

# SENIOREN JOURNAL

Sonderbeilage der Gießener Allgemeinen Zeitung in Zusammenarbeit mit dem Caritasverband Gießen · Ausgabe 4/2022 · 12. November 2022



**WIR FEIERN  
GEBURTSTAG!**

# Wir feiern Geburtstag

25 Jahre Senioren-Journal – Eine Erfolgsgeschichte

25 Jahre – wer hätte das je gedacht? Als im November 1997 die erste Ausgabe erschienen ist, hätte kaum einer von uns geahnt, dass wir ein so erfolgreiches Produkt aus der Taufe heben würden.

Diskussionen wie 1997, ob eine Zeitung für ältere Menschen notwendig und sinnvoll ist, haben sich längst erübrigt. Die positive Resonanz hat die Skeptiker verstummen lassen. Alle drei Monate wird jede neue Ausgabe von vielen Lesern gespannt erwartet, weder Autorenteam noch Leserschaft ist seitdem die Luft ausgegangen. Darauf sind wir stolz!

## Ein bundesweit einmaliges Konzept

Reportagen über ältere Menschen, die ihren Ruhestand mit für sie erfüllenden Tätigkeiten gestalten, Geschichten über generationenübergreifende Projekte, Reise- und Veranstaltungstipps, humorvolle Kolumnen und nostalgische Rückblicke – jedes Heft enthält eine Mischung aus Unterhaltung und Information. Das besondere unseres Journals ist das bundesweit einmalige Konzept: Wir verfügen einer-



Arbeitsitzung im ersten Jahr der Pandemie. Mit Abstand und Maske traf sich das Team iauf »Inges Hof« in Lollar.

seits mit Verlag und Redaktion der Gießener Allgemeinen Zeitung über einen professionellen Protagonisten und andererseits mit dem Team, das beim Caritasverband angesiedelt ist, einen ehrenamtlichen Partner. Diese Kooperation hat sich bestens bewährt. Nicht zuletzt, weil Gundula Breyer (Sozialarbeiterin beim Caritasverband und »geistige Mutter« des Journals) und ich ein bewährtes Duo sind. Das ehrenamtliche Team diskutiert

Ideen, erarbeitet Texte und feilt gemeinsam so lange, bis alle zufrieden sind. Das ist eine tolle Leistung, denn dabei muss man zum einen konstruktive Kritik äußern können und zum anderen auch kritikfähig sein.

Einige Mitstreiter der ersten Zeit sind mittlerweile verstorben, wir denken gerne an sie zurück. Andere haben das Team verlassen, weil sie in ihrem Leben andere Schwerpunkte setzen wollten oder muss-

ten. Die jetzige Kernmannschaft ist ein eingespieltes Team und mit großem Engagement dabei. Die Autoren und Autorinnen verstehen sich gut, und das merkt man auch den Beiträgen an: Sie ergänzen einander wunderbar, und jeder hat seinen Themenschwerpunkt gefunden (siehe auch Artikel auf Seite 5/6). Auch die Pandemie haben wir (bisher) gut gemeistert, viele Treffen fanden online statt, viele E-Mails gingen hin und her,

**SENIOREN  
JOURNAL**

Das Senioren-Journal ist eine Gemeinschaftsproduktion der Gießener Allgemeinen Zeitung, des Caritasverbandes und eines ehrenamtlichen Redaktionsteams.

Das Journal erscheint alle drei Monate und wird der Tageszeitung beigelegt, außerdem liegt es bei zahlreichen Vereinen sowie Institutionen und in Geschäften aus.

### Gießener Allgemeine Zeitung:

Stadredaktion: Christine Steines: 06 41/30 03-1 66, Redaktionssekretariat: 06 41/30 03-1 23  
E-Mail: redaktion@giessener-allgemeine.de

### Caritasverband:

Gundula Breyer, Bernhard-Itzel-Str. 3, 35392 Gießen, E-Mail: gundula.breyer@caritas-giessen.de. Telefon 06 41/6 86 92 51 53

## Unser Titelbild

Das Motiv hat seit 20 Jahren Tradition bei unseren Jubiläen. Das Team präsentiert sich mit der jeweiligen »Geburtstagszahl«. Oliver Schepp hat uns 2002 mit der 5 fotografiert und diesmal mit der 25.

viele Absprachen wurden per WhatsApp getroffen. Auch auf diese neue Situation haben sich alle schnell eingestellt. Einige Sitzungen konnten dank der Freundlichkeit von Jacqueline Herrmann auf »Inges Hof« in Lollar stattfinden. Dort wurde – mit dem gebotenen Abstand – draußen unter schönen alten Bäumen und inmitten einer pickenden Hühnerschar gearbeitet. Da sage noch einer, die Flexibilität lasse im Alter zu wünschen übrig!

Apropos Alter: Die Mitglieder des ehrenamtlichen Teams sind zwischen 62 und 80 Jahre alt und allesamt weltoffen, humorvoll, interessiert und reflektiert – ihre Perspektive auf die Welt, so finde ich,

tut in diesen schwierigen Zeiten, in denen alle mit großer Sorge in die Zukunft schauen, immer wieder gut.



**Das Senioren Journal ist toll, denn es ist genauso bunt und vielfältig wie die Menschen, an die es sich richtet**

Ines Müller, Seniorenbüro

Bevor im November 1997 das erste Journal erschien, hat es viele Diskussionen gegeben. Wie soll »das Kind« heißen, wer ist die Zielgruppe, was sind die Schwerpunkte, wie lässt sich so etwas finanzieren? Ausgangspunkt war unter

anderem der Erfolg der Hobby- und -Wissensbörse, die von Gundula Breyer in Gießen initiiert worden ist. Über die Börse haben sich im Laufe der Jahre schon viele Freundschaften entwickelt, Gleichgesinnte zum Kartenspielen, Wandern oder Musizieren haben zueinander gefunden. Die Börse ist noch heute ein wichtiger Bestandteil des Journals. Allerdings hat diese Möglichkeit, Gleichgesinnte zu finden, während der Corona-Pandemie sehr gelitten. Wir hoffen, dass die Börse nun wieder an Fahrt aufnimmt. Da man auch online Kontakt aufnehmen kann und nicht unbedingt den Zettel ausschneiden und wegschicken muss, ist das Prozedere viel einfacher als früher.

Das Senioren Journal hat sich zu einer festen Größe in der Stadt entwickelt. Überall dort, wo es ältere Menschen gibt, ist auch das Journal bekannt und beliebt.

Das bestätigt auch Ines Müller, die Leiterin des Amtes für soziale Angelegenheiten der Stadt Gießen: »Das Senioren-Journal ist toll, denn es ist genauso bunt und vielfältig wie die Menschen, an die es sich richtet.« Ihr und dem Team des Seniorenbüros gefällt die gelungene Mischung aus aktuellen Informationen aus Gießen und zu den unterschiedlichsten Lebensthemen. Sie sagt: »Gerne weiter so!«

Wir alle werden unser Bestes tun, versprochen!

**Christine Steines**

## Ein Ruhepol

25 Jahre Senioren-Journal: Das ist ein bemerkenswertes Jubiläum, vor allem in der Medienbranche, in der die allermeisten Publikationen genauso schnell wieder vom Markt verschwinden wie sie gekom-



**Marc Schäfer**

men sind. Dass »unser« Senioren-Journal dagegen einen so langen Atem bewiesen und sich nachhaltig etabliert hat, liegt vor allen Dingen an der leidenschaftlichen Arbeit der Mitwirkenden. An den engagierten ehrenamtlichen

Autorinnen und Autoren natürlich, aber auch an unserem Partner, dem Caritasverband. Für unseren Verlag trägt Redakteurin Christine Steines die Verantwortung für das Journal. Sie geht liebevoll und fürsorglich damit um. Für mich ist das Journal in einer immer schneller und digitaler werdenden Medienwelt ein Ruhepol. Es wirft ein wichtiges Schlaglicht auf die älter werdenden Menschen um uns herum und erinnert mich daran, dass wir Jungen und Fitten sie im hektischen Alltag nicht aus dem Blick verlieren dürfen, sondern ihnen einen Platz in der Mitte der Gesellschaft anbieten und sie teilhaben lassen müssen. Auch dafür bietet das Seniorenjournal eine gute Gelegenheit.

**Marc Schäfer**, Mitglied der Chefredaktion der Gießener Allgemeinen

## Ein Gewinn für alle

Für den Caritasverband ist das Senioren-Journal ein Aushängeschild, auf das wir sehr stolz sind. Die spannenden, lebensnahen Beiträge bieten für die älteren Menschen immer hilfreiche Informationen, und

angesichts der zunehmenden Vereinsamung allein lebender Seniorinnen und Senioren ein wichtiges Anliegen.

Besonders freue ich mich über die gute und enge Zusammenarbeit mit der Gießener Allgemeinen. Gerade das langjährige Miteinander der Redakteurin Christine Steines und unserer Mitarbeiterin Gundula Breyer, die vor 25 Jahren die Initiative zur Gründung des Journals ergriff sowie das Engagement unserer Ehrenamtlichen im Redaktionsteam sorgt für eine hohe Qualität. Toll ist vor allem, dass viele in diesem gut funktionierenden Team jahrelang dabei sind. Herzlichen Dank dafür! Das Senioren-Journal ist ein Gewinn für die älteren Menschen und die Stadt Gießen!

**Eva Hofmann**, Caritasdirektorin



**Eva Hofmann**

nicht nur für sie. Ich persönlich lese auch gerne das Senioren-Journal. Nicht zuletzt sorgt es zum Beispiel über die Wissens- und Hobbybörse und Veranstaltungstipps für Kontakte unter älteren Menschen. Dies ist uns als Verband

# Modern talking

Als Storyteller unterwegs – Sprachliche Aneignungen und Absurditäten

Nein, verehrte Leserinnen und Leser unseres Journals, ich mache kein Remake über das Pop-Musik Duo Bohlen/Anders, die mit ihren eher schlichten Texten und Rhythmen ein Millionenvermögen einspielten.

## Einladung zum Lifelong Learning

Ich möchte, wie Sie vielleicht wegen des englischen Wortes im ersten Satz bereits vermuten, als Storyteller lediglich etwas zum Lifelong Learning – besonders wichtig für die ältere Generation – beitragen.

Von international verständlichen und wichtigen Begriffen sind wir förmlich umzingelt und unser Wortschatz muss sich ständig an neue Gegebenheiten und Sachverhalte anpassen, die einen großen Impact auf unsere Wortwahl haben. Wir wollen doch mit den Global Players mithalten.

Oh, wie ich nach dem Blick auf das Watchface meiner Uhr leider bemerke, habe ich mich für meine heutigen Termine, bei denen ich etwas performen möchte, etwas verspätet. Also nehme ich nicht das Fahrrad, da mir ohnehin das Biking Essential Kit fehlt, sondern das Auto. Zum Glück nicht das eines deutschen Herstellers, der für seine Produkte mit dem schönen Spruch »Way to Zero« wirbt.

Hätte ich Aktien dieser Firma, würde ich sie schnellstens verkaufen. Da bevorzuge ich doch lieber

eine ausländische Marke, die mich nicht ins Leere fahren läßt.

Doch ohne Frühstück geht erst mal nichts. Da ich gerne mein Immunsystem Boostere, kommen mir bevorzugt Lebensmittel mit Botanicals auf den Tisch, da diese vor allem im Premium Sektor immer mehr Mainstream werden. Neben meinem High Protein Pudding, (teurer, aber nicht unbedingt besser als normaler Pudding, eher etwas für Hochleistungssportler) bevorzuge ich Produkte aus Urban Gardening, speziell den guten Honig aus der Urban-Beeing-Produktion. Das sind alles Maßnahmen, die meine Work-Life-Balance verbessern.

Natürlich darf ein Getränk zum Mitnehmen bei heißen Außentemperaturen nicht fehlen. Was nehme ich denn? Im Sinne des Healthy-Snacking wäre vielleicht ein Green Smoothy angesagt. Oder wie wäre es mit einem Cold Brew Tea? Die Liquid Evolution ist jedenfalls voll im Gange. Das Getränk meiner Wahl transportiere ich natürlich in einem Circular Cup als Best-Practice-Beispiel für eine gelungene Kreislaufwirtschaft.

Irgendwann habe ich mein Tagesprogramm abgewickelt und gönne mir zum Abschluss einen Restaurantbesuch. Natürlich nur in einer Gaststätte, die sich der Farm-to-Table-Bewegung angeschlossen hat und in der man den Köchen beim Live- oder Frontcooking zusehen kann, wobei man nicht immer

wissen möchte, was in den Restaurantküchen so alles passiert. Ein gutes Glas Wein gehört natürlich auch dazu. Da ich aber mit dem Auto unterwegs und ohnehin auf Self Care und einen gesunden und achtsamen Lebensstil bedacht bin, achte ich natürlich auch auf Mindful Drinking, lasse aber in diesem Fall den Alkohol weg.

Das hole ich zu Hause nach, wenn ich mir Lifehacks auf Youtube ansehe, die meist an Schlichtheit nicht zu überbieten sind. Wer möchte schon vorgeführt bekommen, wie man ein Staubtuch verwendet? Es gibt aber genug Follower, die Podcasts der Influencer toll finden. Einen solchen Alltag zu organisieren, bleibt eben eine große Challenge. Ja, in der Verwendung moderner Begriffe Makes Us So Fast Nobody Something After.

Und jetzt schalte ich alle meine Tech-Gadgets aus und begeben mich zur Ruhe. Und morgen beginnt mein Tag wieder mit einem Blick auf das Watchface.

## Eine kleine Übersetzungshilfe

Und hier eine kleine Übersetzungshilfe des Modern Talking: Remake (Neufassung); Storyteller (vermittelt Informationen durch den Einsatz von Geschichten); Impact (Auswirkung, Wirkung); Lifelong Learning (lebenslanges Lernen); Global Players (weltweit tätiges Unternehmen mit Vormachtstellung, zum Beispiel Apple),

Watchface (digitales Ziffernblatt); Performen (vorführen, präsentieren); Biking Essential Kit (Werkzeuge fürs Fahrrad); Boostern (Auffrischen); Botanicals (Lebensmittel mit pflanzlichen Zutaten); Mainstream (Hauptströmung); Urban Gardening (alle gartenbaulichen Arbeiten, die in der Stadt stattfinden); Urban Beeing (Imkern in der Stadt); Work-Life-Balance (Einklang von Arbeits- und Privatleben); Healthy Snacking (gesunde kleine Zwischenmahlzeiten, die eine vollwertige Ernährung fördern); Green Smoothies (püriertes Blattgemüse/Salat/Kräuter mit Säften oder (Kokosnuss-)Milch); Cold Brew Tea (kalt aufgesetzter Tee); Liquid Evolution (gesunde Getränke ohne Alkohol); Circular Cup (Mehrwegbecher); Best Practice (Erfolgsmethode); Farm-to-Table (Restaurants produzieren ihre Zutaten selbst); Live-/Frontcooking (beim Kochen zuschauen); Self Care (eigenes Wohlbefinden neben den täglichen Verpflichtungen wichtig zu nehmen); Mindful Drinking (bewußter Alkoholkonsum mit Maß); Lifehacks (Alltagstricks); Youtube (US-amerikanisches Videoportal); Follower (Empfänger einer Nachricht); Podcasts (Audio- und Videobeiträge über das Internet); Influencer (Bewerber von Produkten); Challenge (Herausforderung); Tech-Gadgets (technische Geräte mit besonders nützlicher Funktionalität oder besonderem Design).

**Joachim Ringleb**



Das ehrenamtliche Team gemeinsam mit Gundula Breyer (3. v. r.) und Christine Steines (M.): Joachim Ringleb, Rita Sumilo-Schupp, Hans Pfaff, Christa Maria Mohr, Helmut Bender, Heidrun Bernard und Astrid Reinhardt (v. l.). Foto: Schepp

## Wir Ehrenamtlichen

Die Motivation: Freude am Schreiben – Kreativer Austausch

**W**arum engagieren sich Menschen im Ehrenamt? Die Jubiläumsausgabe unseres Senioren-Journals hat mich angeregt, diese Frage an unser Redaktionsteam weiterzugeben. Die Kolleginnen und Kollegen haben neben ihrer journalistischen Arbeit oft noch weitere Ehrenämter, z. B. bei der Tafel oder im Seniorensport. Junge Menschen engagieren sich bei Fridays for Future. Sportvereine könnten ohne ehrenamtliche Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen gar nicht existieren. In politischen Gremien setzen sich Menschen unentgeltlich für gesellschaftliche Belange ein. Hospiz, Notfallseelsorge, Flücht-

lingshilfe, Freiwillige Feuerwehr, Lesepaten, die Liste ist lang.



Ich bin fast von Anfang an dabei und vom Nesthäkchen des Teams zum Urgestein avanciert.

Heidrun Bernard

Doch warum? Ein Stichwort für ehrenamtliches Engagement ist die Suche nach Sinnhaftigkeit. Sinnvolles Tun ermöglicht persönliches Wachstum und subjektives Wohlbefinden. Und ist damit eine Voraussetzung für das Erleben von Glück. Ehrenamt be-

deutet, sich über das eigene Wohl hinaus für die Gesellschaft einzusetzen.

Auf der Suche nach einer sinnvollen Tätigkeit neben dem Job bin ich vor sieben Jahren auf die Arbeit des Senioren-Journals aufmerksam geworden. Schreiben war schon immer ein Hobby. Zunächst dachte ich allerdings – damals Mitte 50 – das ist nicht meine Zielgruppe.

Manche Tätigkeitsbereiche sind sicherlich psychisch belastender als andere. Da gilt es, Leben zu retten, Menschen in ihrer Krankheit zu begleiten oder für einen würdigen Abschied aus dem Leben zu sorgen. Da gilt es, Menschen aus anderen Län-

dern bei der Integration zu unterstützen. Da gilt es Kinder und Jugendliche sportlich zu fördern oder bei den Hausaufgaben zu helfen.

Bei der Arbeit des Senioren-Journals hält sich das in Grenzen. Aber genau das habe ich gesucht. Es darf auch mal leicht sein. Der zeitliche Aufwand ist überschaubar, da nur vier Ausgaben pro Jahr erscheinen. Für unsere Motivation gibt es einen gemeinsamen Nenner: Der Spaß am Schreiben. Heidrun Bernard, seit fast 25 Jahren dabei, entdeckte durch ihren Deutschlehrer schon früh ihre Liebe zur deutschen Sprache und zum Schreiben: »Beides bot mir 1998

## Das ehrenamtliche Redaktionsteam

Helmut Bender

Heidrun Bernard

Christa Maria Mohr

Hans Pfaff

Astrid Reinhardt

Joachim Ringleb

Rita Sumilo-Schupp

die ehrenamtliche Tätigkeit im Redaktionsteam des Senioren-Journals. Damals noch Nesthäkchen im Team, heute, nach fast 25 Jahren, zum Urgestein avanciert. Und immer noch mit Begeisterung dabei.« Sie hat einige Redaktionsmitglieder kommen und gehen sehen.

Christa Mohr hält dem Senioren-Journal seit nunmehr seit 10 Jahren die Treue »Ich bin dabei, weil ich gerne schreibe und mich freue, auf diese Art meine Gedanken und Erlebnisse mit den vielen Leserinnen und Lesern des Journals teilen zu können.« 2016 gab es einen Umbruch im Team. Hans Pfaff, Helmut Bender und Joa-

chim Ringleb lösten Redaktionsmitglieder ab, die aus unterschiedlichen Gründen ihren Abschied genommen haben.

Rita Sumilo-Schupp stieß 2017 zu uns. Sie stellt in ihren Artikeln ihre vielseitigen Interessen vor. Außerdem möchte sie persönliche Erfahrungen in ihren unterschiedlichsten Ehrenämtern weitergeben als Motivation für unsere Leser und Leserinnen.

Wir sind ein eingespieltes Team. Christa Mohr schätzt besonders die inspirierende Arbeit und den Gedankenaustausch in einem so tollen Team. Hans Pfaff ergänzt: »Ich möchte die gemeinsame Arbeit am Journal nicht missen. Mir persönlich gefällt die Atmosphäre im Team, wir diskutieren ernsthaft, und der Humor kommt nicht zu kurz«.

Thematisch versuchen wir ein möglichst breites Spektrum abzudecken, wobei sich hier und da Schwerpunkte abgezeichnet haben. Joachim Ringleb ist unser Experte für Naturwissenschaftliches. Heidrun Bernard packt immer wieder Geschichten aus der Vergangenheit aus und trifft damit den Nerv

besonders der älteren Zielgruppe.

Hans Pfaff greift Themen rund um das Internet und um Digitales auf. Das ist auch für uns Kolleginnen und Kollegen hilfreich, denn wir lernen dabei stets etwas dazu und werden mutiger. Und wenn wir es verstanden haben, kann der Artikel veröffentlicht werden.



Mir persönlich gefällt die Atmosphäre im Team, wir diskutieren ernsthaft, und der Humor kommt nicht zu kurz.

Hans Pfaff

Helmut Bender und Joachim Ringleb reizen die Herausforderung, unterschiedliche Themen und Gedanken zu Papier zu bringen: »In der Hoffnung, dass sie für die Leser/innen verständlich und kenntnisreich sind« (Joachim Ringleb) und »dass unser angesprochenes Publikum alle diese Sachen auch liest« (Helmut Bender).

Nicht, dass wir immer übersprudeln vor Ideen. Jede und jeder kennt Schreibblockaden und Motivationsflauten. Aber in den Redaktionssitzungen ergibt eine Anregung die nächste, und diese reichhaltigen Ideensammlungen lassen uns neue Themen finden.

Gundula Breyer, Fachfrau für offene Seniorenarbeit, Gemeindec Caritas und Stabstelle Ehrenamt bei der Caritas in Gießen, rief 1997 das Senioren-Journal ins Leben. Sie ist unsere Teamkoordinatorin und begleitet unsere Redaktionssitzungen mit unermüdlichem Eifer. Mit ihren wertschätzenden, aber auch

kritischen Anmerkungen hält sie uns bei der Stange und sorgt für dieses gute Betriebsklima.

Die Journalistin Christine Steines ist unser Draht zur Gießener Allgemeinen Zeitung. Sie ist Ideengeberin, koordiniert unsere Artikel und ist für das Layout zuständig. Dass das Senioren-Journal noch immer als Beilage unserer Tageszeitung veröffentlicht wird, verdanken wir in höchsten Maßen dem Einsatz der beiden Chefinnen. Sie setzen sich mit Herzblut für den Fortbestand ein, so dass wir nun zufrieden auf 25 gemeinsame Jahre zurückblicken können. Und hoffen, dass wir noch viele Jahre unser Ehrenamt ausüben können.

**Astrid Reinhardt**

## Impressum

Sonderbeilage der »Gießener Allgemeine Zeitung«, Mittelhessische Druck- und Verlagshaus GmbH & Co. KG, 35390 Gießen (zugleich auch ladungsfähige Anschrift für alle im Impressum genannten Verantwortlichen).

Mitteilung gemäß § 5 des Hessischen Pressegesetzes:

Allein wirtschaftlich beteiligt an der Herausgabe des Gießener Senioren-Journals ist die Mittelhessische Druck- und Verlagshaus GmbH & Co. KG in Gießen.

Redaktion:

Christine Steines,  
Telefon (0641) 3003-166

Verantwortlich für Anzeigen:

Jens Trabus,  
Telefon (0641) 3003-211

Anzeigenverkaufsleitung:

Ulrich Brandt, Tel. (0641) 30 03-224, Fax (0641) 3003-300  
Karin Hilscher, Tel. (0641) 30 03-101, Fax (0641) 3003-300

Titelseite:

Foto: Oliver Schepp  
Gestaltung: Grafikabteilung

Wir gestalten Lebensräume mit Herz und Respekt.



Wir unterstützen Sie passend und individuell mit unserem vielfältigen Angebot

- stationäre Versorgung in unseren Pflegeheimen
- Beratung und Begleitung
- Wohnen für Senioren
- gemeinsamer Mittagstisch oder Essen auf Rädern
- Unterstützung im Haushalt oder Pflege zu Hause
- Tagesbetreuung in der Seniorentagesstätte
- Kurzzeitpflege zur Entlastung

Standorte: Gießen | Lollar | Wißmar | Heuchelheim | Biebental

So erreichen Sie uns:

www.awo-giessen.org

☎ 0641 - 4019-0

kontakt@awo-giessen.de

# MAKULA-DEGENERATION? NEUSEHLAND WEISS RAT.

**Neusehland steht seinen Kunden als Spezialist für vergrößernde Sehhilfen immer zur Seite: mit Rat, Tat und schützenden Spezial-Brillengläsern.**

Rund 2 Millionen Menschen leiden in Deutschland an Makula-Degeneration: der Hauptursache für Erblindung von

Häufig können Betroffene z. B. den Gesprächspartner sehen, ohne dessen Gesichtszüge zu erkennen. Beim Lesen

der körpereigene Schutz der Augen gegen diese aggressiven Lichtanteile im Laufe des Lebens abnimmt, steigt das Risiko einer Schädigung der Netzhaut-Sehzellen.



Für Schutz und deutlich mehr Sehkomfort sorgen Spezial-Brillengläser, da sie kontraststeigernd wirken, schädliche UV-Strahlen bestmöglich herausfiltern und zudem die Blauanteile im wahrgenommenen Licht reduzieren.

## Individuelle Beratung

Wer seine Augen bestmöglich schützen und die verbliebene Sehkraft optimal nutzen möchte, ist im Kompetenz-Zentrum in der Neuen Bäume 11 in Gießen richtig. Denn Walter Blau, anerkannter Fachberater, kennt sich bestens mit dem Thema aus. Interessierte werden individuell und umfassend beraten. Auf Wunsch können die Spezialgläser und deren kontraststeigernde Wirkung auch direkt vor Ort kostenlos ausprobiert werden. So finden Betroffene gemeinsam mit den erfahrenen Augenoptikmeistern bei Neusehland immer genau die Gläser, die am besten zu Ihren persönlichen Anforderungen und Wünschen passen.

Menschen über Fünfzig. Darunter versteht man mehrere Augenerkrankungen, die den sog. „gelben Fleck“ der Netzhaut betreffen und damit die Stelle des schärfsten Sehens.

## Die Sehschärfe schwindet.

Die Erkrankung beeinträchtigt immer stärker die Sehfähigkeit im zentralen Gesichtsfeld.

ist insbesondere eine gute Ausleuchtung für bestmögliche Kontraste wichtig.

## Spezial-Brillengläser schützen

Kurzweiliges blaues Licht trägt sehr zur Entstehung und zum Voranschreiten der Makula-Degeneration bei. Da

## Neusehland Gießen

Neuen Bäume 11

Telefon: (06 41) 9 30 34 32

neusehland   
Mein Augenoptiker & Hörakustiker

## Börsenzettel

Die Gießener Wissens- und Hobbybörse  
für Jung und Alt (WHB)

### Caritasverband Gießen e. V.

Bernhard-Itzel-Straße 3, 35392 Gießen,  
Telefon 06 41/68 69 25 155  
E-Mail: gabriele.konzelmann@caritas-giessen.de

Zutreffende Rubrik bitte ausfüllen.

Ich interessiere mich für folgendes Angebot  
bzw. Gesuch:

\_\_\_\_\_

Ich möchte folgende Anzeige aufgeben:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Ich bin damit einverstanden, dass meine Telefonnum-  
mer an Interessierte weitergegeben wird.

Datum, Unterschrift

Name Verraten Sie uns Ihr Alter?

Telefon E-Mail

Anschrift



## So funktioniert die Börse

Zettel ausfüllen, E-Mail senden, anrufen

Wer Gleichgesinnte für  
gemeinsame Unterneh-  
mungen sucht, oder gerne  
seine Kenntnisse an ande-  
re weitergeben möchte,  
oder von den Kenntnissen



G. Konzelmann

anderer profitieren möch-  
te, findet in der Hobby-  
und Wissensbörse ganz  
einfach entsprechende  
Partner und Partnerinnen.  
Neu ist, dass die Börse  
künftig auch eine Platt-  
form für ehrenamtliches  
Engagement bietet.

Die Angebote und Gesu-  
che werden kostenlos ver-  
öffentlicht und erscheinen  
in zwei aufeinanderfolgen-  
den Ausgaben des Senio-

ren-Journals. Das Senioren  
Journal erscheint viermal  
im Jahr. Gewerbliche An-  
zeigen werden an dieser  
Stelle nicht veröffentlicht.  
Seit September 2022 gibt  
es die Möglichkeit, die Ca-  
ritas-Mitarbeiterin Gabrie-  
le Konzelmann unter der  
Rufnummer 06 41/  
686925155 zu folgenden  
Bürozeiten telefonisch zu  
erreichen: Montag, Diens-  
tag und Donnerstag von 9  
bis 12 Uhr. Sie berät Sie  
gerne. Digital und per Post.

So können Sie ein Ange-  
bot aufgeben beziehungs-  
weise die Kontaktdaten ei-  
nes Inserenten bekom-  
men: Nebenstehenden Bör-  
senzettel ausfüllen und  
per Post oder E-Mail absen-  
den. Im Internet unter der  
Adresse

www.caritas-giessen.de  
den Button: Wissens- und  
Hobbybörse anklicken und  
das Kontaktformular aus-  
füllen. Oder Sie rufen ein-  
fach an und schildern Ihr  
Anliegen. Wir freuen uns  
auf Sie!

## Ich biete an, suche

• Gemeinsam mit dem  
Bridgeclub Gießen bietet  
der Caritas-Südstadttreff  
einen Bridge Anfängerkurs  
an. Termin freitags 15 bis  
17 Uhr, (S768)

• Lernpaten gesucht: Wir  
suchen nette Menschen,  
die Grundschulkindern  
Unterstützung beim Ler-  
nen bieten. (S 769)

• Für eine Gesprächsrunde  
suchen wir noch einen  
männlichen Teilnehmer.  
Wir sind eine kleine Grup-  
pe von Ruheständler/in-  
nen, die sich einmal pro  
Monat trifft, um über per-  
sönliche Probleme, Sorgen

und Erfreuliches aus dem  
Alltag zu reden. Ziel ist es,  
sich gegenseitig bei der Be-  
wältigung von Schwierig-  
keiten auszutauschen. Vo-  
raussetzung für die Teil-  
nahme: Mobilität, Zuhören  
können und evtl. Selbster-  
fahrung (S773)

• Sie haben Spaß am Ra-  
deln und können sich vor-  
stellen, andere daran teil-  
haben zu lassen, die nicht  
mehr alleine in die Pedale  
treten können? Wir su-  
chen Rikscha-Pilot/innen  
für Ausflüge mit Bewoh-  
ner/innen unserer Alten-  
pflegeeinrichtungen. (S777)



**KÜMMEL**  
Bestattungen

GEMEINSAM  
SCHWERE WEGE  
GEHEN

**Tel. 0641 51655**  
Turnstraße 19  
35396 Gießen

Verlässlichkeit und Engagement  
für Menschen, die uns in ihrer  
Situation brauchen –  
das liegt mir am Herzen.  
*Sascha Kümmel*

www.kuemmel-bestattungen.de

•Ist die Geige Ihr Instrument und haben Sie Freude, in einem Orchester zu spielen? Das Orchester des Musikfördervereins Gießen freut sich über Verstärkung. Die nächste Probe ist am 18. November um 17.30 Uhr in der St. Thomas-Morus-Kirche. (S778)

•Möchten Sie gerne mit Ihrer Zeit Freude spenden? Der Caritasverband Gießen bietet zahlreiche Möglichkeiten. Gerne beraten wir Sie, überlegen gemeinsam mit Ihnen und begleiten Sie dann auch in Ihrem Ehrenamt. (S779)

• Wir suchen nette, warmherzige Menschen, die regelmäßig einzelne Bewohner und Bewohnerinnen des Pflege- und Förderzentrums St. Anna bei Spaziergängen oder zum Einkaufen begleiten oder diejenigen besuchen, die ihr Zimmer nicht mehr verlassen können. (S781)

## Forum Alter und Jugend

**Marc Chagall – Welt in Aufruhr.** – Mittwoch, 23. November, Treffpunkt 9.30 Uhr im Bahnhof Gießen. Marc Chagall ist einer der bekanntesten Künstler des letzten Jahrhunderts. Seine farbenfrohen, traumtänzerischen Werke begeistern immer wieder. In dieser Ausstellung werden über 100 Gemälde, Papierarbeiten, Fotos und Dokumente aus den 30er- und 40er-Jahren gezeigt. Sie zeigen eine dunklere Seite und seine Suche nach einer Bildsprache, die die Vertreibung und Verfolgung der europäischen Juden ausdrücken kann. Nach dem Besuch können wir uns im Café Monopol, ganz in der Nähe, treffen und etwas trinken und essen. Anmeldung bis spätestens 19. November bei Brigitte Eberle, Telefon 0641/

41899 oder 0160/91160186, Mail: brieberle@posteo.net

**Weihnachtsmarkt in Limburg** – Donnerstag, 8. Dezember. Zu Beginn erkunden wir die malerische Altstadt und lassen uns die 1100-jährige Geschichte Limburgs während einer Führung (ca. eine Stunde) erläutern. Anschließend genießen wir den Weihnachtsmarkt. Anmeldung bis spätestens 5. Dezember bei Petra Cohrt, Tel. 06409/2819 oder E-Mail: henri.cohrt@t-online.de Treffpunkt: 12.50 Uhr am Bahnhof Gießen. )

**Ernst Wilhelm Nay** – Retrospektive seines Werkes – Donnerstag 12. Januar 2023, Treffen 9 Uhr am Bahnhof. Ernst Wilhelm Nay, 1902 in Berlin geboren, 1968 in Köln gestor-

ben, war einer der bedeutendsten deutschen Maler unmittelbar nach dem Zweiten Weltkrieg. 100 Gemälde lassen in Wiesbaden die vielfältigen, höchst interessanten Entwicklungsschritte dieses Künstlers zwischen figurlichem Expressionismus und Abstraktion nachvollziehen. Ausstellung im Kunstmuseum in Wiesbaden. Anmeldung bis spätestens 9. Januar 2023 bei bei Brigitte Eberle Tel. 0641/41899 oder 0160/91160186 oder Mail brieberle@posteo.net. Treffpunkt für alle Exkursionen jeweils im Bahnhof Gießen. Kosten: Fahrtkosten (anteiliges Hessenticket) und Eintritt Museum. Für Nichtmitglieder des Forums Alter und Jugend plus 5 Euro. Die Rückfahrt wird in den Gruppen geregelt.



Ob Freundschaft oder Liebe, über die Hobby- und Wissensbörse haben sich schon viele Menschen kennengelernt. Foto: Panthermedia





**Fahrzeugumbau nach  
Ihren Wünschen - für  
Aktiv- und Passivfahrer**

GROSS GmbH  
Im Ostpark 13-17  
35435 Wettenberg  
Tel. +49 641 96616-0  
[handicapfahrzeug.de](http://handicapfahrzeug.de)




Unser Handicap-Vorführfahrzeug mit seinen vielen verschiedenen Möglichkeiten zeigen wir Ihnen gerne in unserem barrierefreien Servicecenter und selbstverständlich auch bei Ihnen zu Hause.

# Kopfnoten und Affenschaukeln

Worte, die aus unserem Sprachgebrauch verschwunden sind

In unserer Schulzeit in den 50er Jahren konnten wir uns nicht vorstellen, dass einmal die Zeit kommen würde, in der die sogenannten »Kopfnoten« in unseren Zeugnissen für immer verschwinden würden. Sie gehörten, wenn auch ungeliebt, zu unserem Leben wie die »Schulspeisung«, die nur an den seltenen Tagen beliebt war, an denen es Kakao und Käse oder später auch mal ein Brötchen dazu gab. Dagegen aufzubegehren wäre uns gar nicht in den Sinn gekommen und so stellte man sich am Zeugnistag auf die Standpauke zu Hause ein, wenn bei Betragen nur ein »befriedigend« stand.

Bei der Schulspeisung, die wir im selbst mitgebrachten, meist blecheren Gefäß aus großen Kübeln entgegennahmen, war, nach meiner Erinnerung, die Nudelsuppe am schlimmsten. Sie war weder als Suppe noch als Nudelgericht zu erkennen. Die minimale Fleischeinlage war bestenfalls an der Farbe auszumachen und kam meist aus restlichen Büchsenbeständen der Armee. Die undefinierbare Pampe fand man öfters auf dem Schulweg nach Hause am Straßenrand wieder. Für unsere Nachkriegsernährung aber war die Schulspeisung unverzichtbar.

Liebe Leserinnen und Leser, haben Sie damals auch, statt regelmäßig den Schwamm für das Reinigen der »Schiefertafel« auszuwaschen, versucht, in Ihrer »Schwammdose«



Die Affenschaukeln der Mädchen wurden jeden Tag ordentlich geflochten.

Fotos: privat

Bohnen zum Keimen zu bringen? Ich kann mich heute noch an den modrigen Geruch erinnern, der beim Öffnen der Schwammdose durch die Luft waberte.

## Das Fräulein vom Amt vermittelte

Damals gehörten viele Begriffe wie selbstverständlich zu unserem Sprachgebrauch und verschwanden doch fast unmerklich aus unserem täglichen Leben. Kennen Sie noch das »Fräulein vom Amt«? Ohne die Vermittlung dieser – tatsächlich lebendigen Dame vom Fernamt – konnte man kein telefonisches Ferngespräch führen. Ob sich hinter der Dame eine »alte Jungfer« verbarg, konnten wir nicht wissen, dennoch fiel auch das »Fräulein« über die Jahrzehnte der Antidiskriminierungswelle zum Opfer.

Nach dem Erwachsenwerden haben wir Dinge und deren Begriffe ad acta gelegt wie das »Leibchen« und die daran befestigten »Strumpfhalter«, die unbedingt nötig waren, um unsere langen Baumwoll-Strümpfe festzuhalten. Auch Buben trugen diese, sogar mit kurzen Hosen. Ganz glücklich waren wir, als wir diese biedereren Leibchen später durch kleine »Hüftgürtel« oder »Korseletts« ersetzen konnten. So kam allmählich etwas Mode unter die Röcke. Ich kann mich nicht erinnern, ob das Wort »sexy« in unserem Sprachgebrauch damals schon erfunden war...

Modisch erlebten wir den Übergang von »Zöpfen, Affenschaukeln und Ohrenschnellen« zu modernen Kurzhaarschnitten oder dem Pferdeschwanz. Langes offenes Haar war nicht gewünscht und galt

als unordentlich. Im Schwimmbad wurden die Haare sauberlich unter einer »Bademütze« verstaut. Schaute zu viel Haar heraus, konnte man vom Bademeister gnadenlos aus dem Wasser gepfeifen werden. Da halfen auch keine noch so schönen, mit vielen bunten Plastikblümchen verzierten Badekapfenmodelle.

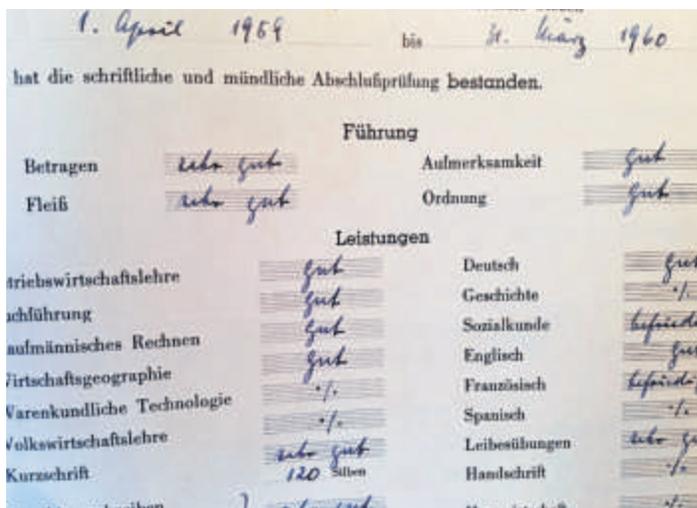
Danach schwangen wir uns, mit einer warmen »Sambamütze« geschützt, auf unser Fahrrad, das am Hinterrad mit einem »Fahrradnetz« dafür sorgte, dass sich unsere Röcke nicht in den Speichen verfangen. In den seltenen Fällen, in denen wir Hosen trugen, verhinderten die »Hosenklammern«, dass die Fahrradkette Ölspuren an den Hosenbeinen hinterließ.

So allmählich hielt das Fernsehgerät in den Familien Einzug, und an Wo-

chenenden fand sich die gesamte Familie vor dem »Röhrenbildschirm«. Mehr als einmal gab eine dieser Röhren im spannendsten Moment, zum Beispiel während einer Sportübertragung, den Geist auf. Eine Katastrophe!

Tatsächlich passierte dies bei unseren Nachbarn, bei denen sich mangels eigenem Fernsehgerät mehrere Familien eingefunden hatten, als Kilius/Bäumler 1960 knapp die Goldmedaille im Eiskunstlauf verpassten. Da machte sich richtige Verzweiflung breit, denn es gab keinen anderen Weg, das Ereignis anderweitig im Bild zu sehen. Es sei denn, man ging ins Kino und kam in den Genuss eines Ausschnittes in der »Wochenschau«.

Diese lieferte uns beim Kinobesuch vor jedem Film in Kurzform das Neueste aus aller Welt. Durch



Betragen, Fleiß, Aufmerksamkeit und Ordnung – die Kopfnoten waren ein wichtiger Teil der Zeugnisse.

die Kinowerbung lernten wir auch das »HB-Männchen« kennen, das bei einem Missgeschick in die Luft ging, aber mit der richtigen Zigarette ganz einfach beruhigt werden konnte: »Greife lieber zur HB...«

Zu den verschwundenen Worten gehören bei mir

auch einige Namen, die eng mit dem Röhrenbildschirm verbunden waren. Vico Torriani und Caterina Valente weckten mit ihren Liedern über ferne Länder und die Shows »Hotel Victoria« und »Bon soir, Kathrin« unser Fernweh. Mit Caterina und »Ganz Paris träumt von der Liebe« und

Vicos »Wenn bei Capri die rote Sonne im Meer versinkt« träumten wir uns aus unserem Nachkriegsdeutschland ins romantische Paris oder ins sonnige Italien.

Heute heißen unsere Kopfnoten »Sozial- und Arbeitsverhalten« und unsere Enkel gehen in den Pausen auf einen »Mac« zu McDonald. Sie haben das Telefon, das Fernsehgerät und ihre Musik auf einem kleinen Rechteck in der Hosentasche und kommen nach den Ferien mit dem Jet zurück von allen möglichen Kontinenten dieser Welt.

Ich versuche mir öfter vorzustellen, an welche verschwundenen Worte, aus der Mode gekommenen Dinge oder fast vergessene Menschen unsere Enkel sich im Alter gerne erinnern werden...

**Heidrun Bernard**

## Jederzeit rundum gut versorgt

Der Menüservice der AWO weiß, was seine Kunden mögen

Ein belegtes Brot oder eine kleine Zwischenmahlzeit sind oftmals das Mittagessen vieler, die sich das Kochen und den Aufwand dafür ersparen möchten. Doch eine heiße, ausgewogene Mahlzeit am Tag ist die beste Grundlage für das körperliche und geistige Wohlbefinden.

Der AWO Menüservice bringt den Kunden in und um Gießen jederzeit ein Mittagessen direkt ins Haus. Dabei können diese aus einem umfangreichen Angebot wählen. Von Hausmannskost über regionalen Spezialitäten oder Gourmetmenüs, für jeden Geschmack ist etwas dabei. Besonders beliebt ist beispielsweise die „Rinderroulade ‚Hausfrauen Art‘ in herzhafter Bratensoße mit Apfelrotkohl und Salzkartoffeln“

sowie „Saitenwürstchen mit Linsen und Spätzle“. Auch Suppen, Salate, Desserts und Kuchen können mitbestellt werden. Für alle, die eine bestimmte Diät einhalten müssen, gibt es eine große Auswahl an Menüs für besondere Ernährungssituationen, sodass niemand auf den Genuss verzichten muss.

Für weitere Informationen zum AWO Menüservice stehen Ihnen die freundlichen Mitarbeiter der AWO gerne zur Verfügung.

Für die Stadt Gießen:  
**Tel.-Nr. 0641/4019-408**

Für den Landkreis Gießen:  
**Tel.-Nr. 06406/1619**

*Wir freuen uns auf Ihren Anruf!*

♥

Ihr Menüservice  
mit Herz

Wir bringen Ihnen den Genuss ins Haus! ♥

- Beste Qualität und Menüvielfalt – auch bei Diäten
- Auf Wunsch mit Suppen, Desserts, Salaten und Kuchen
- Zuverlässig geliefert – ohne Vertragsbindung

Jetzt informieren! Rufen Sie uns an!

**AWO**

Arbeiterwohlfahrt    Stadtkreis Gießen e.V.  
Essen auf Rädern, 35394 Gießen  
Tel.-Nr. 0641/4019-408

Pflegeeinrichtungen Gießen-Land gGmbH  
Essen auf Rädern, 35457 Lollar  
Tel.-Nr. 06406/1619

# Essen retten, Menschen helfen

Tafel Gießen ist auf Ehrenamt und Spenden angewiesen – Jede Hilfe ist wertvoll

**B**is zu 18 Millionen Tonnen Lebensmittel landen in Deutschland jährlich im Müll. Rund die Hälfte davon wäre noch genießbar. Obwohl sie qualitativ einwandfrei sind, werden diese Lebensmittel nicht mehr verkauft. Dabei handelt es sich überwiegend um Lagerbestände, Retouren, Produkte mit nahendem Mindesthaltbarkeitsdatum, Überproduktionen und Produkte mit kleinen Schönheitsfehlern.

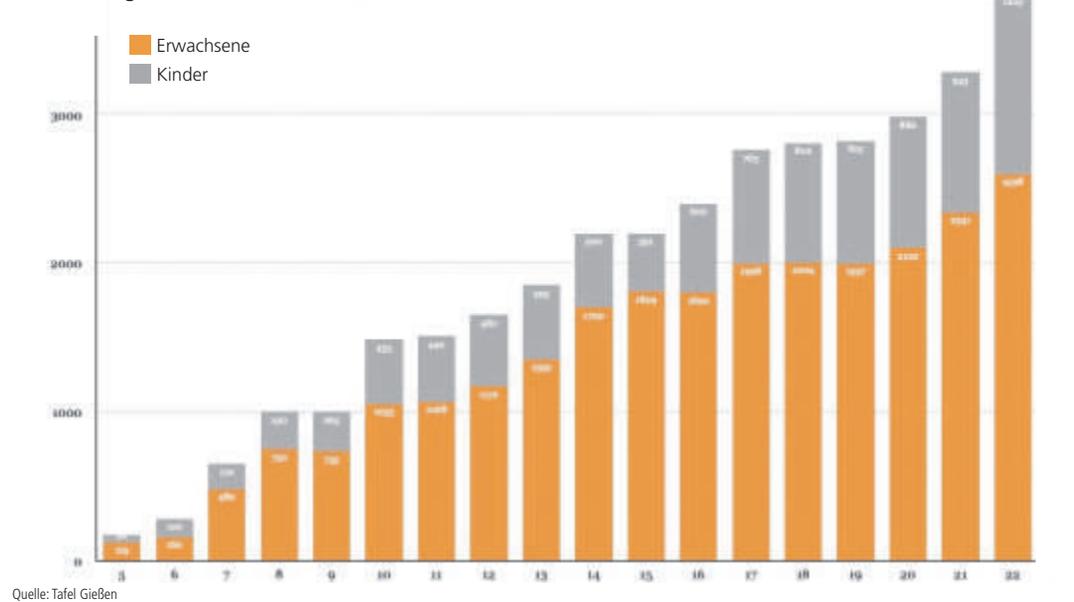
Die Tafel Gießen sammelt überschüssige Lebensmittel im Handel und bei herstellenden Unternehmen ein und verteilt diese an armutsbetroffene Menschen.

Das sind hauptsächlich Bezieher von Arbeitslosengeld II, Grundsicherungsleistungen, sowie Menschen, deren Einkommen kaum für den Lebensunterhalt reicht. Außerdem zählen immer häufiger Seniorinnen und Senioren mit niedrigen Renten und Kinder dazu.

Mittlerweile gibt es 962 Tafeln in Deutschland. Nach Einführung der Hartz-IV-Reform wurde am 6. Dezember 2005 unter Trägerschaft des Diakonischen Werks die Tafel in der Gießener Weststadt eröffnet. An zwei Ausgabetafen wurden anfangs etwa 60 Haushalte mit 175 Personen, davon 50 Kinder, mit Lebensmitteln der Tafel versorgt. Nach einem Brand im Jahr 2011 war das Tafelgebäude nicht mehr nutzbar. Es wurden neue Räume auf dem Gelände der Jugendwerkstatt bezogen. Heute werden an sechs Standorten in Allen-

## Immer mehr Menschen brauchen die Tafel Gießen

Entwicklung vom 5. 12. 2005 bis 30. 6. 2022



Quelle: Tafel Gießen

dorf/Lda., Gießen, Linden, Lollar, Pohlheim und Reiskirchen mehr als 3800 Menschen – darunter circa 1200 Kinder – in rund 994 Haushalten mit Lebensmitteln versorgt. Die Bedürftigkeit wird anhand von Bescheiden oder Einkommensunterlagen vom Diakonischen Werk Gießen geprüft. Die Nachfrage ist hoch. Zurzeit gibt es eine Warteliste von rund 600 Personen.

### Für jeden Haushalt die passende Kiste

Über 85 Lebensmittelbetriebe werden nach festen Tourenplänen wöchentlich mit fünf Kühlwagen angefahren – zum Teil täglich. Die in die Tafel gebrachten Lebensmittel werden dort sortiert. Eine Lagerhaltung gibt es nur in sehr kleinem Maße, beispielsweise aus Aktionen zugunsten der Tafel in Supermärkten. Die

Lebensmittel – überwiegend Brot, Gemüse, Obst und Kühlwaren – werden in Kisten je nach Haushaltsgröße zusammengestellt, am selben Tag wieder ausgegeben und von den Tafelnutzern in mitgebrachte Taschen verpackt. Gestaffelt nach Haushaltsgröße und Kistenanzahl wird ein kleiner Kostenbeitrag in Höhe von mindestens drei Euro berechnet. Etwa 50 körper- und gehbehinderten Menschen, die ihre Lebensmittel nicht selbst abholen können, wird die Ware nach Hause gebracht. Die Fahrerinnen und Fahrer der Tafel sind dabei oft willkommene und wichtige Kontaktpersonen für die Betroffenen.

Mit Lebensmittellieferungen unterstützt die Tafel Gießen außerdem verschiedene gemeinnützige Organisationen in Gießen: die AIDS-Hilfe, die »Aktion – Perspektiven für junge

Menschen und Familien«, die OASE, die Obdachlosenhilfe »die Brücke«, die Bahnhofsmision, das Frauenhaus, den Sozialdienst katholischer Frauen, die Gemeinwesenarbeit Gießen-West, die Jugendwerkstatt, den Jugendtreff Holzpalast, die Nordstadt-Kirche, die Hessische Erstaufnahmeeinrichtung in Gießen, Foodsharing sowie Kindertagesstätten und Familienzentren.

### Obstfrühstück für die Erstklässler

Seit Herbst 2009 wird zudem ein wöchentliches Obstfrühstück für die Erstklässler der Weißen Schule im Gießener Stadtteil Wiesek organisiert. Mittlerweile gibt es dieses Angebot auch in der Goethe-Schule, Käthe-Kollwitz-Schule, Albert-Schweitzer-Schule, Pestalozzi-Schule, Grundschule Großen-Bu-

seck und Grundschule Alten-Buseck.

Eine besondere Herausforderung für die Tafel Gießen sind die Auswirkungen des Kriegs in der Ukraine. Als Starthilfe für etwa 4000 ukrainische Geflüchtete, die in Gießen privat aufgenommen wurden und für in Not geratene Menschen hat man bisher mehr als 3000 Notfalltüten ausgegeben. Diese bestehen aus haltbaren Lebensmitteln und Hygieneartikeln, die entweder direkt gespendet oder mit Spendengeldern eingekauft wurden.

Die Arbeit der Tafel Gießen wäre nicht möglich ohne das ehrenamtliche Engagement von mehr als 300 Menschen, die sich in ihrer freien Zeit dafür einsetzen, damit es anderen besser geht. Viele kommen wöchentlich mindestens einmal. Mitmachen kann jeder, ohne besondere Vorkenntnisse. Und jeder kann selbst entscheiden, wie umfangreich er sich einbringt und engagiert.

Jährlich benötigt die Tafel Gießen – je nach Art und Umfang von Investitionen

## DIE TAFEL

### Spenden willkommen

Weitere Informationen über die Arbeit der Tafel Gießen und die Möglichkeiten sich ehrenamtlich zu engagieren oder die Tafel finanziell zu unterstützen gibt es im Internet unter [www.tafel-giessen.de](http://www.tafel-giessen.de) oder telefonisch unter 06 41/2 50 30 76. Das Spendenkonto lautet: Diakonisches Werk Gießen, IBAN: DE58 5135 0025 0200 5135 08, Verwendungszweck: Spende Tafel Gießen.

– mindestens 380 000 Euro zur Unterhaltung. Besondere Kostenfaktoren sind Miete, die Fahrzeugunterhaltung, regelmäßige Investitionen (z.B. Fahrzeuge, Lebensmittelkisten, Hochdruckreiniger, Papierpresse u. v. m.) und der Personalaufwand für hauptamtliche diakonische Arbeit. Etwa 30 Prozent davon werden mit den Beiträgen der Nutzer getragen, der Rest stammt ausschließlich aus Spenden. Ohne viele kleine und große Spenden wäre die Tafel nicht existenzfähig. Jede Hilfe ist deshalb wertvoll.

**Hans Pfaff**



Teure Lebensmittel: Immer mehr Familien kommen ohne die Tafel kaum über die Runden. Foto: Schepp



In Würde alt werden – das ist es, was uns inspiriert. Dabei blicken wir auf ein 300 Jahre langes christlich motiviertes Engagement zurück.

Wir legen größten Wert auf ein respektvolles, einfühlsames und wertschätzendes Miteinander. Als diakonische Einrichtung ist unser Handeln theologisch begründet, sozial kompetent, fachlich qualifiziert und ökonomisch verantwortlich. Das leben wir in unseren Seniorenzentren Laubach, Lich und Hungen.

#### Seniorenzentrum Laubach – 0 64 05-827 200

Ein modernes Haus mit Tradition - das ist unser Seniorenzentrum im Herzen Laubachs.

#### Seniorenzentrum Lich – 0 64 04-696 0

Direkt am Schlosspark im Herzen der Licher Kernstadt liegt das moderne Wohnhaus. Gewohnt wird hier nach dem Konzept der Hausgemeinschaften.

#### Seniorenzentrum Hungen – 0 64 02-514 0

Inmitten von Hungen zwischen Horloff und alter Stadtmauer, umgeben mit einer wunderschönen Gartenanlage liegt das Seniorenzentrum.

#### Ambulante Dienste – 0 64 01-22 501 00

So lange wie möglich im vertrauten zuhause leben, dass ist der Wunsch viele älterer Menschen. Unser Service im Rahmen der ambulanten Dienste umfasst einen an Ihre individuellen Bedürfnisse angepassten Pflege- und Betreuungsdienst, Essen auf Rädern, den ambulanten Hospizdienst.

#### Tagespflege „Pudelwohl“ – 0 64 01-22 501 20

Gemeinsam gegen die Einsamkeit – das bietet die Tagespflege „Pudelwohl“ in Grünberg. Hier verbringen Sie gemeinsam mit anderen Menschen den Tag mit Spielen, Lachen, Plaudern und Kreativsein.

**Oberhessisches Diakoniezentrum  
Johann-Friedrich-Stift**

Schottener Straße 2 – 35321 Laubach

Telefon: 0 64 05-827 0

[www.oberhess-diakonie.de](http://www.oberhess-diakonie.de)

# Die Sonnensammler

Ein Hobby der besonderen Art – Einfache Handhabung, erfreulicher Nutzen

In der Oktoberausgabe des Senioren-Journals hat Heidrun Bernard einen Beitrag über die Leidenschaft des Sammelns geschrieben. Bisher war ich davon noch nicht befallen.

Klar, habe ich auch viele Dinge aufgehoben, von denen ich dachte, dass sie irgendwann Verwendung finden oder weiter verarbeitet werden können. Das hat sich auch vielfach als sehr nützlich erwiesen. Aber es waren nie Gegenstände einer Gattung, sondern eher vielerlei Krimskrams. Doch jetzt hat mich die Sammelleidenschaft tatsächlich noch erwischt. Mein Mann und ich sammeln Sonnenstrahlen. Mit einem tragbaren

## STROMERZEUGUNG

### Solarinselanlagen

Solar-Inselanlagen für Geräte bis zu 500 Watt sind nicht anmeldspflichtig gegenüber dem Versorgungsnetzbetreiber (VNB). Eine besondere Montage ist nicht notwendig, da sowohl Panel als auch die Batterie (Power-Station) transportabel sind. Die Kosten für die kleinste Einheit (Panel plus Power-Station) belaufen sich zwischen 950 und 1000 Euro.



Erst Sonne einfangen,...

Solar-Panel, das sich aufstellen oder auch aufhängen lässt, versuchen wir jeden Sonnenstrahl einzufangen. Es handelt sich um sogenannte Inselanlagen. Am Morgen wird es bei uns auf der Ostseite am Geländer vor dem Fenster in der ersten Etage befestigt, von mittags bis abends kommt es dann auf die Südseite des Hauses.

Da das Panel tragbar und leicht ist ( 4,69 kg ), ist dies gar kein großer Aufwand. Es macht uns viel Spaß, sofort, wenn die Sonne scheint, den optimalen Platz für das Panel zu bestimmen und nutzen. Natürlich benötigt man zusätzlich noch eine Power-Station – eine Batterie – in



...dann Strom nutzen.

die die Energie aus der Sonne gespeist wird. Sie wird direkt an das Panel angeschlossen.

Diese Power-Station ist ebenfalls transportabel (Gewicht zwischen 5 und 10 kg – je nach Speicherkapazität ) und somit auch überall nutzbar sowohl im Haus als auch unterwegs.

An diese Batterie können Kleingeräte angeschlossen werden, die eine Leistung bis zu 500 Watt haben. Anschlussmöglichkeiten sind für USB- und normale Netzstecker sowie 12 Volt vorhanden. Mich begeistert, dass man die gewonnene Energie für den Eigenbedarf sofort oder auch später nutzen kann und diese nicht ins öffentliche

Netz einspeisen muss. Auch für einen eventuellen Stromausfall ist man hiermit zumindest ein kleines Stück weit unabhängig. Wir laden mit unserer gesammelten Solar-Energie Geräte wie Handy, Tablet, Notebook, Rasierer, Akku-Staubsauger, LED-Leuchtmittel, kleine Heizlüfter und vieles mehr.

Fast unglaublich ist die Tatsache, dass selbst der Fernseher damit betrieben werden kann. Es macht ungeheuren Spaß und beschert ein so gutes Gefühl, auf diese Art kostenlose, emissionsfreie Energie völlig geräuschlos zu gewinnen. Ohne Abgase, ohne Benzin. Als unser Nachbar gesehen hat, was wir da machen, hat er sich auch eine solche Anlage gekauft. Wir freuen uns immer, wenn wir uns im Garten bei unserer Sammelaktion sehen und über die Prozente der erreichten Ladekapazität austauschen.

Wenn die Sonne scheint, kommen die Strahlen jetzt nicht mehr nur in unser Herz, sondern auch in unser Haus.

**Christa-Maria Mohr**

## Sprachpaten gesucht

Das Forum Alter und Jugend Gießen sucht für sein Sprachpatenprojekt weitere deutschsprachige Ehrenamtliche.

Bei dem Projekt werden Sprachtandems gebildet, das heißt, der Verein stellt den Kontakt zwischen zwei Menschen her. Die Nichtdeutschen wollen

sich über ihre Kurse hinaus im Gebrauch der deutschen Sprache üben und die Paten helfen ihnen dabei. Es gibt zurzeit circa 30 Sprachtandems und der Bedarf an deutschen Paten ist noch groß. Die Tandems organisieren sich selbst, aber das Forum bietet über die Kontaktver-

mittlung hinaus bei Bedarf Unterstützung an, ebenso gemeinsamen Gedankenaustausch und interessante Ausflüge.

Bei Interesse können Sie sich wenden an: Gisela Cordes, Telefon 0641/4955875 oder per E-Mail an Wolfgang Müller: wolfgangmueller(at)posteo.de



Gelungene Sprachpatenschaft: Klaus Hass und Mohammad Sowaid verstehen einander immer besser.  
Foto: cg

# Darf ich bitten? Nein, danke!

Ende der 60er Jahre war vielen Jugendlichen die Tanzstunde zu bieder

Die Tanzstunde war ein Thema unserer Oktoberausgabe. Sicher haben viele unserer Leserinnen und Leser den Artikel von Christa Mohr mit Interesse gelesen und dabei in Erinnerungen geschwelgt. In mir hat dieses Thema auch Erinnerungen geweckt – nur ganz anderer Art.

Denn ich gehöre wohl zu der Spezies von damaligen Teenagern, die mit Tanzschule so gar nichts zu tun haben wollten. So wie die Mehrheit meiner Klassenkameraden. Warum war das so, damals zwischen 1965 und 1970 – oder länger? Irgendwie war das eine Zeitspanne, in der wir etliche Gepflogenheiten anzweifelten, die vorher bei anderen »en vogue« waren.

Und so waren wir halt dagegen. Gegen gesellschaftliche Erscheinungsformen wie zum Beispiel die Tanzstunde. Gegen eine Kleiderordnung bei einem Ball, gegen das Herausputzen für solche Anlässe. Die Haare wollten wir auch anders tragen. Foxtrott oder Walzer lehnten wir ab. Warum dann Tanzen lernen? Wir standen eher auf Beatmusik. Vorbilder holten wir uns bei dieser Art von Musik. Beatles, Stones, Lords, Rattles oder Petards, dafür standen wir, danach wollten wir tanzen und so ähnlich wollten wir uns auch anziehen.

So etwas war angesagt, weil es eben nicht bieder oder bürgerlich war – eben anders. Und dennoch waren die Freunde, die den »alten Zöpfen« nachgingen und sich für Abschlussbäl-

le schick machten, keine Außenseiter. Aber einen Anzug zu tragen, das kam für uns nicht infrage. Der von der Konfirmation war eh zu klein. Es war wohl so ein bisschen eine Zeit der Auflehnung gegen das »Establishment«. Aus der Studentenbewegung kannten wir Sprüche wie: »Unter den Talaren Muff aus tausend Jahren« oder »Macht kaputt, was euch kaputt macht«. Nur, dass wir mit unseren 16 Jahren nichts kaputt machen wollten.

## Wir wollten anders sein

Wir wollten halt anders sein. So echte politische Überzeugungen hatten die meisten von uns noch nicht. Wir gingen am Wochenende zum Beat oder in eine Diskothek. Dort brauchte man zum Tanzen keine festgelegten Schrittfolgen. Rock'n'Roll und Twist war nicht schwer. Beim sogenannten Stehblues wurde die Tanzpartnerin auch angefasst.

Einige Tanzschulen beklagten in dieser Zeit einen Mangel an männlichen Teilnehmern. Das übernahmen dann andere Kollegen von uns. Und das nicht nur einmal. Na ja, so war es wohl – aus meiner Perspektive betrachtet. Wir wollten uns auch unsere Autoritäten selbst aussuchen und nicht vorgezogen bekommen.

In der Schule setzte sich diese Haltung langsam fort. Es wurde in den Schüler-Selbstverwaltungs-Stunden schon mal über Lehrerinnen und Lehrer disku-

tiert und vorsichtig Kritik geübt. Junge Lehrer und Referendarinnen und Referendare gaben uns manchmal das Gefühl, verstanden zu werden. Ein Höhepunkt dieser Entwicklung war, dass wir wie viele andere Klassen die Abi-Zeugnisse im Sekretariat selbst abholten und keine Abifeier wollten. Das stieß nicht immer auf Verständnis bei den »Altvorderen«. So war es halt. Seit vielen Jahren gibt es wieder Tanzstunden, Abschlussbälle

und pompöse Schulabgangsfeiern mit Kleiderordnung. Mit meiner Frau habe ich vor einigen Jahren sogar eine Tanzschule besucht. Ohne Abschlussball. Im Nachhinein bin ich zufrieden, diese Zeit des Andersseins und des Aufbegehrens erlebt zu haben. Sie hat mir Denkanstöße gegeben und manche Lebenseinstellung beeinflusst. Und so richtig kaputt mache ich heute auch noch nichts.

**Helmut Bender**

## Rikscha-Pilot\*innen für unsere Senioreneinrichtungen gesucht!



Zaubern Sie alten Menschen ein Strahlen  
ins Gesicht!

Wir schulen Sie gründlich im Umgang mit der  
Rikscha und schon kann es losgehen!  
Für ein Recht auf Wind in den Haaren!

Bei Interesse melden Sie sich bitte bei  
Gundula.Breyer@caritas-giessen.de  
Tel: 0 15 14-4 23 40 27

 Caritasverband  
Giessen e.V.  
www.caritas-giessen.de

caritas

## Termine und Veranstaltungstipps

**12. November** – »Das kalte Herz«, Familienstück, Schauspiel, Premiere, Stadttheater/Großes Haus, 15 Uhr.

Schauspiel: »Flagrant Délicieux-Leichen tragen keinen Smoking«, Musenkeller Theater Ensemble, St. Thomas Morus Gemeindesaal, 20 Uhr. (Ebenso am 19. und 20. November sowie 2., 3., 9., 10. und 16. Dezember.)

**13. November** – Kammerkonzert: »Musique Royale, Klänge europäischer Königshäuser«, Stadttheater/Großes Haus, 11 Uhr.

**17. November** – Vortrag: »Künstlerpaare: Niki de St. Phalle und Jean Tinguely« von Ulrike Kuschel, Verband Frau und Kultur, Altes Schloss, Netanyasaal, 15.30 Uhr.

**18. November** – Lesung mit Gerhard Henschel: »Schauerroman«, Veranstalter: LZG, Kempowski-Gesellschaft und Institut für Germanistik der JLU, Kultur im Zentrum (Kongresshalle), 19 Uhr.

Kabarett: »ganz einfach«

mit Martina Schwarzmann, Kongresshalle, 20 Uhr.

**19. November** – Kabarett mit Jürgen Becker: »Die Ursache liegt in der Zukunft«, Kongresshalle, 20 Uhr.

**22. November** – Seniorenvorlesung: »Multiple Sklerose-Symptomatik, Verlauf und Immuntherapie« von Prof. Dr. Martin Berghoff, Institut für Anatomie und Zellbiologie, großer Hörsaal, 17 Uhr.

**23. November** – Lesung und Gespräch mit Judith Kuckart: »Café der Unsichtbaren«, Kultur im Zentrum (Kongresshalle), Veranstalter: LZG, 18.30 Uhr.

**25. November** – Weihnachtsmarkt (bis 30. 12.) in der Innenstadt.

**26. November** – Tragedia lirica: »Caterina Cornaro«, Premiere, Stadttheater/Großes Haus, 19.30 Uhr.

**1. Dezember** – Vortrag: »Der Stern von Bethlehem« von Friedrich Volck, Verband Frau und Kultur, Altes Schloss, Netanyasaal, 15.30 Uhr.

## Reihe »Älter werden in Gießen«

Im Rahmen der Veranstaltungsreihe »Älter werden in Gießen« lädt das Seniorenbüro der Stadt Gießen zu folgenden Vorträgen ein:

**1. Dezember** – Kerkradezimmer der Kongresshalle, 16 Uhr. Vortrag: »Sicher! Ihre Ersparnisse.« von Claudia Zanke, Polizeipräsidentin Mittelhessen. Sie klärt darüber auf, wie man sich vor Betrügern schützt, sie erläutert die gängigsten Tricks und gibt Verhaltenstipps. Denn: Gut informiert kann man sich wehren und seine Ersparnisse sichern.

**5. Januar 2023** – Kerkradezimmer der Kongress-

halle, 16 Uhr. Vortrag: »Auf dem Weg in den Himmel liegen Steine und Blüten. Vortrag von Michaela Augustin-Bill, Ambulanter Hospizdienst des Caritasverbandes. Was brauchen Schwerkranke und sterbende Menschen und ihre Zugehörigen? Was kann man tun, wenn Heilung nicht mehr möglich ist? Beraten und begleiten, Hilfe und Unterstützung anbieten, das kann in schwerer Zeit Entlastung bedeuten. Die ambulante Hospizarbeit stellt sich vor und klärt Fragen. Interessierte, pflegende Zugehörige sowie Menschen, die aktiv und ehrenamtlich mitar-



Ein Glücksmoment in der Natur. Um Glück geht es bei einem Vortrag, den Birgit Kurz in der Reihe »Älter werden in Gießen« hält.

Foto: Panthermedia

**8. Dezember** – Vortrag: »Capsarius-eine literarische Zeitreise ins Mittelhessen um 80 n. Chr.« von Dr. Jens Gerlach, Verband Frau und Kultur, Altes Schloss, Netanyasaal, 19.30 Uhr.

Italian National Ballet: »Der Nussknacker«, Kongresshalle, 19 Uhr. – »Der Nussknacker«, Royal Opera House Saison, Live-Übertragung aus dem Covent Garden London, Kinocenter, 20.15 Uhr.

**12. Dezember** – Aufführung der Germanistik-Theatergruppe: »Hanns Wagner: Dreikönigsspiel (1561)«, Veranstalter: LZG in Kooperation mit dem Institut für Germanistik der JLU, Pankratiuskapelle, 18 Uhr.

Konzert: Götz Alsmann singt Lieder der Liebe, Kongresshalle, 20 Uhr.

**13. Dezember** – Seniorenvorlesung: »Gelenkersatz des Hüft- und Kniegelenkes. Welche Prothese wann?« von Prof. Dr. Bernd Ishaque, Institut für Anatomie und Zellbiologie, großer Hörsaal, 17 Uhr.

**20. Dezember** – Konzert: Andrej Hermlin & The Swingin' Hermlins – Christmas in Swing, Kongresshalle, 20 Uhr.

**31. Dezember** – Silvester-show: Lieblingslieder von Künstlern aus Musiktheater, Schauspiel, Opernchor und Philharmonischem Orchester, Stadttheater/Gr. Haus, 16.30 bis 18 Uhr sowie 19.30 bis 21 Uhr.

**12. Januar 2023** – Winterkonzert: »Duo Sellheim«, Märchenbilder aus Tallinn und Moskau-Recital für Viola und Klavier, Verein Gießener Meisterkonzerte, Rathaus, Hermann-Levi-Saal, 20 Uhr.

beiten möchten, können sich an diesem Nachmittag informieren.

**2. Februar 2023** – Kerkradezimmer der Kongresshalle, 16 Uhr. Vortrag: »Glückskompass für das Leben« von Birgit Kurz vom Ambulanten Hospizdienst des Caritasverbandes. Glück ist ein Lebensthema – es bedeutet für jeden Menschen in unterschiedlichem Alter etwas anderes. Kann man seinen Lebenskompass auf das Glück ausrichten? Ist Glück dasselbe, wie ein glückliches Leben? In dem Vortrag wird die Annäherung zu der Idee für ein persönlich glückliches Leben versucht.