organ enthält. Hier finden sich Sinneszellen (sog. Haarzellen), die im Stande sind, die Schallwellen, die über Trommelfell, Gehörknöchelchen und Lymphe der Hörschnecke zum Corti-Organ gelangen, in Nervenimpulse umzuwandeln. Diese Nervenimpulse werden über den Hörnerv (Nervus acusticusvestibulari) zum Hörzentrum des Gehirns geleitet. Ein unglaublich komplizierter Vorgang – viel komplizierter als er hier geschildert wird. Woran liegt es nun, dass in fortgeschrittenen Alter das Hören nachlässt, dass wir altersschwerhörig werden und dass also bei diesem komplexen Vorgang des Hörens irgendwo eine Störung auftritt? Bei der im Alter typischen Hörstörung (Presbycusis) handelt es sich meistens um eine **Schallempfindungsstörung**, die ihre Ursache im Innenohr, also in der Hörschnecke (Cochlea) hat. Die Schallwellen werden bei der Altersschwerhörigkeit normal über das Trommelfell und die Gehörknöchelchen zum Corti-Organ geleitet. Hier wird durch altersdegenerative Vorgänge die Übertragung der Schallwel-

len auf die sogenannten Haarzellen und die Bildung eines Nervenreizes auf den Hörnerv und die zugehörigen Hirnzentren vermindert. Wie alle Organe im Alter werden auch die Haarzellen des Corti-Organ rückgebildet. Verschlimmert, bzw. mitverursacht werden kann dieser Vorgang durch Vererbung, Entzündungen, Infektionskrankheiten, Lärm, Unfallfolgen, Chemikalien, Medikamente, Sauerstoffmangel, Ernährungs-mangel.

Seltener ist im Alter eine **Leitungsschwerhörigkeit**, d.h. durch Schäden der schalleitenden Strukturen (Trommelfell, Gehörknöchelchen).

Die Behandlung einer Altersschwerhörigkeit, die praktisch immer an beiden Ohren vorhanden ist, geschieht durch das doppel-seitige Anwenden von modernen Hörgeräten. Eine Hörhilfe sollte möglichst frühzeitig benützt werden, da unser Hörorgan – wie alle nichtbenutzte Organe – gewissermaßen „aus der Übung kommt“ und rückgebildet wird, wenn es in den Ruhezustand versetzt wird. Aus dem gleichen Grund sollte ein Hörgerät, wenn es angepasst worden ist, nicht in die Schublade wandern und dort auf seinen Einsatz warten sondern auch möglichst oft benutzt werden.

Wenn man merkt, dass die Hörfähigkeit nachlässt, sollte als erstes der Gang zum Facharzt für Hals-, Nasen- und Ohrenkrankheiten erfolgen. Der HNO-Arzt schaut in die Nasen-, die Mund- und Rachenhöhle und in den Kehlkopf. Er spiegelt natürlich die Gehörgänge und beurteilt das Trommelfell des Ohres. Schließlich folgt ein sehr differenzierter Hörtest. Hierbei sitzt der Patient allein in einer schalldichten Kabine, in die per Lautsprecher Töne und gesprochene Wörter in verschiedenen Klangfarben, Frequenzen und Lautstärken eingespielt werden. Der Patient muss angeben, welche Wörter er verstanden hat, indem er sie nachspricht. Wenn eine Altersschwerhörigkeit nachgewiesen wird, verordnet der Arzt ein Hörgerät.

Mit dieser Verordnung geht der Patient zu einem Hörgeräteakustiker. Vorher wird man abgeklärt haben, ob die Kosten eines Hörgerätes von der Krankenkasse des Patienten übernommen werden.

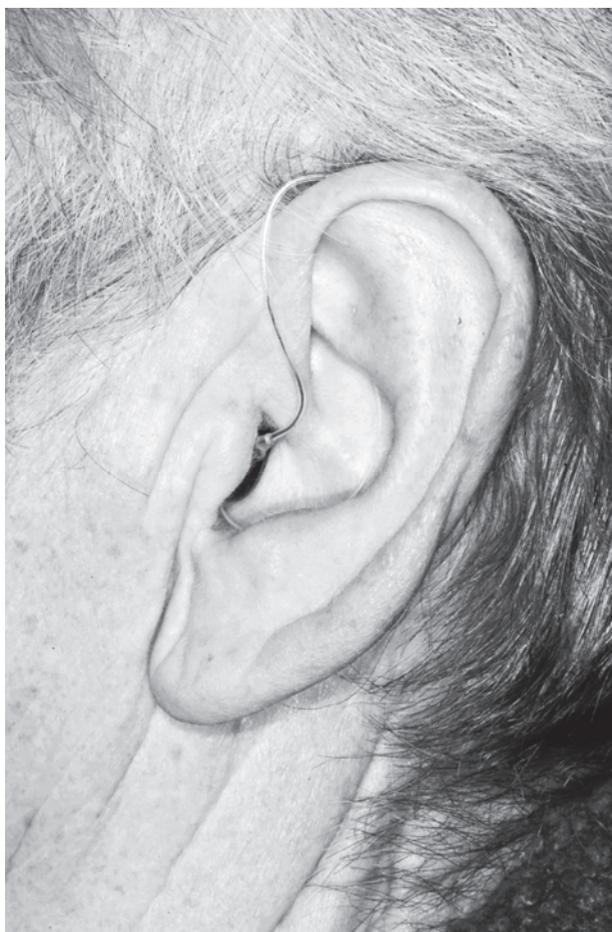
Der Hörgeräteakustiker beurteilt die Schwerhörigkeit des Patienten gemäß des vorliegenden Hörtestes des Hals-Nasen-Ohrenarztes, wird sich aber auch ein eigenes Bild machen durch Unterhaltung mit dem Kunden und durch einen eigenen spezialisierten Hörtest. Hörgeräte werden sowohl für das linke wie auch für das rechte Ohr eingestellt und werden auch doppelseitig getragen.

Eine Hörgerätekombination besteht aus einem Gerätepaar – eines für das linke und eines für das rechte Ohr. Jede Einheit (die linke wie die rechte) besteht ebenfalls aus zwei Teilen: 1. dem annähernd bananenförmigen Mikrofon-Batterie-Teil, der hinter der Ohrmuschel getragen wird, und 2. dem kleineren Hörer, der in die Mündung des Gehörgang gelegt wird. Beide sind durch einen dünnen Schlauch miteinander verbunden. Meistens befindet sich am Hörer ein dünner, federnd-elastischer Faden aus durchsichtigem Kunststoff, der in die Ohrmuschel eingelegt wird und der Einheit einen besseren Halt gibt.



Nach der ersten probatorischen Anpassung sollte die Einheit einige Tage lang im täglichen Leben benützt werden. Wenn der Kunde zum ersten Mal mit dem neuen Hörgerät auf der Straße ist und die alltäglichen Geräusche hört,

eventuell auch von einem Mitmenschen angesprochen wird, empfindet er alles, das er hört, als sehr laut, vielleicht sogar als unangenehm und schrill. Beim nächsten Besuch beim Hörgeräteakustiker wird der Fachmann das Gerät neu justieren und nach und nach an den Hörzustand seines Kunden anpassen. Es werden meistens mehrere verschiedene Gerätetypen ausprobiert, die jeweils dem Gehör des Kunden subtil angepasst werden. Es ist immer viel Geduld von Seiten des Akustikers, aber besonders des Kunden erforderlich.



Moderne Geräte sind Wunderwerke der elektronischen Technik und können vom Hörgeräteakustiker individuell angeglichen werden. So sind z.B. nicht nur die Lautstärke einstellbar und Nebengeräusche reduzierbar, sondern es können auch verschiedene Programme für den Benutzer wählbar werden. So kann z.B. vermieden werden, dass man, wenn innerhalb einer Men-

schenmenge die Stimmen der anderen Menschen dominieren, sein Gegenüber nicht mehr versteht. Moderne Hörgeräte sind so gestaltet, dass man sie kaum von außen erkennt (s. Abbildung).

Während der Eingewöhnungsphase meint mancher, dass er wohl nie mit seinem gerade erst übernommen Hörgerät zurechtkommen wird, dass er wohl doch immer den in der ersten Zeit auftretenden Nebengeräuschattacken ausgesetzt sein wird. Vielleicht würde er sich manchmal sogar gern wieder in die Stille seiner Schwerhörigkeit zurückziehen. Das wäre jedoch falsch. Wenn wir weniger unser Hörorgan benutzen, werden die funktionellen Strukturen des Ohres nach und nach weiter zurückgebildet, besonders die Haarzellen des Corti-Organes,

die sich nicht mehr regenerieren, wenn sie denn einmal abgebaut sind. Ähnlich verhalten sich die Nervenbahnen, die die nervösen Schallsignale an das Hörzentrum des Gehirns weitergeben, und auch die Nervenzellen im Hörzentrum selbst. Inaktivität führt zur Rückbildung.

Wenn man Musik, einen guten Vortrag, die Töne der Natur, den Gesang der Vögel, den Wind in den Blättern eines Baumes nicht mehr richtig hören kann, ist dies ein Verlust. Wenn man nicht alles hört, was die Mitmenschen in unserer Umwelt sprechen, fühlt man sich isoliert und entwickelt eventuell Misstrauen.

Eine gut angepasste Hörgeräteeinheit bringt dem Menschen, dessen Hörvermögen reduziert ist, wieder neue Lebensqualität.

Dr.med. Walter Alt



PHYSIOtherapie
Matthias Richter

Gerade im dritten Lebensabschnitt geht es darum, ein Höchstmaß an Mobilität und Sicherheit zu erhalten oder wiederherzustellen. Genau darauf sind unter anderem die Therapieangebote der Physiotherapiepraxis Matthias Richter ausgelegt. Hier erhalten Patienten eine individuelle, qualifizierte und nach den neuesten Erkenntnissen der Medizin ausgerichtete Behandlung.

Ob bei der Behandlung akuter Schmerzsymptome oder der langfristigen Rehabilitation chronischer Funktionsstörungen – das Therapiespektrum der Praxis bietet die jeweils geeignete Behandlungsform. Selbstverständlich verfügt die Praxis über die Zulassung aller gesetzlichen und privaten Krankenkassen.

klassische physiotherapeutische Leistungen



Physiofit®/ Genius Rückenkonzept



Kursprogramm im Judomaxx



Betriebliche Gesundheitsförderung



„Meine Gesundheit und Mobilität ist in guten Händen“

Physiotherapie Richter | Obere Langgasse 5 | 67346 Speyer | Telefon 062 32-77555
speyer@physiotherapie-richter.de | www.physiotherapie-richter.de



Abenteuer Kultur wagen

Menschen mit Demenz besuchen Archäologisches Schaufenster

Das in diesem Jahr gestartete Projekt „Abenteuer Kultur wagen“, initiiert von der Lokalen Allianz für Menschen mit Demenz, geht weiter. Fünf Menschen mit Demenz und ihre Begleitpersonen waren im Archäologischen Schaufenster zu Gast. Keiner der Teilnehmenden hatte bisher diese Einrichtung besucht. So war es für alle Beteiligte eine erste Kontaktaufnahme. Ludger Schulte vom Archäologischen Schaufenster hatte alles liebevoll für die Gäste gerichtet. Aus Tonbechern konnte ein Begrüßungstrunk genossen werden. An diesem Vormittag stand das Leben der Römer, wie sie früher gelebt haben, im Mittelpunkt. Aus welchem Geschirr haben sie gegessen und getrunken. Allein durch das Ansehen und fühlen der Tonschalen wurden schon Erinnerungen wachgerufen. Eine Betroffene erzählte von ihrem Vater, der getöpft hat. „Schöne Schüsseln hat er gemacht. Wunderschön“. Und darum geht es bei dem Projekt „Abenteuer Kultur wagen“. Erinnerungen sollen bei den Betroffenen geweckt werden. Diese aufgreifen und Wertschätzen, das ist Ziel dieser Veranstaltungen. Es geht um eine andere Art der Kulturvermittlung. Nicht Wissen abfragen, denn da kommt es meist zu Frustrationserlebnissen. Menschen mit Demenz werden in ihrem Alltag sowieso ständig damit konfrontiert, was sie nicht mehr können. Bei „Abenteuer Kultur wagen“ geht es gerade darum, das, was sie noch können und wissen, wachzurufen und Wert zu schätzen.

Nachdem so viel über das Essen und das Geschirr gesprochen worden war, konnten die Gäste selbst Kräuter schneiden und in der Nachbildung einer römischen

Reibschale einen Kräuterquark anrühren, den sie dann mit frischem Fladenbrot genießen konnten. Strahlend, mit einem Button vom Archäologischen Schaufenster als Geschenk, verabschiedeten sich die Gäste. Ihren Gesichtern war anzusehen, dass das Erlebte gefallen hat. Mit dem Projekt „Abenteuer Kultur wagen“, soll Menschen mit Demenz Lebensfreude vermittelt werden und die Teilnahme am gesellschaftlichen Leben ermöglicht werden.

Die nächste Veranstaltung findet im Kloster Sankt Magdalena statt. Die Gäste werden hier im Januar 2016 die ausgestellte Krippe besuchen.

Weitere Informationen zu dem Projekt „Abenteuer Kultur wagen“ sind im Seniorenbüro Speyer, Tel. 06232/142661 erhältlich.

Ria Krampitz



Neues Kulturzentrum im Tessin

"Lugano Arte e Cultura"

Es war einmal im Jahre 1885 eröffnete in Lugano am Seeufer das neue Hotel du Parc -später in Grand Hotel Palace umbenannt- die Tore. Die noblen Touristen der Belle Epoche waren die ständigen und treuesten Besucher. Dann kamen die beiden Weltkriege - und mit der Herrlichkeit der Noblesse war alles vorbei: 1969 wird der Hotelbetrieb, mangels der zahlungsfreudigen Gäste, eingestellt und das Hotel geschlossen. In den nächsten 30 Jahren wurde aus dem noblen Hotel eine Hotelruine.



Nach verschiedenen Überlegungen, Vorschlägen und Plänen, entschied die Stadt Lugano, die 1994 das gesamte Hotelareal mit anliegendem Gelände gekauft hat, hier ein Kulturzentrum mit Museumsräumen, Konzert- und Kongresssaalen sowie einer Residenz mit Luxuswohnungen und Tiefgaragen errichten zu lassen, wobei die Fassaden des historischen Hotels erhalten bleiben müssten. Der im Jahre 2000 ausgelobte Architekturwettbewerb gewann Ivano Gianola aus Mendrisio. Nach sehr intensiven und detaillierten Vorbereitungen begann man 2010 mit Bauarbeiten. Das gesamte Vorhaben konnte nach fünfjähriger Bauzeit

im August 2015 abgeschlossen werden. Die feierliche Eröffnung des Kunst- und Kulturzentrums erfolgte am Samstag, den 12. September 2015 in Anwesenheit des Tessiner Regierungspräsidenten Gobbi und des Bürgermeisters von Lugano Borradori und wurde als Bürgerfest gebührend gefeiert.

Ein ganzer Trakt ist den bildenden Künsten vorbehalten. Hier werden das kantonale Kunstmuseum und Luganos Museum der Künste untergebracht und zu einem gemeinsamen Museum "Museo d'arte della Svizzera Italiana" zusammengeführt.

Herzstück des neuen Kulturzentrums ist ein vollständig mit Birkenholz ausgekleideter Konzert- und Theatersaal mit 1000 Plätzen, der in intensiver Zusammenarbeit mit einer namenhaften Akustikfirma aus München entworfen wurde. Für Operaufführungen ist ein Orchestergraben errichtet worden, wo bis 70 Musiker ihren Platz finden. Dank den Abmessungen und der heutigen Bühnentechnik, können im Theater Opern, Operetten, Musicals oder Schauspiele aufgeführt werden, an deren Umsetzung bisher weder in Lugano noch im ganzen Tessin nicht zu denken war. So wurde im Rahmen der feierlichen Eröffnungstage die 9. Symphonie von Ludwig van Beethoven unter der Leitung des russischen Dirigenten Vladimir Ashkenazy und der Orchestra della Svizzera Italiana mit großem Erfolg aufgeführt.

Auch das jährlich in Juni veranstaltete Progetto Martha Argerich und das bis in den September reichende Ceresio Estate Festival werden in der Zukunft die Konzerte in neuem Kunstzentrum aufführen.

Der Museumstrakt ist mit dem Theatersaal



durch ein hohes und lichtdurchflutetes Atrium verbunden, das sich zur Seeseite und zur vorgelagerten Piazza Bernardino Luini öffnet. Dazu kommen noch Räumlichkeiten für Empfänge, Veranstaltungen und Kongresse. Das Panoramarestaurant in oberster Etage und der Vorplatz sollen zur Begegnungszone für Bürger und Gäste werden.

Die Gesamtorganisation und Betrieb des Kulturzentrums wurde in die bewährten Hände von Herrn Michel Gagnon gelegt, der aus Montreal nach Lugano engagiert wurde.

Die gesamten Investitionskosten des neuen Kulturzentrums werden mit etwa 210 Millionen Chf. angegeben. Die jährlichen Betriebskosten in Höhe von 6 Millionen Chf. müssen vom Kanton Tessin und der Stadt Lugano zur Verfügung gestellt werden.

Quellen

Tessiner Zeitung vom 11.09.2015
Schweiz Tourismus,
Presseportal vom 6.08.2015

Dr. Helmuth Wantur

Kinderschuhe

Sternenstaub soll in deine kleinen Schuhe
regnen
und auch auf alle Wege, die du gehst.
Dein Fuß mag immer festen Boden
finden,
damit an keinen Hindernissen er sich stößt.

Und wenn du einmal stolperst oder fällst,
dann mögen Hände da sein, die dich
halten.

Auf jede Frage, die du stellst,
magst eine rechte Antwort du erhalten.

Dein Fuß wird wachsen, kleines
Mädchen,
darf nie in Schuhen stecken,
die zu groß sind oder gar zu klein.

Es mögen deine Spuren tief und
einzigartig sein,
behütet von all jenen, die vor dir waren
oder heute um dich sind.
Sie tragen dich in ihren Herzen wie ein ge-
liebtes Kind.

Ich wünsch' dir einen Weg,
der niemals endlos scheinen mag,
weil du ein Ziel vor Augen hast,
das dich erfüllt an jedem neuen Tag.



Für meine Enkelinnen:
Paula+Frieda
von
Ulla Fleischmann

Es gibt Schmerzen wo der Mensch sich selbst nur helfen kann;
ein starkes Herz will sich auf seine Stärke nur verlassen.

Schiller

Schnell geknipst: Digitales fotografieren

Analog versus Digital: Vor- und Nachteile der Technisierung

Früher wurde für den Urlaub neben Urlaubsort, Hotel, Anreise und Gepäck auch bewusst der Einsatz des Fotoapparates geplant. Wie viele Bilder will man machen, welche Filme nimmt man mit und was genau soll eigentlich abgelichtet werden? Im Hinterkopf behielt man immer die Kosten für diesen Spaß. Filmkauf, Bildentwicklung und Fotoalbum – all diese Komponenten wurden dabei bedacht.

Schließlich sollte die Erinnerung an das Erlebnis auch bestmöglich präsentiert werden. Die Profis setzten dazu auch neben dem Normalfilm noch auf Diafilme, um im Freundeskreis das Erlebte stilvoller präsentieren zu können. Heute ist das alles anders! Aber welche Vorteile bringt die digitale Fotografie eigentlich genau mit sich?



Der folgende Text kann nicht die Frage beantworten, ob für die Fotografie analog oder digital besser ist. Die Informationen dienen dazu, Entscheidungshilfen zu geben für die Anschaffung einer Kamera oder je nach eigenem Ziel, ein System zu erwerben und zu nutzen, das zum geplanten Einsatzzweck passt. Gerade bei geringen Vorkenntnissen oder nur seltenem Einsatz bietet die digitale Fotografie

aber einige Vorteile.

Die Vorteile

1. Kosten

Die Anschaffungskosten sind für digitale Systeme höchst unterschiedlich, je nach Anforderung an den Einsatz, die Qualität und Handhabung. Gegenüber analogen Kameras besteht der Kostenvorteil vor allem aber darin, dass man keine Folgekosten durch Filmkäufe hat und die Bildentwicklung bei reiner Betrachtung am Computer oder Nutzung von Online-Alben entfällt.

2. Handhabung

Den größten Vorteil digitaler Kameras bietet der LCD-Bildschirm, der sowohl eine mögliche Vorschau des Bildmotivs bieten kann, als auch die Betrachtung nach dem Fotografieren ermöglicht und als Entscheidungsgrundlage für das erneute Knipsen und Löschen dient. Ein weiterer Vorteil bietet die Speicherkarte, die meist bis zu 1.000 Bilder und mehr abspeichern kann. Man muss keine Ersatzfilme mitnehmen, keine Filme wechseln und kann alle Bilder auch einfach auf andere Systeme (Computer) übertragen und auch die Kamera direkt an Monitore, Fernseher und Beamer anschließen, um die Fotos zu betrachten.

3. Bildbetrachtung und Nutzungsmöglichkeiten

Vor allem der Spaßfaktor steigt mit zunehmendem Wissen über die Möglichkeiten, die ein digitales Foto bietet. Die *Bildbearbeitung* beschränkt sich nicht auf Zuschneiden, Schärfen und Kontraste erhöhen, son

dern bringt tolle Ergebnisse und Abwechslung in die Fotos. Es lohnt sich, sich damit zu beschäftigen. Ebenso können recht schnell ganze Fotoalben erstellt werden.

Die Nachteile

1. Energieversorgung

Gegenüber analogen Systemen mit motorischem oder gar noch manuellem Filmtransport brauchen digitale Apparate viel mehr Energie. Gerade der Monitor und der Sensor einer Kamera sind energiehungrig. Für einen Knipsmarathon sollte man also immer für Ersatzakku/Ersatzbatterien sorgen. Leider hat jeder Hersteller hier seine eigenen Baupläne und man muss oft recht teuer für einen Zweitakku zahlen. Es empfiehlt sich deshalb, dies beim Kauf eines neuen Kamerasystems auch mit zu bedenken.

2. Technikwissen

Geknipst hat man die Fotos zwar immer recht schnell, aber das Aussortieren, Übertragen auf den Computer, Abspeichern, Sichern und die nachträgliche Bearbeitung/Verbesserung sind oft große Herausforderungen. Ein gutes Technikverständnis und Verstehen von Daten und deren Verarbeitung sind also Voraussetzung zur Nutzung der digitalen Fotokameras.



3. Archivierung

Gerne wird bei den schnellgemachten und liebgewonnenen Erinnerungsfotos vergessen, dass digitale Daten bei falscher Speicherung nicht sehr lange haltbar sind. Filme halten bei richtiger Lagerung (dunkel und Zimmertemperatur) nahezu ewig. Farbfotos selbst verblassen zwar, halten aber auch sehr lange. Fotos auf CDs und Festplatten haben nur begrenzte Haltbarkeit; man geht in etwa von nur 10 Jahren aus. Speicherkarten schützen die Daten durch ihre Bauweise besser und können bei guter Lagerung auch Fotos lange abrufbar halten. Insgesamt ist es aber wichtig, alte Datenbestände regelmäßig auf neue Datenträger zu archivieren und gegebenenfalls auch an neue Software und Hardware (Zugriffsmöglichkeiten) anzupassen. Denn heute kann man kaum noch Disketten aus den 1990er Jahren auslesen; die alten Lochkarten schon gar nicht mehr, außer im Museum. Der Technikwandel muss also immer mit bedacht werden und erfordert ein aktives Eingreifen bei der Sicherung der Fotos.

Insgesamt überwiegen die Vorteile jedoch, da man die Nachteile durch sein eigenes Wissen schnell ausgleichen kann. Zumal die Möglichkeiten der technischen Nutzbarkeit auch immer einfacher werden und der Zugang zu neuer Technik auch nicht teurer, sondern oftmals billiger wird. Wichtig ist beim Kauf einer Digitalkamera noch zu wissen, was sich hinter dem Begriff „Qualität“ verbergen kann und welche Komponenten bei einer Kamera die wichtigste Rolle spielen.

Technik und Qualität

Das wichtigste Element für eine gute Bildqualität ist die Lichtmenge, die auf das lichtempfindliche Filmmaterial oder den Sensor auftrifft. Damit viel Licht in den Fotoapparat eindringen kann, braucht es ein

Objektiv. Die Güte und Wölbung des Objektivs bilden zusammen mit dem Durchmesser der Lichteintrittspupille (dem Loch im Gehäuse, das Licht einlässt) und dem Abstand dieser Öffnung zum Mittelpunkt des Lichteinfalls (Fokus) dann den sogenannten Lichtstärke-Wert. Dieser Wert wird mit f abgekürzt. Je kleiner der Wert desto lichtstärker ist das Objektiv. Meist bewegen sich diese Werte zwischen 1,4 und 3,5. Gut ist noch der Wert 2,8. Oft zu lesen ist auch die Schreibweise $f\ 1/2,8$ oder $1:2,8$.

Digitale Spiegelreflexkameras oder Systemkameras bzw. Bridge-Kameras bieten einen Objektivwechsel an. Man kann dann zwischen Weitwinkel (viel Bildinhalt sichtbar), Tele (nah ran, wenig im Bild sichtbar) und sonstigen Objektiven wie Fischauge (Rand wird stark verzerrt wie durch eine Kugel) hin- und her tauschen.

Neben dem Objektiv spielt vor allem die Größe des Sensors eine wichtige Rolle. Der Sensor entspricht bei der Digitalkamera dem lichtempfindlichen Filmmaterial bei der Analogkamera. Auf dem Sensor befinden sich schachbrettartig angelegt die Pixel. Jedes Pixel kann elektronisch die Lichtmenge und Lichtfarbe messen. Jedes Pixel besteht aus vier mit Filtern versehenen lichtempfindlichen Anteilen: zwei Teile grün, ein Teil Rot, ein Teil Blau. Also wird nicht das ganze Licht genutzt, sondern nur ein kleiner Teil (ca. 20-25%).



Wichtig für die Schärfe des Bildes ist vor allem die Größe dieser einzelnen Pixel. Je größer, desto schärfer und rauscharmer kann fotografiert werden, da mehr Licht genutzt werden kann zur Erzeugung eines Fotos. Ebenso wichtig für das Gesamtfoto ist die sogenannte Auflösung. Diese gibt wieder, wie viele Pixel insgesamt zur Verfügung stehen. Man hat hier dann die Abhängigkeit von der Größe des Sensors, da ja nur eine bestimmte Menge Pixel auf eine bestimmte Fläche draufpassen. Der ideale Sensor hat also möglichst große und sehr dicht nebeneinanderliegende Pixel. Ein recht guter, häufig vorkommender Sensor (APS-C) hat übrigens $22,5\text{ mm} \times 15,0\text{ mm}$ Fläche. In Smartphones und günstigen Kameras steckt meist aber nur ein sehr kleiner und günstiger Sensor mit ca. 5mm Kantenlänge. Um hier viele Pixel (oft 10-15 Megapixel) unterbringen zu können, müssen die Pixel sehr klein sein – also leidet die Bildqualität schon bautechnisch bedingt sehr stark und muss per Software korrigiert werden, wodurch viele Fehler (Artefakte, Verluste, Rauschen) passieren. Übrigens würden 6 Megapixel Auflösung für das hochwertige Drucken eines Bildes in DIN-A4 schon völlig ausreichen.



Im Zusammenhang mit der Qualität steht auch die Lichtempfindlichkeit, angegeben als ISO-Wert. Beim Analog-Film konnte man meist ISO-100 (damals auch ASA100). Moderne Kameras geben Werte von bis zu 12.000 ISO an, mit denen man auch Bilder

im Dunkeln machen kann, mit dem Nachteil, dass die Bilder stark verrauscht sind, d.h. sie scheinen unscharf und die Motive haben verschwommene Kanten. Hier sollte man vorsichtig sein und den ISO Wert durch Ausprobieren nur leicht erhöhen, wenn man im Dunkeln fotografieren will, etwa bei Kerzenschein, um die Stimmung durch einen Blitz nicht kaputtzumachen.

Weitere Qualitätsmerkmale für die Kamera selbst können beim Monitor (LCD-Display) liegen. Dieser sollte lichtstark sein, damit auch bei Sonnenlicht noch das Bild angezeigt wird, und eine möglichst hohe Auflösung, also auch wieder Pixel/Fläche, haben. Das probiert man am besten einfach beim Kauf aus. Denn meist nutzt man den Monitor lieber als den manchmal auch gar nicht vorhandenen Sucher. Die Kamera nah an das Auge zu führen, hat aber immer bei hellem Sonnenlicht den Vorteil, dass man den Bildausschnitt gut erkennt. Vorsicht: Bei Digitalkameras zeigt der Sucher je nach System mal das mögliche Vorschaubild oder einfach nur einen unbearbeiteten Bildausschnitt an. Für die Anfängerin oder den Anfänger ist ersteres besser, deshalb sollte man auch einen elektronischen Sucher mit hoher Auflösung achten.



Für Hobby-Fotografen ist ein wichtiges Argument auch das abgespeicherte Bild-

Datenformat. Im Normalfall wird das Bild als JPG (manchmal auch JPEG genannt) abgespeichert, also per Software berechnet und mit Informationen, welches Pixel wieviel Licht und welche Farbe im Bild hat, verkleinert. Ein im JPG-Format aufgezeichnetes Foto eignet sich in der Regel auch noch zur Nachbearbeitung. Herstellerspezifische Rohdatenformate (RAW) sind dagegen vor allem etwas für Profis, die jeden Pixel nachbearbeiten wollen.

Ein Vorteil für geübte Fotografen der digitalen Bilderdaten sind noch die Informationen zur Blendenwahl, Belichtungszeit, Verschlussdauer und sogar Geo-Position, verpackt in den EXIF-Daten. Jedes Bild hat also einen Fingerabdruck, der genau aussagt, mit welchen technischen Parametern ein Bild aufgenommen wurde, zu welcher Zeit, an welchem Ort. So kann man gut lernen, wie man ein tolles Bild geknipst hat, und diese Einstellungen in ähnlichen Situationen ohne langes Ausprobieren einfach wieder anwenden.

Oftmals sind in digitalen Kameras verschiedene Voreinstellungen, Filmmodi oder Programme vorhanden, die beispielsweise bessere Porträts, bessere Landschaftsaufnahmen etc. versprechen. Man kann diese Optionen nutzen, sollte sich aber lieber mit manuellen Einstellungen befassen, um „bessere“ Bilder zu machen. Wenn, dann ist die Möglichkeit zur manuellen Einstellung ein wichtigeres Kaufargument als voreingestellte Wahlprogramme.

Wichtig für unterschiedliche Lichtbedingungen ist natürlich auch ein Blitz. Gut, wenn überhaupt einer vorhanden ist. Besser, wenn man einen einstellbaren Aufsteckblitz als Erweiterung nutzen kann, denn Blitzlicht macht Bilder oft zwar hell, aber überzeichnet und entstellt die vorhandene Stimmung zu stark, wenn man die Lichtintensität nicht dosieren kann.

Erweiterungen für höherwertige Systeme bekommt man auch in Form von Aufsteck-Filtern. Diese können ebenfalls Licht/Farben beeinflussen und Spiegelungen in Scheiben und auf Wasser verhindern oder Kontraste stark beeinflussen (Farbfilter, Polarisationsfilter, Graufilter).

Neben all diesen Qualitätsbeeinflussenden Merkmalen ist es aber auch wichtig zu wissen, was man eigentlich genau mit der Kamera tun will, oder welche Art Bilder man machen möchte. Selbst Smartphones bieten schon ausreichend gute Foto-Möglichkeiten an und den Varianten an Kamerasystemen sind keine Grenzen gesetzt. Tipp der Redaktion: Die eigenen Wünsche und Ziele kennen, unterschiedliche Systeme ausprobieren und dann kaufen.

Quelle:

www.silver-tipps.de

Links:

<http://www.silver-tipps.de/analog-versus-digital-vor-und-nachteile-der-technisierung/>

<http://www.silver-tipps.de/mehr-megapixel-gleich-mehr-qualitaet/>

Bildnachweise:

Silver Tipps – JGU

Christian Wedel

F@irNet –
Internet-Treff des Seniorenbüros
Ludwigstr. 15 b

Angebote

Frauen am Computer, montags
Computersprechstunde, dienstags
Computerclub am Donnerstag
Donnerstags und freitags

Infos im Seniorenbüro, Tel. 14-2661

Fortbildung zum Kulturbegleiter

Kulturelle Teilhabe für Menschen mit Demenz als ein Stück Lebensqualität

Ein Museums- oder Theaterbesuch, Kino, Konzert, ein von Kunst und Kultur geprägtes Umfeld können Schlüssel zur emotionalen Welt von Menschen mit Demenz sein.

Die Schulung zum Kulturbegleiter besteht aus einem theoretischen und einem praktischen Teil, der im Museum stattfindet.

Termin:

Dienstag, 15. März 2016 und
Mittwoch, 16. März 2016,
jeweils von 10 bis 17 Uhr.

Referent:

Jochen Schmauck-Langer ist Gründer und Geschäftsführer von dementia+art. Er ist Kulturgeragoge und Kunstbegleiter für Menschen mit und ohne Demenz.

Anmeldung:

Seniorenbüro, Tel. 14-2661
Ansprechpartnerin: Ria Krampitz

Kosten: keine

Dank der finanziellen Unterstützung durch das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend „Lokale Allianzen für Menschen mit Demenz“ und der Landeszentrale für Gesundheitsförderung Rheinland-Pfalz ist diese Veranstaltung kostenfrei.



Lokale Allianz für Menschen mit Demenz

Das Pfälzer Blockflötenorchester

"Blockflöte? Das ist doch das kleine Instrument aus Holz, mit dem unsere Lehrer in der Volksschule, manchmal auch im Gymnasium, versucht haben, uns klassenweise an ein Instrument heranzuführen." Nicht wenige Schüler erinnern sich noch an diese Erfahrung, je nach eigenem Geschick und der pädagogischen Kunst des Lehrers, die einen mit Freude, andere mit Abneigung. Wenige Menschen wissen allerdings, dass die Blockflöte in ihren diversen Ausprägungen vom winzigen Sopranino-Flötlein über Sopran, Alt, Tenor, Bass bis hin zum mehr als mannshohen Subkontrabass, nach langen Jahren der Vernachlässigung wieder ein echtes Konzertinstrument geworden ist, das an Hochschulen von speziell dafür ausgebildeten Professoren und Professorinnen gelehrt wird.

Wer in der Pfalz seine frühe Liebe zu diesem Instrument nicht vergessen hat und nicht nur allein für sich im stillen Kämmerlein spielen will, hat mittlerweile viele Möglichkeiten, in Blockflötenkreisen mitzuwirken. Rein zahlenmäßig steht hier das Pfälzische Blockflötenorchester mit ca. 100 Mitgliedern an der Spitze. Es sind längst nicht nur begeisterte Seniorinnen am Instrument tätig, sondern immer wieder auch Kinder und Jugendliche. Aber an Eifer sind die zum Teil bis zu über 80 Jahre jungen Spielerinnen kaum zu übertreffen, unterstützt von einigen wenigen Herren aus der gleichen Altersgruppe.

Das große Blockflötenensemble wurde von Heidrun Baur aus Neustadt gegründet. Ihr Mann war bis vor kurzem langjähriger Landesposaunenwart der Pfälzischen Landeskirche. Diese Nähe brachte eine willkommene organisatorische Anbindung an die Bläserarbeit der evangeli-



schen Kirche mit sich, darüber hinaus auch manche Spielliteratur, welche die lebendigen Rhythmen und farbigen Harmonien der zeitgenössischen Kirchenmusik auf das Renaissance- und Barockinstrument überträgt. Die Probenarbeit erfolgt dezentral in kleineren Gemeindegemeinschaften und fügt sich erst vor Konzerten und speziellen Fortbildungswochenenden zum großen Apparat zusammen. Neben Konzerten findet eine regelmäßige Beteiligung an den Kirchentagen und anderen weit beachteten Veranstaltungen statt, in diesem Jahr u. a. auf der Landesgartenschau in Landau.

So ist das lange als rein pädagogisch betrachtete Instrument zu einem geachteten Klangkörper für die unterschiedlichsten Stilrichtungen und für alle Generationen geworden. Musik verbindet, erst recht, wenn man sie gemeinsam mit gleichgesinnten Blockflötisten pflegt.

Rita Rössler-Buckel

Der ewige Enkel

Als nach dem Angriff Nazi-Deutschlands auf Polen auch dort die Verfolgung der Juden begann, traf dies auch eine Familie, die sich über Generationen als Ärzte dem Gemeinwohl verpflichtet hatte. Ihr Exponent Ludwig Lazarus Zamenhof war nicht nur wegen seiner völkerverbindenden Sprache Esperanto bekannt, sondern auch wegen seiner Vorschläge für eine umfassende Weltethik mit gegenseitigem Respekt von Religionen und Kulturen. Die eigene Arbeit und der Ruhm des bereits verstorbenen Vaters schützte den Sohn Adam Zamenhof nicht. Er wurde bereits 1940 ermordet. Seiner Frau Wanda gelang es allerdings, mit ihrem 1925 geborenen Sohn Ludwig dem Transport nach Treblinka zu entkommen. Beide überlebten den Krieg, Ludwig dank einer katholischen Familie, die ihn bei sich versteckte. Zum Dank für diese Rettung nahm er den Namen seiner Helfer in den seinen auf.

Nach dem Tod seiner Mutter 1954 übernahm er die Repräsentation der Familie Zamenhof innerhalb der Esperanto-Bewegung und nahm, zumindest mit einem Grußwort, an den jährlichen Weltkongressen der Esperantisten teil. Seit nun 60 Jahren ist er deshalb als "la nepo / der Enkel" bekannt und erfüllt gerne und mit Überzeugung seine Rolle als Repräsentant der wenigen überlebenden Nachkommen des Schöpfers der "Internationalen Sprache".

In diesem Jahr fand in Lille in Nordfrankreich der 100ste Esperanto-Weltkongress statt. In dieser Region, in Boulogne-sur-Mer, hatten die Esperantisten ihr erstes Treffen organisiert, auf dem Zamenhof seine berühmte erste Kongreßrede hielt ("Hier treffen sich nicht Franzosen und Engländer, nicht Russen und Deutsche, sondern Menschen mit Menschen").

Auch der Enkel war dort beim Festakt anwesend, im gleichen Theater wie vor 100 Jahren, und hielt eine Replik auf die Rede seines Großvaters.



Wenn auch als "ewiger Enkel" tituliert (was nur nebenbei zutrifft: im bürgerlichen Leben war er als Wasserbauingenieur höchst erfolgreich) kann er mit nun 90 Jahren das Ende dieser seiner Karriere absehen. In einer schlichten Ankündigung beim feierlichen Abschluß des diesjährigen Kongresses führte er seine Tochter Maryse Wanda Zaleski-Zamenhof als Nachfolgerin ein, ebenso Ärztin wie Urgroßvater und Großmutter. Den Esperantisten, die mit ihm alt geworden sind, wird der freundliche Herr mit den immer noch erkennbaren Zügen seines Großvaters, des Humanisten und Sprachschöpfers L. L. Zamenhof, sicher noch einige Zeit fehlen.

Franz-Georg Rössler

Kinder, wie die Zeit vergeht!

Und wieder ist ein Jahr vergangen, dabei haben wir doch erst die gemütliche Adventszeit genossen, haben Kerzen entzündet, Plätzchen gebacken und genascht und uns auf Weihnachten vorbereitet.

Weihnachtslieder, Christbaum und Gottesdienst weckten wieder liebliche Kindheitserinnerungen an verschlossene Wohnzimmer, die nur nach dem Klingeln der kleinen Glocke betreten werden durften, an Kerzenduft und liebevoll verpackte Geschenke, die von gierigen Kinderfingern aufgerissen wurden. Jubel, Glanz und Freude waren später nie wieder so groß wie damals. Kaum war das Gerippe der Weihnachtsgans entsorgt, eilte das Jahr 2015 wieder seinem Ende entgegen, weitaus schneller als die Jahre zuvor.

Man fühlt sich wie bei Wilhelm Busch, der sagt: "Eins, zwei, drei im Sauseschritt läuft die Zeit, wir laufen mit."

Je älter man wird, desto schneller saust auch die Zeit und schon krachten wieder die Silvesterböller, erhellte das Feuerwerk die Speyerer Nacht und klirrten die Sektgläser. „Ein gutes Neues Jahr 2016“, das wünschten wir uns von Herzen, Bussi hier, Bussi da, ganz viel Glück im Neuen Jahr!

Auf jeden Fall mehr Friede und weniger Naturkatastrophen. Gute Vorsätze für das Neue Jahr konnte man allerdings getrost vergessen, denn die vom letzten Jahr hat man wie

immer sowieso nicht eingehalten: mehr Bewegung, weniger Süßigkeiten etc.

Der Geist war zwar willig, aber das Fleisch war schwach. Und da ja der Weg zur Hölle mit guten Vorsätzen gepflastert ist, durften wir getrost darauf verzichten. Dafür gab's dann wieder den Wiener

Walzer im Neujahrskonzert, den Ersatz für rauschende Silvesterbälle, die man jenseits der 60 nicht mehr absolvieren kann. Zum Glück erlaubt es der Fernseher immer wieder, in seligen Ballerinnerungen zu schwelgen, von flotten Beinen und klopfenden Herzen zu träumen, von durchtanzten Nächten und verstohlenen Küssen.

Adieu, altes Jahr 2015, auf zu neuen Träumen!

Für so manchen Zeitgenossen steht die schönste Zeit im Jahr allerdings erst noch bevor: Die Narren und Jecken warten auf den Fasching, die Fasnet, den Karneval, wo sie ungestraft in andere Rollen schlüpfen dürfen, wo man Anstand und Erziehung vergessen und so richtig „die Sau“ herauslassen darf. Der gute Normalbürger jedoch freut sich da eher auf den geliebten Wechsel der Jahreszeiten. Wie schön ist dies doch in unseren Breiten, fern vom Einheitsklima der Sand- und Eiswüsten. Blüte, Reife und Ernte bringen durch ihre optische und olfaktorische Abwechslung große Freude in unser Leben und so wird auch dieses Jahr allein durch die Sonne, die Blumen und die Singvögel garantiert wieder zu einem freudenreichen.

Packen wir es also gut gelaunt und positiv denkend an und erteilen wir allen Miesepeatern eine Absage:

Ein Lob auf uns, auf dieses Leben, auf Familie, Freunde, Schönheit und Natur!

Glück auf!

Barbara Hintzen

Wer Menschen kennen lernen will,
muss sie nach ihren Wünschen beurteilen.
Jean Paul

Haarig

Sie und ich, die wir im fortgeschrittenen Alter sind, haben schon einige Erfahrungen sammeln können im Umgang mit Friseurinnen und Friseuren. Wohnortwechsel, eine Empfehlung oder einfach die Lust auf etwas Neues veranlassen gelegentlich zum Ausprobieren eines anderen Friseurs. Eine lebenslange Salontreue ist daher eher selten.

Ich glaube allerdings, dass Männer sehr viel unflexibler sind und echt leiden, wenn sie sich umstellen sollen. Der Friseur, „der's macht wie früher“, der auch die Nassrasur mit dem Messer unblutig beherrscht, wird als Geheimtipp von Mann zu Mann weiter gegeben. Inzwischen kommt Verstärkung aus Anatolien: Türken, so heißt es, beherrschen das Handwerk noch im alten Stil. Ich kenne einen Salon, in dem einmal in der Woche „Alt-Herren-Tag“ ist. Da nimmt Mann Platz auf dem alten Lederstuhl mit der waghalsigen Kippfunktion; da rollt der Haarschneider und Bartscherer, Vater der Chefin Leila, sein klapperndes Besteck aus einem grünen Filztuch, macht sich ans Werk und alle sind glücklich.

Ein anderer Kunde wiederum richtet den Besuch bei der Verwandtschaft im Heimatort, zwei Bundesländer weiter, so ein, dass er vereinbar ist mit dem fälligen Haarschnitt, weil: „zu dem geh' ich schon seit Jahrzehnten, der kennt jedes Haar an mir; 5 Euro billiger ist er auch.“

Wir Frauen setzen da andere Prioritäten. So treibt manche die Hoffnung, irgendwann doch den Figaro zu entdecken, der durch geschicktes Styling schütterere Stellen verschwinden lässt oder der aus fuseligem Haar eine volle glänzende Mähne zaubert. Bei den Models in der TV-

Werbung klappt's doch auch, („Hamburg-Regen, Frankfurt-Wind, München-Föhn: die Frisur sitzt“). Warum nicht bei uns?

Benutzen wir etwa das falsche Shampoo?

Diese Sorge wird uns im Salon abgenommen.

Oft beginnt es mit einem Schlachtruf quer durch den Raum: „Doris, kannst Du mir bitte die Frau Schmidt waschen?!“ Uneingeweihte könnten sich nun Frau Schmidt als Patientin, Pflegestufe III, vorstellen, wie sie von Schwester Doris ins Etagenbad geschoben wird. Stattdessen begibt sie sich zum Waschplatz, wo ihr Doris zuerst ein Handtuch um den Hals zurt, um dann das anatomisch geformte Waschbecken mehr oder weniger behutsam auf ihren Schultern zu verkeilen.

Erinnern Sie sich übrigens, dass man früher ‚nach vorne‘ gewaschen wurde? Ab Ende der Fünfziger gab es dann in fortschrittlichen Salons einen Rückwärts-Waschplatz als Alternative für Kurzatmige oder Schwangere.

An unserem Waschplatz kommt nun die Wassertemperatur-Testphase.

„Ist es so angenehm?“ Am besten brummelt man Zustimmung, denn ein „etwas zu heiß“ oder „bisschen zu kalt“ hätte unter Umständen eine Überreaktion, d.h. einen kräftigen Schwall vom Gegenteil zur Folge.

Dann kommt der Verwöhnteil: das Einshampoonieren, die Kopfmassage.

Doris z.B. hat ihre Lieblingsstelle. Ihre Finger kreisen minutenlang auf einem Zwei-Euro-großen Fleck über den Ohren, bewegen sich kaum woanders hin. Kurz vor dem Aufscheuern hört sie endlich auf.

Svens Hände dagegen spürt man kaum, hauchzart tupfen seine Fingerspitzen von hier nach da. ‚Wie angenehm‘ denkt man

grade, da ist er auch schon fertig; er ist nicht der Gründlichste.

Ganz anders Frau Ingrid. Sie fuhrwerk wie ein Berserker vom Nasenbein zum Nackenwirbel, vom Unterkiefer zum Oberkopf. Die Ohren-Grundreinigung gibt's gratis dazu.

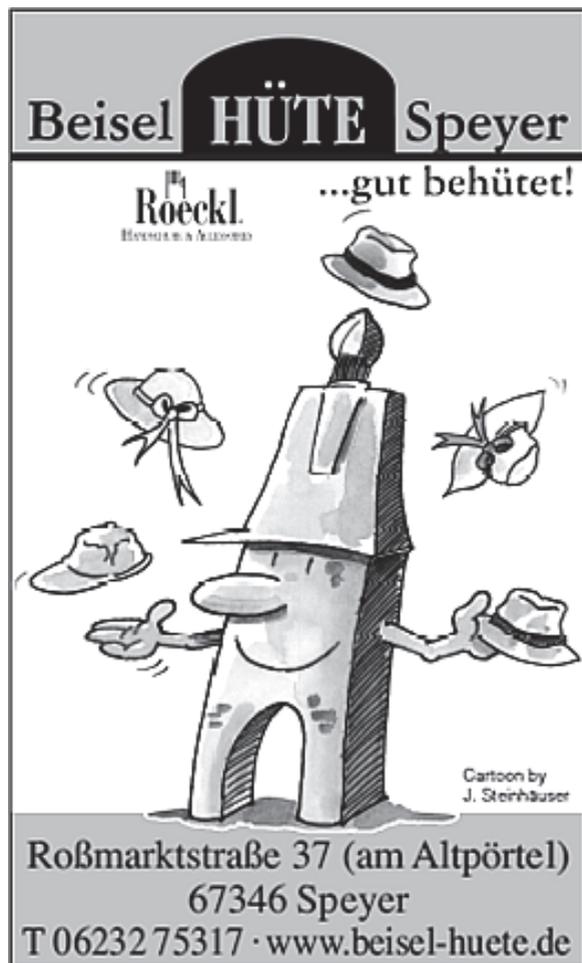
„Ist das Wasser gut so?“ heißt es dann wieder beim Ausspülen. Am besten brummelt man Zustimmung, denn....s.o.

Übrigens, mit diesem Text habe ich mir schon mal eine Klageandrohung der Friseurin角度 eingehandelt. Damit's nicht wieder dazu kommt, liebe Friseurin, lieber Friseur: Dies.Ist.Nur.Eine.Glosse.

Trotzdem, achten Sie mal drauf, wenn Sie mir auf der Straße begegnen:

Sollte meine Wimperntusche verschmiert sein und mein rechtes Auge tränen, hat mich wahrscheinlich Frau Ingrid gewaschen.

Helga F. Weisse



Beisel **HÜTE** Speyer

...gut behütet!

Roeckl
HUTEN & ACCESSOIRES

Cartoon by
J. Steinhäuser

Roßmarktstraße 37 (am Altpörtel)
67346 Speyer
T 06232 75317 · www.beisel-huete.de

WOHNEN GMBH



LEBEN gGMBH



Zu Hause Daheim – gut vernetzt und gut versorgt

Rheinland-Pfälzischer Seniorenkongress in Mainz

Gut leben in vertrauter Umgebung und gut umsorgt altern wollen alle. Genau damit beschäftigte sich der 7. Rheinland-Pfälzische Senioren Kongress in Mainz. Für Ria Krampitz vom Seniorenbüro Speyer Grund genug, einen Bus zu chartern und sich mit knapp 50 alternden Menschen vor Ort zu informieren. Dazu wurde in der Mainzer Rheingoldhalle viel geboten: Gesprächsrunden, Workshops, ein „Markt der Möglichkeiten“ und viele Ideen zu Gesundheit, Vernetzung und eigenem Engagement.



Landrat Dr. Fritz Brechtel mit Ministerpräsidentin Malu Dreyer rechts und Sozialministerin Sabine Bätzing-Lichtenthäler.

Ministerpräsidentin Malu Dreyer und Sozialministerin Sabine Bätzing-Lichtenthäler betonten die Chancen der Digitalisierung. Die modernen Technologien böten neben telemedizinischer Versorgung, mehr Mobilität und gesellschaftliche Teilhabe im Leben alternder Menschen. Das müsse man nutzen und sich dafür sensibilisieren und weiterbilden, so Dreyer. In Rheinland-Pfalz gäbe es eine starke Gemeinschaft von Jung und Alt und ein hohes Bürgerengagement, lobte Bätzing-Lichtenthäler. Beide hofften, dass

der Seniorenkongress für weitere Kommunen, Vereine und Verbände Impulse setze.

In ihrem Vortrag sprach Professor Dr. Susanne Kümpers (Hochschule Fulda) über die Auswirkungen von Ungleichheit im Alter. Bei weniger sozialer Unterstützung und ohne Netzwerke bestehe nämlich das Risiko zur Isolation. Dagegen sollten entsprechende Förderstrategien entwickelt werden.

Zum Thema „Gut vernetzt und gut versorgt“ konnte die Stadt Speyer mit seiner Taschengeldbörse punkten. Im Offenen Treff Weißdornweg (OTW) und in der Quartiersmensa plus St. Hedwig kann man sich schnell und unbürokratisch engagierte Jugendliche zu Stundenlöhnen zwischen vier und zehn Euro für alle möglichen Hilfen buchen: Zur Unterstützung für Haus und Garten, PC, Laptop, Handy, zum Einkaufen, Hund ausführen, Babysitting, Blumen- und Haustierversorgung und mehr. Die Projektkoordination läuft über Christel Hering, Speyer.

Ein weiteres Modelprojekt in der Nachbarschaft von Speyer: Beispiel Landkreis Germersheim. In einer Gesprächsrunde mit Vertretern von Kommunen, Wirtschaft und Senioren informierte Landrat Dr. Fritz Brechtel über das erfolgreiche Projekt „Nachbarschaftshilfe und soziale Dienstleistungen“. 2012 sei mit drei Seniorenbeauftragten begonnen worden. Nun sind es 30, mit der Aufgabe, ein kreisweites Netzwerk aufzubauen, die Ehrenamtler zu vernetzen und fachlich zu unterstützen. Gleichzeitig die Gemeinden für diese Struktur zu begeistern und bürgerliches Engagement für das gemeinsame Älterwerden fördern. Die Kreisverwaltung selbst sorgt für Fortbildung und

kollegiale Beratung. Dahinter stehen dann er als Landrat und die Kreisspitze. Geleitet und koordiniert werde die Initiative von Jutta Wegemann und Harald Nier von der Kreisverwaltung Germersheim.

Beispielhaft unter den vielen landesweiten Angeboten hat auch Ludwigshafen seine offene Seniorenarbeit weiterentwickelt. Dabei geht es um aktives Altern, Prävention und Selbsthilfe, Soziale Integration und Bürgerliches Engagement, wie es die beiden Dipl. Sozialarbeiter der Stadt Christine Kneesch und Uli Keinath schilderten. Schwerpunktzentren wurden aufgebaut: Für Jung und Alt, das „Café Alternativ“; für Internet, das „Café Klick“; für Bewegung, Gesundheit und Selbsthilfe, das „Vital-Zentrum“ und „LU kompakt“ für kompetente und aktive Senior/innen.



Staatssekretär David Laugner stellte Speyerer Taschengeldbörse vor.

Zur Auffrischung setzte Claudia Röhrig einen Bewegungsimpuls und die ganzen Besucher im Saal machten mit. Dazu sagte Röhrig: „Bewegung ist wichtig, unterstützt Organe und besonders das Herz. Die Muskulatur kommt in Schwung, egal wie alt. Das Immunsystem profitiert. Die Cholesterinwerte sinken. Der Geist bleibt klar und es macht Spaß“. Sie empfahl dazu, DIEBEWEGUNG.DE anzuklicken.

Theo Lamperts stellte sein Projekt für Asylbewerber vor. Das Ziel: Bewegen, Toben, Spielen, Gesundheitsförderung und Vermittlung gesellschaftlicher Werte. Verantwortliche Behörde ist die Aufsichts- und Dienstleistungsdirektion Trier. Unterstützt wird sein Projekt von Landessportbund, Stiftungen und Initiativen.

Vorträge zu Technologien, die den Alltag erleichtern, Unterstützung für den ländlichen Raum, Verkehrssicherheit für Ältere oder den Workshop „Gemeinsam statt einsam“, moderierte Heike Baier, Beauftragte für freiwilliges Engagement, Diakonie Pfalz und die Erwachsenenbildnerin Elisabeth Portz.

Die Kongress-Ergebnisse wurden am Schluss visualisiert und als Bildprotokoll durch Staatssekretär David Langner und Katja Hügel präsentiert.

Hans Wels

Weil Zuhause mein Leben ist.
Testen Sie uns, mit unseren:

- Menüservice
- Hausnotrufservice

 **Deutsches
Rotes
Kreuz**

Kreisverband Speyer e.V.
Telefon 0 62 32 / 60 02-0

Das 7. Europäische Filmfestival der Generationen war ein Erfolg

Das Europäische Filmfestival der Generationen wurde auch 2015 wieder dezentral organisiert. Möglichst viele Kommunen sollten sich beteiligen. Speyer war dabei und die Organisation lag in Händen des Seniorenbüros.

Neun Filme wurden an unterschiedlichen Orten gezeigt. Über 1000 Besucherinnen und Besucher kamen, um sich die Filme anzusehen und im Austausch mit anderen zu sein. Leider mussten aufgrund von Platzgründen auch Gäste wieder weggeschickt werden.

Die Befragung unter den Teilnehmenden zeigte, dass überwiegend Frauen das Filmfestival besuchten hatten. Die Auswahl der Filme wurde durchweg mit gut bewertet, ebenso die anschließenden Gesprächsrunden.

Natürlich gibt es einiges zu verbessern. Zum Beispiel größere Räume nutzen, denn es darf nicht sein, dass der Platz nicht für alle reicht. Stimmen der Befragten:

- Sehr gute Veranstaltung, ohne Kommerz.
- Angebot auch für Menschen mit wenigen Mitteln.
- Besondere Atmosphäre, Menschen finden zusammen und werden berührt, erfreut, zum Nachdenken gebracht, aus der Isolation gebracht."

Das waren auch die Ziele des Seniorenbüros. Denn über das Medium Film können unsere Themen, wie Wohnen im Alter, Umgang mit Menschen mit Demenz, Technik im Alter, Generationen

wohnen zusammen, Selbstbestimmtes Leben im Alter und andere viel besser in die Öffentlichkeit getragen werden.



Bärbel Schlömer und Peter Nemela, beide Akteure in dem Dokumentarfilm „Die letzten Gigolos“ im Gespräch mit Ewald Gaden, dem Leiter der VHS Speyer.



Professor Christoph Rott, vom Institut für Gerontologie Heidelberg nach dem Film „Sein letztes Rennen“ in der Gesprächsrunde

Die Redaktion



EUROPÄISCHES
FILMFESTIVAL
DER GENERATIONEN

Großes Kino zum Abschluss der Aktionswoche

Mit einem großen Kinoabend endete die gemeinsame Aktionswoche "Chancen nutzen - Menschen stärken" der SKFM-Betreuungsvereine im Bistum Speyer. Die Vereine präsentierten ihre Aktionen vor und nach der Filmvorstellung im Foyer der Stadthalle Speyer. Über 200 Besucher waren der Einladung zum Film "Vergiss mein nicht" gefolgt.

Roswitha Orth, Vorsitzende des SKFM-Diözesanvereins, begrüßte die Filmbesucher und den Ehrengast David Sieveking, Regisseur des Films. David Sieveking gab eine kurze Einleitung zu seiner filmischen Arbeit und dann hieß es "Film ab".

Im Anschluss an die Vorstellung folgte eine kurzweilige Diskussionsrunde zwischen Regisseur und Publikum. Viele Besucher nutzten die Gelegenheit ihre Frau gen zu stellen oder von eigenen Erfahrungen mit dementiell erkrankten Menschen zu berichten. Andrea Herrmann und Holger Simon vom SKFM Diözesanverein übernahmen die Moderation der Runde.

Die gesamte Abschlussveranstaltung fand im Rahmen des 6. Europäischen Filmfestivals der Generationen und in Kooperation mit dem Seniorenbüro Speyer statt. SKFM Diözesanverein Speyer



Generationen Hand in Hand

Fotoserie: Eine Initiative des Seniorenbüros

Die Fotoserie „Generationen Hand in Hand“, eine Initiative des Seniorenbüros, wurde in der Ausgabe 4/2011 der Zeitschrift des Seniorenbüros „aktiv dabei“ begonnen. Wir wollen die Vielfältigkeit des Miteinanders der Generationen zeigen und das Bewusstsein dafür schärfensensibel machen.

Solidarisches Handeln

Ohne ein neues, soziales, solidarisches Miteinander kann unsere Gesellschaft auf Dauer nicht funktionieren. Dafür tragen wir alle Verantwortung.

Voneinander lernen

Jeder kann von dem anderen lernen. Der junge Mensch von den Erfahrungen der Älteren und umgekehrt, die Älteren können Neues von den Jungen lernen. Unser Anliegen ist, deutlich zu machen, dass ein Zusammenleben der verschiedenen Generationen, alle bereichern kann.

Neues Miteinander

Ein neues Miteinander von Alt und Jung bezieht sich auf alle gesellschaftlichen Bereiche. Das gemeinsame Handeln in der Berufswelt, in gemeinsamem bürgerschaftlichen Engagement, in der Weitergabe von Wissen und Können zwischen Alt und Jung, kann neue kreative Ideen für unsere Gesellschaft hervorbringen.

Keine Ausgrenzung

Dabei ist wichtig, dass alle Menschen in unserer Gesellschaft integriert sind. Da mit dies möglich wird, gilt es kritisch die Rahmenbedingungen zu hinterfragen.

Ria Krampitz











Purrmann Haus

Das Haus in der Kleinen Greifengasse 14 in Speyer, ist dem Maler Hans Purrmann (1880 – 1966) gewidmet.

Öffnungszeiten:

dienstags bis freitags von 15
bis 17 Uhr

samstags und sonntags von
11 bis 13 Uhr

Die Dinge des Lebens

philosophisch betrachtet

Diogenes von Sinope, ein Zeitgenosse von Aristoteles im 4.Jh.v.Chr., lebte der Überlieferung nach vollkommen mittellos, schlief in einem Fass und weigerte sich, etwas anderes als die allereinfachste Kleidung zu tragen. So habe ihn eines Tages Alexander der Große, der König von Makedonien, angetroffen, als sich Diogenes gerade auf einem öffentlichen Platz sonnte. Da Alexander um den Ruf und die Armut des Philosophen wusste, bot er Diogenes an, ihm jeden Wunsch zu erfüllen. Diogenes antwortete ihm: "Geh mir aus der Sonne".

Nach Diogenes führen Genügsamkeit und Unabhängigkeit zu Freiheit und einem glücklichen Leben. Die richtige Lebensweise bestand für ihn darin, allem Materiellen zu entsagen. Er stellte mit seiner Art zu leben gesellschaftliche Konventionen in Frage und war bestrebt, seiner Umgebung deutlich zu machen, dass sie sich von vermeintlichen Idealen und überflüssigen Bedürfnissen frei machen solle, um sich wirklich frei zu fühlen. Den Kern der Aussage von Diogenes bildet nicht die Forderung nach einem asketischen Leben, sondern die Frage: Was brauche ich wirklich?

Auch Sokrates (469-399 v. Chr.), der lt. Cicero (röm. Politiker) die Philosophie vom Himmel auf die Erde geholt und zum Prüfinstrument der Lebensweisen, Sitten und Wertvorstellungen gemacht hat, stellte beim Anblick, der auf dem Marktplatz von Athen so zahlreich zum Kauf angebotenen Dinge fest: "Wie zahlreich sind erst die Dinge, derer ich nicht bedarf!".

Was brauchen wir wirklich? Viel zu besitzen wird als etwas Positives angesehen.

Mein Haus, meine schöne Einrichtung, mein Auto. Wir decken uns mit Konsum-Gütern ein und wir wollen noch weitere. Wir definieren uns über unseren Besitz.

Natürlich kann es Spaß machen, sich etwas Neues anzuschaffen. Doch der Zauber hält nur kurz. Kein Gegenstand der Welt kann auf Dauer Zufriedenheit schenken. Erwerben macht glücklich, besitzen hingegen sehr viel weniger. An jeden Besitz gewöhnen wir uns mit der Zeit. Die Zufriedenheit mit einem neuen Produkt nimmt zwangsläufig über die Zeit ab, denn bald schon ist ein neueres, besseres Gerät auf dem Markt. Kommentar eines Weisen: „Wir erwerben Dinge, die wir nicht brauchen, um Leute zu beeindrucken, die wir nicht mögen, mit Geld, das wir häufig gar nicht haben“. Unser ganzes Wirtschaftssystem ist auf beständiges Wachstum ausgerichtet. Dabei sind die materiellen Grundbedürfnisse nahezu aller Menschen in Deutschland befriedigt. Wir erwerben täglich Dinge, die wir nicht unbedingt brauchen, uns aber glücklich machen sollen. Langzeitstudien zufolge gibt es zwar eine positive Korrelation zwischen steigendem Besitz und Glück, aber dieser Effekt sei vergleichsweise kurzlebig. Der Mensch gewöhnt sich umgehend an bessere Verhältnisse und braucht immer mehr Geld, Reichtum, Macht, Einfluss, um weiterhin Glücksgefühle zu empfinden. Beobachten wir dieses Phänomen doch mal an uns selbst: Sobald wir etwas Erwünschtes als Besitz in Händen halten, verliert es schnell an Bedeutung und Wert. Das, was wir besitzen, scheinen wir zu unterschätzen, was wir dagegen nicht besitzen, überschätzen wir oft

und wollen es haben. Wir müssen uns notgedrungen schlecht fühlen, wenn der Nachbar ein größeres Auto fährt.

Wenden wir uns noch kurz unserem überquellenden Kleiderschrank zu. Trotzdem finden besonders wir Frauen meist nichts darin, was uns gefällt. Also muss Neues gekauft werden, dessen Reizwirkung aber schon nach dem ersten Tragen etwas nachlässt.

Ganz anders dagegen bleiben uns Erlebnisse und Begegnungen, die uns berührt haben, in langer und freudiger Erinnerung. Die erste Liebe, jemanden, der uns in einer schwierigen Situation geholfen hat, das Wiedersehen mit einem Menschen, den wir sehr vermissten, oder menschliche Wärme, als wir trostlos und verzweifelt waren, behalten wir für immer in unseren Gedanken und Gefühlen. Wahre Freundschaften, Liebe, glückliche Beziehungen und Zufriedenheit sind nicht käuflich.

Antoine de Saint-Exupéry (franz. Schriftsteller) schreibt in "Der kleine Prinz": Das wirklich Wichtige kann man nur mit dem Herzen sehen, es ist für das Auge unsichtbar.

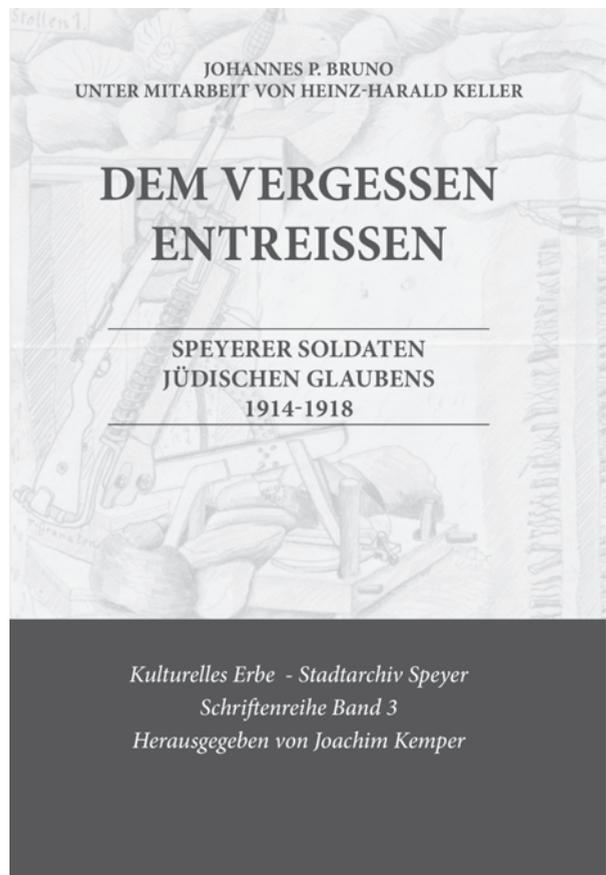
Sie kennen die Liedzeile: „Was wirklich zählt auf dieser Welt, bekommt man nicht für Geld“.

Was für mich wirklich zählt?: In Freiheit über mein Leben selbst zu bestimmen, Gesundheit und Wohlbefinden, mein kritischer Geist und die Liebe zu philosophischen Gedankengängen, meine Kinder und meine sieben Enkel, die mir manchmal ihre Zuneigung bekunden.

Magdalena Kauf

Das Urteil der Menge mache dich immer nachdenklich, aber niemals verzagt.

Platon



Lange erwartet – jetzt ist es da, das neue Buch von Johannes P. Bruno!

Unter dem Titel „Dem Vergessen entreißen. Speyerer Soldaten jüdischen Glaubens 1914-1918“ schildert er das Leben von vierzig Speyerer Teilnehmern des Ersten Weltkriegs. Zwölf von ihnen sind gefallen, etliche der damals Überlebenden fielen wenige Jahrzehnte später dem Holocaust zum Opfer. Auch ihr Schicksal und das ihrer Familien wird beschrieben. Der Band entstand unter Mitarbeit von Heinz-Harald Keller.

Die Publikation erscheint als Band 3 der Schriftenreihe Kulturelles Erbe – Stadtarchiv Speyer. (Hrsg. Joachim Kemper). Umfang: 183 S., 36 Abb. ISBN: 978-3-9817350-3-1. Verlag: Edition palatina. Druck und Satzherstellung: Maierdruck, Lingenfeld.

Das Buch ist in jeder Buchhandlung (sowie natürlich im Stadtarchiv) zum Preis von € 15,95 erhältlich.

Katrin Hopstock

JAN SKACEL

laß schon sein
räum im gedicht
für immer auf
wie eh und je

Johannes Bobrowski

Immer zu benennen

Immer zu benennen:
den Baum, den Vogel im Flug,
den rötlichen Fels, wo der Strom
zieht, grün, und den Fisch
im weißen Rauch, wenn es dunkelt
über die Wälder herab.

Zeichen, Farben, es ist
ein Spiel, ich bin bedenklich,
es möchte nicht enden
gerecht.

Und wer lehrt mich,
was ich vergaß: der Steine
Schlaf, den Schlaf
der Vögel im Flug, der Bäume
Schlaf, im Dunkel
geht ihre Rede—?

Wär da ein Gott
und im Fleisch,
und könnte mich rufen, ich würd
umhergehn, ich würd
warten ein wenig.

Charles Simic

Romantisches Sonett

Abende von vollkommener Klarheit —
Wein und Brot auf dem Tisch,
Mutter betend, Vater nackt im Bett.
Und ich, war ich dieser magere Junge,

der hinter dem Haus im Feld lag,
das Herz aus dem Leib geschnitten
mit einem Spielzeugmesser?
War ich die Krähe die über ihm schwebte?

Glück, hellrotes Futter
des dunklen Wintermantels,
den der Kummer verkehrt herum trägt.

Soviel zu mir, wenn ich mich erinnere,
wenn ich, o Zeit, kaue und kaue
an deinen langen schlaflosen Nägeln.

Aus dem Englischen von Hans Magnus Enzensberger

und lösch im haus
das licht und
geh schon schlafen
geh schon geh

Jüdische Geschichte - ganz nah

Nur wenige der in den 1940er Jahren verschleppten Juden überlebten die Shoah – und noch seltener kommt es vor, dass Nachkommen ehemals jüdischer Mitbürger den Weg in die Heimatstadt ihrer Eltern und Großeltern suchen und finden. Auch war es vielen überlebenden Opfern jahrzehntelang physisch und psychisch unmöglich, sich über ihre Erlebnisse unter den Nationalsozialisten selbst engsten Familienmitgliedern zu öffnen, mit ihnen zu sprechen.

So ähnlich muss es auch Yoram Millo ergangen sein, Sohn von Efraim Millo, der einst als Ernst Mühlhauser in Speyer auf die Welt gekommen war. Und auch Susan Skor, Enkelin des Speyerers Carl Landenberger.



Ehepaar Skor

Doch eins nach dem anderen. Carl Landenberger, der Großvater von Susan Skor geb. Landen, wurde 1884 in Scheßlitz bei Bamberg geboren. Ende 1901 zog er nach Speyer, wo er und seine Familie bis Januar 1939 lebten und arbeiteten; seine Frau Sarah geb. Lehmann war eine gebürtige Speyererin. 1910 hatte er die kleine Schuhfabrik in der Gutenbergstr. 18 (heute eine Gaststätte) angemietet – die Keimzelle der Schuh- und Schäftefabrik Bernhard Roos, der 1910 seinen großen Betrieb in der Burgstraße 7/8 er-

richt hatte. Mit Übernahme des Anwesens hatte Carl Landenberger ein Ladengeschäft im Erdgeschoss des im 19. Jh. erbauten Anwesens einrichten lassen. Es wird zu einer Vertretung / Niederlassung der Fa. Roos, als „Lederlager, Schuh und Gamaschen en gros“, erst 1922 erwirbt er es von der Firma Roos.

Nach der Reichspogromnacht vom 9. November 1938 werden fast alle erwachsenen Speyerer Juden für etwa sechs Wochen nach dem KZ Dachau verschleppt, vermutlich auch Carl Landenberger. Eigene Geschäfte zu besitzen und zu führen, war Juden ab spätestens Herbst 1938 verboten, sie wurden zum Verkauf gezwungen. Das Speyerer Ehepaar wandert am 25. Januar 1939 nach Bogota / Kolumbien aus, andere Familienmitglieder können nach Südafrika flüchten. Sohn Hans Jakob (geb. 1913) war bereits am 21. Dezember 1935 nach Madrid / Spanien emigriert, von da nach den USA, wo er seinen Namen in Henry John Landen ändern ließ. Er starb 1996.

Er war der Vater von Susan Skor geb. Landen, die uns nun am 27. Oktober mit ihrem Ehemann Richard besuchte. Sie leben in Florida / USA. Bereits Ende Juli dieses Jahres ist beider Sohn Steve auf einem Kurzbesuch in Speyer gewesen – auf der Durchreise nach China(!). Die Herren Johannes Bruno und Gerhard Cantzler (Speyer-Kurier) haben ihn damals durch das jüdische Speyer geführt – wie auch jetzt seine Eltern. Bevor das Paar nachmittags ins Stadtarchiv zu Recherchen kam, lud es Frau Bürgermeisterin Kabs, die beiden Herren sowie die Autorin dieses Berichts zum Mittagessen in den Ratskeller ein. Es wurde eine sehr angeregte Runde! Etliche unbekannte Dokumente konnten Susan Skor dann bei uns vorgelegt werden – nach über 75 Jahren bislang unbekanntes Unterlagen der Familie in Händen halten zu können, wurde sehr bewegend.

Ähnlich erging es ihr auch beim Aufsuchen des elterlichen Hauses Gutenbergstr. 18. Sie beschrieb anschaulich, wie allein das Berühren des Treppengeländers für sie zur direkten Verbindung mit ihrer Familie wurde.



Ehepaar Millo

Das Ehepaar Yoram und Ofra Millo besuchte das Stadtarchiv am 28. und 30. Oktober. Sie leben in Jerusalem / Israel. Yoram arbeitet als Director of Photography (Chef-Kameramann) für Film und Fernsehen auch des öfteren in Deutschland. Er ist der Sohn des 1996 in seiner neuen Heimat Israel verstorbenen Ministerialbeamten Efraim Millo, einst als Ernst Mühlhauser aus Nazideutschland entkommen. Ofra Satat-Millo ist selbst Journalistin und TV-Produzentin. Das Ehepaar hat zwei Söhne.

Yorams Großvater war der aus Hürben bei Krumbachstammende Albert Mühlhauser, der sich vor dem Ersten Weltkrieg in Speyer niederließ (Schraudolphstr. 26). Im Jahre 1908 wird er durch seine Heirat mit Marie Dreyfuss zum Schwiegersohn des Speyerer Textilfabrikanten Sigmund Dreyfuss, Eigentümer des bekannten Bekleidungshauses in der Maximilianstr. 38/39 – wo er auch arbeitet. Das Ehepaar hat vier Kinder: Stephanie, Franz, Ernst, und Klara. Im Herbst 1933, dem Jahr der Machtübernahme Adolf Hitlers, stirbt Josef Dreyfuss, Miteigentümer und

Bruder von Sigmund Dreyfuss. Sigmund kann am Tag nach der Reichsprognomnacht noch nach Baden-Baden flüchten, zieht später nach Wiesbaden. Als der mittlerweile 83jährige Kommerzienrat am 29. August 1942 mit den 370 letzten Wiesbadener Juden nach Theresienstadt deportiert werden soll, nimmt er sich tags zuvor das Leben. Von den vier Mühlhauser-Kindern gelingt dreien die Emigration: Die 27jährige Angestellte Stephanie kann 1936 nach den USA emigrieren, ihr drei Jahre jüngerer Bruder Ernst 1938, gleichfalls nach den USA. Franz hingegen zieht es nach dem damaligen Palästina – Ende 1938 lässt er sich in Haifa nieder. Die Eltern Mühlhauser werden zusammen mit der jüngsten Tochter, Klara, am 22. Oktober 1940, wie weitere 6 500 Juden aus der Pfalz, Baden und dem Saarland auch, nach dem südfranzösischen Lager Gurs verschleppt. Am 12. August 1942 folgt ihre Deportation nach Auschwitz,; sie werden umgebracht.

Das Ehepaar Millo suchte das Stadtarchiv Speyer am 28. Oktober nach einem Gespräch mit Bürgermeisterin Kabs auf. Yoram Millo ist seit einigen Jahren auf Spurensuche nach seinen familiären Wurzeln, erforscht die Geschichte seiner Familie. Durch die verwandtschaftliche Verknüpfung mit der seit 1818 in Speyer lebenden Familie Dreyfuss ist das bei uns verwahrte Material naturgemäß umfangreicher. So verschafften etwa Meldeunterlagen ein recht genaues Bewegungsbild mehrerer Familienmitglieder, konnten etliche bislang unklare Lücken in den Familienunterlagen geschlossen werden. Einige Dokumente waren auch in der 2004 erschienenen stark erweiterten Neuauflage von Juden in Speyer abgedruckt. Schließlich vereinbarten wir einen weiteren Besuch im Stadtarchiv am Freitag, da auch noch Nachforschungen im Landesarchiv Speyer anstanden. Auch war ein Termin im Landesbibliothekszentrum / Pfälzische Landesbibliothek Speyer verein-

bart: Das dortige verdienstvolle Projekt zur Restitution von Büchern aus Raubbesitz während der NS-Zeit hatte auch ein Werk aus dem Besitz der Familie Mühlhauser zutage gefördert, das nun dem Ehepaar Millo übergeben werden sollte. Es wird nicht der letzte Besuch der beiden sympathischen Israelis im Stadtarchiv gewesen sein – shalom!

Es mutet wie ein eigentümlicher Zufall an, dass die Familien Skor und Millo nur wenige Tage nach dem 75. Jahrestag der Deportation der 6.500 pfälzischen, badischen und saarländischen jüdischen Bürgern nach Gurs in die einstige Heimatstadt ihrer Familien reisten.



Jerry Greif

Und nur eine Woche später, am 4. November 2015, kam der Amerikaner Jerry Greif ins Stadtarchiv. Er hat gleichfalls Speyerer jüdische Wurzeln – die Familie Hirsch. Auch zu ihnen sind einige Unterlagen im Stadtarchiv vorhanden. Jerry Greifs Großeltern waren Hermann und Mathilde Hirsch., ihnen gehörte das Anwesen Maximilianstr. 31, das sie seit 1906 zunächst als Café Zentral führten, seit etwa 1913 als Fachgeschäft für Herren- und Knabenbekleidung. Hermann stirbt im Jahre 1926. Sohn Hugo Ernst Otto kann am 19.09.1936 mit seiner Frau Lilli Karolina geb. Kaufmann noch nach Los Angeles / USA emigrieren, Sohn Heinrich Wilhelm („Willi“) war bereits

1921 in die Großstadt Berlin gezogen, in den USA nannte er sich William.

Zu allen drei Familien befanden sich einige wenige Personen- oder Gebäudeaufnahmen in der Fotosammlung des Stadtarchivs. Wir wünschten sehr, es wären mehr! Sollten sich unter den Leserinnen und Lesern der „Aktiv Dabei“ Personen befinden, die noch über Aufnahmen von Mitgliedern der einstigen Jüdischen Gemeinde verfügen, oder auch Fotografien von der Synagoge, dem Friedhof oder anderen Motiven zur Jüdischen Gemeinde, so würden wir diese Fotografien gerne einscannen und in unsere Fotosammlung eingliedern. Auch die bildliche Überlieferung ist Teil der Stadtgeschichte. Möglicherweise existieren ja auch noch Postkarten jüdischer Betriebe?

Ankündigung in eigener Sache:

In allernächster Zeit wird die neue Publikation von Johannes Bruno: „Dem Vergessen entreißen. Jüdische Speyerer Soldaten im Ersten Weltkrieg 1914 – 1918“ als Band 3 der Schriftenreihe des Stadtarchivs erscheinen. Wir haben Lektorat und Redaktion übernommen, außerdem zu den von Herrn Bruno gestellten Fotos zahlreiche weitere zur Verfügung gestellt, sodass das 150 Seiten umfassende Buch nun 40 Abbildungen haben wird.

Katrin Hopstock



Römer „bauten“ Speyerbach

Historiker entgegen der allgemeinen Ansicht

Das steht gegen die in Speyer vorherrschende Ansicht: Nicht die Planer des Dombaues um 1030, sondern bereits die Römer etwa 600 Jahre vorher haben den Speyerbach zu einem Transportweg "umgebaut". Sie nutzten ihn, um für die Versorgung der Militärgrenze Steine und Holz aus dem westlichen Hinterland herbei zu schaffen.

Diese Ansicht gibt der Historiker Hans Hattenhauer in der neuesten Ausgabe der "Pfälzer Heimat" wider, der Zeitschrift der Pfälzischen Gesellschaft der Wissenschaften und des Historischen Vereins der Pfalz. Er beruft sich dabei auf die Forschungen der Vermesser historischer Stadtbefestigungen, Klaus Humpert und Martin Schenk. Deren These unterstützt Hans Schimpf in Jahresberichten des Nikolaus-von-Weis-Gymnasiums.

Hattenhauer: "Den Römern ging es nicht in erster Linie um die Truppenversorgung mit Wasser. Davon stellte der Rhein genug zur Verfügung und es hätten auch Brunnen gebohrt werden können. Ihn ging es vor allem um die Versorgung der Militärgrenze mit strategisch wichtigen Sachgütern, wie Baustoffen und Holz aus dem Hinterland. Zu diesem Zweck schufen sie einen Wasserlauf, der möglichst viel Wasser führen musste" (Anmerkung: Das dürfte in Sommern wie dem von 2015 nicht der Fall gewesen sein, ging doch in den vergangenen Monaten der Wasserstand stellenweise nicht über 15 bis 20 cm hinaus).

Um den Speyerbach als Transportweg nutzen zu können, wurde er von Neu-

stadt an so geführt, "dass er trotz erheblicher geologischer Schwierigkeiten alle Hindernisse überwinden und sein Ziel, den Speyerer Hafen, erreichen konnte". Dass die Römer auf diese Weise auch gelben Sandstein herbeischafften, lasse sich unter anderem an ihren in Speyer gefundenen Altären nachweisen, ergänzt Hans Schimpf.

"Der römische Speyerbach diente seinem Zweck bis zur Gründung der Kaiserstadt und dem Bau des Doms", schreibt Hattenhauer weiter. Für dessen große und dementsprechend schwere Sandsteine war er aber nicht mehr geeignet. Diese Lasten wurden über den Rhein herbeigeschafft, von den Steinbrüchen bei Neckargemünd.

Wolfgang Kauer



Wissenswertes über die „Kobolde der Nacht“

Fledermäuse sind unentbehrlich

„Kobolde der Nacht“ nennt man sie, die des Nachts auf der Jagd nach ihrer Nahrung sind. Mit ca. 18 Kilometern pro Stunde fliegen sie schnell und wendig an uns vorüber. Auf dem Speiseplan unserer heimischen Fledermäuse stehen fast ausschließlich Insekten. Etwa ein Drittel des eigenen Körpergewichts erlegen sie jede Nacht, also bis zu 10 Gramm pro Fledermaus. Sind die Sommermonate vorüber, hat eine Fledermaus etwa 1 Kilogramm Nachtfalter, Mücken, Schnaken, sowie Spinnen und Käfer vertilgt, was sie in unserem Ökosystem unentbehrlich macht.

Unterschiedliches Jagen

Ihre Jagdstrategien sind unterschiedlich. Einige Arten fangen ihre Beute im Flug wie z. B. die Zwergfledermaus, deren Zickzackflug man um Straßenlaternen, wo auch die Insekten fliegen, beobachten kann. Der große Abendsegler jagt schnell und geschickt schon früh am Abend, hoch über den Baumkronen. Das große Mausohr, die größte Fledermaus in unseren Regionen, sucht in langsamem Flug den Waldboden, oder frisch gemähte Wiesen ab und lässt sich auf dem Boden nieder, um einen Käfer zu erbeuten. Die überaus langen Fingerknochen der Fledermäuse unterstützen die Schwingen, die aus zäher, ledriger Haut bestehen. Obwohl eine Fledermaus gut sehen kann, verlässt sie sich auf ihre Ultraschall-Echoortung. Sie senden durch das Maul oder durch die Nase Rufe aus, empfangen mit den Ohren die Echos, die die Umgebung zurückwirft und entnehmen daraus das Bild ihrer Umgebung und natürlich

das ihrer Beute. Dieses interessante Phänomen beflügelte jahrhundertlang die Phantasie der Menschen. Es war eben unvorstellbar, dass ein fliegendes Säugetier in völliger Dunkelheit zielsicher fliegen und erfolgreich Insekten fangen kann. Vor erst 50 Jahren konnte mit technischer Hilfe die Echoortung, über die die Tiere verfügen, nachgewiesen werden. In den 90er Jahren wurden die sogenannten Bat-Detektoren entwickelt, die die Ultraschall-Laute der Tiere hörbar machen. Sie sind heute aus der Fledermausforschung nicht mehr wegzudenken.

Bedrohung der Fledermäuse

Fledermäuse, die sich schon seit 50 Millionen Jahren auf unserer Erde befinden, sind durch vielerlei Ursachen vom Aussterben bedroht. Da sind zunächst die Pestizide, die in der Landwirtschaft eingesetzt werden. Das DDT, das 1975 verboten wurde, war das giftigste Insektizid, das über die Insekten von den Fledermäusen aufgenommen wurde. Forscher schätzen die Todesrate auf

PHYSIOTHERAPIE IN SPEYER

KRANKENGYMNASTIK MASSAGE

Wir machen gerne auch
HAUSBESUCHE

Schustergasse 6, am Königsplatz
Telefon: 06232 - 290303

MÜLLER·FREY

über 10 000 .Mit der Umgestaltung u. Bebauung der Landschaften wurde der Lebensraum vieler Insekten zerstört und mit ihnen verschwanden die Fledermäuse. Aus Unwissenheit über die Lebensräume der Tiere wurden deren Quartiere zerstört oder auch willentlich vernichtet. Eine weitere Gefahr stellen die Windkraftanlagen dar, durch die nicht nur Fledermäuse, sondern auch Vögel getötet werden.

Schutz der Fledermäuse

Fledermäuse können nur geschützt werden, wenn ihr Lebensraum geschützt wird. Das bedeutet u.a. vielfältige Strukturen unserer Landschaft zu erhalten, indem Hecken u. Alleen ausgebaut werden. Bei Umbau oder Renovierung von Häusern sollen sich Hausbesitzer Rat holen, um Fledermausquartiere nicht zu zerstören. Das Anbringen von Fledermauskästen hilft als Ersatz für die fehlenden Waldquartiere. Fledermäuse zeigen uns, wo unsere Natur noch intakt ist, denn je sensibler der Mensch mit Umwelt u. Natur umgeht, umso mehr Fledermäuse wird es geben.

Solveigh Schneider

Literatur:

Klaus Richarz „Fledermäuse“ Kosmos Verlag 2011

Siemers/Nill „Fledermäuse“BLV Verlagsgesellschaft mbH München 2002

NABU Hessen

Es gibt eine schöne Offenheit, die sich öffnet wie die Blume, nur um zu duften.

Schlegel

fairtrade – Fairer Handel

Der Faire Handel ermöglicht den benachteiligten Produzentenfamilien in Afrika, Asien und Lateinamerika eine Verbesserung ihrer Lebens- und Arbeitsbedingungen. Er steht für partnerschaftliche und verlässliche Handelsbeziehungen, stellt die Menschen in den Mittelpunkt und fördert soziale Gerechtigkeit. Demokratische Mitbestimmung und die Rechte der Frauen werden gefördert, ausbeuterische Kinderarbeit und Zwangsarbeit werden ausgeschlossen. Der Faire Handel setzt sich für den schonenden Umgang mit der Natur und den natürlichen Lebensgrundlagen ein und nimmt Stellung zu den wirtschaftspolitischen Rahmenbedingungen im internationalen Handel.

Speyer fairwandeln

Seit 29. September 2013 ist Speyer Fairtrade Stadt und befindet sich im Reigen von über 342 deutschen und weltweit über 2200 Fairtrade Städten. Die Rezertifizierung erfolgte im September 2015.

Die Gruppe „Speyer fairwandel“, ein Zusammenschluss von Weltladen, Stadt Speyer, Volkshochschule, Schulen und anderen Bildungseinrichtungen, Kirchen, Vereinen, Verbänden und interessierten Bürgern, hat seitdem unterschiedliche Aktivitäten angestoßen und begleitet um

den Gedanken des Fairen Handels in alle gesellschaftlichen Gruppen und Einrichtungen zu tragen.

Alles Wissenswertes finden Sie unter www.speyer-fairwandeln.de



Salsa, Rum und alte Autos

Eine Reise kreuz und quer durch Kuba

Eine Reise durch Kuba gleicht einer Reise in eine andere Zeit, chromblitzende Straßenkreuzer aus den 50er Jahren, prächtige Fassaden aus vergangener Zeit und das allgegenwärtige Bild Che Chevaras. Doch Kuba ist auch ein Land im Wandel, ein Land, das am Wandel eines neuen Kapitels steht. Die vorsichtige Öffnung nach Westen erfreut Touristen als auch Kubaner. Ingeheim stellt sich jeder die Frage, wieweit wird sich das Gesicht dieses Landes ändern.

Aus der Ferne bietet Havanna immer noch einen spektakulären Anblick, Wellen schwappen über den Malecon, der berühmten Uferpromenade. Steinerne Festungen glühen in der Abendsonne und erinnern an vergangene Tage.

Aus der Nähe betrachtet verblasst der Glanz allerdings schnell. Ganze Straßenzüge bröckeln in der feuchten tropischen Meeresluft dahin. Im alten Stadtkern von Havanna kann man sich durch das Restaurierungsprogramm der UNESCO wieder an schmucken Gassen und renovierten Herrenhäusern erfreuen. Doch jenseits dieser Zone fallen viele Häuser aus dem 17. Jahrhundert einfach in sich zusammen. Wer als Tourist nach Havanna kommt, lernt meistens die schönen Seiten dieser Stadt kennen, doch auch andere Bezirke haben ihren Reiz.

Bei einem Spaziergang durch die Altstadt lernt man die wichtigsten Sehenswürdigkeiten kennen. Das Capitol, die Zigarrenfabrik „Pantagas“, den Palast der



Kapitäne und Hemingways „Bodeguitas“ und sein Arbeitszimmer im Hotel Ambos Mundos und noch viele der alten Herrschaftshäuser aus der Glanzzeit Havannas.

Nachmittags ging es dann mit einem der alten Autos durch das Havanna der 50er Jahre, mit dem Platz der Revolution, dem Malecon und dem legendären Hotel National, wo Amerikas Gängster ihren Lieblingssitz hatten. Nach so viel Besichtigungen ließen wir den Abend in einer Rumfabrik mit kubanischer Musik ausklingen.

Am nächsten Morgen geht es zur idyllischen Bahnstation Guanabo zu einer nostalgischen Bahnfahrt durch eine typisch kubanische Landschaft in Richtung Hershey – ehemaliger Sitz des amerikanischen Schokoladenkönigs. Unterwegs erwartete uns eine „Fiesta Cubana“ mit Bar und Live-Musik an Bord, sowie Halt in den Zuckerrohrfeldern mit einer Einführung in Zuckerrohrschneiden und -pressen. Mit viel Rum und Musik geht es nach Havanna zurück.



Nach dem Frühstück geht es dann in Richtung Guama auf der Halbinsel Zapata. Mit kleinen schnellen Motorbooten geht es dann durch Mangrovenwälder zu einem Dorf, auf

einer Lagune, wo einst die Ureinwohner von Kuba lebten.

Weiter geht es dann entlang der historischen Schweinebucht – einem Desaster bei dem Versuch einer Invasion der Exilkubaner – in das von französischer Kolonialarchitektur geprägte Städtchen Cienfuegos. Mit einem Besuch des „maurischen Palacio de Valle“ auf der Halbinsel Punta Gorda und einem gemütlichen Spaziergang über die Plaza Major mit dem berühmten Teatre Terry, wo einst Caruso sang, klang der Tag aus.



Am nächsten Tag ging es nach Trinidad, Unesco-Weltkulturerbe mit einzigartiger Kolonialarchitektur. Wir erkundeten den Ort mit seinen kopfsteingepflasterten Gassen und dem idyllischen Hauptplatz der von prächtigen Häusern der einstigen Zuckerbarone umsäumt ist. Wir besichtigten auch das Gefängnis der damaligen Zeit. Gut dass es nicht mehr genutzt wird, es war schon unmenschlich.

Abends machten wir einen Streifzug durch das romantisch-musikalische Nachtleben mit Live-Musik und Tanz, ganz volksnah im Casa de la Musica.

Nach einer kurzen Nacht ging es morgens zum Hanabanilla-See in der Sierra Escambrey. Mit dem Boot ging es dann in

den Nationalpark. Hier gibt es viele einheimische Pflanzen und noch eine intakte Natur. Als Belohnung für die Strapazen gab es dann ein typisches kubanisches Spanferkelessen in der freien Natur.



Anschließend geht es weiter nach Santa Clara. Hier befindet sich das Mausoleum von Che Chevara, denn hier war der entscheidende Sieg von Fidel Castros Revolutionstruppen über das Regime von Batista. Unter Batistas Herrschaft lebte eine kleine Elite in Saus und Braus, doch die Mehrheit der Landbevölkerung vegetierte in himmelschreiender Armut vor sich hin. Die Revolution begann unter diesen Bevölkerungsschichten Wurzeln zuschlagen. Die damals gesprengten Eisenbahnwaggons liegen noch heute, sie sind jetzt ein Denkmal und ein Museum zum Andenken an die Revolution.



Als Abschluss der Reise ging es dann am nächsten Tag zum kolonialen Remedios. An der wunderbar gelegenen Plaza Major steht die Kirche San Juan Batista mit ihrem wunderschönen Mahagonialtar aus dem 16. Jahrhundert. Nach dem Besuch des Parrandamuseums mit vielen alten Musikinstrumenten die bei den vielen religiösen Festen gespielt werden, ging es zurück nach Havanna.



Zeitreise durch die Gärten am Bodensee - Grüne Oasen mit reicher Geschichte -

„Oh Freund! Was hätte ich nicht darum gegeben, Hand in Hand mit Dir diese Gegend zu durchwandern, deren Reize genügend zu beschreiben, ich mich nur zu unfähig fühle“, schreibt Fürst Hermann von Pückler-Muskau bei seinem Besuch am Bodensee im Jahr 1808.

Wir schreiben heute das Jahr 2016 und sind auf einer Zeitreise durch die Gärten am Bodensee.



Schloss und Park Arenenberg – Perfekte Aussicht mit Geschichte.

Eine feinere Adresse hätte sich Familie Bonaparte für die Zeit im Exil nicht ausuchen können! In einem atemberaubend gelegenen Schloss wuchs der junge Napoleon III. auf, zum Spielen und für Schießübungen war Platz in einem mehrere Fußballfelder großen Landschaftspark mit traumhaftem Blick über den Bodensee. Längst flanieren hier keine Hoheiten mehr, dafür genießen umso mehr Besucher die Parkanlagen und das Schloss. In den verschiedenen Lichtstimmungen der Tages- und Jahreszeiten bezaubern die Ausblicke vom Schlossgelände auf den Untersee stets aufs Neue. Die glorreiche Geschichte des Arenenbergs reicht bis ins Mittelalter und sogar weiter

zurück. Schon um 1400 wurde hier gewirtschaftet, eine reiche Konstanzer Patrierfamilie nutzte den damals als „Narrenberg“ bekannten Ort als Landsitz, der mit großer Sicherheit auch mit einem Lustgarten ausgestattet war. Ein solcher mittelalterlicher Garten wurde im Jahr 2014 aus Anlass des großen Konziljubiläums rekonstruiert. Der so genannte Patriziergarten hat eine Fläche von rund 300 Quadratmetern, seine Wege führen vorbei an Rasenbänken, einem Brunnen und ungezählten Duft- und Nutzpflanzen. Wer den Garten betritt, erlebt, wie eine solche Anlage im Mittelalter vor den Toren der Stadt ausgesehen haben könnte. Der mittelalterliche Lustgarten ergänzt den wildromantischen Landschaftspark des Schlosses. Louis Napoleon selbst gestaltete das Areal zusammen mit Fürst Hermann von Pückler-Muskau. Hier finden sich originale Springbrunnen mit hoch aufschießender Fontäne, kaiserliche „Lustgrotten“, eine Eremitage und eine Nachbildung des Grabes von Napoleon I. Ebenfalls einen Besuch wert: der Arenenberger Poetenweg, ein literarischer Spazierpfad durch den klassischen Park entlang neu aufgestellter Parkbänke, an den poetische Texte verschiedener Autoren über den Arenenberg zu lesen sind. Mit herrlicher Sicht auf Schloss, Park und Untersee werden die romantischen Texte beinahe lebendig.

Infos: Napoleonmuseum Arenenberg, CH 8268 Salenstein; Tel. 0041 58 3457410; www.napoleonmuseum.tg.ch.

Überlingen – auf der Sonnenseite des Bodensees

Überlingen gilt nicht umsonst seit vielen Jahren als die „Gartenstadt am Bodensee“.

Erreicht man das lebhafteste Kneippheilbad mit dem Schiff, wird man gleich von kilometerlangen blühenden Uferpromenaden begrüßt, die die verwinkelten Gassen der



historischen Altstadt vom herrlichen Bodensee trennt. Bunte Blumenbeete und eindrucksvolle Palmen sorgen für ein nahezu mediterranes Flair. Folgt man der Uferpromenade in Richtung Westen, erreicht man nach wenigen Schritten den Badgarten mit seinem imposanten Baumbestand. Ein mächtige Buche in unmittelbarer Nachbarschaft eines Mammutbaumes und die als Naturdenkmal geschützte Platane beeindruckten in diesem Park.

Das Herzstück der zahlreichen Überlinger Grünanlagen ist der 1875 angelegte Stadtgarten. Klimatisch begünstigt am Fuß der Molassefelsen gelegen, entfaltet sich hier auf engem Raum eine vielfältige Vegetation. Zu den Höhepunkten der Gartenanlage gehört die Freiluft-Kakteenanlage mit sehr alten, bis zu sechs Meter hohen Exemplaren. Imposante Baumriesen, zahlreiche botanische Raritäten und der anmutige Rosengarten machen den Stadtgarten zu einer grünen Oase der Ruhe nur wenige Gehminuten vom Stadtzentrum entfernt. Bestens erkunden lassen sich diese und zahlreiche weitere Gärten auf einem geführten Spaziergang auf dem Gartenkulturpfad, bei dem man zudem auch Interessantes über die bewegte Geschichte der ehemals freien Reichsstadt Überlingen erfährt.

Infos: Kur und Touristik Überlingen, Landungsplatz 5, 88662 Überlingen, Tel. 07551 9471522; www.ueberlingen-bodensee.de

Michael Stephan



Wallonien – Eine Reise durch Europas Geschichte

Mit der „Princess“ unterwegs auf Maas und dem Juliakanal

Abseits der bekannten Routen bieten wir Ihnen mit dieser außergewöhnlichen und selten angebotenen Flusskreuzfahrt eine echte Besonderheit! Im Land Thorn und in der Wallonie erleben Sie auf Schritt und Tritt europäische Geschichte. Die Zeitreise beginnt schon in der Thorner Abtei aus dem 10. Jahrhundert, setzt sich fort in der gewaltigen Zitadelle von Namur und hört im Märchenschloss Chateau des Marchin Modave bei Huy noch lange nicht auf. Auch die beiden Weltkriege haben in diesem Grenzgebiet ihre Spuren hinterlassen. Die Maas ist nur für kleine Schiffe befahrbar und wird streckenweise durch parallel laufende Kanäle als „Flussweg“ ersetzt.



In **Roermond** in Holland geschieht die Einschiffung. Auf der ersten Etappe auf der Maas und der Seenlandschaft Maasplassen fährt das Schiff nach **Thorn**. Die Geschichte dieses Ortes geht bis in das 10. Jahrhundert zurück. Auf dem Juliakanal, parallel zur Maas, geht es weiter nach Maastricht. Von dort wird am dritten Tag das belgische Lüttich erreicht. Die schöne Altstadt dieser wallonischen Industrie- und Handelsmetropole mit der

ehemals Fürstbischöflichen Residenz ist sehenswert. Das Schiff fährt weiter durch die vielfältige Kultur- und Industrielandschaft bis zu der Universitätsstadt Namur



mit der Zitadelle, eine der gewaltigsten Festungsanlagen Europas. Am nächsten Morgen fährt das Schiff auf der schmalen, gewundenen Maas durch Wald und Wiesenlandschaften bis zum Umkehrpunkt dieser Flussreise nach Dinant. Der Erfinder des Saxophons Adolphe Saxe stammt aus diesem Ort. In der Innenstadt erinnert ein monumentales Denkmal an das „Massaker von Dinant“ zu Beginn des ersten Weltkrieges. Am Morgen des 6. Tages verlässt das Schiff „Princess“ Dinant und fährt nun wieder



maasabwärts bis nach Huy, mit seiner gotischen Kirche und der mächtigen Zitadelle.

Nach einem reinen „Flusstag“ erreicht das Schiff wieder Roermond, wo am nächsten Morgen die Ausschiffung erfolgte.

(Text in Anlehnung an die Ausschreibung im Katalog von Biblische Reisen in Stuttgart)



In besonderer Erinnerung sind mir:

Der **Leuchtturm** am Eingang eines Hafens in Holland. Er ist für mich ein deutliches Symbol für menschliches Helfen. Durch Erfahrung Licht sammeln, durch Helfen Licht



austeilen, durch erforderliche Pausen Licht wieder aufbauen. Noch nie habe ich einen Leuchtturm so nahe und deutlich gesehen. Bei dieser Schiffsreise fuhren wir durch **60 Schleusen**, nicht selten mit hohen alten Mauern aus Steinen aus der jeweiligen Gegend, davor und dahinter. Schleusen sind für mich ein Symbol für menschliches Leben, wo es immer wieder Abschnitte gibt, die auf eine neue Ebene hinführen.

Textgestaltung und Bilder:
Diakonisse Rosemarie Römhild

Reisen des Seniorenbüros im 1. Halbjahr 2016

- | | |
|--------|---|
| 27.01. | Tagesfahrt an die Weinstraße NW-DÜW zum Pfälzer Mittagessen
(Auslosung: Mo. 18.01., 09.00 Uhr) |
| 17.02. | Tagesfahrt nach Bensheim mit Besichtigung
(Auslosung: Mo. 08.02., 09.00 Uhr) |
| 16.03. | Tagesfahrt nach Bingen mit Besichtigung
(Auslosung: Mo. 07.03., 09.00 Uhr) |
| 13.04. | Tagesfahrt nach Dinkelsbühl mit Stadtführung
(Auslosung: Mo. 04.04., 09.00 Uhr) |
| 18.05. | Tagesfahrt nach Hagenau (Elsass) mit Besichtigung
(Auslosung: Mo. 09.05., 09.00 Uhr) |
| 15.06. | Tagesfahrt nach Andernach mit Besichtigung
(Auslosung: Mo. 06.06., 09.00 Uhr) |

Reisen der kurzen Wege

- | | |
|-------------|-------------------------------------|
| 25. Februar | Schweigen „Schweigener Hof“ |
| 24. März | Knittelsheim „Knittelsheimer Mühle“ |
| 28. April | Juhöhe/Odenwald „Haus Höfle“ |
| 19. Mai | Flemlingen „Marienhof“ |
| 30. Juni | Wachenheim „Forsthaus Silbertal“ |

Die Romantische Straße –

Deutschlands bekannteste und beliebteste Ferienstraße und Staunen und Entdecken im „Lieblichen Taubertal“

Ein Dreiklang von Natur, Kultur und Gastlichkeit ist seit 1950 das Markenzeichen der Romantischen Straße. Sie ist die bekannteste und beliebteste deutsche Ferienstraße und verläuft vom Main bis zu den Alpen. Der Name Romantische Straße drückt aus, was viele der in- und ausländischen Gäste beim Anblick mittelalterlicher Städte oder des Traumschlusses Neuschwanstein empfinden: Faszination und das Zurückversetzen in alte Zeiten.



Die Romantische Straße erschließt dem Reisenden von Würzburg bis Füssen den Reichtum abendländischer Geschichte, Kunst und Kultur. Auf dem Weg von Nord nach Süd wechselt das Landschaftsbild: Flusstäler, fruchtbares Ackerland, Wälder, Wiesen und schließlich Berge. Würzburg und der Wein, das Taubertal und Rothenburg, das Ries, das Lechfeld, der Pfaffenwinkel und die Königsschlösser. Eine Reise über die Romantische Straße bietet allerdings weit mehr als schöne Landschaften und kulinarische Leckerbissen.

Die Romantische Straße lebt vom Einklang der Kultur und Gastlichkeit, von immer neuen Ausblicken in vielgestaltige Landschaften, von Städten mit eindrucksvollen Prachtbauten, die ihr Gesicht über

viele Jahrhunderte hinweg bewahrt haben. Balthasar Neumann schuf die Würzburger Residenz, im Taubertal begegnet man Tilmann Riemenschneider, Carl Spitzweg war von Rothenburg o.d.T. und Dinkelsbühl fasziniert., im Ries gibt es Erdgeschichte zum Anfassen. In Augsburg stößt man auf die Römer und mit der Fuggerei auf die erste soziale Wohnsiedlung aus dem 16. Jahrhundert. Die Wieskirche, als eines der berühmtesten Kunstwerke des Rokoko, steht im Pfaffenwinkel. Hohenschwangau, vor allem aber Neuschwanstein, das weltberühmte Schloss des Bayerischen Märchenkönigs Ludwig II., sind zu Stein gewordene Träume vergangener Zeiten und schließen die Romantische Straße zu Füßen der Bayerischen Alpen.



Wenn Sie mit dem Auto, dem Wohnmobil oder dem Motorrad unterwegs sind, folgen Sie einfach den braunen Hinweisschildern, die die einzelnen Städte entlang der Straße miteinander verbinden. Radfahrer können von Würzburg bis Füssen auf dem eigens ausgeschilderten Radfernweg Romantische Straße entlang der grünen Hinweisschilder auf 460 Kilometern radeln, der unter der Bezeichnung D 9 Bestandteil des ADFC Radwegenetzes ist. Die blauen Hinweistafeln markieren den Weitwanderweg, der auf knappen 500 Kilometern als echter Genießerweg durch traumhafte Landschaften und romantische Städte führt. Nehmen Sie sich Zeit, Natur, Kunst und Kulinarik entlang der Romantischen Straße zu erkunden. Auf dem Weg vom Main zu den Alpen werden Sie Außergewöhnliches, Begeisterndes, Erstaunliches, eben echte Geheimtipps entdecken.



Genießen hat viele Gesichter: Kulturelle Schätze vom Mittelalter über Barock und Renaissance entdecken, die romantische Traumlandschaft auf die Seele wirken lassen, in leiblichen Genüssen vom berühmten Taubertaler Wein bis zu kulinarischen Köstlichkeiten schwelgen, das Ferienland zu Fuß oder mit dem Fahrrad durchqueren. Das sind Erfahrungen, die alle Sinne gleichermaßen ansprechen. Die genussfreudige Weinregion an Tauber und Main bis Rothenburg ob der Tauber mit ihren sanften Hügeln, idyllischen Flusstälern und prächtigen Reb-

hängen wartet darauf, ihren ganzen Liebreiz für die Besucher zu entfalten.



Für Europareisende der ganzen Welt führt an Rothenburg o.d.T. kein Weg vorbei. Die mittelalterliche Altstadt ist das Urbild deutscher Gemütlichkeit. Auch wenn die Romantik im Gedränge zuweilen arg strapaziert wird, der Charmeoffensive dieser mit Türmen gespickten Stadt am Fluss Tauber kann sich so schnell keiner entziehen. Und so stapft man verückt durch kleine Gassen und zahlreiche Stadttore, landet in verwunschenen Winkeln und einem ganzjährigen Weihnachtsdorf, schlendert über lauschige Plätze, vorbei an Brunnen, Kirchen, den sieben Tugenden und sieben Lastern an der Renaissancefassade des Baumeisterhauses und an so zauberhaften Fachwerksbauten wie der Gerlachschieme oder das Ensemble um den Georgsbrunnen.

Infos: Romantische Straße, Touristik Arbeitsgemeinschaft, Segringer Straße 19, 91550 Dinkelsbühl, Tel: 09851 551387; www.romantischestrasse.de;

info@romantischestrasse.de

Touristgemeinschaft Liebliches Taubertal, Gartenstr. 1, 97941 Tauberbischofsheim, Tel. 09341 825806

www.liebliches-taubertal.de

Tourist Information Marktplatz 2, 91541 Rothenburg o.d.T.; Tel. 09861 404 800; www.tourismus.rothenburg.de

Michael Stephan

Wörtersuche

von Uwe Naumer

Bilden Sie aus den Buchstaben des Wortes „Kunstverstand“ neue Wörter. Sie beginnen mit zwei Buchstaben und suchen so viele Wörter, wie Sie finden können. Dann nehmen Sie drei, vier, fünf und suchen wieder neue Wörter:

Neue Wörter mit

2 Buchstaben

.....

3 Buchstaben

.....

4 Buchstaben

.....

5 Buchstaben

.....

6 Buchstaben

.....

7 Buchstaben

.....

8 Buchstaben

.....

9 Buchstaben

.....

10 Buchstaben

.....

11 Buchstaben

.....

12 Buchstaben

.....

13 Buchstaben

.....

Weitere Version

Aus den Buchstaben des Wortes „Kunstverstand“ sind sieben Begriffe gesucht, deren Anfangsbuchstaben von a) bis g), der Reihe nach gelesen, die Lösung ergeben.

Lösungshinweis: Käufer eines Auerochsen

- a) nicht über, sondern ...
- b) Ruhepause
- c) größeres Gefäß für Tee oder Kaffee
- d) nicht ruhig, umtriebig
- e) Anzahl der Kegelhölzer
- f) sich erkenntlich zeigen
- g) Klein ..., Hamburger Witzfigur

In Notfällen

Rettungsdienst/Feuerwehr	112
Polizei-Notruf	110
Rettungsleitstelle	19222

Notfallmappe

Die Notfallmappen des Seniorenbeirates der Stadt Speyer sind wieder im Seniorbüro zu den Öffnungszeiten erhältlich.

Öffnungszeiten:

montags bis freitags
von 9:00 Uhr bis 12:00 Uhr
und nach
Terminvereinbarung.

Kartoffeltortilla



Zutaten für 2 Personen:

200g TK Blattspinat
 400g fest kochende Kartoffeln
 3 Eßl. Rapsöl
 1 kleine Zwiebel
 100 g Champignons
 Thymian oder Oregano
 Jodsalz, Pfeffer
 3 Eier
 6El. Milch

Zubereitung

Blattspinat auftauen. Kartoffeln schälen, in dünne Scheiben schneiden. 2 Esslöffel Öl in einer großen backofenfesten Pfanne erhitzen, Kartoffeln darin 15 Minuten braten und dabei mehrmals wenden. Herausnehmen und beiseite stellen.

Zwiebeln schälen und klein würfeln. Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Champignons und Zwiebel in 1 Esslöffel Öl leicht braun anbraten, mit Thymian oder Oregano würzen. Spinat dazugeben und erhitzen. Eventuell vorhandene Flüssigkeit abgießen. Alles mit Salz und Pfeffer würzen und Kartoffeln wieder dazugeben.

Eier und Milch verquirlen und über das Gemüse geben. Im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad backen, bis die Eiermasse fest geworden ist (ca. 20 Minuten). Tortilla aus der Pfanne heben, auf einen Teller stürzen und servieren. Dazu passt Salat.

Tipp: Kartoffeln aufs Brot

Aus Kartoffelresten lässt sich ein leckerer Brotaufstrich zubereiten. Einfach gekochte Kartoffeln zerdrücken, mit etwas Quark und ein paar Tropfen Olivenöl verrühren. Fein geraspelte Karotte, Kresse oder Schnittlauchröllchen darunter rühren. Mit Jodsalz, Pfeffer und Currypulver abschmecken.

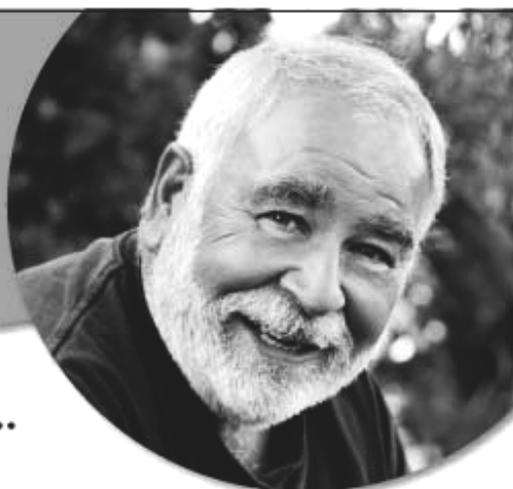
Aus: Gesund & preiswert kochen, AOK Die Gesundheitskasse

Lösung Wörtersuche von Uwe Naumer:

- a) Unter
- b) Rast
- c) Kanne
- d) Unstet
- e) Neun
- f) Danken
- g) Erna

URKUNDE

*Gepflegt wohnen -
Geborgenheit
genießen!*



Bei uns im Seniorenzentrum...

Unser Konzept umfasst Betreutes Wohnen, Langzeit- und Kurzzeitpflege sowie die Aufnahme von Wachkoma- und Beatmungspatienten.

Die freundliche Einrichtung, regelmäßige Veranstaltungen und ein modernes Therapiekonzept machen das Leben im Alter hier wirklich lebenswert.

Bei weiteren Fragen und dem Wunsch nach einem Besichtigungstermin stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.



PROCON Seniorenzentren gGmbH
Seniorenzentrum Storchenpark

Obere Langgasse 13 · 67346 Speyer
Telefon 0 62 32/816-170

www.seniorenzentrum-storchenpark.de

... oder bei Ihnen zu Hause!

Zuhause · Vertraut · Gepflegt

Gerne unterstützen wir Sie unter anderem bei der täglichen **Grund- und Behandlungspflege**, bei der **hauswirtschaftlichen Versorgung** oder bei zusätzlichen **Betreuungsleistungen**.

Wir beraten Sie gerne und stehen Ihnen 24 Stunden am Tag zur Verfügung.



Metis

Ihr Ambulanter Pflegedienst
PROCON METIS GmbH

Obere Langgasse 13 · 67346 Speyer
Telefon 062 32/816-120 · Fax 062 32/816-130

www.procon-metis.de

PROCON



In eigener Sache



Verein der Freunde und Förderer des
Seniorenbüros Speyer e.V.



Beitrittserklärung

Name: _____

Vorname: _____

Straße: _____

PLZ/Ort: _____

Mindestjahresbeitrag: **13,00 Euro** oder _____ Euro

_____ Datum

_____ Unterschrift

SEPA-Lastschriftmandat

Erteilung eines SEPA-Basis-Lastschriftmandats

Zahlungsempfänger: Verein der Freunde und Förderer
des Seniorenbüros Speyer e.V.
Maulbronner Hof 1 A, 67346 Speyer

Gläubiger-Identifikationsnummer: DE 14ZZZ00000139882

SEPA-Lastschriftmandat: Hiermit ermächtige(n) ich / wir den o.a. Zahlungsempfänger,
Zahlungen von meinem / unseren Konto mittels Lastschrift
einzuziehen. Zugleich weise(n) ich / wir mein / unser Kredit-
institut an, die vom o.a. Zahlungsempfänger auf mein / unser
Konto gezogene Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Ich kann / Wir können innerhalb von acht Wochen,
beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des
belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit
meinem / unserem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Zahlungsart: Jährlich wiederkehrende Zahlung

Zahlungspflichtiger: _____

BIC (8 oder 11 Stellen): _____

IBAN des Zahlungspflichtigen (max. 22 Stellen): _____

bei der _____ abzubuchen.

Unsere Alternativen für Sie!

Wir setzen für Sie und die Umwelt auf ökologische Alternativen. Nutzen Sie unsere Angebote ...



© Maksim Samasjuk - Fotolia.com

... zu Naturstrom

Sie haben die Wahl zwischen Ökostrom, zu 100 % regenerativ erzeugt, und unserem Premiumprodukt „Naturstrom Speyer Solar“ – der saubereren Energie aus SWS-Photovoltaikanlagen.

... zu alternativen Treibstoffen

Bei uns tanken Sie umweltbewusst – ob Erdgas und Autogas in der Industriestraße oder Strom auf dem Festplatz. Wir sind Ihr Partner für bewegende Innovationen.

... für effizientes Heizen

Unser Heizung-Komplettservice ist Ihre Alternative zur Eigeninvestition in eine moderne Heizungsanlage. Außerdem helfen Ihnen unser Austauschprogramm für alte Heizungspumpen und viele andere Angebote beim Energiesparen.

Weitere Informationen:
Tel. 06232/625-0

www.sws.speyer.de



SWS
STADTWERKE SPEYER GMBH