herbstzeitlose
SENIOREN-GAZETTE FÜR LANDAU
Ausgabe 05 | Frühjahr 2017

Nimm mich **gratis** mit!

Wohnen im Alter

04 **Am Anfang war das Wort**
500 Jahre Reformation

06 **Wohnen im Alter**
So oder so oder so?

12 **Monika Lauer**
in memoriam



Begeistern ist einfach.

Wenn gesellschaftliches Engagement für die Region großgeschrieben wird.

Ganz gleich, ob Musik, Kunst, Kultur oder Ehrenamt – soziales Engagement ist schon immer ein wichtiger Bestandteil unserer Geschäftsphilosophie. Wir engagieren uns in allen Bereichen des gesellschaftlichen Lebens und unterstützen zahlreiche gemeinnützige Projekte.

[Wir sprechen südlich.]

Sparkasse
Südliche Weinstraße

Liebe Leserinnen und Leser,

Sie haben es vielleicht bemerkt. Es dauerte diesmal länger als sonst, bis Sie das neue Heft unserer Senioren-Gazette in den Händen halten konnten.

Der Grund ist ein trauriger: Monika Lauer, die bisher für die Gesamtgestaltung der herbst*zeitlose* verantwortliche Redakteurin verstarb für uns alle unerwartet. Als erfahrene Journalistin hatte sie nicht nur die klassischen redaktionellen Arbeiten erledigt sondern auch die Gestaltung und das Layout bis ins Detail bearbeitet. Nicht zuletzt war sie Mutmacherin gewesen bei der ursprünglichen Entscheidung, diese Senioren-Gazette überhaupt herauszugeben.

Wir trauern um Monika Lauer. Sie fehlt uns. Sie ist für uns immer mit der herbst*zeitlose* verbunden.

Wie wollen wir im Alter leben? Das ist eine Frage, die viele Menschen beschäftigt. Wir wollen in diesem Heft Antworten geben. Wir haben Menschen besucht, die für sich besondere Wohn- und Lebensformen gefunden haben und haben sie von Ihren Erfahrungen berichten lassen.

Ansonsten haben wir wieder ein Potpourri an Themen zusammengestellt. Das Luther-Jahr in der herbst*zeitlose* zu würdigen, war uns dabei ein besonderes Anliegen.

Bitte beachten Sie auch in diesem Heft die Hinweise auf Veranstaltungen oder Angebote des Seniorenbüros und der Ehrenamtsbörse. Denn wir möchten mit Ihnen in Kontakt kommen und mit Ihnen in Verbindung bleiben.

Herzlichst, Ihre

Christine Baumann

In dieser Ausgabe

Lutherjahr – 500 Jahre Reformation Seite 4

Wohnen im Alter Seite 6

Bundes-Senioren-Spiele – Fit für die Enkel Seite 10

Monika Lauer – In memoriam Seite 12

Schelllackknistern Seite 14

Sprudelball – Da war doch was? Seite 14

Die 16 – Glosse & Leseempfehlung Seite 16

Grenzgänger-Tour – Rund um Schönau Seite 17

Neu in Landau – Neu in der Pfalz Seite 18

Zootiere – Krankheitshelfer Seite 18

Seniorenkino Seite 19

Liebeskonto Seite 20

Rosmarin & Tymian – Kochen à la Provence Seite 21

In eigener Sache – Seite 23

Fotonachweis: Titelmotiv Fotolia; Thomas Engelberg: S. 4, 6, 7, 9, 10, 14, 15, und S. 18
Günter Baumann: S. 17 und S. 21

Impressum

herbstzeitlose – Seniorengazette für Landau

Herausgeber: Seniorenbüro-Ehrenamtsbörse Landau e.V.; Vorsitzende: Christine Baumann, Am Gutleuthaus 27, 76829 Landau
Redaktionsteam: Christine Baumann (verantwortlich), Thomas Engelberg, Dr. Christian Knoll, Monika Lauer † (Gesamtgestaltung), Dr. Ute Pres, Elisabeth Siedentopf
Titeldesign: klugegestaltung, Satz: Knecht Verlag Landau
E-Mail: herbstzeitlose.landau@gmx.de

herbstzeitlose erscheint dreimal pro Jahr und liegt kostenlos aus. Bei unverlangt eingesandten Manuskripten besteht kein Anspruch auf Rücksendung.

500 Jahre Reformation

Theologie versus Glaube

Von Volker Janke



Vor einem halben Jahrtausend begann etwas Neues innerhalb der damaligen Kirche. Mit dem „back to the roots“, der Rückbesinnung auf die Bibel und den daraus folgenden theologischen Wieder-Entdeckungen, rührte sich der Geist der Reform, der schließlich zur Reformation und der Entstehung der protestantischen Kirchen führte.

2017 steht also ein bedeutendes Reformationsjubiläum an, das sich aber von den vorausgegangenen Feiern erfreulich abheben wird: Zum ersten Mal ist es nicht national und konfessionell verengt geplant, sondern als Christusfest, länderübergreifend und in ökumenischer Verbundenheit mit den anderen christlichen Kirchen. Als Christusfest deswegen, weil in der Reformation die Bedeutung Jesu Christi für das persönliche Leben und Glauben eines Christenmenschen wiederentdeckt wurde. So, wie es in Grundzügen heute von allen Kirchen geteilt wird.

Lohnt sich der Aufwand eines solchen Christusfestes überhaupt? Hat, was damals geschehen ist, neben der historischen Wertschätzung noch eine Bedeutung für Menschen im digitalen Zeitalter und in einer globalisierten Welt? Können die Erkenntnisse einiger Theologen des 16. Jahrhunderts heute, unter ganz anderen Umständen, noch etwas zu einem guten Leben und Zusammenleben beitragen? Ich denke schon.

Eine Neu-Entdeckung Luthers war zum Beispiel die Freiheit eines Christenmenschen. Die innere Freiheit von allen Dingen, Konventionen und Verhältnissen durch den Glauben. Die Entdeckung, dass Gott mich als Person in Christus von Lebensangst, von Schuld, von quälenden Selbstzweifeln, vom ständigen Kreisen um mich selbst befreit und mich so innerlich frei macht von allem, was mich im Leben gefangen hält: „Ein Christenmensch ist ein freier Herr über aller Dinge und niemanden untertan“, schreibt Martin Luther.

Er bezieht das damals auf den Ablasshandel der Kirche, welcher mit der Angst der Menschen, im endzeitlichen Strafgericht nicht bestehen zu können, ein Geschäft machte.

Gefangen in einem System der Angst vor zu erwartenden Höllenstrafen fühlen sich Menschen heute nicht mehr. Innerliche Freiheit kann heute in anderer Hinsicht befreiende Wirkung haben, z.B. von der Angst, im Leben zu kurz zu kommen. Mit dieser neuen inneren Haltung kann ich mich dann in aller Freiheit für die Freiheit und das Wohl der Mit-

menschen und der Schöpfung einsetzen, entsprechend der Parallelthese Luthers in seiner Freiheitschrift von 1520: „Ein Christenmensch ist ein dienstbarer Knecht aller Dinge und jedermann untertan.“

Die innere Freiheit, die Gott schenkt – oder mit den Worten des Propheten Ezechiel: „das neue Herz, der neue Geist“ - die leiten dazu an, auch ein Christ zu werden und mich, wie Christus, für innere Freiheit, für Menschlichkeit, für Frieden, für Gerechtigkeit und die Bewahrung der Schöpfung einzusetzen. Weil Gott in Christus durch Kreuz und Auferstehung für mich alles getan hat, um mich zu einem guten Leben zu befreien.

Soweit die Theologie. Wie kann diese Freiheit eines Christenmenschen aber im Alltag aussehen? Zwei Beispiele und einige Andeutungen:

Glaube kann von Zukunftsangst befreien, die heute viele Menschen belastet. Von der Angst um den Erhalt des erreichten Wohlstandes. Von der Angst, bei den vielen Veränderungen zu kurz zu kommen, nicht mehr genug zu haben. Vor der Angst vor dem Ende meines Lebens. Zu glauben, dass Gott in Christus für mich sorgt, dass ich nicht tiefer fallen kann, als in seine guten Hände – und das über den Tod hinaus – das kann Sicherheit geben im Leben. Gerade im gegenwärtigen Klima der Verunsicherung unserem Land.

Glaube kann befreien von konfessioneller Enge. Katholisch. Evangelisch. Freikirchlich. Orthodox – wer sich innerlich durch den Glauben befreit weiß und dies lebt, kann auch in religiösen Dingen selbstbewusst mit anderen in Dialog treten. Wenn wir so das Jahr 2017 bewusst als Christusjahr in ökumenischer Gemeinschaft begehen, feiern wir, was uns verbindet, achten wir, was uns trennt und bedenken wir miteinander auch die Wunden und Verletzungen, die wir uns im Lauf der Jahrhunderte gegenseitig zugefügt haben als Protestanten und Katholiken oder als Landeskirchen und Freikirchen. So wird uns dieses Reformationsjahr ein gutes Stück mit der Vergangenheit versöhnen und weiter bringen hin zu dem Ziel einer Kirche der gelebten versöhnten Verschiedenheit. Ähnliches kann auch für den Dialog mit dem Islam gelten, der sich als Religion des Friedens versteht. In aller Freiheit miteinander zum Wohl der Menschen ins Gespräch kommen und zusammenarbeiten– dazu gibt es doch keine Alternative.

Weitere Freiheitsimpulse dieses Reformationsjahres möchte ich nur andeuten: Die Freiheit zur Bewahrung unserer natürlichen Lebensgrundlagen. Die Freiheit, unseren westlichen Lebensstil infrage zu stellen und zu verändern, der an so vielen Stellen auf Kosten der Menschen in den Ländern des Südens geht. Die Freiheit von menschenverachtendem Populismus und von rassistischen Gedanken, von der Angst vor Fremden und Neuem in unserem Land. Die Freiheit davon, dass Terror, Hass und Gewalt unser Denken und Handeln in Beschlag nehmen und unsere offene Gesellschaft gefährden. Die Freiheit zu gelebter Nächstenliebe. Die Freiheit von der Gefangenschaft durch eigene Ansprüche an mich selbst, durch das Bild, das ich von mir habe und



dem ich gern gerecht werden möchte. Auch die Freiheit von festgefahrenen Rollenbilder in Bezug auf Geschlecht und sexuelle Orientierung von Menschen. Es wäre schön, wenn auch von den Veranstaltungen in Landau und Umgebung einige Freiheitsimpulse ausgehen.

Historische Vorträge, eine ökumenische Predigtreihe, eine Kunstinstallation von Madeleine Dietz in der Stiftskirche, Begegnungen von Jung und Alt und beim Tag der Integration, die Beleuchtung der Person des Landauer Reformators Johannes Bader als „kleinen Luther“ im Chawwerusch-Stationentheater und andere Veranstaltungen stehen auf dem Programm. Sie bieten viele Möglichkeiten, am Christusfest 2017 teilzunehmen und die Themen der Reformation und des christlichen Glaubens für sich neu zu entdecken.

Wohnen im Alter I

Generationenübergreifend in der Haardtstraße

Von Ute Pres

Durchschnittsalter über 70? Weit gefehlt – im Mehrgenerationenhof leben alle Altersklassen. Die jüngste Bewohnerin ist ein halbes Jahr und die älteste Bewohnerin 83.

Aber der Reihe nach:

Es ist nicht einfach, die Wohnung von Frau Eidinger im Mehrgenerationenhof zu finden. Immerhin umfasst das Gesamtgebäude 37 Wohneinheiten, die alle in einen großen Garten münden. Und schon beim Öffnen der Eingangstür werden zwei Prinzipien dieses Wohnkonzepts sichtbar: Offenheit und Kommunikation.



Frau Eidinger wohnt seit fünf Jahren in diesem Mehrgenerationenhof in Landau; sie selbst verkörpert diese beiden Prinzipien in ihrer Persönlichkeit hervorragend: Sie liebt diese Offenheit des Wohnens, den gemeinsamen Garten für alle, die Treffen mit unterschiedlichen Altersgruppen der Wohngemeinschaft und die allgegenwärtige Nachbarschaftshilfe. Sehr überzeugend nennt sie die wichtigsten Pfeiler dieser Wohnform:

- Wir sind eine Genossenschaft.
- Wir verwalten uns selbst, indem wir mit unseren Stärken zur Gemeinschaft beitragen.
- Wir Älteren verzichten auf „Zeitgerechtigkeit“ in der Länge der Wohndauer zugunsten junger Familien.
- Wir stimmen uns in Hausversammlungen über organisatorische Belange zwei Mal im Monat ab. Die einfache Mehrheit ist beschlussfähig.
- Wir erweitern unsere Kompetenzen in zwei Klausurtagungen im Jahr und diskutieren aktuelle Themen, wie z.B. „Konfliktbewältigung im Alltag“ z.T. auch mit externen Referenten.

Es wirkt wie ein Paradies, dieses kleine Fleckchen Erde, wenn Frau Eidinger von interessanten Arbeitsgruppen berichtet, vom gemeinsamen Essen, von Filmabenden mit kulinarischen Beigaben und auch von gegenseitiger Hilfe in Notsituationen.

Das finanziell gesunde Projekt erlaubt den Bewohnerinnen und Bewohnern überlegt weiterführende Pläne zu schmieden zum Wohle aller.

Frau Eidinger gehört nicht zur Gründergruppe, die fast zehn Jahre harte Vorarbeit leisten musste. Sie ist nach einem bewegten Leben in dieses Projekt „hineingerutscht“. Sie arbeitete im Designerberuf, erzog zwei Kinder. Fünf Jahre hat sie ein Bistro geführt, arbeitete als Tagesmutter und viele Jahre als Hauswirtschafterin im Künstlerhaus in Edenkoben. Jeden beruflichen Abschnitt hat Frau Eidinger für sich motiviert und engagiert gestaltet. Jedem Neuanfang stellte sie sich mit großer Energie und Überzeugung, das Richtige zu tun.

Frau Eidinger passt deswegen vorbildlich in das Konzept des Mehrgenerationenhauses – hier werden ihre Stärken gebraucht: Kompromissbereitschaft, Toleranz und Flexibilität hat sie ihr ganzes Leben lang „geübt“ und kann

diese nun im Alter voll ausschöpfen.
Frau Eidinger ist 73, sie möchte so lange in der Haardtstraße wohnen bleiben, wie sie sich wohl fühlt. Den einzigen Grund, den sie sich vorstellen kann, Landau zu verlassen, wäre, wenn ihre Familie ihre Hilfe benötigte.

Ich selbst bin begeistert – wäre dies vielleicht auch eine Wohnform für mich? Ob ich den Aufnahmekriterien standhalten könnte? Nun, es ist ja verständlich, je jünger, umso größer ist die Chance aufgenommen zu werden…



Wohnen im Alter II

Betreut in der Röntgenstraße

Von Ute Pres

„Es sind die Knochen; wäre ich in meiner alten Wohnung geblieben, so lebte ich wie in meinem eigenen Gefängnis!“ sagt Frau Zernickel voller Dankbarkeit. Frau Hertel hat es ermöglicht, dass sie nun in der Wohnung Nr. 33 hier in der Röntgenstraße wohnen kann.

Frau Hertel gehört zu dem Betreuungsteam, das sich um die Bewohner/innen des betreuten Wohnens in der Röntgenstraße 54 kümmert. Hier konnte auch Frau Zernickel in eine 2-Zimmerwohnung einziehen. Trotz der 100% Schwerbehinderung und der damit einhergehenden körperlichen Einschränkungen, wirkt Frau Zernickel bewundernswert fit. Sie benötigt diese behindertengerecht gebaute Wohnung und verfügt auch über einen Notrufknopf zum DRK, aber dennoch kann sie hier eigenständig und selbstverantwortlich leben.

Frau Zernickel ist Landauerin. Sie arbeitete in einer Krankenhausküche, bis ihre Krankheit sie zum Aufhören zwang. Sie hat einen Sohn, der in Mainz lebt, und noch zwei Geschwister. Bis vor einem Jahr konnte sie diese regelmäßig mit ihrem Auto besuchen. Wegen einer Schulteroperation musste sie das Autofahren aufgeben.

Mit ihrem Rollator geht sie nun einmal in der Woche in den nahegelegenen Supermarkt einkaufen und ebenfalls einmal in der Woche unternimmt Frau Zernickel einen Stadtbummel: „Ich könnte auch den Bus nehmen, aber der ist ungünstig für mich. Ich brauche meinen Rollator und mit dem Bus bin ich immer auf fremde Hilfe angewiesen. Ich laufe zum kleinen Platz und wenn ich auf dem Rückweg müde werde, setze ich mich auf den Rollator und ruhe mich aus. Manchmal bin ich allerdings ganz schön kaputt, wenn ich wieder Zuhause bin.“

Das Zuhause von Frau Zernickel besteht aus einem großen Wohnzimmer mit einer Essecke und Küche, aus einem kleinen Schlafzimmer und einem großzügigen Badezimmer. „Ich kann immer ins Grüne schauen und habe vormittags Sonne auf meinem Balkon. Da sitze ich schon zum Frühstück bis die Sonne verschwindet“, schwärmt Frau Zernickel und zeigt uns ihren Balkon. Wie ruhig es ist! Man hört wenig Verkehr und die großen Bäume vor der Wohnanlage sind ein schöner Anblick.

Frau Zernickel genießt die Angebote im Haus: Sie nimmt an den

Gymnastikstunden teil, freut sich über das Gedächtnistraining am Mittwoch und geht auch zum wöchentlichen Spielen und Kaffeetrinken in den Gemeinschaftsraum. Alle Feste werden prächtig gefeiert: Fasching, das Frühlingsfest, Ostern, Weihnachten und einmal im Jahr bringt ein Tagesausflug Abwechslung in den Alltag.

„Und wenn ich Hilfe brauche, kann ich jederzeit zu Frau Hertel gehen. Sie hilft mir bei allen Schreiben mit den Ämtern“, sagt Frau Zernickel zufrieden, „Sie hat auch für eine Haushaltshilfe gesorgt, denn putzen kann ich mit meinen Knochen nicht mehr“.

Von ihrer Hausfrauenzeit schwärmt Frau Zernickel, als sie noch alles selbst erledigen konnte. Gleichzeitig erzählt sie, dass sie immer noch ihre Marmelade selbst kocht und wir tauschen Rezepte aus.

„Wissen Sie, auch wenn mir meine Knochen am ganzen Körper weh tun, meine Hände sind noch völlig in Ordnung – das ist doch ein Wunder!“ Und nun holt sie kleine Puppenstrümpfe hervor, gestrickt mit 2 1/2er Nadeln – eine Masche wie die andere- ein richtiges Kunstwerk. Sie strickt für caritative Zwecke aus in der Vergangenheit gesammelten Wollresten. Beim Verabschieden verrät uns Frau Zernickel, dass sie am nächsten Tag Geburtstag hat, sie wird 78 Jahre. Ich wünsche ihr, dass sie noch lange dieses betreute Wohnen genießen kann: Sie kann tun und lassen, was sie will, und sich Hilfe holen, wann immer sie diese braucht.

Jemand für kleinere Reparaturen ist ihr Wunsch für die Zukunft. Ob es einen engagierten ehrenamtlichen Rentner gibt, der ihr diesen Wunsch erfüllen kann?

Ich werde in der Ehrenamtsbörse nachfragen.

Wohnen im Alter III

Nach Bedarf im Bethesda

Von Christian Knoll

„Wenn es an der Zeit wäre, würde ich keinen Moment zögern, hier einzuziehen,“ antwortet Susanne Hassinger auf die Frage, ob sie sich vorstellen könne, im Alter in ihrer Einrichtung zu leben. Frau Hassinger ist in leitender Funktion im Sozialdienst des Hauses beschäftigt. Wenn das keine Empfehlung ist! Aber auch im Übrigen schwingt Begeisterung mit, wenn sie das „Bethesda“ vorstellt und beschreibt.

Auf 80 Jahre kann Bethesda in Landau mittlerweile zurückblicken. Und es ist zu einem weitläufigen Zentrum am Rande der Innenstadt gewachsen. Es war eine kluge Standortwahl, als man sich vor bald vierzig Jahren für einen Bau im Norden des Forts entschied. Zentrumsnah gelegen wohnt, lebt und arbeitet man doch im Grünen. Auch das Gelände selbst ist reichlich bepflanzt. Von außen nicht zu erkennen, gruppieren sich einige Gebäude um einen großzügig angelegten, geschützten Innenhof.

Die hiesige Einrichtung der Diakonissen Speyer-Mannheim bietet unterschiedlichste Formen der Betreuung und des Wohnens an.

Da ist einmal das „Betreute Wohnen“: In derzeit 24 Wohnungen können Ehepaare und Einzelpersonen leben, wie in anderen Immobilien auch. Das Besondere aber: Auf Wunsch oder im Bedarfsfall kann auf alle Angebote und Unterstützungen zurückgegriffen werden, die das „Bethesda“ bietet. Diese Wohnform ist so begehrt, dass bis zum Einzug noch mit mehrjähriger Wartezeit gerechnet werden muss. Das soll sich ändern, wenn die 70 neuen Wohneinheiten, mit deren Bau in Kürze begonnen wird, fertiggestellt sind.

Dann gibt es das eigentliche Seniorenheim, in dem bis zur vollstationären Pflege den Menschen, denen ein Leben im eigenen Haushalt nicht mehr möglich ist, alle Hilfen ihren Bedürfnissen entsprechend geboten werden. Dies nach den Erweiterungsbauten und Renovierungen der letzten Jahre nun meist in Einzelzimmern. Die Tagespflege bietet Betreuung all denen, welche zu Hause wohnen, aber stunden- oder auch tageweise eine Betreuung während des Tages benötigen.

Schließlich bietet das Haus auch die Möglichkeit der Kurzzeitpflege an.

Eines fällt beim Besuch des „Bethesda“ auf: Man sieht überwiegend Frauen; sie sind in der Mehr-



zahl. Aber die Männer holen auf, so Frau Hassinger im Gespräch. Mittlerweile sind etwa ein Fünftel der Bewohner Männer. Diesem Zuwachs ist mit einem besonderen Angebot Rechnung getragen worden: der wöchentlichen „Männerrunde in der grünen Ecke“.

Die übrigen Freizeitangebote sind vielseistig. Ein oder zwei Angebote stehen werktäglich auf dem Programm und werden auch gerne angenommen. Das reicht vom Lese-, dem Spiel- und dem Erzählkreis bis zum Gedächtnistraining. Auch ein wöchentliches Nachtcafé fehlt nicht. Im offenen Atelier hat schon manche Bewohnerin und mancher Bewohner versteckte, kreative Fähigkeiten entdeckt. Über diese wöchentlich wiederkehrenden Programmpunkte hinaus freuen sich die Bewohner immer wieder über besondere Angebote. Beispielsweise die Ü-90 Party, eine Modenschau, Bingo- und Filmnachmittage oder über ein Orgelkonzert. Durchaus gefragt ist auch ein Computerkurs, regelmäßig angeboten von Schülern eines Landauer Gymnasiums.

Das „Bethesda“ besitzt Einrichtungen, die es auch im Hinblick auf die großzügige bauliche Gestaltung erlauben würden, von einem kleinen Dorf zu sprechen. Man findet in dem Gebäude einen kleinen, gut besuchten Friseursalon. Über den Kiosk im Haus und dessen Angebot würde sich manche Gemeinde freuen, die versucht, ein Dorfläddchen zu installieren. Im angegliederten Therapiezentrum bietet eine zweistellige Zahl von Therapeutinnen und Therapeuten die verschiedensten Behandlungsmöglichkeiten und Präventionskurse an. Diese nicht nur für Be- wohner, ebenso für Patienten, die nicht im Haus wohnen. Gerne auch von externen Gästen besucht und genutzt wird das werktäglich geöffnete Hallenbad.

Dass in einer Einrichtung, deren Name schon im Johannesevangelium Erwähnung findet (5, 1-15: Die Heilung eines Gelähmten am Sabbat in Jerusalem), auch seelsorgerische Betreuung und regelmäßige Gottesdienste in der modern gestalteten, hauseigenen Kapelle stattfinden, ist selbstverständlich. Von diesem Namen herrührend versteht sich auch das Motto der Einrichtung: Jeder Mensch, der kommt, soll die Hilfe bekommen, die er benötigt.

Wer das „Bethesda“ näher kennenlernen möchte, hat dazu am 11. Juni Gelegenheit. Beim traditionellen Sommerfest, das in diesem Jahr unter dem Motto „80 Jahre Bethesda“ gefeiert wird. Auch am 17. August stellt sich das Haus vor; dann unter dem Motto „Ein Blick ins Bethesda“.

Wer davon unabhängig weitere Informationen über die Einrichtung wünscht, kann sich jederzeit an die Verwaltung von Bethesda Landau wenden (Tel.: 06341 282 212 oder mail: susanne.hassinger@diakonissen.de).

Ehrenamt ist gefragt!

Wer sich im Bethesda Landau engagieren möchte hat dazu eine Reihe von Möglichkeiten. Das reicht von regelmäßigen Besuchen, Begleitdiensten, Angeboten zum Freizeitprogramm oder Hilfen im Hintergrund.

Über jede Unterstützung durch ehrenamtlich Helfende freut sich das Haus.

Wer nicht direkt mit dem Bethesda Kontakt aufnehmen will, kann sich an die Ehrenamtsbörse wenden. Ansprechpartner stehen in den Räumlichkeiten des Vereins „Seniorenbüro-Ehrenamtsbörse Landau e.V.“ in der Waffenstraße 5 in Landau zur Verfügung. Sie freuen sich, wenn Sie Kontakt aufnehmen! Telefonisch ist die Ehrenamtsbörse ebenfalls erreichbar (06341/141162).



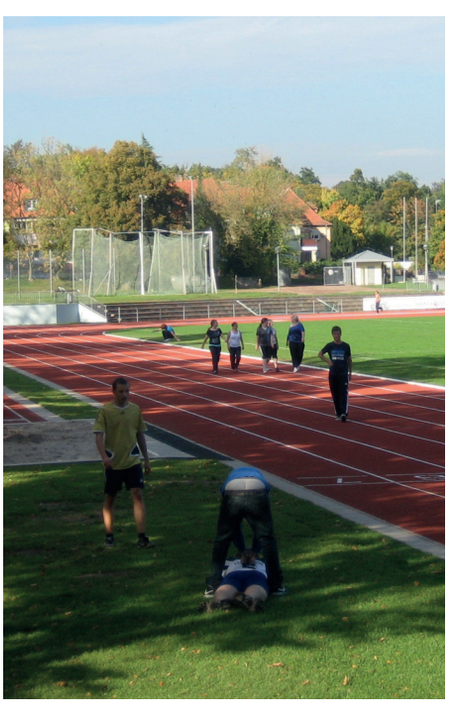
Bundes-Senioren-Spiele

Wer will nicht fit für die Enkel sein? Das Sportabzeichen – Ansporn und Herausforderung auch für Senioren. *Von Christian Knoll*

Rolf Leeb ist einer, der viel Verständnis für Ältere aufbringt, die sich der Sportabzeichen-Prüfung stellen wollen. Er kennt sich aus und an Erfahrung mangelt es ihm sicherlich nicht. Bis heute hat er ohne Unterbrechung selbst seit 52 Jahren jährlich ein Sportabzeichen erworben – in Landau Rekord. Mit seiner Erfahrung ist der mittlerweile selbst im Ruhestand lebende, früher auch als Sportlehrer am MSG tätige Sportabzeichen-Prüfer gewiss ein guter Ratgeber, für alle, die Freude am Sport haben und mit dem Gedanken spielen, auch in reiferem Alter noch einmal eine sportliche Herausforderung zu bestehen.

Das Sportabzeichen bietet gerade für Senioren die Möglichkeit einen Nachweis und eine persönliche Zertifizierung der eigenen Fitness zu bekommen. Denn wer das Sportabzeichen macht, zeigt, dass er verschiedene Sportarten beherrscht und gut in Form ist. Auch, wenn das Training in regelmäßigen Gemeinschaftstreffs erfolgt, geht es nicht um den Wettkampf mit anderen, sondern vielmehr darum, zu sehen, zu welchen Leistungen man persönlich in Sachen Sport fähig ist.

Die zu bewältigenden sportlichen Anforderungen sind in Fünfjahresstufen dem Alter entsprechend von dem dafür verantwortlichen Deutschen Olympischen Sportbund festgelegt. Ein untrainierter Senior wird kaum auf Anhieb die in den einzelnen Disziplinen vorausgesetzten Leistungen erbringen. Aber mit fachkundiger Beratung, Anleitung durch Mitglieder des Prüferteams und Training schon. Die Leistungsanforderungen sind so gewählt, dass jeder, der sich gesund und fit fühlt, die Prüfungen bestehen kann. Wer



Zweifel an seiner gesundheitlichen Verfassung kann natürlich auch ärztlichen Rat einholen.

Die Prüfungen sind in vier Disziplinen abzulegen: Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination. In der Disziplin Ausdauer beispielsweise stehen wiederum mehrere Sportmöglichkeiten zur Auswahl: Langstreckenlauf, Walken, Radfahren und Schwimmen. Die jeweiligen Anforderungen und vielfältigen einzelnen Möglichkeiten, so beispielsweise auch Seilspringen in der Disziplin Koordination, lassen sich beim Landauer Turnverein 1861 im ASV erfragen. Man kann sie aber auch ganz aktuell für 2017 im Internet finden (z.B.: http://www.deutsches-sportabzeichen.de/fileadmin/user_upload/sportabzeichen.de/downloads/Materialien/2017/DSA_Poster_Leistungskatalog_2017_A3_Erwachsene.pdf). Eine sportliche Fähigkeit muss man vor der ersten Sportabzeichen-Prüfung auf jeden Fall Nachweisen: Schwimmen.

Wie alljährlich haben auch in diesem Jahr nach den Osterferien die regelmäßigen Treffen im Landauer Stadion wieder begonnen. Seither wöchentlich mittwochs und an Freitagen ab 17 Uhr stehen bis Ende September Betreuer und Prüfer bereit, um zu beraten, Trainingstipps zu geben oder Prüfungsleistungen abzunehmen. Geleitet werden diese Übungs- und Prüfungstreffs seit einigen Jahren von Walter Wetzka. Auch er war Sportlehrer und freut sich über ältere aber auch alle jüngeren Landauer die sich durch das regelmäßige Training auf die Prüfung vorbereiten wollen. Interessierte können unter der Nummer 06341 33686 von ihm weitere Informationen erhalten.

An den Trainingstagen trifft man dann auch immer wieder auf andere Senioren. Vielleicht auch auf die mit 82 Jahren älteste Landauerin, der regelmäßig und bislang schon 45 Mal das Sportabzeichen angeheftet werden durfte. Vielleicht ist sie dort zusammen mit ihrer Enkelin. Die Sportabzeichen-Prüfung wird nicht nur häufig von ganzen Familien gemeinsam bewältigt. Auch Oma, Mutter und Tochter waren schon anzutreffen. Wäre das nicht auch etwas Nachahmenswertes?

Übrigens muss man nicht Mitglied im Turnverein sein, um am Training teilzunehmen oder die Prüfung abzulegen. Der Verein bietet mit den betreuten Treffs für alle Landauer nach eigenen Worten eine Möglichkeit „überdurchschnittliche und vielseitige körperliche Leistungsfähigkeit“ zu erwerben und zu belegen.

Alte Sünden und Silvaner

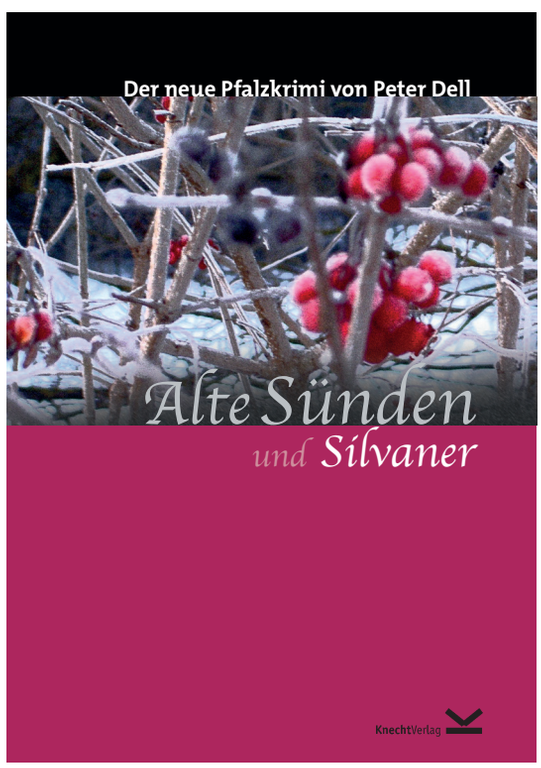
Philipp Sturm, der erfolgreiche Privatermittler, ist nach Jahren auf St. Kitts in sein geliebtes Landau zurückgekehrt. Kaum eingelebt, hat er eine ihm bisher unbekannte Tochter und einen Mordfall aus der Nazizeit am Hals. Als er zu ermitteln beginnt, führen die Spuren der Vergangenheit in das Landau der Gegenwart.
Noch heute gibt es Menschen, die vom Raubgold der vertriebenen Landauer Juden profitieren und dafür über Leichen gehen.

Der neue Fall stellt Philipp Sturm, der in Landau und Umgebung schon einige vertrackte Fälle gelöst hat, vor große Herausforderungen. Wie soll er neben den Ermittlungen mit seiner Tochter warm werden, die wie aus dem Nichts bei ihm auftaucht? Und wie etwas zu den Verstrickungen Landauer Bürger in den Nationalsozialismus erfahren, wenn niemand über diese Zeit sprechen will?



Knecht Verlag Landau
168 Seiten,
broschiert
11,99 EUR

bestellbar bei:
www.buecherknecht.de



Monika Lauer

Ein Nachruf

Ohne Monika Lauer hätte es die herbst*zeitlose* vom Start her nicht so zügig und in dieser Form und Qualität gegeben. Die Gründe? Es waren Monika Lauers journalistische Erfahrung, ihre Kontakte, ihre Organisationsfähigkeit, ihre Freude am Zeitungsmachen und am Ehrenamt, ihr zeitliches Engagement und ihre immer klare Ansage, dass eine Zeitung auch einmal fertig werden muss.

Ihre Aufgabe war die Gesamtgestaltung dieser Senioren-Gazette für Landau. Sie gab der herbst*zeitlose* ihr Gesicht. Sie brachte die Beiträge in Form, drängte auf vereinbarte Abgaben, gestaltete das Layout, sorgte für passende bis pfiffige Überschriften und organisierte den Druck der herbst*zeitlose*.

Monika Lauer fehlt uns. Wir konnten nicht Abschied von ihr nehmen. Wir konnten ihr nicht danken. Wir trauern um sie.

Es war Theresia Riedmaiers Trauerrede, die uns Monika Lauer bei ihrer Trauerfeier für einen Moment wieder lebendig werden ließ. Im Gedenken an Monika Lauer und wegen unserer besonderen Wertschätzung geben wir das, was Theresia Riedmaier in tiefer freundschaftlicher Verbundenheit ausdrückte, auszugsweise wieder:

„Man sieht die Sonne langsam untergehen und erschrickt doch, wenn es plötzlich dunkel ist.“ Bei Monika war es immer hell, warm, leuchtend, lebendig. Mit ihrem Tod hat sich ein dunkler Schatten über uns gelegt; wir teilen den Abschiedsschmerz miteinander und die große Trauer mit der Familie.

Monika Lauer war eine außergewöhnliche Persönlichkeit. Ihre Stärken, ihre Talente, die vielen Facetten ihrer Person und ihres Lebens alle zu beschreiben, ist unmöglich.

Wir alle wissen: Monika Lauer war eine hervorragende Journalistin, mit Freude und Leidenschaft in ihrem Beruf. 1966 hat sie ihre erste Zeitung gemacht. Die Abiturzeitung am Neusprachlichen Gymnasium für Mädchen in Neustadt. Sie studierte in Mainz, in einer Zeit der Umbrüche, eines neuen Selbstbewusstseins der damals jungen Generation mit allen Prägungen für das spätere Leben. Eine Leidenschaft für Beobachten, Recherchieren, in die Tiefe Gehen, Schreiben, Diskutieren - wohnte ihr inne. So hat sie ihren Beruf gelebt, so hat sie sich engagiert.

Mit wenigen Landauer Bürgern hat sie sehr früh erkannt, dass das Frank-Loebsche Haus in der Altstadt nicht nur ein schützenswertes Denkmal und Kleinod ist sondern dass die Geschichte dieses Hauses die große Herausforderung birgt: Gegen das Vergessen arbeiten und für Versöhnung eintreten. Für das Frank-Loebsche Haus war sie lange aktiv. Die prägenden Begegnungen mit der Familie von Anne Frank, mit Buddy Elias und seiner Familie, waren ihr ein großes Geschenk.

Ihre Verbundenheit zur Josef-David-Stiftung und ihr letztes starkes Engagement für die Seniorenzeitung "Herbstzeitlose" sind bezeichnend für eine produktive Unruhe, für ihren Willen zum Gestalten, sich einmischen und Entwicklungen nach eigenen Vorstellungen zu prägen.

Mit Monika zu diskutieren, war immer herausfordernd. Ihr Reden, ihr Argumentieren, ihr Agieren war der demokratischen Gesellschaft, der Humanität, gewidmet. Und: ihr untrügliches Gerechtigkeitsgefühl war eine sehr sympathische Lebensleitlinie. Kritik aussprechen, Kritik annehmen, einen Standpunkt einnehmen, verteidigen und überprüfen. Haltung zeigen – das war Monika. Viele von Ihnen teilen mit mir eine Bewunderung für den weiten Horizont, den sie beschreiben konnte und von dem sie wusste, dass es dahinter weiter geht.

Monika war ein besonderer Mensch. Klug und professionell. Ausgezeichnet mit einer wachen Neugier, einer unbefangenen Offenheit, einer manchmal leicht chaotischen Spontaneität.

Phantasie, Kreativität und Humor waren in ihr zuhause – auch ein beachtlicher Perfektionismus, der



zum Stolperstein werden konnte. Das war ihr Anspruch, persönlich und beruflich: Es darf niemals "Durchschnitt" sein – sie wollte für alle und alles – das Richtige – das Passende – das Beste.

Freundschaft bedeutete für sie: immer füreinander da zu sein, der anderen zur Seite stehen, sich umeinander kümmern. Genauso: das Leben miteinander genießen, aneinander Freude haben, sich manchmal auch nerven dürfen. Über alle Schicksalsschläge gemeinsam hinwegkommen – ihre Freundschaft hat geholfen, sie zu überwinden. Diese ihre besondere Freundschaft war auch leicht und fröhlich, übermütig und launisch, ungeduldig und unvernünftig. Sie bleibt schön und wertvoll – ein großes Geschenk. Für uns.

Monika war uns eine schwesterliche Freundin. Charmant, liebenswert, handfest und meinungsstark. Sensibel, aufmerksam, mitfühlend, großzügig, immer hilfsbereit.

Aber: Sie wollte sich nicht gerne helfen lassen. Selber stark sein. Lieber gebend. Auf die Frage „Wie geht es dir?“ kam eher ein unbestimmtes „Ja, ja ...“ als „Ich brauche dich“.

Gute Freundschaften, wie Monika sie halten konnte, bergen das Geheimnis von Nähe und Distanz im ausgewogenen Verhältnis. Auch das macht den Abschied so schwer.

Was noch? Monika liebte Reisen. Monika mochte Geselligkeit und Gemeinschaft, sie war die beste Gastgeberin. Monika liebte die Südpfalz und trug in sich dieses ganz besondere Lebensgefühl der Südlichen Weinstraße.

Wenn sie uns jetzt etwas sagen könnte, wäre es vielleicht: „Dort, wo der Abschied wohnt, liegt hinter der Traurigkeit – ein Neubeginn".

Wo die Schellackplatte leise knistert

Einblicke in die Geschichte des Grammophons

Von Thomas Engelberg



Eine Zeitreise können Besucher im privaten Grammophonmuseum von Wilfried Sator in der Landauer Moltkestraße unternehmen. Man betritt ein Gebäude, dessen Architektur und Baustil mit großer Empfangshalle und hohen Räumen exakt in die Zeit der Grammophone passen.

Angetrieben von der Begeisterung für diese hoch komplexen mechanischen Geräte, hat Sator gesammelt, was zwischen den Anfängen 1887 und 1960 an Grammophonen zu erwerben war. Die Vielfalt an Geräten sucht Ihresgleichen.

Zuerst gab es die Walzengeräte des US-amerikanischen Erfinders Thomas Edison. Später kam die Schellackplatte hinzu. Hier war der Ton in der Rille gespeichert. Der Abgriff der Töne erfolgte über die Grammophonnadel, die mit dem Horn verbunden war, das die Töne verstärkte und sie für das menschliche Ohr hörbar machte.

Erst ab den 1930er Jahren gab es elektrisch angetriebene Plattenteller und Röhrenverstärker. Davor musste man sich mit Federaufzügen und der Lautstärke des Horns zufrieden geben. Stille und Konzentration waren notwendig. Der Zuhörer musste der Musik intensiv lauschen, um sie genießen zu können.

Die damals bekanntesten Produzenten von Geräten und Platten waren His Master's Voice, Columbia und in Deutschland Elektrola. Hunderte dieser Aufnahmen auf



Schellack stehen in den Schränken von Sators „Hörraum", stets für eine Hörprobe bereit.

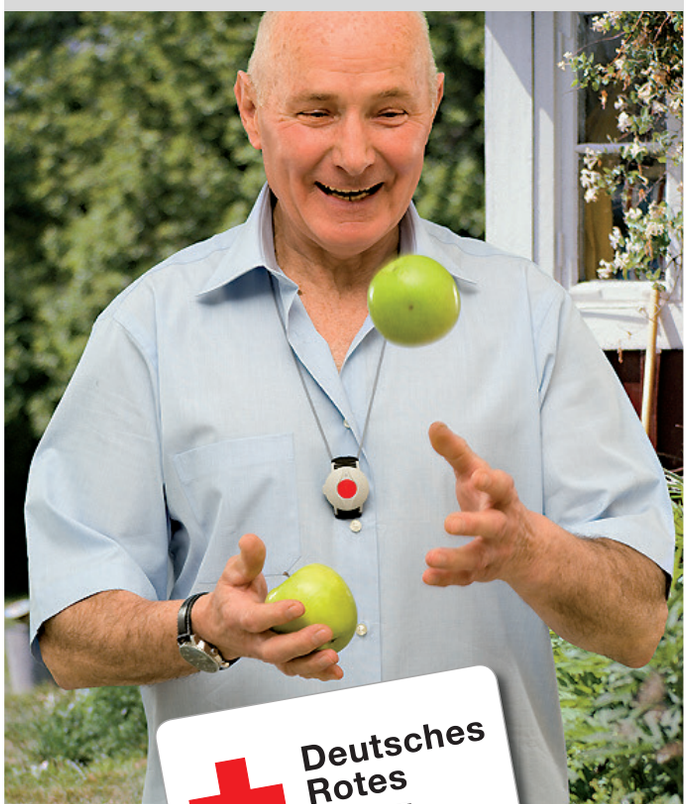
Dieser ganz spezifische Klang der 20/30er Jahre, wie wir ihn aus alten schwarz-weiß Filmen noch kennen, hat eine eigene Magie, der man sich erstaunt und gerne hingibt. Louis Armstrong, Comedian Harmonists, Benny Goodman oder Hans Albers erklingen in authentischem Ambiente.

Grammophone und Schellackplatten waren weit verbreitet, weil für viele erschwinglich. Ein Grammophon kostete zwischen zehn und 20 Mark, eine Platte bekam man für eine Mark. Elektronik- oder Medienfachgeschäfte waren noch nicht erfunden. Man kaufte in Fahrradhandlungen und Musikgeschäften. Über 60 Jahre gehörte das Grammophon zur üblichen Ausstattung eines Wohnraumes. Kein anderes Audio-Medium hat sich so lange am Markt halten können.

Am Samstag, 24. Juni, 14 Uhr und am Mittwoch, 5. Juli, 18 Uhr öffnet Wilfried Sator sein Museum für Interessierte. – Verbindliche Anmeldung unter 06349/9630671 oder w.sator@t-online.de

Der DRK-HausNotrufService

Ihr Schutz-engel bei Tag und Nacht



Hilft, wo Ihr Zuhause ist.

DRK-Kreisverband
Landau e.V.
Tel.: 0 63 41 / 92 91 0

Sprudelball? Da war doch was!

Für die Jugend muss er ein Höhepunkt an Sonntagen in den 1950er Jahren gewesen sein. Manch älterer Landauer bekommt noch heute leuchtende Augen, wenn man nach dem Sprudelball in der Festhalle fragt. Es sind wohl aufregende Erinnerungen, die Gestalt annehmen.

Aber was war das? Sprudelball – merkwürdiger Name. Die herbstzeitlose wüsste gerne mehr darüber. Was war das für ein Ereignis? Wer hat es organisiert? Wenn Sie sich daran erinnern, erzählen möchten oder auch Fotografien besitzen, wenden Sie sich an uns. Wir möchten berichten, um dieses Ereignis aus der Jugend vieler Landauer in wieder lebendig werden zu lassen.

Kontakt per Mail an herbstzeitlose.landau@gmx.de oder Herbstzeitlose c/o Seniorenbüro, Waffenstraße 5, 76829 Landau.

(chk)



Glosse

Wirtschafts-Flüchtlinge

Es gibt Dinge, die einem heutzutage fast aus dem Gedächtnis entschwunden sind, obwohl sie einem einmal lieb, vertraut und nützlich waren. Wer denkt bei den undurchschaubaren Tarifstrukturen der Bahn etwa noch an die einstige Sonntagsrückfahrkarte, mit der man ohne Komplikationen und noch dazu ermäßigt den Sonntagsausflug freizeitgestalterisch bewältigen konnte? Sie führte einen oft zu Genüssen an Stätten, die ganz einfach „Wirtschaft" hießen.
In holzgetäfelten, sonst eher schmucklosen Stuben standen meist lange und oft tischtuchlose Tafeln, dafür bestückt mit Ständern, an denen Brezeln hingen und ein geselliges Miteinander mit Salz- und Pfefferstreuern und bootsähnlichen Behältnissen mit Zahnstochern führten. Die Krönung aber waren Metallfüße, an die Zellophanhüllen geschraubt waren, die maschinengeschriebene Karten mit dem Speiseangebot des Hauses enthielten.
So etwa die Bouillon mit rohem Ei, ohne die kaum eine wichtige Tagung noch vor dem Grußwort eingeleitet werden konnte, oder das Rippchen mit Sauerkraut, das die Alltagsversorgung beim sogenannten bürgerlichen Mittagstisch bestritt. Wenn's gegen Abend ging und man noch Appetit verspürte, dann durfte es wohl ein Restaurationsbrot sein. Wer heute mit dem Begriff nichts mehr anzufangen weiß: Es hat sich dabei um ein Vesperbrot gehandelt, das mit Fleischsalat, mancherlei Sorten Wurst und Käse bestückt war und auf dem sich ein Tipi aus Salzstangen aufbaute, an das pythagoräische Dreiecke aus Schweizerkäse samt Löchern montiert waren. Der Trank dazu kam überwiegend aus dem Fass und trug noch ortsübliche Lagennamen, die jeder Kundige auswendig wusste und schätzte. Ohja, so hat man einmal „gesse un gedrungge". Und wenn man sich ehrlich erinnert: Hat's nicht mindestens genauso gut geschmeckt wie heute, da diese „Wirtschafts-Flüchtlinge" schon längst verschollen sind?

Herbert Dähling

Auf Wiederlesen

Kleiner großer Mann

Hans Falladas „Kleiner Mann – was nun" ist in Neuauflage erschienen, erweitert durch einige Teile, die im Erscheinungsjahr 1932 aus politischen Gründen gestrichen wurden. Die erneute Lektüre lohnt.

Erstaunlich aktuell ist der Inhalt, fast vergessen der witzig-ironische Sprachstil! Nicht nur tapfer handelt das junge Paar. Gedanken, die vielleicht beim ersten Lesen als eher schlicht eingestuft wurden, zeugen von emotionaler Intelligenz und sinnvoller Zielrichtung. Gerade zwanzig Jahre alt, übernehmen Pinneberg und Emma Verantwortung für den sich ankündigenden Nachwuchs und füreinander. Sie sind konfrontiert mit Wohnungsnot, Arbeitslosigkeit und völliger Überlastung der Verwaltung in der Hauptstadt Berlin.

Im Mittelpunkt der Handlung steht Johannes Pinneberg mit seinen Sorgen und Nöten am Arbeitsplatz. Beeindruckend gezeichnet ist seine Frau Emma, die sich tatkräftig Problemen stellt und den häufig verzagenden Pinneberg durch ihre zuversichtliche und fröhliche Art wieder aufrichtet.

Fallada gelingt mit seinem Roman ein Einblick in das Berlin der 30er Jahre in einer wirtschaftlich unsicheren und politisch durch den aufkeimenden Nationalsozialismus bedrohlichen Zeit. Wir begegnen Menschen, die sich in schwierigen Zeiten nicht vom Populismus verführen lassen.

Elke Hauschildt-Wiechmann

Hans Fallada: Kleiner Mann – was nun?, Aufbau Verlag, 978-3-351-03641-6, bestellbar bei: www.buecherknecht.de

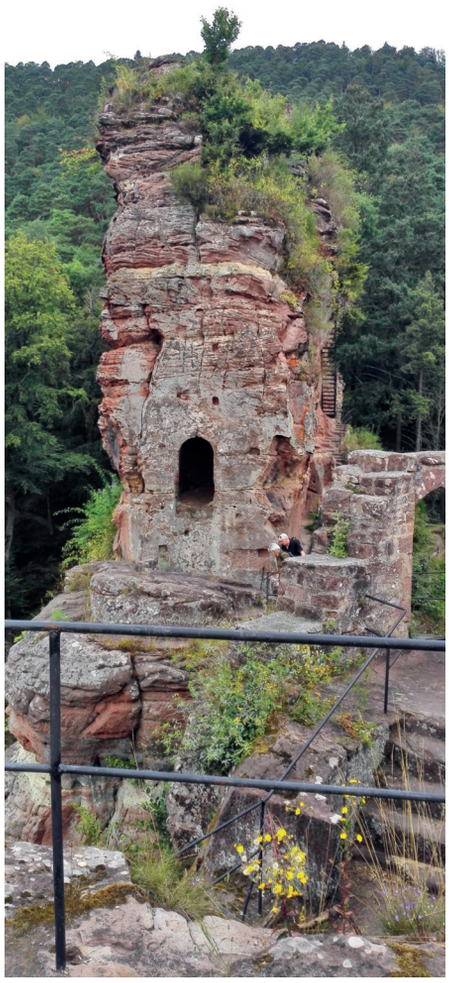
Genussvolle Tour für Grenzgänger

Rund um Schönau: Pendeln zwischen Elsass und Pfalz

Von Günter Baumann

Wer diese Wandertour im pfälzisch-elsässischen Grenzgebiet ins Auge fasst, hat mehr als nur einen bequemen Spaziergang vor sich. Insgesamt sind es rund zwölf Kilometer – und ein paar Steigungen sind auch dabei. Was die Tour aber an Wanderfreuden, an Landschaftsweitblicken und an Rastmöglichkeiten bietet, ist etwas ganz Besonderes. Wer dann noch auf Rucksackverpflegung verzichtet und unbeirrt einladende Rastplätze links (oder rechts) liegen lässt, findet in Wengelsbach im Restaurant „Au Wasigenstein“ ein genussversprechendes Ziel: elsässische Küche und liebenswerte Gastfreundschaft, eine Labsal für hungrige Wanderer.

Parkplätze gibt es genug in Schönaus Ortsmitte am Gienanth-Haus. Der von dort mit grün-gelbem Balken gekennzeichnete Weg führt bequem im Saarbachtal nach Hirschthal. Am offenen Zehntkeller der Burg Fleckenstein vorbei geht es geradeaus weiter. Dem Abzweig mit dem blauen Balken und dem Hinweis „Froensburg“ folgend, führt ein anfangs schmaler Pfad immer weiter bergauf.



Der ein wenig abenteuerliche Aufstieg zur Ruine Froensburg wird belohnt: mit wunderbaren Ausblicken ins deutsch-französische Grenzgebiet.

Oben an der Blockhütte angekommen, belohnt der Blick auf die Ruine Froensburg für den mühevollen Aufstieg. Dem blauen Balken weiter folgend, gelangt der Wanderer zur Froensburg. Es empfiehlt sich, die etwas abenteuerlichen Treppenstufen nicht zu scheuen, um die Burg zu besteigen und die herrlichen Blicke ins Land zu genießen.

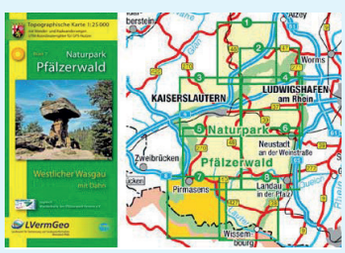
Zur Hütte des Col de Hichtenbach führt der rote Balken über meist reizvoll-schmale, manchmal holperige Pfade. Dann geht es links abbiegend weiter zum „Zigeunerfelsen“, dem „Rocher des Bohémiens“. Wer den Aufstieg wagt, genießt weite Blicke ins elsässische und pfälzische Grenzland.

Ab jetzt geht es abwärts, weiter vom roten Balken begleitet. An der Wegspinne am Parkplatz „Klingelfels“ nimmt der Wanderer den rechten, abwärts führenden Waldpfad Richtung Wengelsbach. In Kürze ist das verträumte Örtchen erreicht. Wer will kann im Restaurant „Au Wasigenstein“ seine wohlverdiente Rast einlegen. Der Rückweg nach Schönau, teilweise entlang der deutsch-französischen Grenze, ist bequem und gut zu laufen.

Die Wanderung dauert, ohne eine längere Rast, insgesamt etwa vier Stunden. Wengelsbach ist nach rund drei Stunden gut zu erreichen.

Info

Für diesen Wandervorschlag ist eine Wanderkarte im Maßstab 1:25.000 empfehlenswert, beispielsweise das Blatt „Westlicher Wasgau mit Dahn“ aus der Reihe „Naturpark Pfälzerwald“, herausgegeben vom Landesamt für Vermessung und Geoinformation Rheinland-Pfalz, *978-3-89637-403-5, bestellbar bei: www.buecherknecht.de*



Landaus bayerische Neubürgerin

Von Ute Pres

Veränderungen im Leben sind nicht immer leicht zu bewältigen. Kann man diese im Alter von über 70 überhaupt noch meistern? Lesen Sie selbst, wie es Frau Kempf gelingt, sich mit über 70 noch Veränderungen zu stellen und diese innerhalb von 6 Wochen zu meistern: Sie ist seit Mitte Dezember 2016 Neubürgerin in Landau.



Hallo, Ihr Lieben!

Ich rufe einen alten Freund in Bayern an: „Hallo, Seppel, ich bin umgezogen!“ „Schon wieder!“

Tja so ist es.

Aber von vorne: Nach dem Tod meines Mannes wollte ich alles richtig machen. Ich habe das Haus am schönen Ammersee verkauft und bin von einem großen Haus in eine 4-Zimmer Wohnung in die schöne Pfalz gezogen – zu meiner zahlreichen Verwandtschaft!

Die Pfalz ist als Landschaft wunderschön! Aber die Sprache – gewöhnungsbedürftig!

Werden auch die ersten drei Sätze auf Hochdeutsch beantwortet, so fällt man doch gleich wieder ins Pfälzische: Nix verstehen! Und dann spricht auch noch jedes Dorf anders. So gehe ich halt in den Englischkurs, spiele Orgel im Gottesdienst und habe ein Abonnement im Badischen Staatstheater.

Die Wohnung: na ja, hellhörig und dazu noch direkt an einer Hauptverkehrsstraße gelegen. Das wusste ich nicht.

Vor allem aber: Leider nicht hundefreundlich. Das Mobbing gegen meinen Hund (und mich) nimmt zu und ich fühlte mich total unter Druck.

Die Lösung: Mein Hund Fanny und ich ziehen aus und ziehen wieder in ein Haus mit Garten! Gesagt, getan.

In Landau- Mörlheim kommen Fanny und ich wieder zur Ruhe, der Blutdruck sinkt… – und von einer Wohnung in ein großes Haus zu ziehen ist natürlich viel einfacher.

Jetzt hoffe ich, noch ein paar ruhige Jahre in der wunderschönen Landschaft mit netten Nachbarn zu verleben.

Dass es hier so schneien kann, hätte ich nicht vermutet.

In diesem Sinne – en schääner Daach!

Eure Monika Kempf

FORUM DEMENZ
Kreis Südliche Weinstraße – Stadt Landau

Tiere erleben im Landauer Zoo

Ein Angebot für Menschen mit eingeschränkter Alltagskompetenz

Das Forum Demenz Kreis Südliche Weinstraße - Stadt Landau und die Zooschule Landau bieten mit einem gemeinsamen Erlebnis im Landauer Zoo eine Auszeit vom Alltag. Eine Begegnung mit Tieren kann positive Erinnerungen wecken und an Bekanntes anknüpfen. Es geht nicht nur um viel Wissenswertes sondern auch um soziale Kontakte.

Das Besuchsangebot gilt – von April bis September 2017 – immer am letzten Donnerstag des Monats von 15 Uhr bis 17 Uhr. Der Eintrittspreis für den Zoo beträgt für Erwachsene 8 Euro, für Senioren 7 Euro. Die Begleitung und Betreuung durch das Forum Demenz und die Zooschule während des Zoobesuchs ist kostenfrei, dies ermöglicht die finanzielle Unterstützung durch den Serviceclub Tangent Club 46 und Ladies-Circle 46.

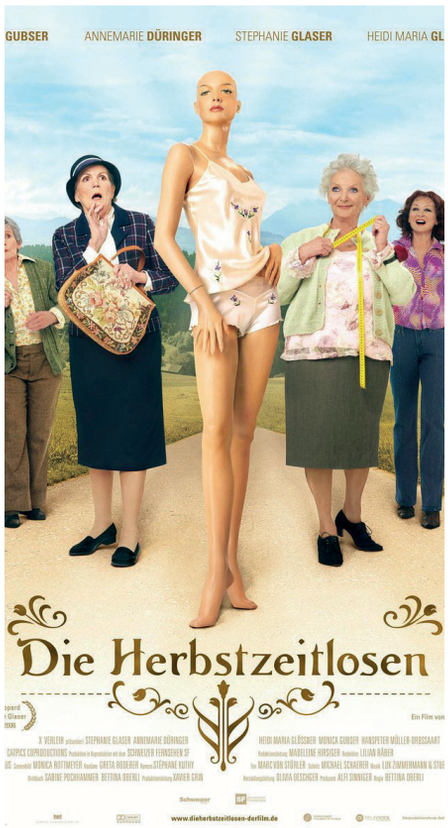
Bitte auf alle Fälle anmelden, da die Teilnehmerzahl begrenzt ist bei: Susanne Hassinger, 06341/ 282 212, und Joachim Vogel, 06343/61 00 851.

Zooschule Landau
eine Kooperation von Universität und Zoo

Seniorenkino: „Die Herbstzeitlosen“ im Landauer Universum

Ein Spielfilm aus der Schweiz, eine Tragikomödie. So eine Art Heimatfilm. Und dabei hochgelobt und beispielsweise nach der Premiere 2006 beim Filmfestival in Locarno mit Standing Ovations gefeiert.

Die Geschichte: Die 80-jährige Martha verliert mit dem Tod ihres Mannes auch ihre Lebenslust und würde ihm am liebsten ins Jenseits folgen. Ihr Leben, wie auch ihr Dorfladen dümpelt so vor sich hin. Bis sie sich – freundinnenunterstützt – einen Lebenstraum erfüllt: Eine Lingerie-Boutique, ein Dessousladen! Man ahnt die Schwierigkeiten des kleinen Start-up-Unternehmens sowie die dörflichen und familiären Konflikte.



Eine toll gespielte Komödie mit viel Witz und Charme!

Der Film handelt vom „gestörten Verhältnis zwischen den Generationen und die Entmündigung und Verdrängung der Alten.“ Er ist aber letztlich ein „charmantes Plädoyer für Würde und Lebensfreude im Alter“. Es lohnt auf jeden Fall, diese „Schweizer Antwort auf die britischen Kalender Girls“ anzuschauen.

Alle Filmenthusiasten, unabhängig von ihrem Alter, sind zu diesem Seniorenkino eingeladen.

„Die Herbstzeitlosen“ läuft am Mittwoch, den 21. Juni, um 15:00 Uhr im Landauer Universum-Kino. Der Eintritt kostet 5 Euro. Zuvor lädt das Seniorenbüro ab 14:00 Uhr zu Kaffee und Kuchen ein. Eine Spende dafür ist sehr willkommen. Der Kinosaal und das Foyer sind barrierefrei zu erreichen.

Das Seniorenbüro wünscht „immenses Filmvergnügen“.



Lebensgeschichten. Liebesgeschichten. Lügengeschichten.

Das Leben bleibt spannend. Jeden neuen Tag. Wir sorgen dafür, dass es Ihnen nicht langweilig wird. Ist Ihnen der Stoff ausgegangen? Kein Problem. Wir bringen Ihre Bücherwünsche direkt zu Ihnen – ohne Versandkosten! – Bestellbar unter: Tel.: 06341/89408 • Fax: 06341/89450 • info@buecherknecht.de

Am Rande

Ein Konto für die Liebe

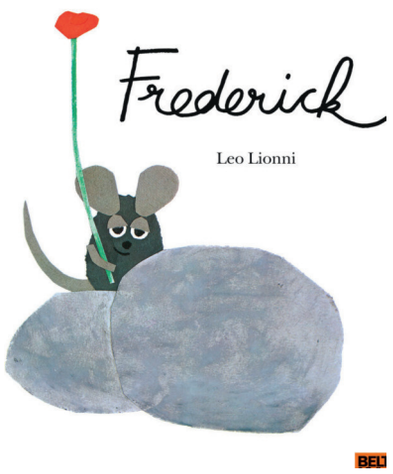
Kennen Sie die Geschichte von Frederik der Maus? Nein? Hier ist sie:
Als alle Mäuse der Mäusefamilie im Sommer Korn, Samen und Nüsse für den Winter sammeln und in die Schlafhöhle schaffen, sitzt Frederik, anstatt mitzuarbeiten, auf einem Stein und nimmt die Sonnenstrahlen, den Geruch des Feldes und der Früchte, das Licht und die Farben und das Geräusch des leise säuselnden Windes in sich auf und bewahrt sie tief in seinem Inneren.
Als der Winter lang wird und die Vorräte verbraucht sind, leiden die Mäuse Hunger und Not. Sie sind mutlos und traurig.
Da beginnt Frederik ihnen vom vergangenen Sommer zu erzählen. Von den Farben der Blumen und des Himmels, vom Geruch des Kornfeldes und dem Säuseln des warmen Windes. Und obwohl es dunkel und kalt ist, beginnen sie sich in der Erinnerung zu sonnen.
Das Sammeln materieller Werte für den Lebensabend ist richtig und wichtig. Aber nehmen wir uns genug Zeit und Empathie, gemeinsam oder allein Liebe, Wärme, Geborgenheit und Dankbarkeit zusammenzutragen und zu bewahren, damit dieser Vorrat unsere Seele über dunkle Zeiten hinweg trägt und ernährt?

Versuchen Sie mal von jedem bisschen erfahrener Zuneigung ein wenig abzuzweigen und beiseite zu legen.

In einer kleinen Ecke der Seele wächst so ein Konto für die Liebe. Und dann, wenn vielleicht der Partner durch Alter und Krankheit getragen werden muss, sich nicht mehr äußern kann, dann weiß man aus der Erinnerung: Für diesen Handgriff hätte er sich bedankt, für diese Hilfe hätte er mich angelächelt, für diese kleine Annehmlichkeit hätte er mich ge- küsst.

Jedes Pfund gespeicherte Liebe und Freude trägt, gibt neue Kraft und Mut. Jedes Gramm lieber Erinnerung wärmt und tröstet. Der beste Zeitpunkt, mit dem Sammeln zu beginnen, ist jetzt!

Elisabeth Siedentopf



Auch zum Vorlesen bestens geeignet: Leo Lionni: Frederick, Beltz, 978-3-407-77040-0, bestellbar bei:
www.buecherknecht.de

pflegehelden®
24h häusliche Betreuung

Rundum-Betreuung zu Hause

Die Alternative zum Pflegeheim!

- **Osteuropäische Pflegehilfen;** ausgewählt nach Ihren Wünschen
- **Seit über 10 Jahren am Markt;** mit jährlich über 3.500 Vermittlungen
- **Zufriedenheitsgarantie;** mit täglichem Kündigungsrecht
- **Liebevolle Pflegekräfte,** die genau zu Ihrem Bedarf passen



Management System ISO 9001:2008 DEKRA certified

Ferdinand Schupp
Tel. 06341 / 630 930
pfalz@pflegehelden.de
www.pflegehelden-pfalz.de

Der Duft von Rosmarin und Thymian

Die Provence auf dem Tisch *Von Christine Baumann*



An dieser Stelle im Heft finden Sie immer ein Rezept. Lecker soll das Zubereitete schmecken. Und allzu aufwendig soll es auch nicht sein. Laden Sie diesmal passend zur Jahreszeit die Provence zu sich ein.

Das Rindfleisch, die Lammkeule und den Schweinenacken in Würfel schneiden. Braten Sie das Fleisch portionsweise im heißen Öl sehr braun an. Wenn die letzte Portion angebraten ist, kommt alles in einen großen Schmortopf. Geben Sie das würfelig geschnittene Dörrfleisch, die klein geschnittenen Zwiebeln und die Korinthen dazu und dünsten sie alles unter Rühren an.
Würzen Sie mit gepressten Knoblauch, Thymian, Rosmarin sowie Salz und Pfeffer. Fügen Sie zuerst 1/8 l Rotwein zu und lassen alles 20 min schmoren. Danach füllen Sie mit einem ½ l Rotwein auf und lassen es weitere 40 min schmoren.

Zerdrücken Sie den grünen Pfeffer, halbieren Sie die grünen Oliven und rühren Sie diese Zutaten mit der Sahne unter das Fleisch. Nach 10 min leisem Köcheln schmecken Sie mit Salz, Pfeffer und dem Cognac ab.

Voilà, das Provencalische Ragout ist fertig!

Was dazu passt? Polenta-Ecken sind für mich eine perfekte Beilagen-Ergänzung:

Schälen Sie die Schalotten und die Knoblauchzehe und würfeln Sie diese fein. Erhitzen Sie das Olivenöl in einem Topf und lassen Sie die Würfel farblos ausschwitzen. Dazu kommen die Hühnerbrühe und die Lorbeerblätter. Bringen Sie alles zum Kochen. Lassen Sie dem Polentagrieß unter ständigem Rühren langsam in die kochend heiße Flüssigkeit einrieseln. Und dann alles gut verrühren und einmal aufkochen lassen. Verringern Sie die Temperatur und würzen Sie mit Salz und Pfeffer. Jetzt den Deckel aufsetzen und unter gelegentlichem Rühren 20 – 30 min ziehen lassen. Ziehen Sie den Parmesankäse unter und schmecken Sie mit Salz und Pfeffer ab.

Streichen Sie die Polenta auf ein geöltes Backblech und lassen Sie diese vollständig erkalten. Vor dem Servieren in Rauten schneiden, mit Olivenöl bestreichen und im Backofen bei 200 Grad 10 min lang backen.

Dazu passt ein Pfälzer Rosé von der Südlichen Weinstraße.
Bon appetit!

Zutaten

Für das Ragout (6 Personen)

½ kg Rindfleisch
½ kg Lammkeule
½ kg Schweinenacken
150 g Dörrfleisch
½ kg Zwiebeln
6 El Ö
100 g Korinthen
3 – 4 Knoblauch (gepresst)
1 – 2 Tl Thymian
1 – 2 Tl Rosmarin
Salz und Pfeffer
1/8 l Rotwein / ½ l Rotwein
2 – 3 Tl grünen Pfeffer
60 g grüne Oliven
1/8 l Sahne
4 -5 El Cognac

Für die Polenta-Ecken (6 Personen)

2 Schalotten
1 Knoblauchzehe
3 El Olivenöl
1 l Hühnerbrühe
2 Lorbeerblätter
170 g Polentagrieß (fein)
50 g ger. Parmesankäse



Unsere köstlichen Kräutertees unterstützen Sie dabei.
Einige Beispiele:
DETOX Kräuter-/Grüntee-Mix
Basischer Kräutertee
TRAUMFIGUR
Kräuter-Wohlfühltee
JUNGBRUNNEN
uvm.

TEEHAUS Li
Marktstraße - Fußgängerzone
Landau ☎06341-83903
Mail: teehaus-li@t-online.de

FLOTTE
FEGER
Kehrservice & Grundstückspflege GbR
we kehr for you...
www.flotte-feger-landau.de





Kontakt:
FLOTTE FEGER Grundstückspflege GbR
Maximilianstr. 8, 76829 Landau
Hermann Burghard & Söhne
info@flotte-feger-landau.de
www.flotte-feger-landau.de
Telefon 0 63 41 - 81 204
Fax 0 63 41 - 870 204

Herausgeber der herbstzeitlose sind wir, der Verein SENIORENBÜRO – EHRENAMTSBÖRSE Landau e.V.

UNSERE ZIELE:

Das Seniorenbüro und die Ehrenamtsbörse setzen sich ein für

- für bürgerschaftliches, ehrenamtliches Engagement
- für ein soziales, faires, generationenübergreifendes Miteinander
- für ein selbstständiges Leben im Alter

UNSERE ANGEBOTE:

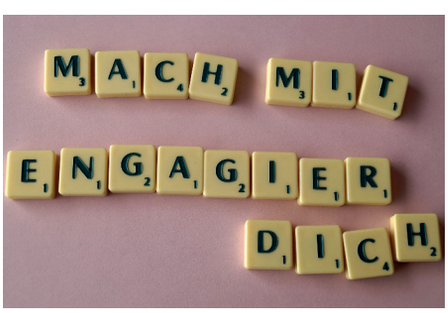
Das Seniorenbüro und die Ehrenamtsbörse bieten

- Informationen, Beratung und Vermittlung von an freiwilligem Engagement Interesierten
- Schulung, soweit erforder-lich, und Begleitung von Freiwilligen
- Initiierung und Unterstüt-zung von Projekten
- Kooperation und Netzwerkarbeit
- Öffentlichkeitsarbeit

WIR SIND FÜR SIE DA:

Wo: Waffenstraße 5 (neben dem „Galeerenturm“), 76829 Landau

Wann: dienstags, mittwochs und donnerstags, von 10 bis 12 Uhr.



REGELMÄSSIG FÜR SIE:

Silberstreif – gegen Altersarmut in Landau e.V.

SILBERSTREIF hilft!

Kontakt: Mittwochs von 10 bis 12 Uhr im Seniorenbüro
Telefon 06341 / 64 85 81.

Repair-Café: Wegwerfen? Nein, wir reparieren für Sie!

Repair Café

Reparaturen sind kostenlos. Sie zahlen nur für verbrauchte Materialien. Spenden sind willkommen! Einmal monatlich jeweils am 2. Samstag von 14 bis 16.30 Uhr.

Singkreis
Jeden Donnerstag um 14.30 Uhr.

herbstzeitlose

Die Senioren-Gazette für Landau erscheint 3x im Jahr, herausgegeben vom Seniorenbüro.

IN EIGENER SACHE

Wir suchen Menschen, die sich ehrenamtlich engagieren wollen. Wir brauchen Sie, wir beraten Sie, wir begleiten Sie, wir helfen Ihnen dabei!

Bitte kommen Sie einfach zu uns ins Seniorenbüro, zur Ehrenamtsbörse.

Machen Sie mit!

KONTAKTE

SENIORENBÜRO:	06341/141162 seniorenbuero-landau@t-online.de www.seniorenbuero-landau.de
EHRENAMTSBÖRSE:	06341/141162 ehrenamtsboerse-landau@t-online.de www.ehrenamtsboerse-landau.de

UNTERSTÜTZEN SIE UNS MIT EINER SPENDE?

SENIORENBÜRO:	Sparkasse SÜW BIC: SOLADESSUW IBAN: DE79 5485 0010 1700 1182 25
EHRENAMTSBÖRSE:	VR Bank Südpfalz IBAN: DE10 5486 2500 0001 7160 69 BIC: ENODE61SUW



Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

Wir tun alles dafür, Ihren Alltag zu erleichtern. Mit einer Reihe von Büro- und Kommunikations-dienstleistungen nehmen wir Ihnen lästige und unliebsame Aufgaben ab. Auch für Arbeiten „rund um Ihr Zuhause“ können Sie auf unsere Unterstützung zählen! Mehr Infos 06341 5560-0 oder www.vrbank-suedpfalz.de/vr-privatsekretaer

VR Bank Südpfalz