ZEITLOS

MAGAZIN FÜR LANGEN UND EGELSBACH

Gratis zum Mitnehmen

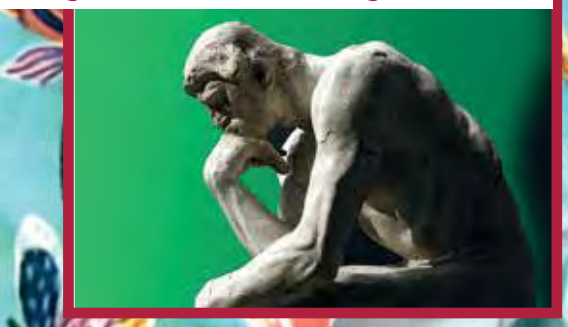
Nr. 98 Ausgabe 3/2024
SEPTEMBER–DEZEMBER

Beginn einer neuen Ära?
Reibungsloser Übergang

„Sterneköche" mit Begeisterung
Kochkurs für Männer in Egelsbach

Faszination Leichtigkeit

Von der Pflicht des positiven Denkens
Fragen und Antworten von Ingrid Rold-Saez



KULTUR – TIPPS

TICKET HOTLINE
06103 203455

„KULTUR IST NICHT ALLES, ABER OHNE KULTUR IST ALLES NICHTS."

Karl Valentin

Fr. 20.09. - 20 Uhr
ERSTES BABENHÄUSER PFARRERKABARETT
Opakalypse

Sa. 19.10. - 20 Uhr
THILO SEIBEL
Kabarett: Ein Wicht am Ende des Tunnels

So. 27.10. - 19 Uhr
MADDIN SCHNEIDER
Comedy: Schöne Sonndaach!

Do. 31.10. - 20 Uhr
ALTES LAND - Schauspiel
mit dem Ohnsorg-Theater

50 JAHRE

Sa. 02.11. - 21 Uhr
50 JAHRE STADTHALLE LANGEN
Die Party zum Jubiläum

Mi. 06.11. - 20 Uhr
PHILIPP WEBER
Kabarett: Power to the Popel

Fr. 08.11. - 20 Uhr
ZWEI MÄNNER GANZ NACKT
Komödie mit Rufus Beck u.a.

Mi. 13.11. - 20 Uhr
MARIE-ANTOINETTE
Schauspiel mit Anna Thalbach u.a.

So. 17.11. - 19 Uhr
SALUT SALON
Programm: Träume

Fr. 22.11. - 20 Uhr
DAPHNE DE LUXE
Comedy: Kopf hoch, Brust raus!

Sa. 23.11. - 20 Uhr
CHRISTOPH MARIA HERBST & MORITZ NETENJAKOB

Di. 03.12. - 20 Uhr
GERD DUDENHÖFFER
Kabarett: Mo So, Mo So

Fr. 06.12. - 20 Uhr
LARS REICHOW
Musikkabarett: Boomerland

Sa. 07.12. - 20 Uhr
PFUND
Alternative Rock Covers

Mi. 11./ Do. 12.12. - 20 Uhr
UR-RUMBELSTILZJE
Kikeriki-Theater

Fr. 13.12. - 20 Uhr
DER WAL
Schauspiel mit Torsten Münchow u.a.

Sa. 14.12. – 20 Uhr
CHRISTIAN EHRING
Kabarett: Stand jetzt

Do. 19.12. - 19:30 Uhr
IRISH CHRISTMAS
Weihnachten in Irland

Di. 02.01. - 16 Uhr
ALADIN - DAS MUSICAL
Theater Liberi

Di. 14.01. – 20 Uhr
DJANGO ASÜL
Der satirische Jahresrückblick

So. 26.01. – 19 Uhr
THE ORIGINAL USA GOSPEL SINGERS

Neue Stadthalle Langen

INFORMATIONEN ZUM PROGRAMM: WWW.NEUE-STADTHALLE-LANGEN.DE | FACHDIENST KULTUR, TELEFON 06103 203434

Liebe ZEITLOS Leserin, lieber ZEITLOS Leser!

Unsere Lieblingskatze Paris wurde als Findling von einem Pitbull großgezogen. Sie liebte das Kuscheln mit unseren Hunden. Wenn Paris aufwachte, streckte sie sich, reckte ihren Schwanz in die Höhe und ihre leuchtenden Augen freuten sich auf neue Abenteuer. Sie streifte durch unseren Garten, zog weiter auf den Kinderspielplatz und war sofort der Mittelpunkt. Kinder nahmen sie auf den Schoß, Paris schnurrte, schmiegte sich an, warf sich auf den Rücken und ließ alles mit sich geschehen. Paris liebte die Leichtigkeit des Lebens. Sie war eine Draufgängerin und blieb dennoch immer unverletzt. Wir hatten Angst, dass sie jemand eines Tages entführen würde. Sie kam aber immer wieder nach Hause. Meist hatte sie keinen Hunger, denn in der ganzen Nachbarschaft bekam sie Leckerli. Selbst im Alter, als ihr langes glänzendes Fell stumpf und struppig wurde, behielt sie ihren Charme. Keiner konnte ihr widerstehen und wir genossen jeden Tag mit ihr. Nachts schlüpfte sie in die Betten unserer Kinder und war ihr lebendiges Kuscheltier. Paris konnte trösten und meinte, dass das Leben doch nicht so schwer sei. Schön sei das Leben, schön sei die Sonne, in der sie sich sonnte. Schön sei es, über die Wiesen zu streifen, den Vögeln zu lauschen und ihnen hinterherzujagen.

„Spielt und lacht mehr", schnurrte sie den Menschen zu. „Nehmt alles nicht so schwer!"
Doch wir Menschen tun uns schwer mit der Leichtigkeit und können da viel von den Tieren lernen. Sie denken nicht an morgen, leben im Augenblick und lassen das Leben geschehen. Sie werten nicht und wenn es ihnen irgendwo nicht gefällt, ziehen sie weiter. Wir verharren oft in der Schwere oder in unserem Unglück und nennen es Schicksal. Doch dahinter verbirgt sich oft nur Trägheit und die Angst vor dem Unbekannten.
Ist das Leichte positiv? Ist das Schwere negativ? ZEITLOS geht der Frage intensiv nach und plädiert für mehr Leichtigkeit, Humor, Lebensfreude, Mühelosigkeit, Unbeschwertheit, Leichtsinn, Schalk und Optimismus.
In der nächsten Ausgabe von ZEITLOS wird Annett Staab, meine Nachfolgerin, das Vorwort schreiben. Mit ihr haben wir eine Frau gefunden, die voller Neugierde auf ihre neue Tätigkeit in der Haltestelle gestalten will. ZEITLOS stellt die Neue vor und sagt herzlich willkommen.

Nach 30 Jahren sage ich Tschüss und bin dankbar für 30 erfüllte Jahre, die ich mit Ihnen erleben durfte. Machen Sie es gut und bleiben Sie ZEITLOS treu.

Herzlichst

Martin Salomon

Inhalt

Thema Leichtigkeit
Alltagstauglich — Seite 5

Die Woche fängt ja gut an
Nachrichtensucht Nachrichtenflucht — Seite 10

Neues aus dem Rathaus
Bald geht's rund in Langen — Seite 18

100 Jahre Kino in Langen
Vom ersten Kino bis heute — Seite 22

Endlich wieder Schule
Erfahrungen einer Lesepatin — Seite 33

Terminkalender
Veranstaltungen im Überblick — Seite 38

Urlaub ohne Koffer
Die goldenen Seiten des Herbstes — Seite 46

„Sterneköche"
Neues in Egelsbach — Seite 52

Beginn einer neuen Ära
Die Neue an der Spitze — Seite 55

Einsichten eines BestAgers
Neue olympische Disziplin? — Seite 66

Neue Besen kehren gut
15 Jahre Ahornhof — Seite 66

ZEITLOS Rätsel
Kennen Sie sich aus bei uns? — Seite 78

BEGEGNUNGSZENTRUM Haltestelle
Haltestelle der Stadt Langen
Elisabethenstraße 59a
63225 Langen
Telefon 06103 203-920
E-Mail: haltestelle@langen.de
www.haltestelle-langen.de

SENIORENHILFE Langen & Egelsbach e.V.
Seniorenhilfe Langen & Egelsbach e. V.
ZenJA – Zimmerstr. 3 • 63225 Langen
Tel. 06103 22504 • info@seniorenhilfe-langen.de
www.seniorenhilfe-langen.de

AWO
Arbeiterwohlfahrt Langen e. V.
Wilhelm-Leuschner-Platz 5
63225 Langen
Telefon: 06103 202620-0
E-Mail: info@awo-langen.de
www.awo-langen.de

Leben im Alter
Gemeinde Egelsbach
Amt für soziale und öffentliche Einrichtungen
Freiherr-vom-Stein-Straße 13
63329 Egelsbach, Tel. 06103 405-153
E-Mail: seniorenbetreuung@egelsbach.de
www.egelsbach.de

Wir müssen ja sowieso denken, warum dann nicht gleich positiv?

Alltagstauglich

Ein Massageöl für fast alles

Kennen Sie etwa nicht die australischen Aborigines, die nur eine Zeitform benutzen, die Gegenwart? Sind Sie eher der typische Zivilisationsmensch, der gerne Ballast trägt? Haben Sie schon mal das Gefühl gehabt, dass Ihnen das Leben an manchen Tagen einfach zu schwer erscheint? Dass jeder Tag immer nur noch mehr Lasten auf ihre Schultern ablädt und dass Sie das Gefühl haben, ständig gegen den Strom schwimmen zu müssen?

Viele kennen dieses Gefühl, doch es geht auch anders. Es gibt einen Weg, wie wir mehr Leichtigkeit in unseren Alltag und unser Leben bringen können. Dazu brauchen Sie nichts zu wissen von Yoga und Meditation! Versuchen Sie nur einmal sich vorzustellen, Sie könnten morgens mit einem Lächeln aufstehen und den Tag mit Freude und Gelassenheit angehen. Stellen Sie sich vor, wie befreiend es wäre, sich nicht ständig um alles Sorgen zu machen und sich stattdessen auf die positiven Dinge im Leben zu konzentrieren. So wie es Ekkard Mittelberg von den Gänseblümchen sagt: „Wie oft ist der Rasenmäher über sie hinweggegangen! Ein paar Tage später sind sie mit ihrem unverwüstlichen Optimismus wieder da."

Es mag wie eine utopische Vorstellung klingen, aber es ist möglich, eine positive Einstellung zu entwickeln und gelassener durchs Leben zu gehen. Leichtigkeit im Leben zu praktizieren ist eine bewusste Entscheidung. Indem man dem Alltag und den Herausforderungen mit Gelassenheit und einer positiven Einstellung begegnet, kann man mehr Leichtigkeit in den Alltag und das Leben bringen. Das Loslassen von negativen Gedanken und der Fokus auf das Positive sind dabei entscheidende Schritte. Es ist auch wichtig, sich selbst zu akzeptieren und die eigenen Bedürfnisse zu erkennen.

> ***„Einige sehen die Dinge und fragen „Warum?". Doch ich träume von Dingen, die es nicht gibt und frage „Warum nicht?"***
>
> *(George Bernard Shaw)*

Gewohnheiten zu ändern, dauert manchmal bis zu acht Monaten, aber mit kleinen Schritten und bewussten Entscheidungen kann man allmählich mehr Leichtigkeit erfahren und sein Leben Schritt für Schritt unbeschwerter und erfüllter zu gestalten. Es ist hilfreich, sich Zeit für sich selbst zu nehmen und Momente der Entspannung zu schaffen. Dankbar zu sein und Negatives zu überdenken, können ebenfalls zu mehr Leichtigkeit führen.

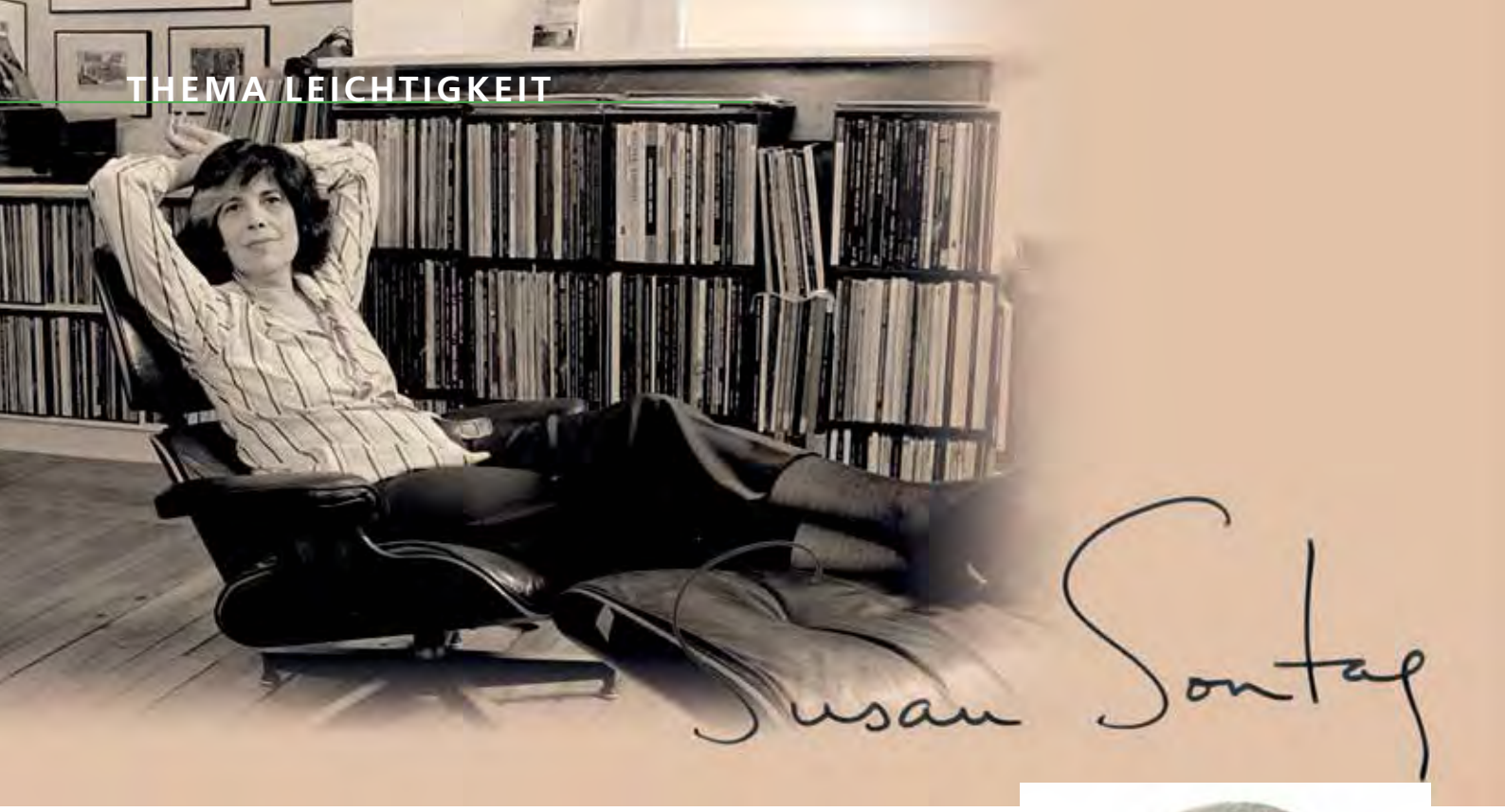
Leichtigkeit bedeutet nicht, dass es keine Probleme gibt. Es geht darum, ihnen die Schwere zu nehmen und einen lösungsorientierten Ansatz zu verfolgen. Wenn man dann einen oder mehrere Auswege aus Schwierigkeiten gefunden hat, ist das befreiend und macht eventuell sogar glücklich.

Mit einer positiven Einstellung, Selbstakzeptanz und mit vielen kleinen Veränderungen im Alltag kann jeder mehr Leichtigkeit in sein Leben bringen.
Es ist wichtig, den Fokus auf das Positive zu legen und Entscheidungen mit dem Herzen zu treffen. Die Aussage „Wir müssen sowieso denken, warum dann nicht gleich positiv?" erweist sich dabei als logisch und hilfreich. Es ist auch gut, das zu geben, was man selbst gerne bekommen möchte und die Dinge anzunehmen, die man nicht ändern kann. Indem man sich seinen Ängsten stellt und die Wahlmöglichkeiten im Leben schätzt, kann man ebenfalls mehr Leichtigkeit erfahren.

> ***„Hoffnung ist mehr als einen Pflaumenbaum zu pflanzen. Hoffnung ist die Erwartung auf Pflaumenmus.***
>
> *(Torsten Marold)*

Schon vor mehr als hundert Jahren wussten die ‚Fliegenden Blätter': „Die Hoffnung ist der Schleppdampfer des Lebens." ■

who / wsi



Realität akzeptieren mit dem Humor

Leichtigkeit, eine Bürde?

Nach der Philosophin Susan Sontag besitzt jeder mit seiner Geburt zwei Nationalitäten, eine des Wohlbefindens und eine des Gebrechens. Im übertragenen Sinne kann sich jeder Einzelne sowohl der Unbekümmertheit als auch der Schwermut zugehörig fühlen.

Gegenwärtig ist es nicht so einfach, der Trübseligkeit zu entkommen, wenn man über die derzeitigen Weltkrisen, sei es u. a. über den russischen Angriffskrieg auf die Ukraine, den Gaza-Konflikt und die Klimakatastrophe nachsinnt. Kant jedoch bekennt sich nicht zu einem überzogenen Optimismus, wenn er die Frage stellt: „Was kann ich hoffen?“ Gerade in problematischen Zeiten spricht er über eine Pflicht des positiven Denkens. Auch wenn wir uns aufgrund der existierenden Konflikte mit dem Gedanken schwertun, die Geschichte als ein wertiges Fortschreiten der Zivilisation zu sehen, glaubt Kant, dass grundsätzlich Entwicklungen zu einem besseren Leben, einer schöpferischen Entfaltung und neuen Lebenschancen gegeben sind. Es war ihm natürlich auch bewusst, dass die menschliche Evolution entsetzliche Brüche und schreckliches Unheil erfährt, da der Mensch nicht das moralisch durchdrungene animal rationale verkörpert, sondern vielmehr neben mancherlei positiven auch nicht wenige schlechte Anlagen besitzt.

Im Gegensatz zu Kants Zuversicht beschäftigt sich Nietzsche mit dem Gedanken der „Ewigen Wiederkehr“. Die Vorstellung hierbei ist, dass das Universum aus einer großen, aber endlichen Anzahl von Energieteilchen besteht und diese als durch Raum und Zeit begrenzte Kombinationen auftreten, so dass sie stetig wiederkehren können. Ähnliche Gedankenspiele lassen sich bereits in indischen Mythen, in der griechischen Antike und auch in neuzeitlichen Philosophien finden. Mitte des 19. Jahrhunderts wird die Hypothese der sich möglichen wiederholenden Erscheinungsformen der Welt auf wissenschaftlicher Ebene in Verbindung mit dem Energieerhaltungssatz aufgenommen. Dieser geht davon aus, dass die Summe aller Energien eines abgeschlossenen, reibungsfreien Systems immer gleichbleibt. Nietzsche formuliert es auf diese tiefgründige Weise: Die ewige Sanduhr des Daseins wird immer wieder umgedreht – und du mit ihr, Stäubchen vom Staube!“ Allerdings ist nach dieser These jederzeit das Moralische des eigenen Handelns zu hinterfragen, nämlich dahingehend, dass man so handeln sollte, als ob man mit den Folgen dieses Handelns ewig leben müsste und zugleich die ewige Wiederkehr des eigenen Willens wollen kann. Doch letztendlich sieht auch

Immanuel Kant
* 22. April 1724 in Königsberg † 12. Febr. 1804 ebenda

Nietzsche ein derartiges Weltbild problematisch und legt Zarathustra die Worte in den Mund: „Und ewige Wiederkunft auch des Kleinsten! [...] Ach, Ekel! – Also sprach Zarathustra und seufzte und schauderte.“ Im Übrigen räumt Nietzsche In einer späteren Schrift ein, dass die ewige Wiederkehr seiner Mutter und seiner Schwester das eigentliche Abgründige an dieser Hypothese gewesen sei.

> ***„Es ist ein ungeheures Glück, wenn man fähig ist, sich freuen zu können.***
>
> *(George Bernard Shaw)*

In seinem Roman „Die unerträgliche Leichtigkeit des Seins“ stellt Milan Kundera Überlegungen über die grundlegenden Bedingungen des menschlichen Daseins an. Er erteilt dem Mythos von der Ewigen Wiederkehr eine Absage, denn im Umkehrschluss würde diese Vorstellung darin münden, dass das aus menschlicher Sicht einmalige Leben sinn- und wertlos, also eine unerträgliche Leichtigkeit des Seins sei. Wie schön, wie herrlich oder schrecklich das Leben des Einzelnen auch immer gewesen sein mag, diese gelebte Herrlichkeit, Schönheit oder das bewältigte Grauen würden in der Endlosschleife ohne Gewicht und völlig bedeutungslos werden. Was für eine schaurige Erstarrung würde es auslösen, wenn sich beispielsweise die Französische Revolution ewig wiederholen müsste, man verlöre den Glauben an Freiheit, Gleichheit und Brüderlichkeit und sehe immer nur einen wiederkehrenden Robespierre, der seine Mitmenschen köpfen würde. Das hätte auch zur Folge, dass die Dinge aus der Perspektive der ewigen Wiederkehr nicht den mildernden Umstand ihrer Vergänglichkeit erhalten können.
In solch einer Welt lastet auf jeder menschlichen Handlung das Gewicht einer unerträglichen Verantwortung. Nietzsche spricht daher von einem „größten Schwergewicht“. Auf der anderen Seite verleiht uns die Anziehungskraft der Erde ein Gewicht, das zugleich als Metapher für die Sinnerfüllung des Lebens gelten kann. Wäre diese Schwerkraft nicht existent, könne der Mensch zwar schweben und sich gar vom krisengeschüttelten Planeten wegbewegen, aber in dieser Lage würde er sich allerdings von seiner menschlichen Bestimmung bzw. von seinem irdischen Sein lösen und in eine Sphäre der Belanglosigkeit gleiten.

Parmenides hat bereits im 5. Jahrhundert v. Chr. die für den Menschen bedeutendsten Gegensätze der Welt gegenübergestellt, wie Licht-Dunkel, Wärme-Kälte und Sein-Nichtsein. Das Licht, die Wärme und das Sein sind

Parmenides von Elea
* um 520/515 v. Chr.; † um 460/455 v. Chr.

für ihn positive Elemente, während die konträren Festlegungen etwas Negatives darstellen. So kam er zu dem Schluss, das Leichte ist positiv, während sich das Schwere als negativ erschließt. Ist diese Auslegung letzten Endes als treffend nachzuvollziehen? Die Antwort bleibt leider offen, doch sicher ist, dass das Begriffspaar Leichtigkeit und Schwere der vielschichtigste aller humanen Gegensät-

Milan Kundera
* 1. April 1929 in Brünn
† 11. Juli 2023 in Paris

HÖRGERÄTESTUDIO

Wir **HÖREN** Ihnen zu...

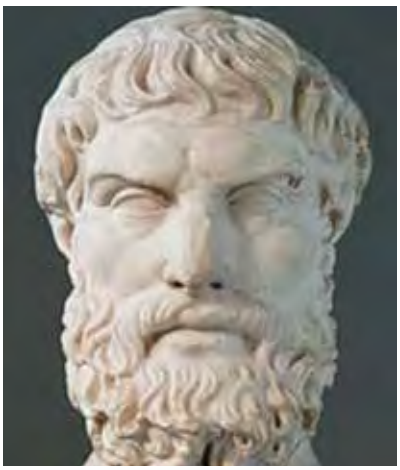
und helfen Ihnen in allen Belangen rund um das Thema Schwerhörigkeit und Hörgeräte.

Wallstraße 41 / Lutherplatz
63225 Langen
Telefon 06103 / 5 44 16
Fax 06103 / 92 89 44
kontakt@hoergeraetestudio.de
www.hoergeraetestudio.de

Geöffnet:
Mo., Di., Do., Fr. von 09:00 Uhr bis 12:00 Uhr
und von 14:00 Uhr bis 18:00 Uhr
Mittwoch von 09:00 Uhr bis 12:00 Uhr
Mittwochnachmittag und Samstag
nur nach Vereinbarung.

ze überhaupt ist. In Kunderas Roman „Die unerträgliche Leichtigkeit des Seins“ durchleben die beiden Protagonisten Tomas und Teresa eine schwierige Zeit, da sie nach der gewaltsamen Niederschlagung des Prager Frühlings 1968 Opfer der politischen Repression werden und unter den folgenschweren Entscheidungen hinsichtlich ihres Zusammenlebens leiden. Sie begegnen sich als Gegensätze, die sich anziehen. Während Tomas mit seiner Leichtigkeit sich in Abenteuern mit anderen Frauen stürzt, repräsentiert Teresa das Prinzip des Schweren, indem sie von der Einzigartigkeit ihrer Liebe zu Tomas überzeugt ist. Im Laufe ihrer Beziehung befällt Thomas die Schwermut, Teresa ihrerseits gewinnt jedoch an Leichtigkeit. Die Frage nach der Richtigkeit der im Leben getroffenen Entscheidungen ist in diesem Roman das herausragende Motiv. Zudem wird es mit der Problematik der Unwissenheit und der daraus abzuleitenden möglichen Schuldfähigkeit verbunden. Doch hierfür lässt sich eine Lösung kaum finden, da es kein paralleles Leben gibt, in dem die Menschen die Folgerichtigkeit ihrer Entscheidungsoptionen überprüfen können. Aber auch der mystische Gedanke an die ewige Wiederkehr, wie wir gesehen haben, führt uns nicht weiter.

Die Philosophie versucht hierfür, die Konzeption der Selbstsorge anzubieten, die einen hohen Stellenwert innerhalb der Lebenskunst hat. Sie stellt hier die individuellen Praktiken des Umgangs mit sich selbst in den Mittelpunkt, berücksichtigt aber auch die sozialen Strukturen des Umfelds, die den Menschen prägen und seine Entfaltungsspielräume einschränken bzw. erweitern. Während sich eine ängstliche Achtsamkeit in Form von unruhigen, umtriebigen und unfreien Aktivitäten bemerkbar macht und sich sogar als depressive Erlebnisverarbeitung äußern kann, ermöglicht es die kluge Umsicht mit sich selbst, die persönlichen Herausforderungen eher distanziert zu betrachten und damit die Emotionen zu steuern und couragiert zu handeln. Vielen Philosophen dient die kluge Selbstsorge der Orientierung, Lebensplanung und Lebensgestaltung. Das steht im Gegensatz zur geistlichen Seelsorge im Mittelalter, die mit Unterwerfung, Gehorsam und Fremdbestimmung verbunden war. Die sogenannte Selbstsorge kann sich aber in die Extreme des Egoismus oder der Selbstaufopferung umschlagen. Eine gewisse Leichtigkeit im Leben zu erlangen, bedeutet daher das eigene Handeln bedacht sinngebend zu gestalten. Hierzu reichen allein Fakten und Wissen nicht aus. Ebenfalls scheint es für das menschliche Wesen nicht so einfach zu sein, durchgängig ein pragmatisches Handeln vorzuweisen, wie es Kant in seiner Pflichtethik fordert. Hier unterstützt die sogenannte Philosophie der kleinen Schritte, d. h. die Aufmerksamkeit auf das zu richten, was für den Einzelnen im Moment als wichtig zu erachten ist, wie das Loslösen von negativen Gefühlen oder das Akzeptieren von Veränderungen. Psychologen sprechen auch von einer Fokussierung auf die Ambivalenztoleranz, das ist die Fähigkeit kognitive und emotionale Spannungszustände bzw. Zwiespältigkeiten wahrzunehmen, sie zu bewerten und in ihnen handlungsfähig zu bleiben, da sie als notwendiger Teil der sozialen Welt anzuerkennen sind.



Euklid von Alexandria
* um 365 v. Chr.; † um 300 v. Chr.

> ***„Alles Schwierige hat seinen Ursprung im Leichten – und alles Große im Kleinen.***
>
> *(Laotse)*

Die Selbstsorge bei den Epikureern konzentriert sich auf die Gesundheit der Seele und ein glückliches Leben, frei von körperlichen Schmerzen und seelischen Ängsten. Die Menschen sollen unnütze Sorgen über Dinge vermeiden, auf die sie sowieso keinen Einfluss nehmen können oder über die sie falsche Ansichten hegen. Das Lebenskunstmodell von Epikur ist das Erleben von Freude im Sinne von Gelassenheit, innerer Ruhe sowie Heiterkeit und die Umgehung von Unruhe, Angst und Schmerz. Hierbei vertritt er nicht ein zügelloses Ausleben von Bedürfnissen, sondern plädiert für eine mäßige Lust, die sich nicht ihren Genüssen unterwirft, da man die Lebensfreude nicht im Gegenständlichen, sondern in sich selbst entdeckt.

In diesem Zusammenhang gilt es auch, dass man die äußere Form von Dingen nicht mit ihrem Wesen verwechseln darf. Das Äußere befindet sich in einem ständigen Wandel und das übertriebene Streben nach seiner Perfektion versetzt die menschliche Psyche unter Druck. Nicht das Perfekte und das Makellose löst tiefe Empfindungen aus, vielmehr sind es die einfachen Begegnungen und Eindrücke, wie eine unbekannte Person in der großen Menschenmenge, die uns fröhlich entgegenlächelt, oder ein windschiefer Baum, der erhaben an einem Steilhang steht und jedem Wetter trotzt. Leichtigkeit heißt, Schwierigkeiten nicht zu verbergen bzw. zu ignorieren, sondern versu-

Heiteres und andererseits auch etwas erkenntnisreiches Wissendes, weil man des Öfteren den Ausgang eines Geschehens bereits kennt. Damit lehrt uns der Humor zugleich, die Realität zu akzeptieren. chen, sie zu überwinden. Am Ende durchlebt man einen mehr oder minder leidvollen Reifungsprozess, indem man seinen Humor nicht verlieren darf. Denn der Humor ist die Entgegnung auf die unbegreiflich ernsten Dinge des Lebens und er bewirkt jene Leichtigkeit, die sich der Schwere entgegenstellt. Humor besitzt einerseits etwas komisch

Glücklicherweise kann jedes zerbrochene Gefäß wieder zusammengekittet werden und wird dadurch seinen eigenen Charakter erhalten. Dahinter steht die japanische Philosophie und Kunst Kintsugi, auch als „das goldene Zusammensetzen" bezeichnet. Sie nimmt die durch Risse und Brüche beschädigte Keramik unter ihre Obhut, repariert sie kunstvoll und bedeckt die Narben mit Gold. Dieses kostbare Wiederinstandsetzen kann man auch positiv auf das Leben übertragen, d. h. der Mensch erhält durch seine vielfältigen Lebenserfahrungen ein neues Selbstverständnis und zugleich Orientierungsmöglichkeiten für eine sinnstiftende Leichtigkeit des Seins.

Zur Person

Ingrid Rold-Saez (*02.06.1956 in Bruchsal), langjähriges internationales Projektmanagement bei der Deutschen Bank AG. Studium der Philosophie und Geschichte, Moderation von Kultursendungen bei Radio Darmstadt und ehrenamtliches Sprachangebot für Flüchtlinge

Metzgerei Bode: jetzt auch digital vorbestellen!

Warten war gestern!

Bei uns können Sie jetzt über eine **Smartphone-App** Fleisch und Wurstwaren vorbestellen. Einfach nur noch den gewünschten **Abhol- oder Liefertermin** eingeben und die Bestellung abschicken.

Der Kunde erhält sofort nach Eingang der Bestellung eine Bestätigung. Vor der Abholung kurz anrufen, und die Ware direkt am **Lieferanteneingang** abholen und bezahlen.

Infos zur Herstellung

METZGEREI BODE

Taunusstraße 16 · 63225 Langen
Telefon 06103 21579 · www.metzgerei-bode.de
Öffnungszeiten: Montag bis Freitag 7.00 – 18.30 Uhr · Samstag 7.00 – 13.00 Uhr

Nachrichtensucht und Nachrichtenflucht

„Die Woche fängt ja gut an!“

Quizfrage: Der Fußballer Toni Kroos spielte bei der EM gegen Schottland 102 Pässe, 101 kamen an. Was wurde im Sportstudio als Filmschnipsel gezeigt? Natürlich (?) nicht die überragenden 101 Zuspiele – nein, der einzige Fehlpass! Oder: „Eigentlich wollte man nur nachschauen, was die Freundin/ der Freund am Freitagabend machen – und stolpert dabei unweigerlich über ein Video von den Protesten im Iran.“ (Stefan Brandenburger, WDR)

Wie ist das zu erklären: Wir suchen das Glück, die Leichtigkeit und das Schöne im Leben, aber sitzen und

jammern über die vielen schlechten Nachrichten aus aller Welt – und sind oft sogar süchtig nach eben solchen!

Es gibt natürlich auch für dieses Phänomen einen neuen Fachausdruck: ‚Doomscrolling' beschreibt, wie wir das Unheil (‚doom') wegwischen, umblättern, auslöschen wollen und nach der guten Nachricht suchen. Dabei wird unterschätzt, wie viele negative Meldungen es gibt und wie wenige positive. Man steckt im Teufelskreis: Auf der Suche nach dem Positiven gerät man an immer mehr negative Nachrichten. Wie aufpoppende Maiskörner springt unsere Aufmerksamkeit von einer Sache zur nächsten: ‚Popcorn Brain'. Bis zu 90 Prozent des Onlinemedienkonsums besteht darin, Überschriften zu lesen.

Aber in den Überschriften steht meist nur das Extreme, Ungewöhnliche, obwohl viele Dinge mindestens zwei Seiten haben. „Talsperren laufen über" klingt erschreckend, sagt aber auch, dass es endlich mal wieder genug geregnet hat. Oder ob ein Streik „droht" und nicht „winkt", sagt mehr darüber, ob man davon negativ oder positiv betroffen ist. Nachrichten haben also auch mit unserer Weltsicht zu tun und wie wir uns in dieser Welt fühlen – geborgen oder ihr ausgeliefert.

Doomscrolling ist eine Überlebensstrategie. „Hören wir schlechte Nachrichten, verschafft uns das einen Überlebensvorteil. Wir werden so vor einer möglichen Gefahr gewarnt." (Maren Urner, Neurowissenschaftlerin) Also nichts gegen die neuen Medien, die Steinzeit ist schuld!
Nach wiederholten Untersuchungen in den USA sind dort seit über 30 Jahren 90 Prozent der öffentlichen Nachrichten negativ (in Deutschland zum Glück weniger).

Einen Flugzeugabsturz meldet jeder, aber hätte es nicht einen höheren Nachrichtenwert zu wissen, dass wieder alle Flugzeuge des Tages sicher gelandet sind? „In der Evolution hat der Mensch gelernt, dass (…) viele negative Ereignisse existentiell bedrohlich sein können. Krieg, Pandemie Energieknappheit … Deshalb erregt ein negativer Bericht erst einmal eine stärkere Aufmerksamkeit." (Borwin Bandelow, geo.de)

> ***„Schlechte Nachrichten gehen um die Welt, gute erreichen kaum den Nachbarn.***
> *(Fred Ammon)*

Hinzu kommt unsere Lust an der Angst. In jeder Angst- oder Stresssituation setzt das Gehirn auch Endorphine frei. „Sie sorgen für ein Hochgefühl, für Schwerelosigkeit, dafür, dass wir uns stark und beglückt fühlen. (…) Ohne Lust am Risiko, an der Angst, hätten unsere Ahnen vielleicht nie das Feuer gezähmt."
Pro Jahr werden in deutschen Fernsehprogrammen 10 000 bis 20 000 Krimi-Leichen gezählt, allein bei ARD und ZDF waren es mehr als 4500 Tote im Jahr. Dabei sinkt die Zahl der realen Morde, liegt pro Jahr stabil zwischen 200 und 350 Toten. Erst wenn in Krimis Tiere sterben, reagieren Zuschauer empört.

Es bleibt die Tatsache, dass Negativität stärker wiegt als Positivität. Der Mensch reagiert „auf negative Ereignisse fünfmal stärker als auf neutrale oder positive Nachrichten" (E. Heinrich, ZDF), was täglich auch die Gaffer bei Autobahnunfällen dokumentieren. Allerdings sind ältere Leute „weniger tolerant für negative Informationen als jüngere. Je älter man wird, desto eher wird einem die Endlichkeit des Lebens bewusst und man möchte sich eher schönen Ereignissen zuwenden." (Michaela Maier, Psychologin)

Doch dahinter bleibt die Urangst gegenwärtig: vor Kriegen, Katastrophen und Naturzerstörung. Man braucht nur auf den Kalender der Weltuntergänge schauen. Die Daten der Propheten reichen vom Maya-Kalender über die apokalyptischen Reiter bis zu Isaac Newton, der das Weltende für 2060 annahm. Allein Martin Luther sagte dreimal den Weltuntergang voraus (für 1532, 1538 und 1542): „Danach distanzierte er sich von weiteren Prognosen:" (BR.de)

Die größte neuzeitliche Nachrichtenflut brachte der Komet Halley im Jahre 1910, der im Vorfeld die schlimmsten Befürchtungen hervorrief. Zum Glück ist er erst wieder 2061 sichtbar. Aktuell läuft die Weltuntergangsuhr, die „Atomuhr", die symbolisch jedes Jahr das Risiko einer globalen Atom- und Klimakatastrophe veranschaulichen soll. Zur Zeit steht sie bei 90 Sekunden vor Zwölf. Jakob Thomä wägt in ‚Das kleine Buch der großen Risiken' sachlich und kurzweilig 26 Wahrscheinlichkeiten ab, von der Atombombe über Haiangriffe bis zum Zombiealarm. Der Kollaps der Ozeanströme sei eine sehr reale Gefahr, der Angriff von Außerirdischen eher nicht.

Mit seiner faktischen Aufklärung will Thomä der allgemeinen digitalen Panikmache entgegenwirken.

Manchmal wird auch versucht, mit Beschwichtigung und Ablenkung gute Laune zu erzeugen. Seit 1954 kann man sich singend mit dem Gassenhauer von Bert Roda über Ängste hinwegsetzen: „Am 30. Mai ist der Weltuntergang/ Wir leben nicht mehr lang./ (…) Doch keiner weiß, in welchem Jahr/ Und das ist wunderbar/ Wir sind vielleicht noch lange hier/ und darauf trinken wir.“ Aber es gibt noch andere Möglichkeiten als Alkohol.

„Die beiden häufigsten Varianten von Realitätsverlust sind Pessimismus und Optimismus.

(Andreas Tenzer)

Eine ganz schlechte ist, gar keine Nachrichten mehr zuzulassen. Tatsächlich verweigern sich immer mehr Menschen der aktuellen Nachrichtenlage. Reuters Digital News Report listet auf, dass 2023 das Interesse an Nachrichten von 57 % (2022) auf 52 % gesunken ist, dass jeder Zehnte aktiv und oft versucht, Nachrichten zu vermeiden; 65 Prozent versuchen das gelegentlich. Man höre nur die größeren Radioprogramme, die alle zum Dudelfunk mutiert sind und Textnachrichten nur noch als Unterbrechung der unendlichen Musikschiene anbieten. Doch das Phänomen der Nachrichtenverweigerung, „der Schlagzeilen-Burnout“ (MDR.de), ist keine Lösung, die komplette Verweigerung macht die Bürger unmündig und gefährdet ihre Mitbestimmung. Menschen, die Nachrichten vermeiden, weil die ihnen die Laune verderben, bekommen ein viel größeres Problem. „Diese Menschen verhärten im Umgang mit anderen Menschen, seien es die da oben, die da unten oder die da draußen. Und sie verhärten auch im Umgang mit anderen Meinungen.“ (Judith Kohlenberg, Spiegel 25/2024)

Die individuellen Lösungen, den täglichen Eilmeldungen und Alarmen zu entgehen und trotzdem

informiert zu sein, sind vielfältig: Die Abos und Apps auf dem Handy prüfen und unseriöse löschen, sich Zeitbeschränkungen setzen, nur einmal nur zwanzig Minuten pro Tag Informationen konsumieren und der beste Tipp: „Keine Nachrichten vorm Schlafengehen!“ (MDR medien) Dann wird man sich in keiner Nachrichtenspirale verlieren.

> ***„Das Menschengeschlecht ist mehr zur Fröhlichkeit, Lustigkeit und guter Laune gebaut, als Runzeln zu ziehen***
>
> *(Immanuel Kant)*

Außerdem gibt es viel mehr Positives, als bekannt wird, und dieses Ungleichgewicht muss man angehen. In jüngster Zeit gibt es tatsächlich bei vielen Medienhäusern, z.B. bei ZDF und WDR, Ableger, die das Unterschlagen der guten Nachrichten beheben wollen. Bei Cosmo WDR heißt das Motto: „Die Welt ist besser, als die meisten Menschen denken.“

Für den 18. 6. 24 stehen dort 49 positive Meldungen, zum Beispiel: „In Paris fahren mehr Menschen Rad als Auto.“ Bei Zeit online nennt sich die Rubrik „Erfreuliche Meldungen und inspirierende Texte“ und eine andere „Die guten Nachrichten der Woche“. Der Journalist Ralf-Dieter Brunowsky sieht das kritisch: „Alle Versuche, Good-News-Medien zu gründen, sind gescheitert. Tatsächlich grenzt die dauernde Verbreitung von Good News an Propaganda. (Denn) das Gute ist oft nicht gut …“. Dagegen wird argumentiert, dass es nicht darum gehe, nur Katzenfotos oder die Geburt eines Giraffenbabys zu zeigen. Die Leser bzw. Zuschauer würden gefordert: „Erzählen Sie uns, wo Deutschland in ihrem Alltag nicht funktioniert - (…) wer schon eine Lösung gefunden hat.“ (Zeit online) Es wird deshalb in einer neuen Richtung des qualifizierten Journalismus nicht nur Problematisches benannt, sondern auch nach Auswegen gesucht. Das schließt Kürzesttexte und Knaller-Schlagzeilen allerdings oft aus. Denn wenn nicht nur über das Ereignis, sondern dessen Bewältigung geredet würde, sei das umfangreicher.

Ulrich Fichtner listet in einem großen Spiegel-Essay ‚Weltuntergang? Im Leben nicht!‘ auf, wie viele falsche Prognosen unseren Pessimismus genährt haben, vom Versiegen der Erdölquellen bis zum Zuwachs der Erdbevölkerung. Viel zu wenig sei gewürdigt worden, in welch kurzer Zeit man einen Corona-Impfstoff entwickelt und Millionen Menschenleben gerettet habe. Es sei nicht alles gut, „aber das Gute auszustellen“ sei keine „Schönfärberei“, sondern der Impuls, „den Volkssport der Schwarzmalerei zu hinterfragen.“ Ausführlich untersucht er die 17 Ziele der UNO zur nachhaltigen Entwicklung der Welt. Trotz etlicher Misserfolge gibt es viele hoffnungsvolle Ergebnisse: Entgegen aller Behauptungen ging die Armut weltweit zurück, 9 von 10 Kindern beginnen eine Schulausbildung, die Müttersterblichkeit hat sich seit 1990 halbiert und 2,6 Milliarden Menschen mehr haben Zugang zu sauberem Trinkwasser. Klar, kritisch muss man die Nicht-Entwicklung der Arbeitsmärkte sehen und das Verfehlen der ökologischen Veränderungen. „Die großen Menschheitsziele mögen bis 2050 nicht erreicht sein, aber der Kampf bis hierher war nicht vergebens.“ Fichtner argumentiert mit Ernst Bloch: Wer blind für das Gute wird, der verliert die Fähigkeit zur Hoffnung. Der bleibt voller Furcht in der Krise stecken.

> ***„Hoffnung ist der Atem der Optimisten***
>
> *(Bernd Sieberichs)*

Fichtner verweist auf die Arbeiten von Hans Rosling, einen norwegischen Arzt und Gesundheitsforscher, der entwickelt hat, wie fundierte Fakten eine heilende Wirkung haben und zu positivem Fortschritt führen. Er räumt mit Halbwissen und gefühlten Wahrheiten auf und benutzt Daten als Therapie. Auf 400 Seiten mit vielen Diagrammen, Kurven und Statistiken zeigt er die positiven Seiten der Welt. Seine These: „Positive Trends werden oft ignoriert“, aber oft verändere „ein zusätzlicher Dollar die Lebensqualität“. Ganz penibel zeigt er das an der Verbreitung von Toiletten, Kochstellen oder Zahnbürsten. Für eine Hebamme in Afrika sei zum Beispiel

nicht ein besseres Medikament wichtig, „sondern eine Taschenlampe, die verhindert, dass sie nachts auf Schlangen tritt." Sein Buch ‚Fact fullness' ist voll kluger Ratschläge, die nach Rosling zum Stressabbau führen, weil man danach mehr Meinungen hat, „die von zuverlässigen Fakten gestützt sind". Rosling „entlarvt das Gejammer über die angeblich so finstere Welt mit Fakten über den Fortschritt." (Fichtner) So ließ er 12 000 Menschen Testfragen zu Gesundheit und Armut beantworten. Obwohl er drei Lösungen vorgab, lag die große Mehrheit bei allen Fragen falsch. „Wir haben ein verzerrtes Bild der Welt. Wenn wir etwas nicht wissen, tippen wir auf die schlechteste Möglichkeit."

Besonders in Deutschland ist dieser Pessimismus selbst bei Fachleuten weit verbreitet. Bei Fragen zur Armut in der Welt antworteten bei den deutschen Testpersonen nur 6 (!) Prozent richtig. Ist das unsere nationale Eigenheit, dass man sich nicht traut, von Verbesserungen zu sprechen, solange es immer noch schlimme Dinge auf der Welt gibt? Vermuten wir gleich Realitätsverlust, wenn andere mit Optimismus und Leichtigkeit die Lebensbewältigung angehen? Ist es nur Zufall, dass selbst in unserer Sprache dem Leichten misstraut wird? ‚Bruder Leichtfuß', ‚leichtfertig', ‚leichtsinnig' oder ‚leichtgläubig' haben eine negative Nebenbedeutung. Die Leichtigkeit im Leben – so Stephan Lebert in Zeit Wissen 2024 – hat es nicht leicht gegen das Tiefgründige und Sorgenvolle.

> ***„Wer über alles lachen könnte, würde die Welt beherrschen***
>
> *(Friedrich Schiller)*

Es ist nicht die Schuld der Medien, dass es schlechte Nachrichten gibt – aber wir brauchen „Formate mit Fokus auf guten Nachrichten als Ergänzung" (Leonard Reinecke, Medienpsychologe). Nicht das Ausblenden und sich Verkriechen ist die Lösung, sondern das sich Entscheiden, welche Informationen man an sich heranlässt. Stephan Lebert plädiert dafür, immer der Regisseur des eigenen Daseins zu bleiben und ganz genau hinzuschauen, was den Reichtum des Lebens ausmacht. Nicht Zensur, aber „Medienhygiene" ist die Zukunft. So sieht auch Fichtner die „digitale Epoche" kritisch, aber mit Optimismus: „Die Jahre des digitalen Wilden Westens gehen vorüber." Es wird eine „redaktionelle Gesellschaft" entstehen, die den „reißenden Strom aus Neuigkeiten, Nichtigkeiten, Bildern" in Bahnen lenkt. Ähnlich wie beim Buchdruck, bei Zeitungen, Radio und Fernsehen werden „diese Prozesse der Einhegung, Beherrschung und Aneignung" langfristig gelingen. Katharina Kühn (DF) macht Mut mit geschichtlichem Vergleich. Wenn die Nutzer mehr Wert auf einen Qualitätsjournalismus legen – also auch mehr dafür bezahlen! - wird es ihn geben. „Denn die Zahnbürste hat der Mensch ja auch nicht von Anfang an benutzt."

Und es ist wirklich so, man steht nicht öfter als andere in der Supermarktschlange, man ärgert sich nur länger und vergisst schneller, wenn es mal ganz flott gegangen ist! Sigmund Freud lobte schon 1927 die befreiende Wirkung des Humors für die Lebensbewältigung und erzählte gerne den jüdischen Witz: „Ein Verbrecher, der am Montag zum Galgen geführt wird, sagt: ‚Die Woche fängt ja gut an.' "
Mit mehr Leichtigkeit hätten die schlechten Nachrichten auch bei uns nicht so ein leichtes Spiel.

(Wolfgang Tschorn)

www.vrbanking.de/mitgliedschaft

Meine Bank handelt heute wie morgen verantwortungsvoll. Ich bin Mitglied.

Andreas Schweitzer, Egelsbach

Morgen kann kommen.

Wir machen den Weg frei.

Region ist mehr als nur ein Ort.

In meiner Region bin ich Zuhause. Da ist es selbstverständlich, dass ich mich auch persönlich einbringe und für andere einsetze. Schließlich gehören wir alle zusammen. Was für mich privat selbstverständlich ist, ist es für meine Bank im finanziellen Bereich. Sie setzt sich nicht nur für meine Angelegenheiten ein, sondern kümmert sich auch um die Belange der Region. Das heißt für mich, Zuhause zu sein. Mein Name ist Andreas Schweitzer. Ich komme aus Egelsbach. Ich bin Mitglied.

Tel. 06103 95-3000 | kontakt@vrbanking.de

VR Bank
Dreieich-Offenbach eG

Über das Geheimnis der Leichtigkeit

Leicht gesagt, schwer getan! Wie denn nun?

Das mit der „Leichtigkeit“ ist so eine Sache. Auf jeden Fall nicht so leicht. Manche sagen, das Leben sei nicht leicht, sondern eines der schwersten! Woher will man das wissen? Und wie will man das beweisen, wo wir doch nur ein Leben haben?

Die Frage nach der Leichtigkeit ist „zeitlos“ und stellt sich seit es Menschen gibt immer wieder neu. In welchem Verhältnis steht das Leichte zum Schweren, das Licht zum Schatten, das Glück zum Unglück, die Stärke zur Schwäche? Leichtigkeit ist ohne ihr Gegenüber, das Beschwerliche nicht zu denken. Sie leben im Dialog, gehen miteinander um, wechseln sich ab, teilen sich das Leben auf die eine oder andere Weise. Wenn wir verliebt sind, fühlen wir uns oft leicht, fliegen wir eher, als dass wir mühevoll durchs Leben stampfen. Aber Ängste und Sorgenwolken tauchen schnell auf, misstrauen dem Gefühl der Leichtigkeit, streuen Zweifel, legen es an die Kette der Alltagsvernunft und warnen vor Leichtsinn. Kann gut und erfolgreich sein, was leichtfällt? Das Leichte und das Beschwerliche stehen im ständigen Zwiegespräch, sie leben vom Vergleich miteinander, beruhen auf subjektiven Einschätzungen und basieren auf den persönlichen Erfahrungen, die Menschen in ihrem Leben machen und in Lebensgefühle umsetzen.

Worin besteht ein leichtes Leben und was kennzeichnet ein schweres Leben? Für wen ist was und wann nach eigener Einschätzung ein leichtes Leben oder andersherum ein schweres Leben? Was ist ein leichter oder ein schwerer Kampf, wenn man lebensbedrohlich erkrankt ist? Wann und warum war zum Beispiel Ihr persönliches Leben im Rückblick leichter und was macht es gefühlt gegenwärtig schwerer? Oder umgekehrt. Wird unser Leben im Alter leichter, weil wir mehr Lebenserfahrung haben, uns an den „Wahnsinn der Normalität“ gewöhnt haben, Veränderungen jeder Art zu schwer oder unnötig empfinden, weil wir uns immer mehr Sorgen machen, das Leben für uns komplizierter geworden ist oder wir es nicht mehr auf die „leichte Schulter“ nehmen können oder wollen?

Die Sehnsucht der Menschen nach Leichtigkeit scheint ungebrochen. Sie lockt als Lohn und Entspannung nach Mühe und Pein, muss sozusagen verdient werden. Wie ein versprochener Frühling lauert sie an allen Ecken der Lebensjahre, die sich schwer anfühlen, weil sie viel Arbeit, Mühe und Anstrengung gekostet haben und von der Hoffnung getragen wurden, dass es irgendwann mal leichter wird. Leichtigkeit ist eine Art unerfüllte Erwartung, etwas, das man zwar kennt, die sich aber als Lebensgefühl meistens schnell wieder verflüchtigt, am ehrgeizigen Alltagsgeschäft scheitert, allenfalls auf den nächsten Urlaub vertagt wird, um dann endgültig unterzugehen.

> *„Es ist so leicht, andere, und so schwer, sich selber zu bekehren.*
>
> *(Oscar Wilde)*

Ähnlich wie die Heiterkeit ist die Leichtigkeit von Bedenkenträgern umstellt. Kann gut sein, was leicht und mühelos geschieht? Hat, wer noch heiter ist, den Ernst der Lage verstanden? Ist, wer leicht durchs Leben kommt, nicht immer ein Schmarotzer, ein Leichtfuß? In einer Heiratsannonce drückt eine Frau die Ambivalenz wie folgt aus: ***„Mitsechzigerin mit Geist und Humor, Tiefsinn und Herzensbildung ist gespannt auf ihn, der auch den Wunsch nach einer ernsthaften Beziehung in Leichtigkeit hat …“***

Die Sorge, dass Heiterkeit und Leichtigkeit dem Leben abhandenkommen, wenn es „ernst“ wird, ist nicht abwegig. Mit dem Ernst des Lebens ist meistens seine Schwere gemeint, nicht das Spielerische, das Offene, das Leichtere! Was wäre denn eine ernste Beziehung in Leichtigkeit? Eine Beziehung, in der Geist und Humor, Tiefsinn und Herzensbildung, die unsere Mitsechzigerin ja in ihre Suche nach einer neuen Partnerschaft einbringt, sich die Bälle neu zuzuspielen, Veränderungen leichter machen und vom falschen Ernst befreien, neue Blickwinkel ermöglichen, Bitterkeiten und Rechthaberei aus alten Zeiten auflösen, der erlebten und eingebildeten Schwere zeitweise die rote Karte zeigen und auf diese Weise vielleicht neue Leichtigkeit üben?

Leichtigkeit fällt nicht vom Himmel, sie ist kein genetischer Code, den man hat oder nicht hat, sondern die Entwicklung einer Lebenshaltung, dem eigenen unbekannten Leben zu begegnen, es anzunehmen oder auszuhalten, sich eine Meinung zu bilden und diese, wenn nötig auch zu ändern, damit man aus der „Schwere des Unlösbaren“ mal wie-

der in die „Leichtigkeit des Lösbaren“ kommt.

Dazu ein Beispiel. Es gibt unerwünschte Haustiere, die manchen Menschen das Leben schwermachen und zum Beispiel die Frage aufwerfen, was man mit Spinnen im Haus macht. Der wunderbare Janosch und sein Held Wondrak antworten in ihrem Buch „Wondrak für alle Lebenslagen“ (Reclam 14176): „Man jagt sie nicht fort, sondern lässt ihnen freien Lauf, das macht sie zutraulich. Und wenn sie zum Beispiel auf dem Tisch sitzen, füttert man sie großzügig, als wären sie Gäste.“ Und auf die Frage, was man macht, wenn man zu viel Arbeit hat, kommt die großartige Antwort zur Leichtigkeit im Leben: „Wondrak rät für immer von dort wegzugehen, wo die Arbeit sich stapelt.“

Leben braucht Ordnung, das ist gewiss! Es braucht Pläne und Strukturen. Es braucht klare Entscheidungen und wir Menschen suchen Orientierung, Klarheit und Gewissheit, um mit dem Ernst des Lebens und seinen Herausforderungen erfolgversprechend fertig zu werden. Dass das nicht leicht sein wird, war zu erwarten. Aber Leben braucht auch Leichtigkeit. Ohne diese wird es unerträglich. Die Leichtigkeit des Seins in all ihren Facetten aber ist uns vielfach abhandengekommen und gerade in Zeiten der Krise, Verunsicherungen und Desorientierung brauchen wir die Kraft des Spielerischen, die Öffnung der Horizonte, die Bereitschaft, neue Wegen zu gehen.

Leben ist ein Spiel, eine Dichtung, eine poetische und künstlerische Bewegung, eine Liebesgeschichte, Drama und Tragödie und vor allem für jeden einzelnen Menschen, jede Generation, jede Zeitgeschichte das Geschenk der nackten Geburt. Genau darin liegt die Ernsthaftigkeit der Leichtigkeit, mit der das Leben auf allen Ebenen versucht, sich zu gestalten und auch zu korrigieren. Wir sind nicht das Ergebnis einmal festgelegter Pläne, sondern das Ergebnis eines großen Spiels, an dem das ganze Universum beteiligt ist und das wir Schritt für Schritt nur mühsam begreifen lernen. Wie lange jeder von uns schon „spielend“ und „mitspielend“ unterwegs ist, wissen wir selbst. Jeder und jede eine Sonderausgabe des universalen Spiels und gleichzeitig vergleichbar mit den Mitspielenden. Wie festgelegt wir auch sein mögen, täglich spielen, puzzeln und rätseln wir bewusst oder unbewusst zwischen Chaos und Ordnung weiter, wie leben wohl geht, vor allem, ob es das richtige Leben ist, das wir gerade erfinden und in welcher Liga wir spielen, vor allem keine Absteiger werden.

„Wir müssen nach vorne schauen,“ heißt es in der Krise, obwohl viele Menschen die Orientierung verloren haben, kreuz, quer und um die die Ecke denken und gar nicht wissen, wo im Leben vorne und wo hinten ist. Voller unbekannter Talente, Begabungen, Irrtümern und Potentiale leben wir als vernunftbegabte Wesen mitten im Wahnsinn der Normalität.

Die Leichtigkeit des Seins ist die Geburtsstätte der Vielfalt, die mit dem Beschwerlichen umzugehen gelernt hat. Wir haben ein Gehirn zum Denken und Fühlen, zum Umdenken und Mitfühlen, aber ob und wie wir es einsetzen, ist ungewiss. Wir haben Hände und Füße, um zu greifen und zu begreifen, um auf die Welt zuzugehen oder wegzulaufen, um zu stehen oder zu verstehen, eine Haltung einzunehmen und standfest zu bleiben oder zu werden. Ob und wie das jedem von uns geling, weiß auch der Himmel nicht. „Glück ist Talent für das eigene Schicksal,“ heißt es bei Novalis. „Dass die Vögel der Sorge und des Kummers über dein Haupt fliegen, kannst du nicht verhindern, aber dass sie in deinem Haar Nester bauen, schon“ – rät ein chinesisches Sprichwort. Ein guter Tipp für das Spiel des Lebens und ein Lob auf die Leichtigkeit: „Gucken Sie nicht so doof, ich läge jetzt auch lieber am Strand“, hat ein Verstorbener auf seinen Grabstein schreiben lassen. Leicht gesagt, aber nicht mehr umzusetzen. ■

Annelie Keil (* 17. 01.1939 in Berlin) Soziologin und Gesundheitswissenschaftlerin, ist seit 2004 emeritierte Professorin und ehemalige Dekanin an der Universität Bremen. Ihre Arbeitsschwerpunkte sind Gesundheitswissenschaft und psychosomatische Krankenforschung, Biografie- und Lebensweltforschung sowie die Arbeit mit Menschen in Lebenskrisen. Mehr über sie oder Kontakt unter: www.anneliekeil.de

Neues aus dem Rathaus

Bald geht's rund in Langen

Ehrung für eine Eintracht-Legende

Die Stadt Langen ehrt einen legendären Spieler der Eintracht: Die Stadtverordnetenversammlung hat beschlossen, den geplanten neuen Kreisverkehr an der Kreuzung Darmstädter Straße/Egelsbacher Straße/Am Bergfried nach der kürzlich verstorbenen Frankfurter Fußballlegende „Bernd-Hölzenbein-Kreisel" zu benennen.

Stadt, Stadtwerke und Kommunale Betriebe Langen ehren eine Eintracht-Legende: Vor dem Schild, das auf den künftigen Bernd-Hölzenbein-Kreisel hinweist, stellten sich (von links) Bürgermeister Jan Werner, Stadtrat Stefan Felber, Christian Weber (Stadtwerke), Peter Müller (KBL), Uwe Linder und Juan Lopez (beide Stadtwerke) sowie Christian Gött (Fraktionsvorsitzender der CDU, die den Antrag zur Namensnennung in die Stadtverordnetenversammlung eingebracht hat), zum Erinnerungsfoto. Foto: Schaible/Stadt Langen

Da bis zum Bau noch einige Zeit ins Land gehen wird, haben Stadt, Stadtwerke und Kommunale Betriebe Langen (KBL) bereits einen Tag nach dem Beschluss ein Zeichen gesetzt: Ein Schild auf dem benachbarten Gelände des KBL-Betriebshofs weist schon jetzt auf den künftigen „Bernd-Hölzenbein-Kreisel" hin. Bernd Hölzenbein zählt wie Charly Körbel, Jürgen Grabowski (1944-2022) und Bernd Nickel (1949-2021) zu den absoluten Legenden von Eintracht Frankfurt. In 420 Bundesligaspielen erzielte der Außenstürmer 160 Tore und ist damit bis heute Rekordtorschütze des Vereins. Mit der Eintracht wurde er UEFA-Pokal-Sieger und dreimal DFB-Pokalsieger. Über allem steht natürlich die Fußball-Weltmeisterschaft 1974, wo er beim Endspiel in München auf dem Platz stand und maßgeblich am deutschen Triumph beteiligt war. Nach seiner Profikarriere, die mit einem Engagement in den USA (Fort Lauderdale Strikers) endete, war Bernd Hölzenbein ab Ende der 1980er Jahre unter anderem als Vizepräsident, Manager und Chefscout für Eintracht Frankfurt tätig und engagierte sich unter anderem im Kuratorium der Stiftung Jugendfußball. Am 15. April 2024 starb der Eintracht-Ehrenspielführer im Alter von 78 Jahren.

„Bernd Hölzenbein war sowohl sportlich als auch charakterlich ein Vorbild", sagt Bürgermeister Jan Werner. „Ich freue mich, dass die Stadtverordnetenversammlung dies mit ihrem Beschluss, den geplanten Kreisverkehr nach ihm zu benennen, würdigt."

Vierte Bürger-Aufforstaktion im Langener Wald

Dem nachwachsenden Wald in Langen geholfen haben rund 40 Bürger bei einer Baumpflanzaktion der Stadt Langen mit Unterstützung von Hessen Forst in der Nähe des Schützenhauses in Oberlinden. 2019 hatte ein Sturm dort große Schäden verursacht und zahlreiche Bäume umgerissen.

Hier soll jetzt nach Wunsch der Förster eine Mischwaldfläche entstehen.

Viele Hände halfen bei der vierten Pflanzaktion im Wald mit die 250 jungen Nadelbäumchen zu setzen. Bürgermeister Jan Werner (Mitte rechts) und Revierförster Stefan Neubrandt (Mitte links) freuten sich dabei über das rege Engagement aus der Bürgerschaft. Foto: Stupp/Stadt Langen

Mittlerweile haben sich in dem Bereich eine große Anzahl von jungen Laubbäumen selbst angesiedelt, allerdings fehlen noch Nadelbäume. Aus diesem Grund wurden 250 Douglasien-Setzlinge von Bürgermeister Jan Werner, Mitgliedern der Langener Stadtverordnetenversammlung, der Ahmadiyya-Gemeinde, der Schützengesellschaft Langen, dem Ausländerbeirat und dem Langener Jugendforum in den Waldboden gebracht. Douglasien sind besonders hitzetolerant und vertragen auch sommerliche Trockenzeiten besser als einheimische Nadelbäume.

„Wir pflanzen jetzt dort nach, wo wir die Artenvielfalt in dem Waldstück vergrößern wollen“, erklärt Revierförster Stefan Neubrandt. Gespendet wurden die Jungbäume von einem Langener. „Das wir jetzt bereits zum vierten Mal diese Bürger-Aufforstaktion durchführen konnten, zeigt deutlich, dass Langen den Wert und die Erholungsfunktion des Waldes erkennt und aktiv dazu beitragen will, beides zu erhalten. Jeder, der einen Baum gepflanzt hat, sorgt dafür, dass kommende Generationen hier wieder einen Wald vorfinden, der diesen Namen verdient hat“, freut sich Bürgermeister Jan Werner über den Erfolg der Veranstaltung.

Ideen für Ihre Lebensqualität

gesundleben Apotheken

BELSANA VenenFachCenter: fachgerechte Anpassung von Kompressionsstrümpfen – für alle Kassen!

deine Apotheke

„Deine Apotheke“-App downloaden, vorbestellen und abholen!

PAYBACK

Jetzt Paypack Punkte sammeln!

Zahlung mit Kreditkarte möglich

Wir wissen weiter …

Einhorn-Apotheke

Ihr freundliches Team der Einhorn-Apotheke

Dr. Gabriele Huhle-Kreutzer

Bahnstraße 69 • 63225 Langen
Telefon: 06103 22637
Fax: 06103 27523
info@ihre-einhorn-apotheke.com
www.ihre-einhorn-apotheke.com

20 %

EXTRA-SPARCOUPON

Jetzt weitere Angebote aus unserer Apotheke entdecken und extra sparen!

Für ein Produkt aus dem rechtlich rabattierfähigen Sortiment. Ausgenommen sind rezeptpflichtige Artikel und Zuzahlungen. Dieses Angebot ist nicht mit anderen Angeboten oder Rabatten kombinierbar.

Einhorn-Apotheke

Bahnstraße 69 • 63225 Langen

Neue spanische Erzieherin für Kita „Wundertüte“

Bürgermeister Jan Werner begrüßte die neue Erzieherin Nekane Rodríguez Rodríguez im Rathaus und überreichte ihr dabei leckere Langener Siebenschläfer-Apfelwein-Spezialitäten. Foto: Stupp/Stadt Langen

Für Langen ist es ein Glückfall: Die spanische Erzieherin Nekane Rodríguez Rodríguez aus Cartagena hat in der Kita Wundertüte an der Westendstraße 28 ihre Arbeit als Krippenkraft aufgenommen. Sie hat an der Universität Murcia ein Studium in Vorschulerziehung abgeschlossen, anschließend einige Jahre in ihrer Heimat als Erzieherin gearbeitet und verfügt bereits über deutsche Sprachkenntnisse.

„Für die Stadt Langen und den freien Träger Arbeiterwohlfahrt, Kreisverband Offenbach, sind insgesamt 13 spanische Fachkräfte tätig, was zusätzlich rund 80 Kita-Plätze ermöglicht“, erläutert der Rathauschef.

Mehr Grün in die Mitte - Magistrat legt Rahmenplan für Innenstadtentwicklung vor

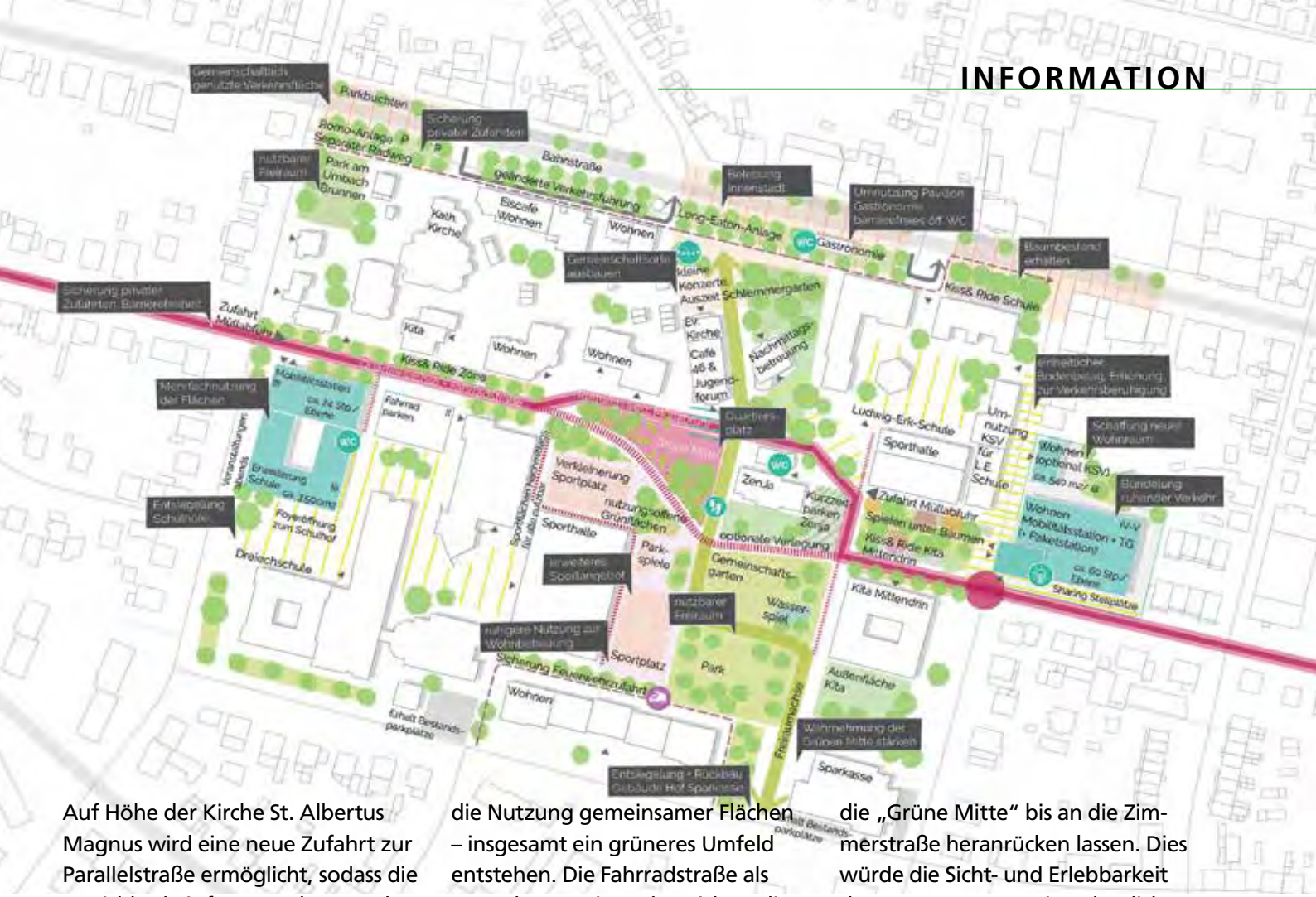
Mehr Aufenthaltsqualität, Weiterentwicklungsmöglichkeiten für die Dreieich- und die Ludwig-Erk-Schule und vor allem mehr Grün in der Stadtmitte: Der Magistrat hat jetzt einen Rahmenplan vorgelegt, der Möglichkeiten aufzeigt, wie das Quartier zwischen Bahn- und Wolfsgartenstraße, zwischen Zimmer- und Goethestraße zukünftig aussehen könnte. Damit ist noch nichts festgeschrieben, vielmehr sind Vorschläge zusammengefasst, die in den vergangenen Monaten von der städtischen Wirtschaftsförderung gemeinsam mit allen Beteiligten – von Schulen über Vereine und Kirchen bis zu den Anwohnern – erarbeitet wurden.

„Der Wandel der Innenstädte ist für alle Kommunen eine Herausforderung“, sagt Bürgermeister Jan Werner. „Wir in Langen sind diese Herausforderung mit Unterstützung des Landes Hessen und dem Förderprogramm ‚Zukunft Innenstadt‘ bereits mit dem Stadtexperiment in der oberen Bahnstraße angegangen und haben dort die größte Veränderung seit Jahrzehnten bewirkt. Dieser Erfolg hat uns motiviert, gleich den nächsten Schritt zu gehen.“

Das zweite Stadtexperiment ist zweigeteilt: Unter dem Titel „Kinder im Zentrum“, kurz KiZ, werden im Gebäude Lutherplatz 1-3 sowie im ehemaligen Dekanatsgebäude an der Bahnstraße die Voraussetzungen für den Ausbau der Nachmittagsbetreuung an Wall- und Ludwig-Erk-Schule geschaffen. Zweites Projekt ist die Entwicklung eines Rahmenplans für die „Grüne Mitte“, der nach seiner Erarbeitung nun in die politischen Gremien geht.

„Das Besondere an diesem Rahmenplan ist, dass er einen Konsens aller Akteure darstellt“, erläutert Jan Werner. „Und das ist schon bemerkenswert, wenn man die Vielzahl der Beteiligten bedenkt: Dreieich- und Ludwig-Erk-Schule, Zentrum für Jung und Alt, Kraftsportverein, evangelische und katholische Kirche, Sparkasse Langen Seligenstadt, Kita Mittendrin, Kreis Offenbach, städtische Fachbereiche, Grundstücks- und Wohnungseigentümer sowie Hausverwaltungen.“ Begleitet wurde der gesamte Prozess vom Planungsbüro ISR – Innovation in Stadt + Raum.

Der Rahmenplan ist unterteilt in zwei Teilpläne: Der erste umfasst die mittlere Bahnstraße, Romorantin- und Long-Eaton-Anlage, der zweite den Bereich rund um den Stadtgarten und die Dreieichschule. Im Bereich der mittleren Bahnstraße wird grundsätzlich eine Temporeduzierung angestrebt. Die Grünanlage mit dem Umbach-Brunnen wird bis zur Romorantin-Anlage als Platz erweitert und damit Eingangsbereich zur Grünen Mitte. Die Parallelstraße zur Bahnstraße soll höhengleich zu den heutigen Fußwegen und der Grünanlage ausgebaut und künftig weitestgehend Fußgängern und Radfahrern vorbehalten bleiben. Die Zufahrten zu den Grundstücken bleiben gewährleistet. Der bislang markierte, aber nicht mehr ausgewiesene Fahrradweg entlang der Bahnstraße bietet Raum für Parkbuchten und damit Ersatz für die in der Parallelstraße entfallenen Stellplätze.



Auf Höhe der Kirche St. Albertus Magnus wird eine neue Zufahrt zur Parallelstraße ermöglicht, sodass die Erreichbarkeit für Anwohner und Anlieger sowie der Geschäfte gewährleistet bleibt. Rund um den Pavillon Bahnstraße 42b entstünde ein großer zusammenhängender Platz, der zu einer deutlichen Steigerung der Attraktivität und der Aufenthaltsqualität der Flächen führen soll. Das Gebäude Bahnstraße 42b muss in nächster Zeit energetisch saniert werden. Als künftige Nutzung vorgeschlagen wird Gastronomie (Café, Eisdiele) mit einer zentralen, öffentlich zugänglichen, behindertengerechten Toilettenanlage.
Im Teilplan 2 ist für den dringend notwendigen Erweiterungsbau der Dreieichschule ein Baufeld an der Goethestraße möglich. „Wir sind sehr froh, gemeinsam mit Schule und Kreis eine gute Lösung gefunden zu haben, um die dringend benötigte Kapazitätserweiterung am Gymnasium endlich zu ermöglichen. Das ist eine sehr erfreuliche Nachricht für unsere Langener Familien“, freut sich der Bürgermeister.
Rund um das ZenJA könnte – durch die Nutzung gemeinsamer Flächen – insgesamt ein grüneres Umfeld entstehen. Die Fahrradstraße als zentrale Quartiersachse sichert die Erschließung des Gebietes und dient gleichzeitig als Feuerwehr- und Rettungszufahrt. In Nord-Süd-Richtung sollte eine Freiraumachse einen Durchlass vom Rathaus bis zur Romorantin-/Long-Eaton-Anlage ermöglichen.
Die Ludwig-Erk-Schule könnte das Gebäude des Kraftsportzentrums der Stadt Langen für die notwendige Erweiterung nutzen, wenn das Grundstück alte Kita Zimmerstraße einer höherwertigeren Nutzung zugeführt würde (Wohnungen, Flächen für das Kraftsportzentrum, Mobilitäts-Hub). Dort sollen auch die Stellplätze für den Wegfall des Parkplatzes an der Zimmerstraße kompensiert werden. Der vorhandene Parkplatz zwischen der Kita Mittendrin und der Ludwig-Erk-Schulturnhalle soll entsiegelt, komplett begrünt, mit Bäumen gestaltet werden und als grünes Eingangstor zum Stadtgarten sowie als Bindeglied zwischen Kindertagesstätte Mittendrin und Ludwig-Erk-Schule die „Grüne Mitte“ bis an die Zimmerstraße heranrücken lassen. Dies würde die Sicht- und Erlebbarkeit der neuen grünen Mitte deutlich erhöhen.

Konsens zwischen allen Beteiligten war, dass es eines übergreifenden Sicherheits-, Einfriedungs- und Lichtkonzeptes für das Planungsareal bedarf, insbesondere wäre es im Interesse aller, die Zugänge zur „Grünen Mitte“ beziehungsweise zum Stadtgarten in den Nachtstunden schließen zu können. „Unsere Stadtmitte ist lebendig und hat großes Potenzial“, ist sich Jan Werner sicher. „Sie hat aber leider auch einige drängende Probleme und niemand ist, ehrlich gesagt, wirklich rundum glücklich mit dem Zentrum unserer Stadt. Mit diesem Rahmenplan präsentieren wir nun Ideen, dies zu ändern und die Innenstadt grüner und sozialer zu machen. Nun ist die Politik am Zug.“ Dazu soll der städtebauliche Rahmenplan als Leitlinie für die weiteren Planungen beschlossen werden. Die Entscheidung fällt in der Stadtverordnetenversammlung am Donnerstag, 19. September. ■

Alltagshistorie

Hundert Jahre Kino in Langen!

Langens Geschichte hat nicht gerade viele aufregende Momente zu bieten – oder man weiß davon zu wenig. Zu den vergessenen Aspekten gehört, dass Langen ein bemerkenswertes Kapitel Kinogeschichte geschrieben hat. Denn schon 1924 gab es hier das erste feste Filmtheater. Zwei der Gründungsmitglieder haben 1986 davon erzählt, wie sie damals das Kino über fünfzig Jahre durch viele Höhen und Tiefen gesteuert haben.

Das neue Medium Film wurde zunächst auf Jahrmärkten und in Gaststätten gezeigt. In Langen war ‚Die Stadt New York' der Gasthof, wo etwa ab 1920 am Wochenende eine Filmleinwand aufgeschlagen wurde. Da es in Langen noch keinen Strom gab, heizte man mit einem Dampfkessel, der über einen Transmissionsriemen mit dem Projektor verbunden war. Bei diesem Lokomobil musste dementsprechend der Vorführer wie ein Heizer auf der Bahn kräftig Kohlen nachlegen. Jakob Daubert war als 22-jähriger zu dieser Zeit „strammer Kinogänger", und er erinnert sich an diese Filmabende genau: „Das Schönste war, wenn das Lokomobil stehen geblieben ist, dann war alles stockdunkel, und wir haben gekrischen und gemacht."
Die Stummfilme wurden von einem Klavierspieler begleitet, der es auch mal mit der Geige versuchte, aber als „Saitenkratzer" hinausgepfiffen wurde.
1924 setzten die vier Geschwister Daubert samt Anhang ihre Pläne für ein eigenes Kino in die Tat um. In kompletter Eigenarbeit rissen sie Stallung und Scheuer im Hinterhaus der Langener Rheinstraße ab und bauten mit Eingang Wiesgäßchen nach eigenen Plänen ihr Kino, das Union-Theater (UT). Käthe Lippert erinnert sich genau: „Es war 23 Meter lang und 7,75 Meter breit." Für diese Zeit entstand so ein modernes Kino mit 288 Plätzen. Nachdem die ersten Unternehmer-Illusionen geplatzt waren – „wir rechneten sieben Tage mal 300 verkaufte Karten" – , regelte sich der Spielbetrieb auf eine Spielzeit von freitags bis sonntags, manchmal auch montags. Weil alle Familienmitglieder „fleißig wie die Bienen" mithalfen, konnte man sich ganz luxuriös ein richtiges Orchester leisten. Fünf Musiker (Klavier, Harmonium, erster Geige, Cello und Schlagzeug) übten jeweils am Donnerstag und passten die Musik dem neuen Wochenendfilm an. Zum Auftakt spielte man „Die Königin von Saba". Einen großen Erfolg gab es mit den „Wolgaschiffern", weil hier der Gesangverein ‚Liederkranz' die Stummfilmbegleitung sang. Als mir der beim Interview 88-jährige Jakob Daubert die Melodie von „Ziehet fest an" vorsummt, kann man sich gut die feierliche Stimmung bei diesem Live-

Betty Blythe als „Königin von Saba" (1921)

Filmkonzert vorstellen. Andere Renner waren die ersten Westernfilme mit Tom Mix, einem tugendsamen Abenteurer, als Cowboy verkleidet. Als deutscher Kassenmagnet löste dann Harry Piel mit Filmen wie ‚Der Reiter ohne Kopf' seine Fälle. Vor dem ‚Orchestergraben' saß jeweils die Oma an einem Tischchen und verkaufte Süßigkeiten – Nappo war damals sehr beliebt.

Die Geschäfte gingen trotz der wirtschaftlichen Krisenjahre so gut – die Eintrittspreise lagen zwischen einer Reichsmark (Sperrsitz) und fünfzig Pfennig (für Erwerbslose) - , dass sich das Familienunternehmen vergrößerte und 1928 ein zweites Kino in Arheilgen eröffnete. So konnte man die Filme besser auswerten, indem man sie nach einer Woche ins andere Kino fuhr, mit dem Fahrrad oder dem Schubkarren – ein Bus fuhr nicht, ein eigenes Auto hatte man nicht. Die Filme konnte man aus den Vorgaben des Verleihers wählen: „Zuerst kamen die Prospekte, dann haben wir ganze Nächte zusammengesessen und diskutiert." Festpreise gab es nur „für alte Schwarten", ansonsten waren die Verleihpreise an die Zuschauerzahlen gekoppelt. Aus Kostengründen hatte das UT nur eine Abspielmaschine, nach jeder Rolle gab's eine Pause.

Mit dem Tonfilm, der ab 1930 aus Amerika kam, stiegen die Ausgaben. Eine entsprechende Maschine kostete etwa 80 000 Reichsmark. Das konnten sich die Dauberts nicht leisten und halfen sich mit einem verbotenen Trick: Sie übertrugen den Ton von einer Schallplatte, die sie über eine biegsame Welle mit der Abspielmaschine verbunden hatten, und sorgten so für einen synchronen Begleitton zu den Filmbildern. Zum Glück war ja wegen der Feuergefährlichkeit der Nitrofilme das Betreten des Vorführraumes streng verboten. Aber bereits 1933 gab es auch erschwingliche Anlagen zum Selberbauen, so dass der perfekte Filmton auch bald in Langen zu hören war.

In der Nazizeit gab es aber keine ‚Wolgaschiffer' mehr, eine strenge Zensur verbannte alles Undeutsche, gespielt wurden Filme wie ‚Sieg im Westen'. Auch die Altersbegrenzungen für die Zuschauer wurden viel genauer kontrolliert. Im hakenkreuzgeschmückten Kinosaal fanden zudem Parteiveranstaltungen statt. 1945 dann die totale Kehrtwende: Nur noch amerikanische Filme wurden gezeigt – für die Sieger hatte der deutsche Filmmarkt völlig brach gelegen. Da die Menschen in dieser Zeit sonst kaum Möglichkeiten hatten, sich billig zu vergnügen, begann die letzte Blütezeit des Kinos.
Das Familienunternehmen reagierte prompt und umbaute das alte Kino in der Rekordzeit von 28 Tagen mit einem größeren Gebäude und eröffnete mit 200 Sitzplätzen zusätzlich das Haus, das so bis 2013 existierte. Der neue Eingang kam in die Rheinstraße. Den Kinoboom der frühen fünfziger Jahre kann man sich heute kaum vorstellen. Der 1951 gedrehte Heimatfilm ‚Grün ist die Heide' sprengte alle Rekorde: Das UT hatte an einem Tag fünf ausverkaufte Vorstellungen, das waren etwa 2500 Zuschauer! „Sonntags haben wir die Stühle aus der Küche und dem Wohnzimmer dazu geholt", berichten die jüngeren Familienmitglieder, die nach dem Krieg auch mit in den Betrieb eingespannt worden sind. Ins Kino ging man zu dieser Zeit wie heute ins Theater: Auf dem Rang des UT waren allein drei Reihen im Abonnement verkauft – da hatte kein spontaner Gast eine Chance auf einen Sitzplatz. Die Nachfrage war so groß, dass 1950 noch ein zweites Kino, die ‚Lichtburg' in der Bahnstraße als Konkurrenz dazu kam. Zum Auftakt spielte man dort den Luis-Trenker-Film ‚Im Banne des Monte Miracolo'.

Der Niedergang des Kinos begann mit den satten sechziger Jahren, dem Rückzug ins Private und der Verbreitung des Fernsehens. Man rettete sich im UT mit kommerziellen Werbeveranstaltungen und Kasperletheater. Schließlich zogen sich die Dauberts, die als Firmengründer über 50 Jahre in ihrem Betrieb die Zügel in der Hand gehalten hatten, zurück. 2013 ging endgültig das Licht im UT aus. Erst seit 2019 gibt es wieder regelmäßig und verlässlich Kino in Langen. Stefan Burger hat die ‚Lichtburg' wiederbelebt, den Investitionsstau mit der notwendigen Digitalisierung überwunden. Für diese Aktivitäten bekam er 2023 den kulturellen Förderpreis der Stadt. Alle hoffen, dass das wieder entstehende Stammpublikum reicht, damit Langen weiter als eine bunte Kinoinsel im Meer der TV-Einförmigkeiten und Netflix-Serien bestehen bleibt. In Hessen gibt es nur noch an 75 Standorten ein Kino mit 129 Spielstätten, 2023 wurden dort immerhin 95,7 Millionen Eintrittskarten verkauft. Die Filmwissenschaftlerin Sabine Imhof meint, „Kinos müssten soziale Orte sein, an denen Menschen gemeinsam einen Film schauten und danach miteinander sprächen". Ein überraschender Erfolg ist in Langen eine neue Filmreihe. Jeden Monat am Mittwochnachmittag werden speziell für ein erfahrenes Publikum in Zusammenarbeit mit der ‚Haltestelle' anspruchsvolle Filme gezeigt (siehe Seite 47) – und die Leute kommen! Das Kino ist fast wie früher ein Treffpunkt. Jetzt fehlt nur noch eine Kneipe nebenan.

Wolfgang Tschorn

Selbst gemachte Erfahrungen

Auf der Suche nach dem Schwarzen Gold

Der Rhein-Main-Raum ist arm an Bodenschätzen. Doch vergessen wird bei dieser Tatsache das Schwarze Gold – die Brombeere in den Hecken von Wiese und Waldrand. Gerade 2024 gab es dort wieder Früchte in Hülle und Fülle, zum Essen oder Einmachen. Leider bleibt dieser wertvolle Rohstoff nicht nur für Marmeladen-Gourmets viel zu oft hängen und wird nicht geerntet, weil das Pflücken kein banaler Akt wie bei Erdbeeren oder Kirschen ist – sondern etwas für Profis. Deshalb zum Ausschneiden für's nächste Jahr ein paar Hilfen.

1.

Beim Brombeersuchen sind Menschen mit einer gewissen Armlänge objektiv im Vorteil. Man muss über aggressive Ranken greifen können. Es ist also nichts für Kinder.

2.

Brombeerpflücken ist gut geeignet, um alte Kleidung aufzutragen. Feste, enganliegende (Jeans-)Stoffe, lange Hosen mit Knietrümpfen, lange Ärmel, feste Schuhe schützen vor Stacheln und Zecken. In der Einsamkeit der Wiesen und Felder fallen modische Ausreißer nicht unangenehm auf.

3.

Immer eine Kappe aufsetzen! Das schützt nicht nur vor Sonnenstich, sondern vor allem vor der Gefangennahme durch Ranken, die sich gerne schmerzhaft im Haupthaar verfangen.

4.

Da der Mensch nur zwei Hände hat, sind viele an sich gute Hilfsmittel eher lästig: Lieber auf Trittleiter, Haken, Schere verzichten. Eine Hand pflückt, die andere hält die Schale (Deckel für Abtransport nicht vergessen!).

5.

Effektiv ist es, an erfolgversprechenden Stellen intensiv zu suchen, also in das Gebüsch „einzutauchen". Es ist wie bei den Pilzen: Wo einer ist, sind noch mehr! Die besten Beeren hängen oft nicht in der Sonne, sondern unter den Blättern. Leider oft zehn Zentimeter weiter weg, als der Arm lang ist.

6.

Nur Beeren pflücken, die beim Anfassen quasi von allein in die Handfläche fallen – alles, was man mit Fingerkraft abziehen muss, ist noch viel zu sauer. Das sollte man zur Freude des nächsten Suchers hängen lassen.

7.

Nur Brombeerhecken ansteuern, die mindestens zwei Meter hoch sind. Die haben nämlich das nötige Alter für größere Früchte; und auch nur dort hängen die Früchte manchmal wie Trauben pflückfreundlich in Kopfhöhe.

8.

Wer sich schon mal in Brombeerstachelranken verfangen hat, muss wissen: Gewalt ist keine Lösung! Nicht verzweifelt versuchen sich loszureißen, besser die falsche Bewegung zurückmachen. Dann lösen sich die Stacheln oft wie von selbst aus der Kleidung.

9.

Die Pflückorte so ablaufen, dass man die Sonne im Rücken hat. Dann sieht man die Qualität der einzelnen Früchte wie im Scheinwerferlicht und wird nicht geblendet.

10.

Das Wissen um die besten Suchgebiete nicht mit ins Grab nehmen, sondern vorher an eine äußerst vertrauenswerte Person unter dem Siegel der Verschwiegenheit weitergeben.

11.

Gelierzucker rechtzeitig bis Mitte Juli besorgen. Ist danach oft vergriffen.

who

REWE
CENTER
EGELSBACH
Dein Markt

Hausgemacht direkt im Markt.

In unserer Bäckerei wird nach traditionellen Rezepten gebacken.

Unsere Metzgermeister produzieren täglich frische Wurstspezialitäten.

An unserer Käsetheke findest du zahlreiche Spezialiäten.

Unsere Schnippelküche bietet kleine Vitaminbomben fertig verpackt.

Fisch wird bei uns vor Ort im eigenen Räucherofen geräuchert.

Prächtige Sträuße aus schönsten Blumen bindet dir unsere Floristin.

Kurt-Schumacher-Ring 4 • 63329 Egelsbach
Für dich geöffnet: Montag – Samstag von 7 bis 22 Uhr

Die REWE-App
Alle Angebote immer dabei.

Vorsicht vor neuen Maschen der Betrüger!

Stadtwerke warnen vor Betrügern

Nach Informationen derStadtwerke seien in der letzten Zeit dubiose Verkäufer unterwegs. Mit Lügen versuchten sie, Kunden der Stadtwerke Langen abzuwerben und an der Haustür zum Unterschreiben eines neuen Vertrages zu nötigen.
Die Betrüger geben vor, mit einem Partnerunternehmen zusammenzuarbeiten oder behaupten, bestehende Verträge würden in Kürze auslaufen, da die Stadtwerke von einem anderen Versorger übernommen würden. Laut Stadtwerke-GeschäftsführerUwe Linder ist „Alles, was diese Menschen an der Haustür erzählen, ist eine Lüge. Kein Stadtwerke-Kunde muss Angst haben, dass sein Vertrag ausläuft."

Die Stadtwerke warnen eindringlich davor, Unbekannte in Haus oder Wohnung zu lassen und Einsicht in vertrauliche Unterlagen wie Zählernummer, Zählerstand oder andere Daten zu geben oder Rechnungen abfotografieren zu lassen. Mitarbeiter der Stadtwerke Langen können sich immer durch einen Mitarbeiterausweis legitimieren. Im Zweifel bestätigt das Kundenzentrum, erreichbar unter Tel. 06103 595260, die Echtheit.
Wer bereits eine Unterschrift an der Wohnungstür geleistet hat, sollte schnellstens von seinem 14-tägigen Widerrufsrecht Gebrauch machen. Auch dabei sten die Mitarbeiter des Kundenzentrums in der Weserstraße 14 unterstützend zur Seite.

Tipps zur Sicherheit:
- **Keine vertraulichen Dokumente zeigen**
- **Unbekannte Personen abweisen**
- **Mitarbeiterausweise überprüfen**
- **Kundenservice kontaktieren**

Bleiben Sie wachsam und informieren Sie Ihre Nachbarn. Gemeinsam können wir uns schützen.

Sachverständigenkommission übergibt ihren Bericht

„Alt werden in Deutschland"

Im Juli 2024 überreichten die Mitglieder der Neunten Altersberichtskommission ihren Bericht mit dem Titel „Alt werden in Deutschland – Vielfalt der Potenziale und Ungleichheit der Teilhabechancen" der Bundesseniorenministerin Lisa Paus.
Im Neunten Altersbericht stehen die Unterschiedlichkeit der Lebenssituationen und die ungleiche Verteilung von Teilhabechancen älterer Menschen im Mittelpunkt. Insbesondere wird das Zusammenwirken mehrerer Merkmale sozialer Ungleichheit betrachtet (Intersektionalität), das im individuellen Fall zu gravierenden Benachteiligungen führen kann. Als Facetten von Teilhabe werden die materielle Lage, Erwerbsarbeit und Sorgearbeit, gesellschaftliche Partizipation, Wohnen und Sozialraum, soziale Eingebundenheit sowie die gesundheitliche Versorgung älterer Menschen untersucht. Außerdem wird den Ursachen und Erscheinungsformen von Altersdiskriminierung nachgegangen. Bestimmte Gruppen älterer Menschen, die bislang auch von der Alternsforschung vergleichsweise wenig Aufmerksamkeit bekamen, werden besonders ausführlich betrachtet (z. B. ältere Menschen mit Migrationsgeschichte und ältere LSBTI-Personen). Der Bericht wird voraussichtlich Ende 2024 gemeinsam mit einer Stellungnahme der Bundesregierung dem Deutschen Bundestag vorgelegt.
Im Anschluss an die Übergabe tauschten sich die Bundesseniorenministerin und die Sachverständigenkommission über die Erkenntnisse und die daraus abgeleiteten Empfehlungen der Kommission aus.

Prof. Dr. Martina Brandt überreicht gemeinsam mit Mitgliedern der Neunten Altersberichtskommission den Bericht an Bundesseniorenministerin Lisa Paus. Foto Jens Liebchen/DZA

Jetzt Termin vereinbaren unter: 06103 807 33 99

Lassen Sie Ihr Gehör wieder aufblühen.

ENTDECKEN SIE JETZT MODERNSTE HÖRSYSTEME.

Bei uns bekommen Sie innovative Technologien aus Meisterhand.

63329 Egelsbach
Ernst-Ludwig-Straße 43
Tel. 06103 807 33 99
www.hoererlebnis.net

Hör! Erlebnis
HÖRGERÄTE & ZUBEHÖR

Rechtzeitig zur Badesaison

ZEITLOS schickt 3 Gewinnerinnen „baden“

Übergabe der Saisonkarten im Freizeit- und Familienbad. Von links: Stefan Becker, Betriebsleiter Bäder, Marco Betz, stellvertretender Leiter des Fachdienstes Kultur und Sport, Martin Salomon, Leiter Begegnungszentrum Haltestelle und Chefredakteur Zeitlos, die Gewinnerinnen Brigitte Waibel, Silke Gelhausen, Hannelore Anthes (mit Ehemann) und Rätselschöpfer Wolfgang Tschorn Foto: Wolfram Siegel

Wenn auch das Wetter am 7. Juni nicht gerade zum Baden einludt, so konnten sich drei Gewinnerinnen des Rätsels in der letzten ZEITLOS dennoch auf einen schönen Badesommer freuen.

3 Saisonkarten für das Langener Freizeit- und Familienbad und das Strandbad Langener Waldsee konnte das Readaktionsteam im Langener Freizeit- und Familienbad an der Teichstraße rechtzeitig zur beginnenden Badesaison überreichen.

Gewonnen bei dem nicht ganz einfachen Rätsel hatten Brigitte Waibel und Hannelore Anthes aus Langen und Silke Gelhausen aus Groß-Gerau. „Das ist wirklich toll, denn etwas gewonnen habe ich noch nie“ war ihre spontane Äußerung. Sie sei regelmäßig beruflich in Langen und gehe sehr oft ins Strandbad Langener Waldsee.
Alle 3 Gewinnerinnen sind begeisterte Schwimmerinnen und freuten sich auf eine ungetrübte Badesaison im großzügig gestalteten Freizeit- und Familienbad – bei mindestens 22 Grad Wassertemperatur (!) – und im Strandbad Langener Waldsee – mit 100 Hektar größtes Freizeit- und Erholungszentrum des Rhein-Main-Gebietes.

Wolfram Siegel, einer der ZEITLOS Macher und Vorsitzender des Freundeskreises zeigt sich begeistert, dass das Magazin mehr und mehr Leserinnen und Leser außerhalb der beiden Kommunen Langen und Egelsbach erreicht, wie sich wieder einmal an den Einsendungen gezeigt hat.
Das gesuchte Lösungswort war (nicht nur in Vorgärten ein Problem!) VERSIEGELUNG!

Wenn auch Sie einmal gewinnen möchten – auch in dieser Ausgabe der ZEITLOS gibt es Rätsel. Auf Seite 78 finden Sie alles weitere.
Und die Chancen zu gewinnen stehen sehr gut!
ZEITLOS wünscht Ihnen Glück!

Super und mit gutem Beispiel

Unterstützung zahlreicher Projekte

Nicht nur, dass das Rewe Center in Egelsbach ein super Markt ist – auf dem Kongress „Supermarkt des Jahres – Menschen und Märkte“ wurde das Rewe Center zum „Supermarkt des Jahres 2024“ gekürt – viele Projekte und Vereine in der Region können sich bereits seit Jahren über eine Unterstützung freuen.

„Unsere Geheimzutat zum Erfolg heißt Mensch – Erfolg durch Menschlichkeit vom Mitarbeiter zum Kunden“ so Marktmanagerin Dunja Storck.
Und um Menschlichkeit geht es auch bei dem Projekt „Bildung hilft“, mit dem rumänische Kinder, wenn sie in ihrer Heimat auch zur Schule gehen, zwei Wochen Sommerferien in unserer Region verbringen. Schon das vierte Jahr in Folge unterstützt das Rewe Center diese Aktion. Mit einem Betrag von 5 000 Euro, die Kunden bei verschiedenen Aktionen im Markt und auf dem Egelsbacher Weihnachtsmarkt gespendet hatten, wurden Ausflüge ermöglicht – unter anderem in den Vogelpark Schotten, den Zoo Frankfurt und das Egelsbacher Freibad – sowie Lebensmittel für die Kinder finanziert.

Michaela Völkel, Eventmanagerin des Rewe Centers überreicht den Spendenscheck in den ersten Augustwochen im Beisein der zahlreichen Teilnehmer am Ferien-Camp und ihrer Betreuer an den Egelsbacher Pastor Mircea Riesz, der das Projekt ins Leben gerufen hat.
Mit von der Partie ist bereits seit Jahren Andreas Henke, der Egelsbacher Tenor „Andrea il Tenore“, der auch die ganze Aktion als Fahrer begleitet und als Begleiter der Kinder dabei ist.

„Zu sehen, wie die Kinder sich über diese Zeit bei uns in Hessen freuen, ist immer ein besonderer Lohn für unser Engagement“, betont Michaela Völkel, „Menschlichkeit, die ankommt.“

Auch der Freundeskreis kann sich über die Unterstützung freuen, denn bei unserer Advents- und Weihnachts-Aktion „Naschen für einen guten Zweck“ konnten wir auf Mithilfe zählen. Auch auf dem Rewe Stand auf dem Egelsbacher Weihnachtsmarkt wurden die leckeren Belgischen Pralinen mitverkauft.

Michaela Völkel (Bild Mitte) übergibt den tollen Spendenscheck an Pastor Mircea Riesz (rechts daneben) im Beisein von Andreas Henke (Andrea il Tenore, links)

Kleine Überraschungen für jedes rumänische Kind bei der Ankunft

Rewe Center übernimmt Patenschaft für ein Alpaka im Frankfurter Zoo. Im Bild Michaela Völkel und Zoodirektorin Dr. Christina Geiger

Gib mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann, den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann, und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.

(Reinhold Niebuhr, Theologe)

SHL auf Schusters Rappen unterwegs

Pure Lebensfreude!

Welch ein Glück für die Seniorenhilfe Langen Egelsbach, dass Heinz Klenk als Wanderführer die Wandergruppe regelmäßig zu Ausflügen in die Region begleitet.

Die Wanderungen sind so ausgewählt und vorbereitet, dass die Teilnehmer die Strecken mühelos zurücklegen können. Unterwegs und bei der immer geplanten Einkehr zu einem gemeinsamen Essen ist Zeit zum Erzählen und Kontakte pflegen. Die während der Wanderung spürbare Heiterkeit, der Ausdruck von Lebensfreude basieren auf der gründlichen Vorbereitung, der besonderen Auswahl der Ziele unter Berücksichtigung der Leistungsfähigkeit und Wünsche der Gruppe. Dieses besondere ehrenamtliche Engagement von Heinz Klenk, als Teil der Angebote der SHL, bietet die Möglichkeit sich in geselliger, fröhlicher Runde in der wunderbaren Natur auf abwechslungsreichen Strecken und bei interessanten Besichtigungen zu bewegen. Dafür danken wir ihm von Herzen!

Übrigens: „Schusters Rappen" ist ein anderer Ausdruck für „Schuhe". Schuster konnten sich als arme Handwerker kein Pferd (Rappen) leisten und waren deshalb viel zu Fuß unterwegs.

Foto: G.Breger

Fotos: Heinz Klenk

Viele Gäste im ZenJA-Garten

Sommerfest der Aktiven

Fotos Laura Herth

Auf die Einladung der Seniorenhilfe Langen & Egelsbach zum Sommerfest für die ehrenamtlichen Aktiven im ZenJA-Garten konnte der Vorstand mehr als 50 Gäste begrüßen.

Das Orga-Team sorgte dafür, dass auf das Motto „Mediterraner Abend" die Tischdeko, das entsprechende Buffet, die Getränke und auch die Musik abgestimmt waren. Das Ambiente des Gartens und das an diesem Abend optimale Wetter sorgten zu dem zur Begrüßung angebotenen Aperitif gleich für die erhoffte fröhliche Stimmung. Der Dank des Vorstands ging an alle, die zu der großartigen Leistung von fast 5.000 Stunden ehrenamtlicher Unterstützung im Jahr 2023 beigetragen haben. Dazu gehören die unterschiedlichen Hilfsangebote, Gruppenbetreuung, Bürodienst, Vereinsorganisation, Besuche und Lesepatenschaften. Bei allen positiven Ergebnissen wies der Kernvorstand nochmals auf die schwierige Situation bei der Nachfolgersuche für den Vorstand hin. Auch die Folgen für den Verein wurden deutlich dargestellt. Laut Satzung muss der Verein durch einen geschäftsführenden Vorstand geleitet und vertreten werden. Eine Nichtbesetzung hätte die Beantragung der Auflösung der Seniorenhilfe zur Folge. Deshalb hofft das Vorstandsteam weiterhin auf die Unterstützung aller Mitglieder und Freunde des Vereins, um die Nachfolge bis zur Mitgliederversammlung mit Vorstandswahlen erfolgreich zu regeln. Auch nach diesem ernsten Thema fanden sich noch Gelegenheiten für gute Gespräche und den Austausch untereinander. Bei angenehmen Temperaturen konnte man noch lange zusammensitzen. Wir haben uns über die vielen positiven Rückmeldungen zu diesem Fest sehr gefreut.

Erfahrungen einer Lesepatin

Endlich wieder Schule!

Nein, ich bin kein gestresstes Elternteil, für das die langen Sommerferien aufgrund meiner Arbeit ein Problem sind – ich bin LESEPATIN an der Geschwister-Scholl-Schule. Und das bereits im dritten Jahr.

Direkt nach Corona bin ich in eine dritte Klasse gekommen und wurde von der Klassenlehrerin sehr herzlich aufgenommen und der Klasse vorgestellt. Seitdem höre ich bei meinen wöchentlichen Besuchen immer zur Begrüßung „Guten Morgen, liebe Birgit“ und man sieht den Kindern an, dass sie es ernst meinen.

Nach der Begrüßung geht es los: Die Klassenlehrerin legt immer ein Buch bereit, aus dem ich jede Woche einige Seiten vorlese. Es ist eine lange zusammenhängende Geschichte, so dass die Spannung immer erhalten bleibt und die Kinder sich auf die nächste Fortsetzung freuen. Bei den Drittklässlern reicht die Aufmerksamkeit meistens 15 Minuten, in der vierten Klasse schaffen wir schon 20.

Nachdem die Kinder eine Weile meinem Text neugierig zugehört haben, geht es in die „Einzelbetreuung“. Auf die Frage, wer mit mir lesen möchte, gehen immer mindestens 10 Finger in die Höhe. Und was besonders verblüffend und schön ist: Die Kinder wollten mir vorlesen und sind mit Eifer dabei. Ca. 20 Minuten verbringen wir miteinander und ich locke sie oft mit Geschichten, die ich von Zuhause mitbringe. Sehr beliebt und auch unterhaltsam sind zum Schluss einige Wortübungen mit den Magnetbuchstaben an der Tafel.

Nach meinem aktiven Berufsleben habe ich mich bewusst für eine ehrenamtliche Tätigkeit im sozialen Umfeld entschieden – hierfür ist die Seniorenhilfe die ideale Plattform. Es ist ein wunderbares Gefühl, den Kindern das Lesen und Schreiben etwas näher zu bringen und den Spaß daran zu vermitteln. Als Belohnung winken jede Menge positives Feedback und auch eine Aufnahme in die Gemeinschaft: So habe ich mit einigen Schülern zusammen mit der Polizei für den Fahrradführerschein üben können, wir waren gemeinsam in der immersiven van Gogh-Ausstellung in Frankfurt und auch die Burgfestspiele in Dreieichenhain haben wir zusammen besucht: eine moderne Fassung von Aladin, die mich absolut zum Staunen brachte. Noch schöner war allerdings, die Aufmerksamkeit und das Mitfiebern der Schüler zu beobachten.

Es ist nicht nur das herzliche Willkommen und das Aufgenommen werden, das mir als Lesepatin so gut gefällt, sondern es ist auch sehr interessant und erstaunlich, mit welch unterschiedlichen Voraussetzungen die Kinder ausgestattet sind und auf wie viele unterschiedliche Charaktere und Sprachkenntnisse (fast die Hälfte der Klasse hat Migrationshintergrund) sich die Lehrer einstellen müssen. Gerade die Klassenlehrerin, mit der ich seit drei Jahre zusammenarbeite, gibt immer ihr Bestes und hat tolle Ideen, um allen gerecht zu werden und Interesse zu wecken. Wir kennen das alle aus den Medien, aber es selbst zu erleben und ein Teil davon zu sein, ist eine große Erfahrung.

Zum Schuljahresende gibt es für die Schüler Zeugnisse und für mich ein dickes Dankeschön u. a. in Form eines Buches, das eigene Texte und Gemälde jedes Schülers und auch der Lehrerin enthält. Lesepatin zu sein ist also nicht nur eine hilfreiche und unterstützende Aufgabe, sondern für mich auch eine sehr interessante und beglückende.

Birgit Thielen

DIE SENIORENHILFE LANGEN & EGELSBACH E.V. SUCHT
FÜR DEN EHRENAMTLICHEN KERNVORSTAND

SENIORENHILFE Langen & Egelsbach e.V.

Nachfolger (m/w/d)

IHRE AUFGABEN ...

- Vorstandsmitglied im Team aus 2-5 Personen
- Vereinsführung gemäß Satzung
- Kontaktpflege mit Partnern, Mitgliedern, Vereinen, Schulen, Behörden und Presse
- Organisation und Leitung der monatlichen Vorstandssitzungen
- *Zeitaufwand:* flexibel

WIR BIETEN IHNEN ...

KONTAKTE

PERSÖNLICHE ENTWICKLUNG

GESTALTUNG

SINN-HAFTIGKEIT

Haben Sie Interesse an weiteren Informationen?
kernvorstand@seniorenhilfe-langen.de
www.bit.ly/SNHL

Nostalgie in Reihenhaus im Neurott

Ausstellung ungeahnter „Schätzchen“

Über 50 Jahre wurden sie gesammelt, gehegt, gepflegt und geliebt – gemeint sind unzählige nostalgische Spielsachen, Kunsthandwerkliches, Puppen und maßstabsgetreue Modelle bekannter Bauwerke.

Neben den entzückenden Spielsachen erwarten die Besucher eine Sammlung von Trachtenpuppen und Puppen. Neben frühen Stoffpuppen – auch Schlenkerpuppen – finden sich hier Celluloid-Puppen und Porzellan-Puppen.
Welche ZEITLOS-Leserin verbindet nicht Erinnerung bei Namen wie Schildkröt-Puppen oder Puppen von Käthe Kruse. Welches Mädchen hat sie nicht geliebt, hat nicht die Haare gekämmt und liebevoll verschiedene Kleidungsstücke anprobiert. Puppen zum Sammeln und Dekorieren – oft genug saßen sie als dekorativer Hingucker auf dem Sofa, auf einem Sessel oder in einer Vitrine – versetzen uns auch heute noch auf charmante Weise zurück in die eigene Kindheit.
Wer gern einmal eintauchen möchte in die Nostalgie unserer Kindheit, bekommt dazu Gelegenheit.

Ein besonderes Augenmerk haben Roswitha Jonen und ihr Mann vor allem auf Trachtenpuppen aus aller Welt gelegt. Trachten als Ausdruck einer regionalen, meist dörflichen Gemeinschaft und eines gemeinsamen Lebens sind ein Zeichen kultureller Vielfalt. Und diese einzigartige Vielfalt spiegelt sich in den zahlreichen Trachtenpuppen, die Jonens zusammengetragen haben und die sie gern Besuchern zeigen möchten.Da finden sich Trachtenpuppen aus Südamerika, aus den Anden, aus Afrika und Europa.

Um zu den „Schätzen“ zu gelangen, müssen Besucherinnen und Besucher allerdings zwei Etagen erklimmen können, vorbei an Wänden voller Aquarelle vom Vater Frau Jonens. Und das Interessante an einem Besuch: Frau Jonen kann zu vielen Ausstellungsstücken eine Reihe von Geschichten und Anekdoten beisteuern.

Wer hätte das vermutet – Nostalgie pur im Neurott!

Interessenten melden sich bitte unbedingt telefonisch bei Roswitha Jonen zur Terminvereinbarung, Telfon 06103 72113

Der Freundeskreis braucht Sie!

Der Freundeskreis Begegnungszentrum Haltestelle Langen e.V. unterstützt Angebote des Begegnungszentrums Haltestelle zur Verbesserung der Lebensbedingungen älterer Menschen und fördert Maßnahmen zur Erhaltung der Mobilität. Und mit dem StartPunkt haben wir einen Quartiers-Treff in den Anna-Sofien-Höfen der Baugenossenschaft Langen eingerichtet, der sich sehen lassen kann und in dem alle Bürgerinnen und Bürger jederzeit willkommen sind. Mit einem Jahresbeitrag von 20 Euro tragen Sie dazu bei, daß wir auch weiterhin Gutes tun können. Wir freuen uns auf Sie! ■

FREUNDESKREIS BEGEGNUNGSZENTRUM
HALTESTELLE LANGEN e.V.
Herrn Wolfram Siegel
Elisabethenstraße 59a
63225 Langen

FREUNDESKREIS
BEGEGNUNGSZENTRUM
Haltestelle

FREUNDESKREIS
BEGEGNUNGSZENTRUM
HALTESTELLE
LANGEN e.V.
Elisabethenstraße 59a
63225 Langen
1. Vorsitzender: Wolfram Siegel
Telefon +49 6103 25648
Mobil +49 (0)1736650091
E-Mail wolframsiegel@t-online.de

Mitgliedschaft im „Freundeskreis Begegnungszentrum Haltestelle Langen e.V.“

Ich/Wir erkläre/n meinen/unseren Beitritt zum Freundeskreis Begegnunsgzentrum Haltestelle Langen e.V.

Der Jahresbeitrag pro Person beträgt **20,00 Euro** (mindestens) und wird bei Eintritt und Anfang Februar in den Folgejahren fällig. Ihre Mitgliedsnummer / Mandatsreferenz werden Ihnen umgehend mitgeteilt.

Vorname _____ Name _____

Geburtsdatum _____

Straße/Nr. _____ PLZ/Ort _____

Telefon-Nr. _____

E-Mail _____

_____

Ort/Datum Unterschrift

Für den Mitgliedsbeitrag können Sie am SEPA-Lastschriftverfahren teilnehmen und dem Verein Kosten ersparen. Dazu füllen Sie bitte zusätzlich nachstehenden Teil aus. Der Beitrag wird nach Ihrem Eintritt – bei Eintritt nach Oktober und in den Folgejahren – jeweils im Februar abgebucht. Unser Konto: Volksbank Dreieich eG **IBAN: DE34 5059 2200 0005 2405 06 BIC: GENODE51DRE**

SEPA-Lastschriftmandat

Ich/Wir ermächtigen den Freundeskreis Begegnungszentrum Haltestelle Langen e.V. Beitragszahlungen von meinen/unseren Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich / weisen wir unser Kreditinstitut an, die vom Zahlungsempfänger Freundeskreis Begegnungszentrum Haltestelle Langen e.V. von meinem / unserem Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

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

Mein / Unser Jahresbeitrag Euro ☐

zu Lasten meines / unseres Girokontos

bei der _____ (Bezeichnung des Kreditinstituts)

IBAN ☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐ BIC ☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐

_____

Ort/Datum Unterschrift Kontoinhaber

Gläubiger- Identifikationsnummer: DE17FBH00002103302

Geselligkeit im Quartier

Neues im Herbst & Winter

Der Freundeskreis Begegnungszentrum Haltestelle und alle ehrenamtlichen Helferinnen und Helfer möchten auch weiterhin, dass Sie sich im StartPunkt im Herbst und Winter stets willkommen und wohl fühlen. Und dass es nie „langweilig“ wird!

Für die kommenden Monate haben wir einiges geplant. Zunächst gibt es am 12. September wieder einen Literatur-Treff für alle. Unter dem Motto „Krieg und Frieden“ präsentieren Dr. Wolfgang Tschorn und Ute Thomas interessante Bücher und Autoren, die sich dieses brisanten und aktuellen Themas angenommen haben.

Nach dem Erfolg unseres Oktoberfestes mit Kreativ-Basar im vergangenen Jahr wird es auch 2024 wieder ein Oktoberfest geben. Termin wird der 28. September sein, wenn es wieder heißt: Ozapft is! Freuen Sie sich schon heute auf einen deftigen Leberkaas, auf Weißwürstl, Bretzn und eine Portion deftigen Obatzder. Klingt doch fast richtig bayrisch!

Für den 12. Oktober ist ein Bücherbasar vorgesehen, eine Bücherbörse, bei der Bücher verkauft oder getauscht werden können. Dazu wird das gesamt Quartier eingeladen, um auf der großen Terrasse in Büchern zu stöbern.
Was halten Sie von Märchen? Märchen in hessischer Mundart? Erzählt von einem, der in Langen kein Unbekannter ist – Gerd Grein.
Für eine solche Märchenstunde wäre der StartPunkt ein gemütliches Ambiente, gerade in der dunklen Jahreszeit.

Für Anfang November dann planen wir eine Disco mit der Lieblingsmusik aus den 60er und 70er Jahren. Dann darf gern mitgesungen und auch mitgetanzt werden.

Ende November wartet dann auch wieder ein Advents-Café mit Advents-Basar auf Sie. Mit vielen dekorativen Kreativ-Ideen für die Advents- und Weihnachtszeit.
Zum Nikolaus werden im StartPunkt dann wieder die beliebten Belgischen Pralinen unter dem Motto „Naschen für einen guten Zweck“ angeboten. Mehr dazu erfahren Sie auf Seite 45.
Und am 6. Dezember, 18 Uhr, werden sich der Freundeskreis und der StartPunkt am „lebendigen Adventskalender“ des VVV beteiligen. Dann werden wir am StartPunkt ein Türchen des Kalenders öffnen und wir freuen uns auf viele Gäste.
Infos dazu gibt’s wie immer rechtzeitig in StartPunkt, Westendstraße 53 und in der Haltestelle, Elisabethenstraße 59b. Dazu jeden Monat die Veranstaltungsprogramme – aber das kennen Sie ja!

Wir freuen uns, wenn es Ihnen weiterhin gefällt und Sie mit unserem ehrenamtlichen StartPunkt Team zufrieden sind. Gern nehmen wir Ihre Wünsche und Anregungen auf. Sprechen Sie unser Team an.
Weil Qualität seinen Preis hat und wir Ihnen nur das Beste anbieten wollen, sollten Sie als unsere Gäste stets daran denken: der StartPunkt ist auf Ihre Spenden angewiesen. Jeder ist stets gern willkommen – ob Mitglied im Freundeskreis oder auch nicht – denn wir wollen ein Treff sein für Menschen jeden Alters, aus dem Quartier, aus allen Stadtteilen, aus der ganzen Region.

Link zum Veranstaltungskalender

Kalender.digital/startpunkt

Veranstaltungen im StartPunkt

Wegen Renovierungsarbeiten bleibt der Treff Süd im Jahr 2024 weiter geschlossen. Die Gruppen sind in der Haltestelle und im StartPunkt .

Cafébetrieb

Montag, Dienstag, Freitag, Samstag, 14-17 Uhr
Das ehrenamtliche StartPunkt-Team lädt zu Kaffee, Kuchen und Kaltgetränken ein.

Café y más

Spanische Konversation
2. und 4. Montag, 10:30-12:00 Uhr
Dies ist kein Sprachkurs, ein paar Sätze sollte man bereits in der spanischen Sprache beherrschen, um sich unterhalten zu können. Bärbel Taubert freut sich auf anregende Unterhaltungen.

Spielenachmittag

Montag, 14-17 Uhr
Ob Brett- Karten oder Gesellschaftsspiele; hier ist theoretisch alles möglich. Auch Einzelpersonen sind herzlich eingeladen. Interessierte Mitspieler finden sich immer. Wer nicht spielen mag, kann auch gerne mit Kaffee und Kuchen den Nachmittag verbringen.

Gymnastik im Sitzen

Mittwoch, 11 Uhr (Gisela Sommer), **Donnerstag 9:30 Uhr** (Marianne Nagy) **im Veranstaltungsraum**
Mittwochs und donnerstags wird im Startpunkt Veranstaltungsraum gesportelt. Die Übungsleiterinnen Gisela Sommer und Marianne Nagy zeigen, wie durch gezieltes Strecken und Dehnen die allgemeine Beweglichkeit verbessert wird. Übungen mit Säckchen, Bändern und anderen Geräten stärken außerdem die Muskulatur und beugen so Stürzen und Bewegungseinschränkungen vor. Eine Regelmäßigkeit ist immens wichtig; idealerweise sollte 2-3 pro Woche trainiert werden. Die Trainerinnen geben deshalb Tipps, wie man sich auch zuhause fit halten kann. Die zwei Gruppen sind bereits ausgebucht. Man kann sich jedoch auf die Warteliste setzen lassen.

Mittagstisch

Mittwoch, 12 Uhr
Ab Oktober sind unsere Köche Heike und Günther Dietsch auf großer Reise. Deshalb wird es keinen regelmäßigen Mittagstisch geben. Dies ist jedoch eine gute Gelegenheit, einmal selbst eine schmackhafte Mahlzeit für mehrere hungrige Menschen (ca. 20 Personen) zuzubereiten. Ob Eintopf oder ein leckeres Tellergericht, die Haltestelle steht mit Rat und Tat zur Seite. Yvonne Weber plant mit Ihnen die Mahlzeit, kauft gemeinsam mit Ihnen ein und kocht. Wir freuen uns auf viele Köchinnen und Köche: Tel. 06103 203-922, yweber@langen.

E-Mobile Beratung und Verleih

Mittwoch, 14:30-16 Uhr
im MobilPunkt, Westendstraße 53
Stefan Kleinhenz berät sie ausführlich zu den kleinen Flitzern. Sie erfahren alles über die Fahrzeuge und deren Betrieb im Straßenverkehr. Bei einer Probefahrt werden Sie feststellen, dass das Fahren viel Spaß macht. Gerne können Sie sich die Fahrzeuge auch ausleihen.

Bingo

Mittwoch, 2.Oktober, 15 - 16:30 Uhr
Petra Güder und Yvonne Weber laden zur quirligen Spielrunde ein. Wer die richtigen Zahlen auf seinem Spielticket hat, gewinnt!
In einer Pause werden Kaffee und Kuchen angeboten

Doppelkopfrunde

Dritter Mittwoch im Monat, 18-20 Uhr
Kreuz ist Trumpf beim Spiel mit dem sogenannten „Deutschen Blatt". Ein interessantes Spiel, das immer zu viert mit zwei Parteien gespielt wird. Anfänger und auch geübte Spieler sind gleichermaßen eingeladen.

Frühstück

2. und 4. Donnerstag, 9:30 Uhr
Zweimal im Monat gibt es ein leckeres Frühstück mit allem, was das Herz begehrt. Nur mit Anmeldung: haltestelle@langen.de Tel. 203-920

Kulturtag

Drei Donnerstage pro Monat, 15-17 Uhr
Ob Lesung, Quiz oder gemeinsames Singen, Abwechslung ist garantiert . Kaffee - und Kuchenbetrieb.

Gesprächsrunde Sozialversicherungsträger

Freitag, 6.September und 4.Oktober, 15-17 Uhr im MobilPunkt
mit Karl Eugen „Charly" Becker Austausch in ungezwungener Runde über die Träger der Sozialversicherung (Rentenversicherung, Krankenversicherung, Berufsgenossenschaft)

Skatgruppe

Freitag, 14-17 Uhr
Ob Sie erst mit dem Spielen anfangen oder bereits Erfahrung besitzen, Hier kann Jede/r/ mitmachen!

Kreativcafé

Samstag, 14-17 Uhr
Kaffeetrinken und leckeren Kuchen genießen ist jeden Samstag möglich. Die Kreativen unter den Besuchern treffen sich unter anderem zum Stricken, Häkeln, Basteln. Momentan werden auch Taschen aus Kaffeetüten genäht.

Sonntagscafé

Zweiter und vierter Sonntag im Monat, 14-17 Uhr
Einfach mal die Seele baumeln lassen und Kaffeehauskultur genießen, das geht im StartPunkt an zwei Sonntagen im Monat.

Gesprächskreis Demenz

Für Angehörige von Menschen mit Demenz
Ein Treffen pro Monat.
Bitte telefonisch anmelden bei Annett Staab, Tel. 06103 203-923

Literatur-Treff für alle

„Krieg und Frieden"
Donnerstag, 12. September, 15 Uhr
im StartPunkt, Westendstraße 53,

Eintritt frei. Weitere Termine siehe Monatsprogramm StartPunkt.

Singen für alle

Donnerstag, 5.Sept.,15:00
Quartierstreff StartPunkt, Westendstraße 53
Donnerstag, 10.Oktober, 15 Uhr
Quartierstreff StartPunkt, Westendstraße 53
Sonntag, 1.Dezember, 14:30 Uhr
Im Rahmen des Sonntagscafés ZenJa, Zimmerstraße 3

Oktoberfest

Samstag, 28. September, ab 16 Uhr
Ein Nachmittag in weiß-blau. Mit deftigem Leberkaas, Weißwürstl, Bretzn und bayrischem Obatzder. Mit Stimmung und a Musi!

Advents-Café und Basar

Samstag, 23. November, 14-17 Uhr
Ein Advent-Kaffeenachmittag mit Basar. Mit vielen dekorativen Creativ-Ideen für die Advents- und Weihnachtszeit.

Weihnachtspralinen an Nikolaus

Donnerstag, 5., Freitag, 6.,Samstag, 7. Dezember, 10 - 17 Uhr
Verkauf leckerer Belgischer Pralinen im Rahmen der Aktion „Naschen für einen guten Zweck!“. Ob als Präsent, als kleines Dankeschön für andere, oder als Belohnung für sich selbst! Eine leckere Sache und eine Unterstützung des Freundeskreises zur Unterstützung der Mobilität älterer Menschen in Langen und Egelsbach.

Lebendiger Advent 6.12. 18 Uhr

Haltestelle und Freundeskreis laden ein zur Teilnahme am Lebendigen Adventskalender. Um 18 Uhr am StartPunkt, Westendstraße 53. Details im Dezemberprogramm.

Veranstaltungen im Begegnungszentrum Haltestelle
Elisabethenstraße 59a

Computerforum Neue Medien

Am zweiten und vierten Montag des Monats, 13:30 – 15 Uhr
Eine gesellige Computerrunde. Neuigkeiten auf dem Markt, Hardware, Software, Socialmedia, die Themen sind vielfältig und interessant. Das Computerforum ist eine gute Möglichkeit, Gleichgesinnte zu treffen und in der digitalen Welt immer auf dem Laufenden zu sein.

Coffee and more

Montags, 15–16:30 Uhr
„Englisch Gebabbel for Runaways“ sagte mal ein Gast zu dem Angebot. Auch hier sollte man zumindest Grundkenntnisse besitzen, um mitreden zu können.

Wii-Bowling

Mittwochs, 15-17 Uhr
Wer gerne kegelt oder bowlt ist, hier genau richtig. Die Haltestelle hat keine Kegelbahn im Keller, hier wird am großen Fernseher gespielt. Vorkenntnisse sind nicht nötig. Anfänger lernen das Spiel mit den 10 Pins schnell. Gute Stimmung ist jeden Mittwoch garantiert!

AusZeit für Menschen mit Demenz

Dienstags, 14–18 Uhr
Jeden Dienstag treffen sich Menschen mit Demenz zu einem abwechslungsreichen Nachmittag. Bitte informieren Sie sich vorab bei Yvonne Weber, Telefon 203-922 über das Angebot.

Canastaspielen

Am letzten Dienstag des Monats, 14:30–17 Uhr, und jeden Donnerstag, 14–17 Uhr
Das beliebte Kartenspiel lockt immer nette Leute in die Haltestelle.

Kaffeetreff mit Fahrdienst

Erster und dritter Donnerstag, 14–16:30 Uhr
Bei selbstgebackenem Kuchen klönen und schnacken. Unterbrochen wird der Nachmittag durch Vorträge, Spiele und Reiseberichte. Menschen mit Mobilitätseinschränkungen können sich abholen lassen.

Fotografieber

Freitags, 14–16:30 Uhr
Gemeinsames Fotografieren, kritische Betrachtungen der bildlich festgehaltenen Objekte, Organisieren von Ausstellungen und Produktion von selbstgestalteten Kalendern; die Gruppe um Ilona Creutz hat Fantasie und immer neue Ideen, welche Aktionen man starten könnte.

Gymnastik und Entspannung

Freitags, 10-11 Uhr
Eduard Hubl motiviert die Teilnehmenden zu leicht erlernbaren Übungen zur Kräftigung und Verbesserung der Beweglichkeit. Zum Schluss der Stunde steht eine Entspannungsübung, meist in Form von Autogenem Training an. Die Gruppe ist bereits ausgebucht, man kann sich jedoch auf die Warteliste setzen lassen.

Veranstaltungen an anderen Orten

Kinogruppe

Ein Mittwoch im Monat, Treffpunkt 15:45 Uhr, Lichtburg Kino
Es gibt einen besonderen Film, zu dem Holger Kintscher und Stefan Burger, Besitzer des Langener Kinos, einladen. Filmbeginn 16 Uhr.

Ausfahrten mit dem Dreiradtandem

An jedem Wochentag möglich
Nur bei guten Wetter, voraussichtlich bis Ende Oktober.
Einfach mal wieder Wind in den Haaren zu spüren, ist ein tolles Gefühl. Wer alleine nicht Fahrradfahren will oder kann ist herzlich eingeladen auf eine Tour mit dem Dreiradtandem. Gewiefte Fahrer zeigen Ihnen die schönsten Ecken Langens und Egelsbachs.
Besonders für Menschen mit körperlichen Einschränkungen geeignet.

E-Mobiltouren im Herbst

Donnerstag,12.September,10:30 Uhr
Fahrt zum Bienenlehrpfad Egelsbach
und Picknick, mit Claudia Pulwer

Donnerstag, 26.September, 14 Uhr
Fahrt nach Dreieichenhain
mit Yvonne Weber

Donnerstag, 10. Oktober, 14 Uhr

Fahrt ins Grüne
mit Stefan Kleinhenz

Urlaub ohne Koffer

Jeden Monat eine Fahrt im barrierefreien Reisebus in die Region
Informationen und Anmeldung bei Stefan Kleinhenz: Tel.: 203-928 u. skleinhenz@langen.de

Spazierfahrten

Kleine Ausflüge mit Spaziergang, max. 10 Personen, 12 Fahrten pro Jahr

Anmeldungen:

Astrid Hattenberg, Tel.: 06103 203-920, ahattenberg@langen.de
Information zu allen Veranstaltungen: Yvonne Weber, Tel. 06103 203-922, yweber@langen.de

Veranstaltungen der SENIORENHILFE Langen & Egelsbach e.V.

Die Seniorenhilfe organisiert und vermittelt Nachbarschaftshilfe für hilfebedürftige Menschen, die nicht auf ein familiäres oder soziales Netz in ihrem Umfeld zurückgreifen können. Es handelt sich um Aufgaben, die normalerweise von Familienangehörigen oder freundlichen Nachbarn übernommen werden könnten, z.B. Besuche, Vorlesen, Einkaufen, Fahrdienste und Begleitung. Wir freuen uns, dass wir diese Hilfen auch wieder voll umfänglich anbieten können. Nicht nur Nachbarschaftshilfe, sondern auch ganz unterschiedliche Möglichkeiten sich zu treffen, körperliche und geistige Fitness zu trainieren oder sportlich unterwegs zu sein organisiert die SHL. Für einige Angebote gibt es noch freie Plätze.

Gedächtnistraining SHL&E

Termine:
Kurs I ab 7.10. – 10:00 – 11:00 Uhr
Kurs II ab 7.10. – 11:00 – 12:00 Uhr
Kurs III ab 8.10. – 10:00 – 11:00 Uhr
Kurs IV ab 8.10. – 11:00 – 12:00 Uhr
Mit: Andrea Jung
Wo: SHL-Treff im ZenJA
Ganzheitliches Gedächtnistraining steigert auf spielerische Art und Weise die Leistungsfähigkeit des Gehirns und wird ohne Stress und Leistungsdruck durchgeführt. Dadurch, dass das Training in Gruppen stattfindet, wird die Kommunikation angeregt und die soziale Kompetenz gefördert.

Qi Gong – für Senioren SHL&E

Qi Gong – Herbstübungen (*überwiegend im Stehen*)
Termine: ab 04.09. 14:00 – 15:00 Uhr
ab 20.11. 14:00 – 15:00 Uhr
Qi Gong – Herbstübungen (*überwiegend im Sitzen*)
Termine: ab 04.09. 15:15 – 16:15 Uhr
ab 20.11. 15:15 – 16:15 Uhr
Mit: Gudrun Kieselbach
Wo: Sportraum ZenJA
Qi bedeutet bewegende und vitale Kraft, ausgedrückt in Atem- und Energiearbeit. Gong heißt Arbeit, Fähigkeit, Können. Qi Gong ist also eine ganzheitliche Übungsform. Sie verbindet Körper- und Bewegungsübungen (Rehabilitation) mit Elementen der Meditation, Atemübungen, Konzentration, Affirmationen, Heillaute und Akupressur. Sie erhalten einen Einblick in dieses Qi Gong System.
Sie erlernen einzelne Übungen, die Sie zu Hause weiterhin täglich üben können. Sie erfahren, was der Herbst mit dem Element Metall zu tun hat und weshalb Lunge und Dickdarm da eine Rolle spielen gemäß der chinesischen Medizinwissenschaft.
Begleitend und gesundheitsfördernd sind die Herbst-Übungen bei: Atemwegserkrankungen, Kurzatmigkeit, Müdigkeit, thorakales Beklemmungsgefühl, psychosomatische Begleiterscheinungen durch Trauer oder Trennung, Hauterkrankungen, Allergien, Kälteempfindlichkeit, Störungen der Schweißsekretion
Für wen ist Qi Gong geeignet?
Qi Gong ist für Menschen jeden Alters geeignet. Sanfte Bewegungen und Dehnübungen, Atemtechniken und Meditation können dabei helfen, die körperlicher Gesundheit, emotionale Ausgeglichenheit und geistige Klarheit zu fördern. Es ist besonders hilfreich für diejenigen, die nach einer Methode suchen, um Stress abzubauen, die Energie zu steigern und das allgemeine Wohlbefinden zu verbessern. Es ist jedoch immer ratsam, vor Beginn eines neuen Gesundheitsprogramms mit einem Arzt oder Heilpraktiker zu sprechen, insbesondere, wenn sie gesundheitliche Bedenken haben oder unsicher sind.

Yoga SHL&E

Yoga - Gleichgewicht, Mitte und Gelassenheit innerhalb der Gemeinschaft finden. Vorbeugend und für jedes Alter geeignet!
Termin: ab 11.09. 11:30 – 12:30 Uhr
Mit: Evita Kister
Wo: Sportraum ZenJA
Mit zunehmendem Alter wird Prävention immer wichtiger, da nicht nur Kraft und Flexibilität nachlassen, sondern sich unter anderem auch der Gleichgewichtssinn verschlechtert.
Ziel dieser sanften Yogapraxis sitzend, stehend oder auf der Matte ist es, das Erlernte im Alltag anzuwenden. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen Sportschuhe mit.
Die sanfte Sportart eignet sich für jedes Alter und entspannt Körper und Geist.

Fitness für Körper u. Geist SHL&E

Termine:
Kurs I ab 05.09. – 10:45 Uhr
Kurs II ab 05.09. – 12:00 Uhr
Mit: Irina Kitzmann
Wo: Sportraum ZenJA
Ein Körperteil zwickt, ein anderes lässt sich nicht mehr so gut bewegen und als Gedächtnisstütze müssen für viele Dinge Zettel geschrieben werden! Wer kennt das nicht? In dieser Bewegungsstunde stärken wir Körper und den Kopf/Geist. Dafür ist der Stuhl als Hilfsmittel in unterschiedlichen Situationen dabei. Mit Spaß und Spiel trainieren wir Muskeln, Gleichgewicht, Koordination und Gedächtnis.

Sturzprävention SHL&E

Termine: ab 13.09. 09:00 – 10:00 Uhr
Mit: Siggi Heidecke
Wo: Balkonzimmer ZenJA

Mit zunehmendem Alter steigt das Risiko, zu stürzen und sich ernsthaft zu verletzen. Mangelndes Gleichgewicht und schwindende Muskelkraft sind oft ausschlaggebend. Mit Sturzprophylaxe können sich Senioren und Seniorinnen schützen.

Sonntagscafé SHL&E

Termine: 01.09., 06.10., 03.11., 01.12. von 14:30 – 17:00 Uhr
Am 1. Dez. mit Adventsmusik
Gemütlicher Treff im Familiencafé für die ganze Familie. Das Team des Sonntagscafé erwartet Sie in gemütlicher Atmosphäre. Aktive Mitglieder der Seniorenhilfe backen für diesen Nachmittag wunderbare Kuchen. Kein Wunder, dass das Sonntagscafé so gut besucht ist. Gönnen Sie sich doch einmal ein paar süße Momente mit Ihrer Familie oder Freunden beim Sonntagscafé. Wir freuen uns, wenn Sie zu uns kommen!

Literaturkreis SHL&E

Termine: 11.09., 9.10., 13.11., 11.12. von 15:00 – 16:00 Uhr
Mit: Brigitte Deisel / Erni Rosemeier
Ort: SHL-Treff im ZenJA
Im Literaturkreis, organisiert von Frau Deisel, treffen sich Literaturinteressierte jeden 2. Mittwoch im Monat. Frau Rosemeier stellt allen TeilnehmerInnen wunderschön gestaltete Texte zur Verfügung.

Internet-, PC u. Smartphone-Treff SHL&E

Termine: jeden 1. Montag im Monat, 10:00 – 12:00 Uhr via Zoom und jeden 3. Donnerstag im Monat 10:00 – 12.00 Uhr als Präsenzveranstaltung im SHL-Treff im ZenJA
(hierzu bitten wir um telefonische Voranmeldung über das SHL Büro)
Mit: Biagio Panico
Hilfen bei Fragen und Problemen am PC, Smartphone, i-Pad usw.

Stricken und Häkeln SHL&E

dienstags 15:00 – 17:00 Uhr
Mit: Gudrun Weisenburger
Ort: SHL-Treff im ZenJA

Stricken und Häkeln SHL&E

montags 15:00 – 17:00 Uhr
Ort: Martin-Luther-Gemeinde, Langen Oberlinden
Mit: Edith Sordon
Hier sind sowohl erfahrene als auch nach Unterstützung suchende Strickerinnen willkommen.

Kegeln SHL&E

Termine: alle 14 Tage donnerstags, 15:00 – 17:00 Uhr
Mit: Detlef Borowski (Kontakt unter: 06103/29603)
Ort: SSG-Clubhaus, Rechte Wiese 15, Langen
Kosten: 5,00 € pro Monat
Es wird seniorengerecht gekegelt. Es sind sowohl erfahrene als auch unerfahrene Mitkegler willkommen.

Walking/Nordic Walking SHL&E

montags, mittwochs, freitags 09:00 – 10:00 Uhr
Mit: Jürgen Rambow
Info: Tel.: 06103 943377
Treffpunkt: Forstring 211 (rotes Hochhaus)

Radler Gruppe SHL&E

Termine: 11.09., 09.10. ab 14:00 Uhr
Ort: ZenJA, Zimmerstraße 3
Mit: Biagio Panico, Dr. Helmut Jaeger und Rolf Volkmann
Die Gruppe freut sich über neue Mitradler! Je nach Wetterlage und Fitness der TeilnehmerInnen fährt die Radlergruppe in die nähere Umgebung.

Wandern mit H. Klenk SHL&E

Auch die allseits beliebten und sehr gut organisierten Wanderungen mit Herrn Klenk bieten wir an. Termine werden zeitnah per Aushang und im Internet veröffentlicht.
Weitere Informationen und Anmeldung im Büro. (06103/22504)

Malkurse bei M. Retzdorff SHL&E

für Anfänger und Fortgeschrittene Freizeitmaler.
Malen mit Acryl- oder Ölfarben, weitere Maltechniken und Collagen möglich.
Motive frei wählbar. Es werden Hilfestellungen und professionelle Tipps gegeben.
Im Vordergrund steht die Freude an der eigenen Kreativität.
Alle Farben und Materialien sind im Atelier vorhanden.
Die Kurse sind fortlaufend!
montags: 16:00 – 18:00 Uhr oder
donnerstags: 13:30 – 15:30 Uhr oder
freitags: 18:30 – 21:30 Uhr,
montags und donnerstags sind es jeweils 2 Std., freitags 3 Std.
Atelier Mühlstraße 8, Eingang Fabrikstraße, Langen
6 Std. für 54,- € oder 12 Std.: 108,- €
Anmeldung unter: m-retzdorff@web.de Tel.: 06103 25547 (AB), sowie per WhatsApp oder Signal Mobil 0173 5400604
Kontakt Seniorenhilfe Langen Tel. 06103/22504 Mo-Fr 10.00 – 12.00 Uhr
Mail: info@seniorenhilfe-langen.de

Veranstaltungen in Egelsbach

Veranstaltungen in der „Gud Stubb" (Seniorenzentrum) Lutherstraße 14 -16

Montagskreis

Jeden 3. Montag im Monat von 14.30 - 16.30 Uhr
In Gemeinschaft gibt es Gespräche, Informationen, Gedächtnistraining und etwas Bewegung. Kontakt: Claudia Pulwer (06103) 405153

Literaturkreis

Jeden 1. Dienstag im Monat von 10.00 - 11.00 Uhr
Zu ausgewählten Themen werden kurze Geschichten und Gedichte gelesen.
Kontakt: Frau Rosemeier
Tel. (06103) 49388

Skat-Treff

Jeden Dienstag von 14 – 18 Uhr
Es werden noch Mitspieler/innen gesucht! Kontakt: Herr Moritz
Tel: 0170 4500 014

Veranstaltungen im TreJA Egelsbach-Bayerseich

Kurt-Schumacher-Ring 16

Erinnern mit Musik

Jeden 4. Mittwoch im Monat von 16.00 – 17.30 Uhr
In Zusammenarbeit mit der HuGH Ortsgemeinschaft Egelsbach/Erzhausen/ Langen. Zu Musik aus der 30-er bis 70-er Jahren bei Kaffee und Kuchen Erinnerungen und Geschichten teilen.
Kontakt: Frau Herrmann
Tel. 0170 4019 302

Babbel-Frühstückstreff

Jeden 4. Sonntag im Monat von 9.30 - 11.30 Uhr
In kleiner Runde frühstücken und sich über Gesprächsthemen in und um Egelsbach austauschen.
Kontakt und Anmeldung:
Claudia Pulwer (06103) 405153

Spiele-Treff

Jeden 2. und 4. Freitag im Monat von 16.30 - 18.30 Uhr
Brettspiele wie Rummykub, Tabu, Dog / Klassiker wie Mensch-ärgere-dich-nicht / Kartenspiele wie Skip Bo, Uno, Phase 10 u.a. – gerne können eigene Spiele mitgebracht werden!
Kontakt: Frau Spee
Tel. (06103) 43580 (AB)

Veranstaltungen an anderen Orten in Egelsbach

Seniorengymnastik

Jeden Dienstag von 14.30 – 15.30 Uhr in der Dr.-Horst-Schmidt-Halle, Lutherstr. 9
Angebot in Zusammenarbeit mit der Sportgemeinschaft Egelsbach e.V.
Kontakt: Frau Higgins-Fischer
Tel. (06103) 44131

Seniorenchor

Mittwoch, alle 14 Tage in den ungeraden Wochen von 15.45 -17.45 Uhr im Bürgerhaus-Saal, Kirchstr. 21
Es werden unterschiedliche Lieder einstudiert und bei verschiedenen Veranstaltungen vorgetragen.
Kontakt: Herr Zöllner
Tel. 0157 8425 8473

Spaziergänge

Einmal im Monat an wechselnden Donnerstagen um 14.30 Uhr von unterschiedlichen Startpunkten aus.
Datum und Startpunkt für die Spaziergänge werden über die Presse , den Monatsflyer und die Aushänge im Ort bekannt gegeben.
Dauer 60 - 90 Minuten mit anschließender Einkehr zu Kaffee und Kuchen
Kontakt: Frau Hoffmann
Tel. 0170 7735 271

Boule

Mittwochs, alle 14 Tage in den geraden Wochen um 15 Uhr, Pont-Saint-Esprit-Platz (Ortsteil Brühl)
Gespielt wird bei guter Wetterlage voraussichtlich bis Ende November.
Kontakt: Frau Ludwig
Tel. (06103) 49384 (AB)

Suppentag

Jeden 1. Freitag im Monat ab 12.00 Uhr im Familienzentrum „Brühl", Lutherstr. 7b (neben der Dr.-Horst-Schmidt-Halle)
Ehrenamtlerinnen kochen Suppe, es gibt einen „Überraschungsnachtisch" und man setzt sich einfach an den gedeckten Tisch.
Kontakt + Anmeldung:
Claudia Pulwer Tel. (06103) 405153

Friedhof.Café

Jeden 1. Sonntag im Monat, 15 bis ca. 17 Uhr auf dem Egelsbacher Friedhof vor der Trauerhalle
Letzter Termin für das Friedhof-Café ist der 1. Sonntag im November.
Eine Möglichkeit der Begegnung von Menschen, die einen Herzensmensch verloren haben, Kontakte mit anderen knüpfen möchten, die sich in einer ähnlichen Situation befinden oder einfach nur reden möchten.
Kontakt: Frau Lehmann
Tel. (06103) 49242
Weitere Informationen zu den offenen Gruppenangeboten erhalten Sie bei den angegebenen Kontakten, über die Aushänge im Ortsgebiet, auf der Website der Gemeinde Egelsbach unter➜ Leben ➜ Senioren ➜ Aktuelles oder direkt bei der Seniorenberatung Egelsbach Tel. (06103) 405153).

ANGEBOTE Evangelische Kirchengemeinde Langen

Altenkreis

Jeden Mittwoch 15 Uhr Gemeindehaus, Berliner Allee 31
Die Nachmittage verbringen wir mit Unterhaltung. Am Anfang der Stunde wird ein Text aus der Bibel gelesen und ein Lied gesungen.

Café Kehrwieder

Jeden letzten Donnerstag im Monat, 15 Uhr, Katharina-von-Bora-Haus, Westendstraße 70
In gemütlicher Atmosphäre bei Kaffee und Kuchen wird sich zu einem bestimmten Thema an alte Zeiten erinnert. Nach dem Öffnen des Erinnerungskoffers hat jeder und jede die Gelegenheit, etwas aus dem eigenen Leben zu erzählen. Im Anschluss daran ist genügend Zeit, um bei Kaffee und Kuchen weiter in Erinnerungen zu schwelgen.

Frauenkreis

Jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat, 15 Uhr, Johannes-Gemeindezentrum, Carl-Ulrich-Straße 6
Gemütliches Beisammensein meistens mit Kaffee und Kuchen, oft auch mit Geschichten und Rätseln.

Gemeindenachmittag

Jeden 1. Und 3. Mittwoch im Monat 15 Uhr, Stadtkirchen-Gemeindehaus, Frankfurter Str. 3a
Der Gemeindenachmittag beginnt mit einer Andacht und anschließendem Kaffee und Kuchen. Danach gibt es Vorträge von Gemeindegliedern bzw. Gästen aus der Region, Büchervorstellungen, Erzählrunden oder gemeinsames Singen.

Digitallotsen

1. Montag im Monat , 15 Uhr Katharina-von-Bora-Haus, Westendstraße 70
Hilfe und Unterstützung bei Fragen zu Smartphone und Co

Bingo mit der Nachbarschaft

am 19.09., 17.10. und 14.11.

kalender

im Katharina-von-Bora-Haus, Westendstraße 70

Herbstfest

am 10.10., 15:00 Uhr Petrus-Gemeindehaus, Bahnstr. 46

Adventsfeier

am 11.12., 15:00 Uhr im Martin-Luther -Gemeindehaus, Berliner Allee 31

Gemeinsam in die Weihnachtszeit

am 24.12. von 12:00 – 15:00 Uhr im Katharina-von-Bora-Haus, Westendstraße 70

Ausflug Kirche aktiv 28.09.

Es wird die nähere, aber auch die etwas fernere Umgebung, vorwiegend mit öffentlichen Verkehrsmitteln, erkundet. Dabei werden Städte, Kirchen, Museen, Ausstellungen und allerlei Sehenswertes besichtigt, um den eigenen geistigen und kulturellen Horizont zu erweitern. Vor allem die Gemeinschaft, Spaß und Freude sollen nicht zu kurz kommen

Kontakt:
Gemeindepädagogin Friederike Geppert, Tel.: 06103 9886906,
Mobil: 01511 4088501,
Mail: friederike.geppert@ekhn.de

Patienten-Akademie
ASKLEPIOS

Donnerstag 5.09. 18 Uhr

Es läuft nicht mehr rund – Arthrose in Hüft-& Kniegelenk
Dr. A. Wagner, Oberarzt
Stadthalle Langen/ Tagungsraum 2

Dienstag 8.10. 18 Uhr

Vorhofflimmern: Wenn das Herz rast und stolpert
PD Dr. A. Fürnkranz, Sektionsleiter
Neue Stadthalle Langen/ Kleiner Saal

Donnerstag 13.6. 18 Uhr

Plötzlich im Koma – Tipps zur rechtzeitigen und selbstbestimmten Vorsorge
Dr. M. Schütz, Chefarzt u. Oliver Leubecher, Fachanwalt für Medizinrecht und Notar
Neue Stadthalle Langen/ Kleiner Saal

Donnerstg 31.10. 18 Uhr

Wie ein Schlag aus heiterem Himmel? Vorboten und Notfallvesorgung von Schlaganfällen
Dr. D. Czapowski, Sektionsleiter
Stadthalle Langen/Tagungsraum 2

Dienstag 12.11. 18 Uhr

Infomationsveranstaltung im Rahmen der Herzwoche
Prof. Dr. R. Lehmann, Chefarzt
Neue Stadthalle Langen/ Kleiner Saal

Donnerstag 14.11. 18 Uhr

Alarm im Darm! – Was tun bei Durchfall und Verstopfung?
V. Piroski, Lt. Oberarzt
Stadthalle Langen/ Tagungsraum 2

Donnerstag 28.11. 18 Uhr

Wenn's im Knie knirscht – Ursachen und Therapie von Knieschmerzen
Dr. E. Elliger, Oberarzt
Stadthalle Langen/ Tagungsraum 2

FRAUENBÜRO STADT LANGEN
Pflegende Frauen im Spannungsfeld zwischen Selbstfürsorge und Care-Arbeit

Samstag, 14. 9., 10 – 14 Uhr
ZenJA, Zimmerstraße 3, Langen
Referentin: Daniela Manke, M.A., Kooperation: Büro für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e.V. und Frauenbüro Langen, Teilnahmebeitrag: € 5, Anmeldeschluss: 02. September

FRAUENBÜRO STADT LANGEN
Gewalt erkennen

Dienstag, 26.11., 18.30 bis 20.30 Uhr, Familienzentrum Langen, Katharina-von-Bora-Haus, Westendstraße 70
Referentin: Nil Esra Dagistan, Wiesbaden. Kooperation: Büro für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e.V. und Frauenbüro Langen, Anmeldeschluss: 14. November
Informationen und Anmeldung:
Frauenbüro der Stadt Langen
Tel.: 06103 203-163
Email: frauenbuero@langen.de

• BETREUUNG • BEGLEITUNG
• GESELLSCHAFT mit ♥ und Zeit
Seniorenbetreuung
AlSenioS

seit 2006 an Ihrer Seite
Stephanie Fischer und Team
www.alsenios.de
ZUHAUSE
einfach gut umsorgt
06103/280297
Kostenübernahme durch Pflegekasse möglich

Termink

Vorträge mit Prof. Dr. Klaus Jork
Asiatische Weisheitslehren

Ab dem Herbst wird die Reihe „Asiatische Weisheitslehren“ mit Prof. Dr. Jork im Begegnungszentrum Haltestelle fortgesetzt. Seine Vorträge zeichnen sich durch ihre Tiefe und Verständlichkeit aus. Der große Kenner der Religionen und Philosophien Asiens versteht es, komplexe Inhalte in einer klaren Sprache zu vermitteln. Nebenbei erzählt er noch von sich selbst und schildert seine Erfahrungen mit den „Asiatischen Weisheitslehren“.

Mittwoch, 25.September, 19 Uhr

Sind wir das, was wir denken?
Aufgrund alltäglicher Erfahrungen glauben wir, ein Ich zu haben. Begriffe wie „ich“ und „mein“ verwenden wir oft unreflektiert im Alltag auch zur Abgrenzung von Anderem. Wir wollen beobachten, wie Denken geschieht und uns fragen, ob wir wirklich „Herr oder Frau im eigenen Haus“ sind.

Mittwoch, 6. November, 19 Uhr

Die acht Stadien der Meditation und der Auflösung

Die Tibetischen Totenbücher beschreiben den Prozess der Auflösung in vier grobstofflichen und vier feinstofflichen Phasen. Kann es gelingen, durch Meditation die Angst vor dem Sterben zu reduzieren? Wir wollen die einzelnen Phasen kennenlernen und untersuchen, ob sie uns für das Verständnis von Leben und Sterben hilfreich sein können.

Mittwoch, 4. Dezember, 19 Uhr

Tibetische Heilkunde – exotische Medizin oder alltagspraktische Hilfe
Naturwissenschaftliche Medizin bedient sich analytischer und objektiv überprüfbarer Methoden, asiatische Weisheitslehren hingegen bevorzugen vordergründig ein energetisch-funktionales Verständnis, so auch die tibetische Heilkunde (TH), eine der drei traditionellen Medizinsysteme neben dem Ayurveda und der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Die tibetische Heilkunde basiert auf Beobachtung und Wahrnehmung. Wir gehen der Frage nach, welches Verständnis die Tibetische Heilkunde von Gesundheit und Krankheit hat und was wir von ihr lernen können.

Die Vorträge finden im Begegnungszentrum Haltestelle, Elisabethenstraße 59a in Langen statt.
Anmeldung unter Telefon 06103 203-920 oder per Mail unter haltestelle@langen.de
Die Vorträge sind kostenfrei.
Um Spenden wird gebeten. ■

„Lerne loszulassen. Das ist der Schlüssel zum Glück.

(Buddha)

Zur Person

Prof. Dr. Klaus Jork war Direktor des Institutes für Allgemeinmedizin der Johann Wolfgang Goethe-Universität in Frankfurt und 33 Jahre lang Allgemeinarzt in Langen. Schon früh hat er sich neben seiner Forschung und ärztlichen Tätigkeit mit asiatischen Weisheitslehren, wie Buddhismus, Hinduismus, Traditioneller Tibetischer Heilkunde und Dzogchen beschäftigt.

Füße brauchen
Meisterberatung.

Uwe Damm Fußmanufaktur garantiert bei jedem Kunden eine Meisterberatung durch den Chef. Uwe Damm persönlich kümmert sich um die Fußanalyse, Fertigung und Anprobe sowie Nachkontrolle.

Mehr als nur eine Beratung!

Bahnstraße 12 | 63225 Langen
Telefon 06103 28228
info@orthodamm.de
www.orthodamm.de

uwedamm
immer einen schritt besser

Auch wenn wir noch „meilenweit“ von der Advents- und Weihnachtszeit entfernt sind, weist der Freundeskreis Begegnungszentrum Haltestelle Langen e.V. auf seine seit vielen Jahren geschätzte Aktion „Naschen für einen guten Zweck!“ hin.

Der Verkauf der leckeren Belgischen Pralinen – ob als Präsent und kleines Dankeschön für andere, oder als Belohnung für sich selbst! – findet statt am **Donnerstag, 5. Dezember, Freitag, 6. Dezember Samstag, 7. Dezember**

Der Verkauf findet wie bereits im vergangenen Jahr im StartPunkt, Westendstraße 53 und im TreJa Egelsbach, Kurt-Schumacher-Ring 16 statt. Vorbestellungen telefonisch bei Yvonne Weber, Tel. 203-922

Mit den Erlösen dieser Aktion wird der Freundeskreis wieder einmal die Mobilität von Menschen in Langen und Egelsbach fördern und eine chice neue Dreirad-Rikscha anschaffen. Damit können auch in Zukunft wieder die begehrten Ausflugsfahrten angeboten werden. Sie wissen ja – wieder einmal den Wind in den Haaren spüren!

Anlaufstelle in den Anna-Sofien-Höfen
Baugenossenschaft stellt Bücherschrank

Gute Nachrichten für Langener Leseratten: Ab sofort gibt es auch in den Anna-Sofien-Höfen einen Bücherschrank zum Ausleihen und Tauschen von Romanen, Krimis und Kinderbüchern.

Dieser Bücherschrank wurde auf Wunsch der Mitglieder realisiert und steht ab sofort allen Langener Bürgerinnen und Bürgern an der Terrasse des Quartierszentrums „StartPunkt“ zur Verfügung. Eine kleine Gruppe von Mieterinnen und Mietern der Baugenossenschaft hat die Patenschaft für den Bücherschrank übernommen und kümmert sich um die Pflege.

Die Baugenossenschaft Langen lädt alle Bewohnerinnen und Bewohner im Langener Norden herzlich ein, den Bücherschrank zu nutzen und mit ihren Lieblingsbüchern zu bereichern, um eine möglichst vielfältige Auswahl an Literatur für Groß und Klein bieten zu können. Allerdings sollten die Nutzerinnen und Nutzer des Bücherschranks einige Regeln beachten, um ein angenehmes Leseerlebnis für alle zu gewährleisten: Die eingestellten Bücher sollten beispielsweise in gutem und sauberem Zustand sein und ordentlich hingestellt werden, sodass die Buchrücken gut lesbar sind.
Außerdem ist es verboten, politische oder religiöse Schriften, veraltete Fachliteratur und nicht jugendfreie Bücher einzustellen. Am Bücherschrank finden Interessierte die Büchertausch-Regeln übersichtlich aufgelistet. Der Bücherschrank ist von zwei Seiten zugänglich und kann rund um die Uhr besucht werden.

Urlaub ohne Koffer

Die goldenen Seiten des Herbstes – Neue Ausflugziele

Mit der Haltestelle und Stefan Kleinhenz .

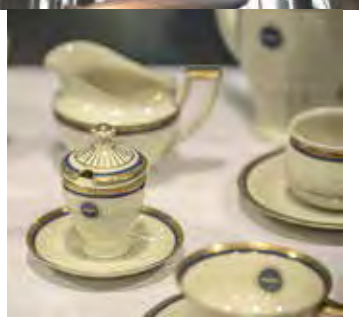
Mittwoch, 25. September

Vogelpark Schotten
Kosten: Bus: 23,- € Eintritt: 6,- €
Nach Schotten im Vogelsberg geht die Fahrt im September. In dem Park haben nicht nur Vögel aus der ganzen Welt ihr Zuhause, das parkartige

Freigelände beherbergt auch Kängurus, Nandus, Lamas sowie Luchse, Nasenbären, Affen, Erdmännchen und viele andere exotische Tiere. Auf dem Gelände befinden sich auch ein Kiosk, ein Kräutergarten, ein Streichelgehege, ein Sinnespark und ein Barfußpfad. Nach dem Parkbesuch kann man sich noch im Shop umschauen und natürlich im Café-Restaurant Vogelpark einkehren. **Fahrt ausnahmsweise Mittwoch!**

Dienstag, 29. Oktober

Zeppelinmuseum in Zeppelinheim
Kosten: Bus 23,- € Führung und Eintritt: 3 € Kaffee und Kuchen: 4,- €
In die Ära der Zeppeline tauchen



Sie im Oktober ein. 1936 wurde der Flug- und Luftschiffhafen Rhein-Main eröffnet und ab sofort startete auch der Transatlantikverkehr per Zeppelin von hier aus. Die Deutsche Zeppelinreederei ließ für das Personal in der Nähe die Wohnsiedlung Zeppelinheim errichten. Ehemalige Luftschiffer und Zeppelin-Begeisterte legten im Laufe der Jahre eine umfangreiche Sammlung zum Thema Luftschifffahrt an. 1988 wurde das neue Zeppelin Museum eröffnet, das die versunkene Luftfahrt-Ära neu entstehen lässt.
Mit einer Führung werden Sie durch das Museum begleitet und kehren dort im Anschluss zu Kaffee und Kuchen ein.

Dienstag, 26. November

Gartencenter Löwer Hanau
Kosten: Bus 23,- €
Im November geht unsere Urlaubsfahrt nach Hanau in das Gartencenter Löwer. Das mittelständische Unternehmen hat schon eine lange Tradition, 1877 gründet Karl Ludwig Löwer seine erste Gärtnerei, die nun schon in der sechsten Generation betrieben wird. 2011 eröffnete der nun fünfte Standort der Löwer Gartencenter Familie in Hanau. Abgesehen von der großen Vielfalt an Pflanzen findet man im Gartencenter eine sehr große Auswahl an Deko-Artikeln. Besonders beliebt ist bei den Kunden ein Besuch im Löwer-Café. Neben Frühstück und kleinem Mittagstisch kann man hier auch die süßen Leckereien von Florian Löwer, dem deutschen Meister der Konditoren genießen.

Im November läuft im Gartencenter bereits die Weihnachtsausstellung, so können Sie hier die vielen Weihnachtsdekorationen bewundern und

gerne auch welche für Ihre Festtage einkaufen.

Dienstag, 10. Dezember

Weihnachtsfeier
Kosten: ca. 25,- € incl. Gansessen
Unsere traditionelle Weihnachtsfeier findet dieses Jahr wieder im Saal des SSG Freizeitcenters statt. Begleitet wird unser traditionelles Weihnachtsessen mit einem bunten Programm. Diese Weihnachtsfeier richtet sich ausschließlich an die Personen, die als Teilnehmer bei Urlaub ohne Koffer unterwegs waren. Veranstalter der Fahrten ist das Busunternehmen Reisedienst Sack. Die Preise sind vor Ort zu bezahlen.

Die Fahrten beginnen zwischen 11:30 und 12:30 Uhr mit der Abholung und enden zwischen 18 und 19 Uhr in Langen. Die genauen Abfahrtszeiten werden eine Woche vor der Fahrt bekannt gegeben.

Die Fahrten sind speziell für Menschen mit Mobilitätseinschränkungen ausgerichtet. Menschen, die auf Rollatoren oder Rollstühle angewiesen sind, werden bevorzugt, jedoch ist auch jeder bei den Fahrten willkommen, der noch gut zu Fuß unterwegs ist.
Information und Anmeldung im Begegnungszentrum Haltestelle, Elisabethenstraße 59a, Telefon 06103-203-928
Bitte beachten: Nach Anmeldung ist eine Absage nur bis eine Woche vor Fahrtermin kostenfrei möglich!

Die Reihe **Film*reif*** geht weiter! Stefan Burger und Holger Kintscher haben wieder tolle Filme ausgesucht, die in den kommenden Monaten zum kleinen Preis zur Aufführung kommen:

Mittwoch, 18. September 16 Uhr

„Ein Glücksfall"
Nach dem Mondschein erforscht Woody Allen in seinem womöglich letzten Film nun das Herbstlicht von Paris. Das Ergebnis ist eine wunderbar leichtgängige Gesellschafts-Komödie mit einer erlesen-makabren Note im Abgang.

Mittwoch, 16. Oktober 16 Uhr

„Liebesbriefe aus Nizza"
Nach 50 Jahren Ehe ist der pensionierte General François Marsault immer noch unsterblich in seine Frau Annie verliebt. Als er herausfindet, dass sie ihn vor 40 Jahren betrogen hat, macht er sich auf den Weg, ihren Ex-Liebhaber zu verprügeln. Doch in ihrem Alter ist die Sache nicht so einfach...

Mittwoch, 6. November 16 Uhr

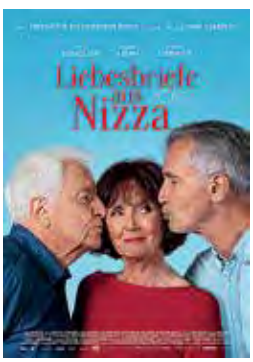
„Ein kleines Stück vom Kuchen"
Mahin lebt seit dem Tod ihres Mannes und der Ausreise ihrer Tochter nach Europa allein in Teheran und beschließt, ihren einsamen und monotonen Alltag hinter sich zu lassen. Auf der Suche nach einem neuen Partner, öffnet sie spontan ihr Herz für den gleichaltrigen Taxifahrer Faramarz. Daraus wird eine ebenso überraschende wie unvergessliche Nacht.

Mittwoch, 27. November 16 Uhr

„Die Ironie des Lebens"
Edgar (Uwe Ochsenknecht) nach außen hin ein von Humor und Erfolg geprägtes Leben und ist der beliebteste Vertreter der alternden Komiker-Zunft. Doch hinter der Fassade lauern Einsamkeit und Sinnlosigkeit - bis Edgar plötzlich wieder vor seiner Ex-Frau Eva (Corinna Harfouch) steht. Die ist unheilbar krank und irgendwie kommen die zwei sich wieder näher.

Mittwoch, 11. Dezember 16 Uhr

„Alter weißer Mann"
Um die lang ersehnte Beförderung zu ergattern, muss sich Heinz Hellmich (Jan Josef Liefers) in der Firma von seiner „wokesten" Seite zeigen. Als er seine Vorgesetzten zu einem privaten Dinner nach Hause einlädt, gerät die politisch korrekte Fassade seiner Familie ins Wanken, und der Abend nimmt haarsträubende Wendungen.



Spazierfahrten in die Region
Unterwegs in Hessen

Maximal 10 Gäste und 2 Fahrer machen sich mit einem Kleinbus und einem PKW auf den Weg, Hessens schönste Plätze zu erkunden. Naturdenkmäler, Parks, Grünanlagen und Sehenswürdigkeiten wie Historische Altstädte sind das Ziel der monatlichen Fahrten mit Fritz Küsters und dem Ehepaar Wilke. Seien Sie dabei, wenn es darum geht neue Ziele zu erkunden, Neues kennenzulernen und mit einer Portion Leichtigkeit den Nachmittag wie im Flug vorbei ziehen zu lassen.

Wir behalten uns organisatorische oder wetterbedingte Änderung, auch kurzfristig, vor. Was heißt das? Bei Unwetterwarnung sagen wir Fahrten, auch sehr kurzfristig, ab. Haben wir ein Freiluftziel gewählt und es wird Regen vorhergesagt, planen wir um oder sagen die Fahrt ab.

Die Abfahrt ist in der Regel um 13 Uhr, eine Abholung von zu Hause ist ab 12.30 Uhr möglich. Eine Ausnahme bildet die Fahrt zur Neuen Altstadt Frankfurt. Treffpunkt ist am Bahnhof Langen. Die Fixkosten wie Eintritt, Führung und Parkgebühren sind in der Beschreibung der jeweiligen Fahrt aufgeführt. Zusätzlich freuen sich die Fahrer über Spenden, um die Fahrzeuge zu erhalten, Benzin und Werkstattkosten zu finanzieren.

Anmeldung für alle Fahrten bei Astrid Hattenberg im Begegnungszentrum Haltestelle unter Telefon 203-920, ahattenberg@langen.de

Dienstag, 10. 9.

Niederwalddenkmal

Mit Christa und Rainer Wilke

Die Septemberfahrt der Haltestelle geht zum schönen Rhein. Erster Programmpunkt wird ein kleiner Spaziergang durch Rüdesheim sein. Anschließend geht es mit der Seilbahn hoch zum Niederwalddenkmal (Rollatoren können

Niederwald-Denkmal Foto: Rainer Wilke

mitgenommen werden). Oben gibt es Informationen zur Entstehung und Geschichte der Denkmäler. Außerdem lädt die herrliche Aussicht zum Verweilen und Schwelgen ein. Bei der folgenden Talfahrt begeistert der Blick auf die Weinberge, die Städte Rüdesheim und Bingen und auf den Rhein. Im Anschluss ist eine Einkehr in einer der malerischen Gaststätten Rüdesheims geplant. Gondelfahrt und Parkgebühren schlagen mit 15 Euro zu Buche. Die Fahrt ist für Rollatornutzung geeignet, findet jedoch nur bei trockenem Wetter statt.

Mittwoch, 25. 9.

Neue Altstadt Frankfurt mit der S-Bahn

Mit Fritz Küsters, Yvonne Weber

Treffpunkt vor dem Bahnhof Langen Ostseite, 12:45 Uhr

Immer wieder schön ist ein Besuch der neuen Altstadt Frankfurts. Das sogenannte Dom-Römer-Quartier umfasst 35 Neubauten, darunter 15 als schöpferische Nachbauten bezeichnete Rekonstruktionen von historischen Altstadthäusern. Das Gebiet bildet den Kern der Altstadt, die bis zur Zerstörung bei den Luftangriffen 1944 mit ihren rund 1250 größtenteils aus dem Mittelalter und der Renaissance stammenden Fachwerkhäusern als eine der größten und bedeutendsten Fachwerkstädte galt. Von Anfang der 1970er Jahre bis 2010 war das Grundstück vollständig mit dem Technischen Rathaus und dem U-Bahnhof Dom/Römer bebaut. Im Zuge des Dom-Römer-Projekts Zwischen 2012 und 2018 wurden die Plätze und Straßenzüge Alter Markt, Hühnermarkt, Hinter dem Lämmchen und Neugasse mit ihren historischen Grundstücken und Innenhöfen, darunter dem Hof Rebstock am Markt und dem Goldenen Lämmchen, weitgehend wiederhergestellt. Mitreisende sollten gut zu Fuß sein. Rollatoren und Rollstühle können nicht mitgenommen werden. Die Kosten für das RMV-Gruppenticket werden aufgeteilt.

Donnerstag, 10.10.

Frankfurt Campus Westend/ ehemaliges I.G.-Farben-Haus

Fritz Küsters führt die Ausflügler in die Mainmetropole Frankfurt an den neuen Campus Westend der Goethe-Universität. Erbaut 1931 unter dem Architekten Hans Poelzig zeigt das Gebäude die deutsche Geschichte von der Naziherrschaft bis heute. Ursprünglich wurde es als Verwaltungsgebäude der I.G. Farben geplant und genutzt, diente nach Kriegsende den U.S.-Streitkräften als Hauptquartier. Heute wird es nach umfangreichen Sanierungsarbeiten in den Jahren 1998-2001 von der Goethe-Universität Frankfurt genutzt. Das Poelzig-Ensemble mit dem dazugehörigen Park zählt heute als das schönste Universitätsgebäude Deutschlands.

Nach der Besichtigung des Ensembles und des Grüneburgparks Besuch des angrenzenden Koreanische Gartens. Der Spaziergang ist ca. 1 km lang. Ein Ausruhen findet anschließend im Café Siesmeyer im Palmengarten statt.

Dienstag, 15.10.

Büdingen
Mit Christa und Rainer Wilke

Dicke Mauern, ein Stadttor für die Ewigkeit und eine gut erhaltene Stadtmauer zeichnen Büdingen in der Wetterau aus. Bei einer 90-minütigen Stadtführung zu Fuß erleben die Reisenden Büdingens Geschichte und zugleich auch eine der schönsten mittelalterlichen Fachwerkstädte hautnah. Die Altstadt ist ebenerdig, jedoch mit Kopfsteinpflaster. Anschließend ist eine Einkehr geplant. Für Führung und Parken werden 7 Euro fällig.

Dienstag, 5.11.

Kloster Eberbach
Mit Christa und Rainer Wilke
Wir besuchen eine der am besten erhaltenen Klosteranlagen Europas, Kloster Eberbach im Rheingau. Es war bis 1803 eines der größten und bedeutendsten Klöster Deutschlands mit bis zu 150 Mönchen.
1986 war das Kloster der Drehort für die Innenaufnahmen des Filmes „Der Name der Rose". Heute ist das Kloster hervorragend saniert. Für umfassende Informationen haben wir eine einstündige Führung gebucht. Das Kloster ist nicht barrierefrei,10-15 Stufen am Stück sollte man erklimmen können. Die

Kosten für Eintritt, Führung und Parken betragen 22 Euro. Anschließend ist der Besuch in einem Café oder Restaurant im Rheingau vorgesehen.

Donnerstg, 28.11.

Odenwälder Lebkuchenbäckerei in Reichelsheim – Beerfurth
Mit Fritz Küsters
Weihnachten kommt bald! In dieser Zeit ist die Lebkuchenbäckerei Wilhelm Eberhardt besonders wichtig, um unsere Lust auf Süßes zu stillen. Franzosen brachten die Spezialität 1785 in den Odenwald. Wir besichtigen den Verkaufsraum und können Mitbringsel und Nikolausgeschenke für unsere Liebsten oder zum Selberessen erwerben. Anschließend Einkehr im berühmten Torten-& Kuchenparadies Café Bauer in Grasellenbach. Neben feinsten hausgemachten Backwaren lockt auch die Kaffeetassenausstellung mit über 500 Exemplaren Gäste aus Nah und Fern an.

Wir wollen Sie gesund!

LÖWEN APOTHEKE
Bahnstr. 31-33
63225 Langen
Tel.: 06103/29186

BRAUN'SCHE APOTHEKE
Lutherplatz 2
63225 Langen
Tel.: 06103/23771

www.braunsche-apotheke.de
Apotheker Markus Mehner e.K.

Digitalisierung

Schaffen das alle mit Leichtigkeit?

Kontakt:
E-Mail:
Seniorenbetreuung@egelsbach.de
Telefon 06103 405-153
mobil 0160 92049443,
Rathaus: Freiherr-vom-Stein-Straße 13,
63329 Egelsbach

Digitale Technik soll uns in vielen Bereichen das Leben erleichtern. Für diejenigen, die sich seit jeher beruflich oder schon früh privat damit beschäftigt haben, ist dies fast unbestritten – wenn es denn funktioniert! Und wenn es nicht irgendwo eine Störung, einen Stromausfall oder ein schlechtes Netz, wie im Ortsteil Bayerseich, gibt.

Vor allem die Älteren unter uns haben mit der zunehmenden Digitalisierung und der angepriesenen „Vereinfachung" aber ihre Probleme. Probleme, die auch in der im Oktober 2023 stattgefundenen Podiumsdiskussion „Allein aber vernetzt?" (siehe ZEITLOS Ausgabe Nr. 96) angesprochen wurden.

In der im Mai 2024 stattgefundenen Gemeindevertretersitzung stellte die WEG einen Antrag auf Prüfung der möglichen Ergänzung und Erweiterung des Angebots „Medienzentrum" der Haltestelle, weil sich auch in der Gemeindepolitik mit der Problematik auseinandergesetzt wird.

Schon längst haben die Terminbuchung beim Arzt, die Terminvereinbarung bei der Krankenkasse oder das papierlose E-Rezept Einzug in unser Leben gehalten. Jüngst am Wochenende war in fast allen Medien die Meldung, dass die Stadt Hanau nun eine neue Kollegin, die KI namens Emma, zur digitalen Unterstützung erhält. Dies sind nur ein paar Beispiele aus der Welt der Digitalisierung.

ZEITLOS Schmunzelecke

Während vielleicht die Mehrheit darüber jubelt, bleiben jene, die nur wenig oder gar keine Erfahrung mit dem Internet haben und tatsächlich viel lieber telefonieren oder vor Ort Termine buchen, auf der Strecke. Sie sind auf eine digitale Helferstruktur angewiesen, um nicht ganz abgehängt zu werden.

Seit Jahren bietet der Medienpädagoge Michael Och aus dem Begegnungszentrum „Haltestelle" in Langen schon Menschen ohne Internet oder mit wenig Erfahrung seine Unterstützung an – für Langener sowie Egelsbacher Senioren. Im jüngst geführten Gespräch von Michael Och mit der Kollegin Claudia Pulwer aus der Egelsbacher Seniorenarbeit, in dem es um Möglichkeiten der digitalen Unterstützung ging, kam man zu der Überzeugung, dass dieser Bereich ausgebaut werden muss, da die Digitalisierung unseres Alltags immer schneller fortschreitet.

Der erste Schritt ist die Gründung eines Teams von ehrenamtlichen „Digitalverstehern", die dann von Medienpädagoge Och angeleitet und geschult werden und in Egelsbach und in Langen tätig sein werden. Noch steckt diese Idee in den Kinderschuhen, aber wir sind überzeugt davon, dass schon bereits nächstes Jahr die ersten Unterstützer und Digitalversteherinnen unterwegs sein werden. Gemeinsam finden wir Lösungen – mit Leichtigkeit!

Herzlichst Ihre Egelsbacher Seniorenberaterin

Claudia Pulwer

Informationsreihe Demenz

Am Donnerstag, 5. September 2024 startet eine sechsteilige Informations- und Vortragsreihe zum Thema „Demenz“.

Die Veranstaltungen finden im Egelsbacher Bürgerhaus statt, Beginn ist jeweils 18.00 Uhr. Die Teilnahme ist kostenlos.

Donnerstag, 5. September

„Der medizinische Hintergrund von Demenz – Diagnose und Therapie“
Unter diesem Titel spricht Referent Daniel Kaschub / Asklepios Klinik Langen über die Erkrankung „Demenz“ und gibt einen groben Überblick über ihre häufigsten Formen, deren Symptome und Therapiemöglichkeiten

Dienstag, 10. September

Umgang mit Menschen mit Demenz

Mittwoch, 18. September

„Plötzlich Pflegefall“: Was jetzt zu tun ist

Donnerstag, 10. Oktober

Essen und Trinken bei Demenz

Dienstag, 22. Oktober

Mit Kraft und Gelassenheit herausfordernde Situationen meistern

Donnerstag, 7. November

Gesetzliche Betreuung – Betreuungsverfügung – Vorsorgevollmacht – Patientenverfügung

Informationen bei Yvonne Weber, Begegnungszentrum Haltestelle, Langen, Telefon 06103 203-922, yweber@langen.de
und Claudia Pulwer, Seniorenberatung Gemeinde Egelsbach, Telefon 06103 405-153
seniorenbetreuung@egelsbach.de

Veranstalter der Reihe sind der Kreis Offenbach, die Gemeinde Egelsbach und die Stadt Langen. ■

Sommer-Singen ein voller Erfolg

Am Mittwoch, 24.Juli fand in der Zeit von 16 bis 17 Uhr das Sommer-Singen im Bürgerhaussaal am Berliner Platz in Egelsbach statt. Neu aufgelegt wurde diese Reihe an Singveranstaltungen auf Initiative der Arbeitsgemeinschaft Altenarbeit in Langen.
Seniorenberaterin Claudia Pulwer, durch die Kooperation mit der Haltestelle Langen inzwischen auch Mitwirkende in der AG Altenarbeit, wollte dieser Veranstaltung, bei der Menschen zusammenkommen, um mit Spaß und Freude miteinander zu singen, auch in Egelsbach einen Rahmen geben.
Unterstützt wurde sie bei der Durchführung ihrer Idee von Michael Zöllner, der schon seit 2008 den Seniorenchor der Gemeinde Egelsbach leitet. Ihm hatte sie von dieser Idee erzählt und er war sofort begeistert. Ein Termin wurde gesucht und gefunden, passende Lieder wurden auch unter Beteiligung von Seniorenchormitwirkenden ausgesucht und an besagtem Nachmittag ging es dann los.

Fast 60 Singbegeisterte waren gekommen und wirkten mit bei diesem Sing-Spaß. Gesungen wurden Schlager wie „Griechischer Wein“, „Santa Maria“, „Über den Wolken“, aber auch Chor-Klassiker wie das Rennsteig-Lied oder „Ein schöner Tag“.
Begleitet wurde der „Rudel-Gesang“ mit Gitarre von Michael Zöllner oder auch von Karaoke-Musik vom Laptop – alle Liedtexte wurden vom Beamer an die Wand geworfen und mussten nur abgesungen werden.
Zur Freude aller Gästen gab Zöllner noch das Lied „Hinter dem Horizont“ als Udo-Lindenberg-Parodie zum Besten und nach einer kurzen Pause zum Anfeuchten der Stimmbänder mit Mineralwasser war man sich nach 60 Minuten einig, dass es so eine Veranstaltung bald wieder in Egelsbach geben soll.

Kochen mal anders – Männer kochen!

Männer stehen wesentlich seltener hinter dem Herd, aber sie entdecken immer mehr die Lust am Kochen. Kochen kann man sich theoretisch selbst beibringen - doch alleine kochen und erst recht alleine essen macht nur halb so viel oder gar keinen Spaß! So rief Seniorenberaterin Claudia Pulwer eine temporäre „Kochgruppe für Männer“ ins Leben.

Ursprünglich für 5 Teilnehmer geplant ging es am Dienstagmorgen, dem 9. Juli um 10.30 Uhr mit drei kochwilligen Männern im Alter zwischen 60 bis 84 Jahren los. Nach einer kurzen Vorstellungsrunde standen für Thomas Schulz, Roland Schäfer und Horst Faul eine warme Vorspeise und zwei Suppen auf dem Plan. Gekocht wurden Zucchini-Puffer, Minestrone und ein scharfes Süßkartoffelsüppchen – im Anschluss ans gemeinsame Gemüse schnippeln und zubereiten mit viel Spaß – wurde sich an den liebevoll gedeckten Tisch gesetzt und die Kochergebnisse für gut befunden. Neben viel Spaß und schönen Gesprächen wurden hier auch die Kochrezepte der Folgetermine geplant und an den darauffolgenden Dienstagen ging es um Hauptspeisen (Wiener Schnitzel mit grüner Soße und veganes Moussaka), dann um Nachspeisen (Kaiserschmarrn, Marillenknödel und Obstsalat) und zum vierten und letzten Treffen am 30. Juli wurden Gäste eingeladen. Hier nutzten die eifrigen Köche die Gelegenheit, die erworbenen Kenntnisse verdient mit Stolz in einem Komplettmenu zu präsentieren.

> *„Einfach mal machen, könnte ja gut werden.*
>
> *(Unbekannt)*

Zur Erinnerung gab es einen Schnellhefter voller Kochrezepte und einen Kochlöffel mit der Aufschrift: „Männer kochen 07/24“ und man(n) war sich einig, dass es unbedingt eine Fortsetzung geben muss. Konnte dieser Artikel Ihr Interesse am Kochen wecken? Dann melden Sie sich bei Claudia Pulwer unter der Telefonnummer 0160 9204 9443 oder seniorenbetreuung@egelsbach.de.

„Männer kochen“ geht in die nächste Runde – die Termine sind:

Dienstag, 15.10.
Dienstag, 29.10.
Dienstag, 12.11.
Dienstag, 26.11.
jeweils von 10.30 – ca. 14.00 Uhr

Gartenpflege & Winterdienst
Helmut Frank
Inh. Ralf Frank
• Gartenpflege
• Winterdienst
• Neu- und Umgestaltung
• Baumpflege und Fällung
• Ausführungen sämtlicher Gartenarbeiten
• Rollrasen
Gartenpflege aus Erfahrung und Tradition!
Seit 1896
Gartenbaubetrieb – Garten und Landschaftspflege
Wiesgässchen 37
63225 Langen
Telefon: 0 61 03 - 22 66 9
Mobil: 0177 - 414 68 06
E-Mail: frank-gartenbau@arcor.de

Schlüsselübergabe für den (fast) neuen Stromer für Egelsbach. Von links: Martin Salomon, Leiter des Begegnungszentrums Haltestelle, Bügermeister Tobias Wilbrand, Claudia Pulwer, Leiterin der Seniorenarbeit Egelsbach und Wolfram Siegel, Vorsitzender des Freundeskreises Begegnungszentrum Haltestelle Langen e.V. Foto: Freundeskreis

Freundeskreis unterstützt Egelsbach mit Elektrofahrzeug

„Eumelinchen“ für die Seniorenberaterin

Ab August ist jetzt auch die Seniorenarbeit der Gemeinde Egelsbach rein elektrisch unterwegs.

Der Freundeskreis des städtischen Begegnungszentrums Haltestelle in Langen – die Einrichtung arbeitet seit 2 Jahren erfolgreich mit den Verantwortlichen für Seniorenangebote in der Nachbarkommune zusammen – hat nun einen Opel Rocks-e finanziert. „Das E-Auto ist quasi die Schwester des Fahrzeugs, mit dem Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen der Haltestelle bereits seit einem Jahr in Langen unterwegs sind“, teilt Wolfram Siegel, Vorsitzender des Freundeskreises, mit.

Er überreichte im Namen des Fördervereins der Haltestelle kürzlich den Schlüssel an die Leiterin der Seniorenarbeit in Egelsbach, Claudia Pulwer, und Bürgermeister Tobias Wilbrand (Grüne). Das Fahrzeug kann an jeder normalen Steckdose aufgeladen werden und ist mit einer Geschwindigkeit von bis zu 45 Kilometern emissionsfrei unterwegs.

Möglich wurde dieses Geschenk nach Angaben Siegels, weil ein Mitglied des Vereinsvorstandes das Fahrzeug verkaufen wollte. „Für den Verein stand sofort fest: Dieses Schnäppchen mit gerade einmal 130 Kilometern Laufleistung lassen wir uns nicht entgehen“, sagt Wolfram Siegel. Damit helfe man gerne der Egelsbacher Kollegin, die für ihre Fahrten für die Seniorenarbeit in der Gemeinde bis dato ihren Privat-Pkw benutzte.

Der Freundeskreis setzt mit diesem Geschenk ein weiteres Zeichen, die seit nunmehr zweieinhalb Jahren bestehende Kooperation der Seniorenarbeit von Langen und Egelsbach auszubauen, wie Siegel und der Leiter der Haltestelle, Martin Salomon, betonten.

Nach Angaben des Gemeindevorstands ist die Zusammenarbeit mit der Haltestelle zunehmend erfolgreich. Immer mehr Seniorinnen und Senioren nutzten demnach auch die Angebote der jeweiligen Nachbarkommune. Seniorenberaterin Pulwer unterstützt auch Ehrenamtliche, die mit Ideen und Tatkraft dazu beitragen möchten, das Angebot zu erhalten und noch auszuweiten.

Der Freundeskreis wird das putzige E-Auto, das bereits den Namen „Eumelinchen“ in Anlehnung an das Langener Pendant „Eumel“ bekam, noch beschriften lassen, damit das Fahrzeug auf den Straßen in Egelsbach sofort erkennbar ist.

(Aus der Offenbach Post, vom 30.7.)

jrd

Sprachkritik

Begrabt den Ruhestand!

In Zeiten der öffentlichen Sprachkontrolle ist es schwer, einen Begriff zu rügen und ersetzen zu wollen. Doch was sein muss, muss sein: Völlig aus der Zeit gefallen ist die Zustandsbeschreibung für das Ende der Arbeitszeit: Er oder sie geht in den „Ruhestand“.

Das hat etwas von Friedhofsatmosphäre – einerseits Stille und Atempause, andererseits Bewegungslosigkeit und Erstarrung. Manche verwechseln das vielleicht schon mit Ruhestätte. Auch die ironische Brechung als ‚Unruhestand‘ hat weiter die falsche Sichtweise als Grundlage.
Denn für immer mehr Menschen ist der dritte Lebensabschnitt genauso lang wie der erste, die Lebenserwartung hat sich in den letzten einhundertfünfzig Jahren verdoppelt!

Da lohnt es sich nach Kindheit und Arbeitsleben doch allemal, neue Netzwerke zu knüpfen, seine Routinen zu verändern und neue Aufgaben und Ziele anzusteuern (zum Beispiel als ehrenamtliche Mitmacher bei der Haltestelle).

Und diese Phase sollte man auch treffend benennen. Es gibt die schöne Erfindung einer Kupplung, die nur in eine Drehrichtung Antriebskräfte überträgt, in der anderen hingegen freien Lauf zulässt. Das Wunderwerk der Mechanik ließe sich als Begriff gut übernehmen: Man ginge nicht mehr in den unsäglichen „Ruhestand“, man wäre mit dem Renteneintritt im „Freilauf“.

Freilauf

„Freilauf“ zeigt im ersten Wortteil viel besser die neue Unabhängigkeit von den Beschränkungen der Arbeitswelt und enthält im zweiten Teil den Hinweis, dass geistige und körperliche Bewegung im Alter nicht ganz falsch sind. Da sind andere schon weiter. In der Landwirtschaft ist bei den Hühnern die „Freilandhaltung“ längst der Goldstandard. Freilaufende Hühner legen die schöneren Eier! Wenn das kein Beweis für die viel treffendere Bezeichnung derer ist, die in Rente oder Pension gehen und am Stammtisch verkünden können:
„Ab nächster Woche habe ich Zeit. Ich bin endlich im Freilauf!“ ■

who

„Es ist leichter, für andere weise zu sein als für sich selbst.
(La Rochefoucauld)

Ohrstudio LANGEN
Hörgeräte Akustik Meisterbetrieb und Tinnitus-Therapie

Wir schärfen Ihr Gehör!

Ohrstudio Langen GmbH
Westendstraße 2 | 63225 Langen | Telefon 06103-60 48 177
E-Mail: team@ohrstudio-langen.de

Öffnungszeiten
Mo – Fr 9 – 13 Uhr & 15 – 18 Uhr
Mittwoch- & Samstagnachmittag
nur nach Vereinbarung

www.ohrstudio-langen.de

Beginn einer neuen Ära

Staab-Wechsel in der Haltestelle

Liebe Zeitlos-Lesende,
in dieser Ausgabe möchte ich – Annett Staab – mich als neues Gesicht im Begegnungszentrum Haltestelle vorstellen.
Entscheidungen trifft man nicht immer mit Leichtigkeit. So ist das nun mal im Leben.
Meine Entscheidung, mich auf die Nachfolgestelle von Martin Salomon zu bewerben, ist mir hingegen sehr leichtgefallen. Ich freue mich sehr darüber, ab 1. September 2024 Teil des Haltestellen-Teams zu sein, welches ich schon viele Jahre kenne.
Herr Salomon hat in seiner 30-jährigen Tätigkeit Fußspuren hinterlassen. Auch wenn meine -rein optisch betrachtet - mit Schuhgröße 39 kleiner ausfallen, werden sie gut an die bestehenden anknüpfen, diese ergänzen und offen für neue Wege sein.

Die Stadt Langen und viele ansässige Institutionen kenne ich gut. Über zehn Jahre war ich als Sozialdienstleitung und stellv. Einrichtungsleitung in einem hiesigen Seniorenzentrum tätig. Deswegen kommt einigen von Ihnen mein Gesicht eventuell bekannt vor. Allerdings noch unter einem anderen Nachnamen.
Viele Jahre habe ich in Langen gewohnt und die Stadt schätzen gelernt, bevor ich der Liebe wegen weggezogen bin. Ein Teil meines Freundeskreises lebt aber weiterhin hier.
Privat bin ich sportlich aktiv und liebe es, durch die Wälder zu joggen oder im Turnverein Menschen zu Bewegung zu motivieren. Weitere Entspannung finde ich beim gemeinsamen Kochen, beim Hören eines Podcast‘s oder beim Lesen eines Buches. Verwurzelt bin ich im Norden Thüringens. Den Großteil meiner 40 Lebensjahre habe ich jedoch in Hessen verbracht, nachdem ich zum Studium nach Marburg gegangen bin.
Die letzten fünf Jahre war ich als Geschäftsführung bei der Alzheimer- und Demenzkranken Gesellschaft Rüsselsheim e.V. beschäftigt.
Beratungen, Schulungen, Vorträge und Gesprächskreise (u.a. in Langen) waren ein großer Teil meiner Arbeit. Demenz ist ein Thema, welches uns alle berührt oder berühren wird. Selbst wenn es im ersten Moment widersprüchlich klingen mag. Auch den Auswirkungen einer demenziellen Erkrankung kann man mit etwas Leichtigkeit besser begegnen. Im Langener Gesprächskreis Demenz – welchen ich weiterhin monatlich leiten werde – kommen wir immer wieder zu diesem Schluss und wir freuen uns über weitere Teilnehmende.
Vielleicht darf ich Sie auch mal zu einer Beratung in der Haltestelle begrüßen?
Demenz ist keine normale Alterserscheinung, sondern eine Erkrankung, die auch in jungen Jahren auftreten kann. Zögern Sie also nicht, sich Rat zu holen.
Meine Arbeit im Team der Haltestelle wird unter dem Leitbild stehen, dass es die ALTEN als Gruppe nicht gibt. Kürzlich las ich die Bezeichnung „lebenserfahrene Menschen“ und fand diese zunächst etwas sperrig, aber irgendwie gut.

Die Zielgruppe der Haltestelle ist sehr unterschiedlich in ihren Bedürfnissen. Für manche ist ein E-Mobil Ausflug reizvoll, andere bevorzugen einen interessanten Vortrag oder wollen ohne Koffer urlauben. Daneben kommen Angebote von Handarbeiten bis hin zum Kaffeeplausch immer gut an.
Ansprechende Angebote entstehen aus dem Kontakt mit den Menschen heraus. Was einem gut tut oder Spaß macht, hat man in seinem Leben bereits erfahren. Man kennt sich ja doch schon eine ganze Weile.
Ich würde mich freuen, bei nächster Gelegenheit in der Haltestelle, im StartPunkt oder an anderer Stelle mit Ihnen darüber ins Gespräch zu kommen.
Gemeinsam mit dem Team der Haltestelle soll und wird das dortige Angebot lebendig bleiben und sich trotz beständiger Strukturen immer wieder etwas wandeln. Denn – um sich an einen berühmten Werbeslogan anzulehnen– dafür steht das Begegnungszentrum Haltestelle mit seinem Namen.

Nun wünsche ich Ihnen ein gutes restliches Jahr und bin gespannt Sie kennenzulernen.

Ihre Annett Staab

Zur Verabschiedung von Martin Salomon

Glückwünsche aus aller Welt

Am 31. Oktober ist es soweit: Martin Salomon, Leiter des Begegnungszentrums Haltestelle, tritt nach 30 Jahren in den Ruhestand.
Aus diesem Anlaß hatte ZEITLOS einige bekannte Persönlichkeiten um ein kleines Statement dazu gefragt. Hier sind nun ihre Antworten, die wir gesammelt Herrn Salomon zum Abschied überreichen wollen.

Ich wäre ja gerne persönlich zur Abschieds-Feier gekommen, aber da wir nur noch selbstfahrende Autos produzieren wollen, bleibt es beim kameradschaftlichen Gruß aus dem offenen SeitenFenster Für den treuen AutoFan.

Elon Musk

Meinen Respekt, Herr Salomon! Ich weiß, was es bedeutet, standzuhalten und zu gestalten, 16 Jahre lang! Sie haben es sogar fast die doppelte Zeit geschafft. Da sehe ich auch für Ihre Zukunft nur Positives: Sie schaffen das!

Angela Merkel
Bundeskanzlerin a.D.

Wie Sie wissen, haben wir in unserem Inselstaat über tausend Inseln, von denen nur 345 bewohnt sind. Aufgrund unserer alten kolonialen Verbindungen mit Deutschland Namen stellen wir Ihnen gerne eine Insel a fügung. Die Postadresse ‚Salomoninseln' g Besucher empfangen möchten.
Mit Hochachtung

James Marape
Premierminister Papua-Neugu

Herzlichen Glückwunsch zum gelungenen L stelle'! Da stecken ja hundert Prozent Beteilig ren noch nicht mal ganz fünfzig Prozent. So schickes Cabrio für den Haltestellen-Fuhrpa zum Hundersten was auch immer.

Ihre

Susanne Klatten und Stefan

Auch wenn die politischen Zeiten uns nicht wohlgesonnen sind – Totgesagte leben länger! Unsere ganze Familie erinnert sich gerne an die gemeinsamen Leseabenteuer.

Die Brüder Karamasow

Alle kennen nur noch die Klopse, aber wenigstens Du fragst noch nach dem kategorischen Imperativ.
Beste Grüße aus dem Königsberger Asyl!

Immanuel Kant

d und Ihrem guten
ls Alterssitz zur Ver-
genügt, falls Sie dort

inea

ebensprojekt ‚Halte-
ung drin! Uns gehö-
können wir leider kein
rk spenden.Vielleicht

Quandt, BMW

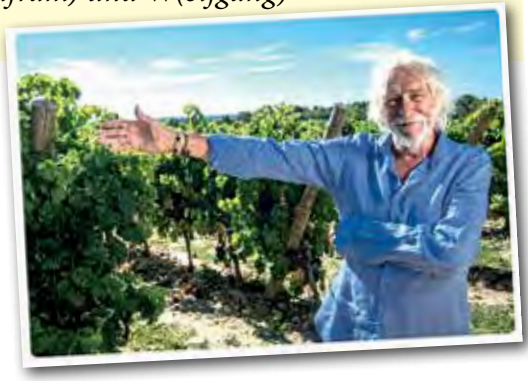
Congratulation!
Gern hätte ich a cappela ein paar Songs auf der Abschiedsfeier gesungen. Aber leider ist die Stadthalle in Langen ja viel zu klein für mich! Warum ist Langen nicht Gelsenkörken? Aber wenn mir der Trouble mit Trump zu viel wird, wandere ich aus und biete als Ehrenamtliche einen neuen flotten Singkreis im StartPunkt an.
I promise!
Taylor Swift

Gegrüßet seist Du!
Von meinen Tempelanlagen aus dem 10. Jahrhundert vor Christi wird heute nur noch geraunt – die Haltestelle dagegen ist quicklebendig!
Mit adliger Ehrerbietung und verwandtschaftlicher Verbundenheit
Dein König Salomon

Für so einen treuen Stammgast wie Sie und ihre Frau halten wir immer eine gute Flasche Rotwein und zwei Regenschirme bereit und haben schon einen Anlegeplatz für Ihr zukünftiges Motorboot reserviert.
Arrivederci!
Tourismuszentrale Gardasee

Mein lieber Herr! Gibt Ihnen nicht zu denken, dass Sie beruflich nur so erfolgreich sein konnten, weil es bei den ehrenamtlichen Helfer/innen so viel mehr Frauen als Männer um Sie herum gab!?
Warum muss gerade ich auf den blinden Fleck in Ihrer Alten-Arbeit hinweisen?
Mit feministischen Grüßen
Alice Schwarzer

Dass eine Zeitschrift, die am 1. April 1995 zum ersten Mal erschien und kein Aprilscherz war, und die ihr Entstehen Martin Salomon verdankt und ihn nun überdauern wird, ist wahrlich großartig. ZEITLOS eben!
Die Macher wissen's zu würdigen.
W(olfram) und W(olfgang)



Salut mon vieux! Genieße ein Glas von unserem Lieblings-Cuvée aus La Clape, Südfrankreich. Lass dich inspirieren von einem würzigen Duft, einer feinen Kräuternote und bei aller Fülle, einer Élégance, qui dépasse toutes les attentes.
À bientôt.
Ton ami Pierre Richard VINS PIERRE RICHARD

Neue olympische Disziplin? – oder

Vorsichtsmaßnahme für Senioren?

Es soll ja hin und wieder vorkommen, dass man mit zunehmenden Alter mal vergisst, den Herd auszuschalten. Nur blöd, wenn sich darauf noch ein Topf mit dem Mittagessen befindet!

Wenn dies einmal passiert, dann ist das schlimm genug. Wenn es aber mehrere Male raucht und schmort, sollte man froh sein, dass die Feuerwehr schnell zur Stelle ist. Wenn das allerdings in einem Hochhaus passiert und die Person auch noch in gewissem Maße „stolz" ist, dass sie die Feuerwehr gerufen hat und die – als ihre Freunde – ein paar Minuten darauf mit mehreren Fahrzeugen vor Ort war, dann ist dies schon ein wenig beängstigend und gibt zu denken.

In diesem Fall wird auch folgendes nicht helfen können, was mir Freunde neulich berichteten! Sie nennen eine Rettungsleiter ihr eigen. Und diese Leiter befindet sich schön verpackt im Schlafzimmer ihres Hauses. Als Vorsichtsmaßnahme. Für den Ernstfall, dass im Erdgeschoß ein Feuer ausbricht oder dass sich Einbrecher im Erdgeschoss Zugang verschaffen. Wie es zu dem Erwerb kam? Nun, sie hatten sich von der Werbung überzeugen lassen. Da heißt es nämlich:

„Ihr Fluchtweg für den Ernstfall. Auch in 12 m Länge.
Diese Rettungsleiter kann Sie und Ihre Familie schnell außer Gefahr bringen. Zwei Handgriffe genügen: Einfach die starke Stahlhalterung an Fenster- oder Balkonbrüstung (oder an die separat erhältlichen Wandanker) hängen und die Leiter herunterfallen lassen. Die stabilen Alu-Sprossen geben Händen und Füßen sicheren Halt. Das feuerverzinkte Stahlseil hält zuverlässig bis zu 300 kg.
Die handlichste Rettungsleiter, die wir kennen.
Zusammengelegt wird die patentierte Leiter so klein wie ein Aktenkoffer. So liegt sie immer griffbereit im Schrank oder unter Ihrem Bett.
Experten bestätigen die sichere Verarbeitung made in Germany.
Ob 5 m (für 1. Etage), 8 m (2. Etage) oder 12 m (3. Etage) lang – die Leiter gibt Ihnen das gute Gefühl, für den „Fall der Fälle" gerüstet zu sein. Der separat erhältliche Abstandshalter vergrößert den Abstand von der Leiter zur Wand. So wird der Abstieg im Ernstfall erleichtert. Das internationale Rote Kreuz hat diese Rettungsleitern ebenso in seinem Bestand wie Feuerwehren in Europa und Übersee. Von skandinavischen Versicherungen empfohlen. Neben unserer Langzeitgarantie gibt der Hersteller 10 Jahre Garantie."

Deshalb, liebe ZEITLOS Leserinnen und Leser, aufgepasst: Wenn Sie nachts einmal bemerken, wie ältere Menschen bei Dunkelheit leicht bekleidet auf einer Leiter unterwegs sind, dann könnte das mehrere Ursachen haben:

1. Es ist ein Feuer ausgebrochen
2. Es ist ein Versuch, wieder einmal zu „fensterln" (Sissi und Franzl lassen grüßen!)
3. Es ist sehr „heiß" im gemeinsamen Schlafzimmer zur Sache gegangen
4. oder es war einfach nur eine wie auch immer geartete Bettflucht!

In diesem Zusammenhang muss ich von einer Aussage berichten, die ich in den vergangenen Tagen bei Freunden vernommen habe.
Als ich klingelte und die Dame des

Hauses fragte, wo denn ihr Mann sei, da hieß es „Der schaut nach einem neuen Küchenherd!“
„Aha“ sagte ich, „ist er denn kaputt?“
Nein. Das war er nicht, der Grund war das Licht im Backofen, das sei bereits seit einiger Zeit defekt. Und das muss gleich ein neuer Herd her?
Na, ganz so schlimm war es dann doch nicht. Es war nicht einfach nur ein Birnchen, sondern einiges mehr, was sich nicht mehr reparieren ließ!

Klein, handlich und stabil die Alu-Strickleiter für den Not- und Ernstfall

Was mir sonst noch in diesem Sommer besonders aufgefallen ist?
Beobachtet beim Einkaufen auf dem Parkplatz von Aldi und dm.
Wenn ich meinen vollbeladenen Einkaufswagen ausräume und die Sachen im Kofferaum verstaue und sich mein Smartphone zu Wort meldet, habe ich ein Problem: Ich muß aufhören, um zu telefonieren.
Anders bei einer jüngeren Muslima, die seelenruhig ihre Einkäufe in ihrem SUV verstaute und dabei lebhaft telefonierte. Ohne irgendwelche wie auch immer gearteten aus den Ohren hängenden Lautsprechern oder ear-pods. Geht nicht, werden Sie sagen?
Geht doch! Mit einem entsprechenden Kopftuch – arabisch Hidschāb, Hidschab oder Hijab – kein Problem. Dieses Kleidungsstück bietet, wenn es eng anliegt, genügend Platz, um ein modernes Smartphone einfach und haltbar unterzubringen, so dass die Hände zum Autobeladen genutzt werden können.
Ganz ehrlich liebe ZEITLOS Leserinnen und Leser, meine Einstellung zum Kopftuch und mein Verständnis haben sich damit grundlegend geändert.

Nun möchte ich noch ein paar Worte über das LIeblingsthema etlicher Seniorinnen und Senioren verlieren: unser Wetter.
Ob Klimawandel oder nicht – das Wetter bislang war, wie in den 50er und 60er Jahren, weder zu heiß, noch zu kühl, weder zu trocken, noch zu nass – eben wechselhaft, wie in meiner Jugendzeit.
Wenn sich auch viele Mitbürger hin und wieder darüber echauffieren, gewisse Tierchen freut es. Zugegeben, auf Waldwegen sind sie ein wenig störend. Ist man mit dem Rad unterwegs und will vermeiden, zu vielen von ihnen den Garaus zu machen, muss man schon gekonnt Slalom fahren. Aber dank der Niederschläge finden sie überall genügend Grün. Nur ganz ehrlich: Im Garten braucht man sie nicht unbedingt!
Dass die Petersilie nicht überlebt hat, damit konnte ich leben (es gibt ja schließlich den Giersch (Aegopodium podagraria), der ähnlich schmecken soll, wie ich im Radio gehört habe), dass meine 6 Salatpflanzen – liebevoll gehegt und gepflegt – dann auch innerhalb einer einzigen Nacht bis auf den Strunk vernichtet wurden, habe ich auch verschmerzen können, aber dass auch Petunien und andere weiße Blumen im Garten herhalten mussten und den gefräßigen Kriechtieren mundeten, das ist dann doch zuviel!
Auf dieses Thema angesprochen gibt es doch tatsächlich Zeitgenossen, die diese schleimigen Tierchen über den Zaun zum Nachbar werfen – hilft nix, die kommen wieder –, die diese Kreaturen ins Klo spülen – die Klärwerke freuen sich nicht! –, die sie mit einem scharfen Messer zerhacken – ganz schön grausam! – oder sie ertränken – kommen wieder raus aus dem Wasser!
Und Gartencenter und Baumärkte hatten teilweise kein Schneckenkorn mehr vorrätig!
Sogar ich hatte teilweise Alpträume: Ich sah Schnecken auf dem Garten-

weg als „Invasion“ auftauchen!
Also gibt es nur eins: aufsammeln, einsperren in ein Glas bei ein wenig Diätkur und dann weg in den Grünschnitt zum Wertstoffhof der KBL. Ich kann Ihnen sagen, liebe Leserinnen und Leser – das ist für die Tierchen das reinste Schlaraffenland!
Früher habe ich ja gelegentlich einmal ein halbes Dutzend Schnecken im Restaurant bestellt, aber das ist für mich – trotz viel Koblauchbutter und Petersilie – erst einmal vorbei!

Zum Schluß noch eine Anmerkung zum Thema „Einladungen zu Geburtstagen und Feiern“. Die beginnen mit zunehmenden Alter immer früher!
Mit 18 Jahren Beginn frühestens 22h, mit 48 Jahren Beginn frühestens 20h, mit 68 Jahren Beginn spätestens 18h, mit 78 Jahren Beginn spätestens 15h!

Alles Märchen, sagen Sie? Ich versichere Ihnen mit gutem Gewissen, alles so passiert. Für den Fall, dass sich Leserinnen und Leser wiederzuerkennen glauben, rate ich:
Nehmt‘s nicht so ernst, nehmt‘s leicht! Und freuen Sie sich auf die nächste ZEITLOS. Die erscheint wie geplant Anfang Januar 2025.
Bis dahin, Ihnen allen einen schönen Herbst, eine schöne Advents- und Weihnachtszeit und bleiben Sie auch nächstes Jahr der ZEITLOS treu! ■

Wolfram Siegel

Das ungeliebte Groschengrab

70 Jahre Parkuhr in Deutschland

Es war einmal eine Zeit, zu der es weder Parkscheiben noch Parkautomaten gab. Und alle Menschen waren glücklich und zufrieden. Aber nein, ganz so rosig waren die Zeiten dann doch auch wieder nicht, denn es gab stattdessen die Parkuhr.

Zugegeben, kostenloses Parken gab es früher noch viel häufiger, jedoch in belebten Innenstädten war man natürlich auch gerne auf den schnellen Groschen aus, Euro und Cent gab es damals noch lange nicht. Neben 10 Pfennigmünzen konnten auch 5 Pfennigstücke in die Parkuhr eingeworfen werden, je nachdem, wie begehrt die Lage des Parkplatzes war und wie lange man zu verweilen gedachte. Die Gemeinden hatten sich auch früher schon über Geld in der Haushaltskasse gefreut, auch wenn es nur Pfennigbeträge waren, doch bekannterweise macht Kleinvieh auch Mist und viel Kleinvieh macht viel Mist. Dies führte nicht nur zu Geld in der Kasse, sondern hatte auch den Vorteil, dass das Parken recht geordnet vor sich ging und so auch das Dauerparken verhindert werden konnte. Pro Parkuhr parkte ein Pkw oder Motorrad. Und wer dagegen verstieß, der musste, wie heute auch, mit einem Bußgeld rechnen oder schlimmstenfalls sein Auto nach dem Abschleppen auslösen, eine recht unangenehme und teure Angelegenheit.
So musste man auch immer genügend Kleingeld bei sich haben, um die Parkuhr in Betrieb zu setzen. Obwohl die Parkuhren in der Regel nicht sehr teuer waren, so war doch die Parkzeit begrenzt, je nachdem wieviel Geld man einwarf und welche Zeitskala sich auf der Uhr befand. Bei den heutigen Parkpreisen wünscht sich so mancher die alte Parkuhr zurück, obwohl sie damals auch gehasst wurde.

Die Parkuhr ist eine amerikanische Erfindung und wurde das erste Mal in Oklahoma City 1935 aufgestellt, dort bezeichnete man sie als „Schwarze Maria“. In Europa kamen 1952 in Basel die ersten Parkuhren zum Einsatz und in Duisburg wurden die ersten 1954 aufgestellt. Hier konnte man noch für 10 Pfennig eine ganze Stunde parken. Da es in der Bundesrepublik Deutschland noch keine rechtliche Grundlage gab, Autofahrer zum Bezahlen der Parkgebühren zu zwingen, wurde die Straßenverkehrsordnung dann erst 1956 entsprechend geändert. In Deutschland wurde die Parkuhr dann gerne als „Groschengrab“ (Groschen= 10 Pfennig) bezeichnet.

Die Parkuhr lief rein mechanisch, hochpräzise und war natürlich Made in Germany. Das Geld musste in einen dafür vorgesehenen Schlitz gesteckt werden und mit Hilfe eines kleinen Drehschalters wurde das Geld in die Parkuhr befördert. Dabei ertönte ein schnurrendes Geräusch und man wusste, dass die Parkuhr nun scharfgestellt war. Ein leises Ticken verriet, dass diese nun lief. Meistens durften wir Kinder die Parkgroschen einwerfen, denn wir waren von dem Geräusch und der Mechanik fasziniert. Das Drehen am Drehschalter gehörte daher auch zu unserem kindlichen Vergnügen. Die Bitte, dann noch eine Münze mehr einwerfen zu dürfen, wurde immer mit einem ungläubigen „Du spinnst wohl e` bisje, ich bin doch kein Krösus“ von Seiten unserer Eltern kommentiert. Ach, was hatte der es gut, der Herr Krösus, konnte er doch anscheinend so viele Münzen einwerfen wie er wollte. Oder noch besser war es wohl, das Kind eines Herrn Krösus zu sein.
Es gab beim Einwurf des Geldes einen kleinen Zeiger, der sich der Gebühr entsprechend auf der Zeitskala nach oben, bzw. nach rechts bewegte und auf der Skala stehen blieb (das trug übrigens auch zur kindlichen Faszination einer Parkuhr bei). Ein Uhrwerk ließ die Zeit langsam ablaufen, der Zeiger bewegte

sich wieder allmählich nach links. Wenn ein Rotes Dreieck erschien, zeigte es an, dass die Parkdauer abgelaufen war. So konnte der Ordnungsbeamte, der die Uhren ordnungsgemäß kontrollierte, bereits erkennen, ob er einen Parksünder vor sich hatte und der Strafzettel gezückt werden durfte. Der Ärger war groß, wenn man einen solchen Zettel an der Windschutzscheibe seines PKW vorfand. Aber so ist es ja heute auch noch. Gelegentlich sah man einen Menschen an die Parkuhren laufen, der die Uhren mit einem Schlüssel öffnete und das viele Kleingeld mitnahm, das in einem großen Beutel verschwand.

So hatte ich irgendwann einmal die glorreiche Idee, auch eine Parkuhr auf unserem Grundstück aufzustellen. Dann könnte mein Vater doch immer die Parkuhr leeren und all das Geld würde uns gehören. Wie genial! Blöd war nur, dass niemand sonst dort parken würde, das verstand ich aber erst später, ebenso, dass es ja dann sowieso nur die eigenen Münzen wären, die wir selbst eingeworfen hätten. Für uns Kinder besaß Kleingeld damals einen großen Wert, denn am Kiosk konnte man damit Kaugummi, Brause, Gummimäuse, Limo oder sonstigen Süßkram kaufen. Selbst für die Ein- Pfennig-Münze konnte man schon eine Kleinigkeit bekommen. Zahnärzte verdienten damals noch recht gut an uns.

Beim Parken suchte man natürlich zuerst immer Plätze, die kostenfrei waren. Nur im Notfall begab man sich murrend oder fluchend, je nachdem wie hoch die Parkgebühr war, auf einen Parkplatz mit Parkuhr. Auf der Parkuhr war auch noch die Parkhöchstdauer vermerkt, je kürzer diese war, umso ärgerlicher das Ganze. An Sonn- und Feiertagen war das Parken frei, ebenso nach bestimmten Uhrzeiten, also immer wenn die Geschäfte geschlossen hatten, das war damals ab 18:30 bis 8:00 am nächsten Morgen. So ähnlich kennt man das heute auch noch, nur gibt es statt der Parkuhren nun die gut versteckten Parkscheinautomaten, die man oft noch suchen muss und die nicht immer funktionieren.

Die Parkscheibe kam erst später auf und es dauerte auch etwas, bis man sich an diese Neuerung gewöhnt hatte. Sie war jedoch eine willkommene Alternative zur Parkuhr, war das Parken doch kostenlos und auch zeitlich begrenzt, immerhin. Auch heute freut man sich noch, wenn man statt des Parkautomaten die Parkscheibe nutzen kann. Besonders für das Kurzeitparken ist sie ein wahrer Segen.
Es gab damals wie heute, Zeitgenossen, die versuchten, sich um die Parkgebühr zu drücken. War die Parkuhr defekt, so musste auch nicht gezahlt werden. Also wurden Tricks angewendet, diese zu manipulieren. Es kam vor, dass jemand das Display eingefärbt hatte, meist mit Sprühfarbe, so konnte man die eingestellte Zeit nicht ablesen. Ebenso beliebt war, den Münzeinwurf zu manipulieren, indem man falsche Münzen in den Münzschlitz steckte, so dass er blockiert wurde und man keine Münzen mehr nachwerfen konnte. War der Speicher zu voll, ging auch nichts mehr. Eine entsprechende Nachricht an der Windschutzscheibe für die Politesse, die Kontrolleure waren meistens weiblich, reichte meistens aus, um sich vor Strafe zu schützen. Es kam auch vor, dass eine Parkuhr fehlte, die konnte von einem netten Objektsammler oder Parkuhrhasser geschickt entwendet worden sein. Eine defekte oder gestohlene Parkuhr war immer ein Grund zu größter Freude. So mancher Stadtbummel konnte sodann höchst vergnügt verlaufen, denn man war somit ein legaler Parksünder. Als ich später mein eigenes Auto, einen hellblauen VW Käfer, fahren durfte, änderte sich meine kindliche Sichtweise auf die Parkuhr radikal. Plötzlich konnte ich meine einstige Begeisterung aus kindlicher Naivität diesbezüglich überhaupt nicht mehr verstehen. Wie schnell man doch erwachsen wird! ■

Stefan Kleinhenz

Pietät DAUM
Inh. Helga Oehmen

Fahrgasse 1 · 63225 Langen · Telefon: 06103 22968

www.pietaet-daum.de

Das Bestattungshaus Daum steht in Langen seit 1885 für die zuverlässige und würdevolle Unterstützung im Trauerfall. Wir beraten und begleiten Sie in allen Angelegenheiten, um die Bestattung ganz nach Ihren Wünschen zu gestalten.

Baugenossenschaft
Langen eG
Die Wohnraumkönner.

Das neue
Quartier Vicinus!
in Langen

Familienfreundlich.
Bezahlbar.
Modern.

Hochwertige Mietwohnungen zum Erstbezug im Herzen von Rhein-Main:

- Bezahlbare Mieten ab 10,60 €/m² (zzgl. NK)
- Verkehrsgünstige Lage im Norden von Langen
- Familienfreundliches Umfeld
- Gute Infrastruktur und viel Grün
- Komfortabel ausgestattete Wohnungen
- Für Menschen jeden Alters und jeder Mobilität

Ab 01.08.2024
hier bewerben

Genossenschaftlich. Fair. Sicher.

www.wohnraumkönner.de

Zur Nachahmung empfohlen

Atmen statt Grübeln

In entspannter Position mehrmals länger aus- als einatmen: Das kann helfen. (Foto: Christin Klose/dpa-tmn/dpa)

Wer viel grübelt, hat häufig auch verspannte Muskeln und eine schnelle, flache Atmung. Um das Grübeln zu unterbrechen, können Atemtechniken hilfreich sein.

Zum Beispiel die 4-6-Atmung. Dabei atmet man in einer entspannten Position im Sitzen oder Liegen vier Sekunden lang durch die Nase ein und sechs Sekunden durch den Mund wieder aus. Das Ganze am besten zwei oder drei Minuten lang machen, sagt Christa Roth-Sackenheim. Sie ist Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie mit Praxis in Andernach und zweite Vorsitzende des Berufsverbandes Deutscher Psychiater.

„Die Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen kann ebenfalls hilfreich sein", sagt sie. Die Theorie dahinter: Wenn der Körper entspannt ist, kann auch der Geist besser zur Ruhe kommen. Hier werden einzelne Muskelpartien zunächst kräftig angespannt, um sie danach wieder zu entspannen.

Ein Beispiel ist die Entspannungsfaust. Sie kann man ganz unauffällig fast immer und überall machen. Dabei ballt man die Faust zehn Sekunden lang und entspannt sie danach für 30 Sekunden. Das lässt sich beliebig oft wiederholen. *dpa*

Kennen Sie den Sonntagabendblues?

Wofür ist der Sonntag eigentlich gut?

Sind Sie eher Typ „Endlich Sonntag" oder gehören Sie zu den Menschen, die angesichts des freien Tages und geschlossener Geschäfte ein Gefühl von Leere spüren? Oder die Hälfte des Sonntags Angst vor der folgenden Woche haben?"Sunday scaries" oder Sonntagabendblues genannt?

Wer nicht so recht weiß, wohin mit sich am Sonn- oder Feiertag, dem empfiehlt die französische Coachin Èmilie Devienne im Magazin Psychologies (Ausgabe 06/2024), Routinen zu etablieren: Wenn man Angst vor dem Nichtstun hat, ist es wichtig, etwas zu ritualisieren.

Und anstelle eines aufgezwungenen Rituals wie etwa Familienessen könne man auch neue Rituale schaffen. Zum Beispiel eine wöchentliche Wanderung, ein Brunch mit Freunden und Bekannten, jeden Sonntag um 18 Uhr ein Telefongespräch mit einer Freundin. Lernen sich zu langweilen.

Egal, ob es Sport ist, ein Museums- oder Ausstellungsbesuch, ein Gottesdienst oder einem Hobby nachgehen – was an diesem Tag zählt, ist einfach, etwas zu finden, was für uns persönlich Sinn macht, heißt es weiter. Dabei sollte man sich ruhig ein bisschen Unabhängigkeit von Partner oder Familie gönnen.
Es kann guttun, wenn man lernt, sich zu langweilen. „Wir müssen nicht immer in Bewegung, effizient und leistungsfähig sein", so die Medizinerin und Autorin Lydie Salvayre. „Faulheit ist keine Trägheit des Geistes", betont sie.

Einladend

Ginkgo genießt es ‚leicht'

Heiterkeit, Leichtigkeit und gute Laune vermittelte das Grillfest im Garten des Ginkgo-Hauses 1, das von der Gruppe „Foodsaver Kreis OF Langen" mit Liebe und Sorgfalt arrangiert worden war.

Die festlich gedeckten Tische auf der Wiese und das exzellente Grill- und Büffet-Angebot ließen keine Wünsche offen. In geselliger Runde bei schönem Wetter genoss man diesen Sonntagvormittag und dankte mit einem herzlichen Lob all den Helferinnen und Helfern, die diese Veranstaltung zuwege gebracht hatten.

In den Ginkgo-Häusern ist immer etwas Interessantes zu erleben. Wir denken dabei an das Singen für alle im Ginkgo Haus 1, was aus der Kooperation mit der Haltestelle von der Arbeitsgemeinschaft Altenarbeit organisiert wurde, an die erste Führung in den Ginkgo Häusern in diesem Jahr, an einen Vortrag im Haus 1 von der Leitstelle „Älter werden" aus dem Kreis Offenbach zum Thema „Pflegrad beantragen" oder an einen internen Filmvortrag mit dem Hirnforscher Gerald Hüther zum Thema „Demenzerkrankung".

In der Reihe „Leute in Langen" vermittelte Verone Schöninger, ehemalige Vorsitzende des Kinderschutz-Bundes, Wissenswertes.
Ihr Vortrag stand unter dem Motto: „Gemeinsam können wir viel erreichen – Ehrenamt stärkt die Gemeinschaft".

1945 als fünftes von sechs Kindern geboren lernte sie schon sehr früh das „Geben und Nehmen", Voraussetzung für ihre zahlreichen Ehrenämter. Mit ihrem Studium an der Fachhochschule für Erziehung und Sozialpädagogik in Hamburg war ihr Engagement in zahlreichen Ehrenämtern schon vorgezeichnet. Unter anderem gründete sie den genannten Kinderschutz-Bund Westkreis Offenbach, dessen erster Sitz in der Langener Fahrgasse war.
Es ist ihr gelungen, die Aufnahme der Kinderrechte in die Hessische Verfassung im Jahr 2019 zu erreichen.

Des Weiteren gründete sie die Christliche Flüchtlingshilfe Egelsbach/

Verone Schöninger zeigt stolz Bilder „ihrer Kinder"

Erzhausen. Sie erhielt für diese vielen Ehrenämter unter anderem das Bundesverdienstkreuz. Somit kann man sagen, dass all diese Mühen zur Seelenruhe, Zufriedenheit und positivem Denken beitragen.

Nun eine Vorschau auf die künftigen Veranstaltungen von Ginkgo Langen e.V.:

Donnerstag, 29. August

um 18.00 Uhr im Gemeinschaftsraum Ginkgo-Haus 2:
Filmvortrag von Dr. Manfred E. Schuchmann über Griechenlands Nordwesten.

Mittwoch, 4. September

um 19.00 Uhr im Gemeinschaftsraum Ginkgo-Haus 2: Ordentliche Mitgliederversammlung des Vereins

Dienstag, 8. September

um 19.00 Uhr im Ginkgo-Haus 2:
in der Reihe „Leute in Langen" ist Herr Emilio CISTERNAS, Mitinhaber der Langener „Apotheke am Bahnhof", zu Gast.

Montag, 9. September

um 10.30 Uhr im Gemeinschaftsraum Ginkgo-Haus 2:
„All right – good night"
Lesung der Autorin Helgard Haug.
Der Inhalt ihres Buches behandelt zum einen den Absturz einer Boeing 777, die 2014 über dem Indischen Ozean abstürzte und versank, zum anderen das Schicksal ihres an Demenz erkrankten Vaters. ■

Ute und Jürgen Becker

Ginkgo Langen e.V.
Verein für selbstbestimmtes und gemeinschaftliches Wohnen im Alter und für generationsübergreifendes Wohnen
Ginkgo-Büro
Georg-August-Zinn-Str. 2
63225 Langen, Tel.: 06103/80479-105
E-Mail: ginkgo-langen@web.de
www.ginkgo-langen.net

15 Jahre Ahornhof – das Ahörnchen berichtet …

Neue Besen kehren gut!

Und die alten kennen die Ecken! Vor 15 Jahren, Mitte Oktober 2009, wurde das Seniorenzentrum Ahornhof eröffnet, wo einst fast 200 Jahre lang das Deutsche Haus stand.

Das Deutsche Haus wurde am 04. Oktober 1908 von dem Bierbrauer Kaspar Dütsch eröffnet, der 1883 von Conrad Binding, dem Gründer der Binding-Brauerei, nach Langen versetzt wurde. Hierin liegt auch der Grund, warum das hessische Traditionsgetränk „Apfelwein" in der Gaststube bis zum Tod Kaspar Dütschs im Jahr 1935 nicht zu bekommen war. Von 1953 an wurde das „Deutsche Haus" auch als Hotel betrieben, in dem viele Prominente Gast waren (siehe Fotos unten).
In der Geschichte der Stadt Langen nimmt das Deutsche Haus eine besondere Stellung ein. Nach dem Ende des Zweiten Weltkriegs verteilte die Gaststätte Nahrungsmittel an die Bevölkerung.
Bis zu seiner Schließung wurde das Deutsche Haus von der Familie Dütsch betrieben. Der letzte Besitzer des Hotels war Karl-Heinz Dütsch, der Urenkel von Kaspar Dütsch.
Heute haben dort 127 SeniorInnen ihr zu Hause gefunden.
In 15 Jahren ist viel passiert.
Viele Menschen kamen und gingen

Die Reihe der illustren Gäste des „Deutschen Hauses"

im Haus Ahornhof, aber viele sind seit dem ersten Tag an geblieben. „Neue Besen kehren gut und die alten kennen die Ecken“ – das macht den Ahornhof so besonders.

„Wir legen großen Wert darauf neue Menschen, ob sie als MitarbeiterInnen oder BewohnerInnen zu uns kommen, herzlich in unserer Ahornhof-Familie aufzunehmen. Nicht nur für unsere SeniorInnen ist der Ahornhof ein Stück zu Hause geworden, auch für viele MitarbeiterInnen sind durch die gemeinsame Arbeit Freundschaften entstanden, die auch schwere Zeiten ein wenig leichter machen“ sagt Caroline Schmidt, Einrichtungsleitung. „Viele Familien verschiedener Generationen arbeiten in den unterschiedlichsten Tätigkeitsbereichen im Ahornhof zusammen, das ist schon etwas ganz Besonderes!“

Wir legen besonderen Wert darauf, dass die verschiedenen Disziplinen und Professionen im Haus Ahornhof gut zusammen arbeiten und die unterschiedlichsten Abteilungen, wie die Pflege mit ihren Leitungen, die Alltagsbegleitung, der Sozialdienst und die Verwaltungsebene gut im Austausch miteinander sind und bleiben.
Besonders sind auch die SeniorInnen, die schon am längsten (teilweise 10 Jahre) im Haus Ahornhof leben und diejenigen, welche die meisten Lebensjahre zählen.
Diese sollen natürlich auf unserem Sommerfest besonders geehrt werden. Wir sind stolz darauf diesen Meilenstein gemeinsam mit BewohnerInnen, Angehörigen, dem Team des Ahornhofes und vielen weiteren Gästen feiern zu können. In den 15 Jahren haben wir viele Menschen auf ihrem Lebensweg begleitet und es freut uns speziell auch mit diesen BewohnerInnen feiern zu können, die das Haus bereits so lange kennen.

„Wenn du ein Problem hast, versuche es zu lösen. Kannst du es nicht lösen, dann mache kein Problem daraus.

(Buddha)

Das Team ist aktuell noch dabei, viele tolle Überraschungen für das Jubiläum zu planen. Hierbei ist die ganze Führungsebene beteiligt, von unserer Einrichtungsleitung , bis hin zu unseren Damen der Verwaltung. Vor allem aber natürlich auch der Sozialdienst, welchen wir hier im Anschluss noch vorstellen möchten.

Auf die nächsten 15 Jahre

Neue Besen kehren gut und die alten kennen die Ecken – der Soziale Dienst hat seit kurzem zwei neue Gesichter:
Alexa Schlenk ist 32 Jahre alt und in Freiburg im Breisgau geboren. Sie ist alleinerziehende Mutter eines 6 jährigen Jungen und Besitzerin von Monti, dem 9 jährigen Kleinspitz, der sich schon großer Beliebtheit bei den BewohnerInnen erfreut. Frau Schlenk ist Sozialarbeiterin von Beruf und freut sich auf die Aufgaben im Sozialdienst. „Unser tägliches Angebot für unsere SeniorInnen ist vielfältig und abwechslungsreich“ sagt Alexa Schlenk „Trotzdem sind wir stetig dabei, neue Ideen zu sammeln und gemeinsam mit unseren Betreuungskräften umzusetzen“.

Melanie Karhan ist ebenfalls Sozialarbeiterin. Sie ist 36 Jahre alt und verheiratet. Ende 2022 ist sie mit ihrem Ehemann von München aus familiären Gründen nach Groß-Gerau gezogen. Sie ist sehr gespannt auf die neuen Herausforderungen. „Mir gefällt besonders, wie abwechslungsreich und vielseitig sich der Sozialdienst im Ahornhof gestaltet“ sagt Melanie. Zudem freut sie sich, dass sie ihre Hobbys, wie Musik und Geschichten in ihre Arbeit integrieren kann.

Zwei, die für Sie da sind: Sozialarbeiterinnen Melanie Karhan und Alexa Schlenk (von links)

Sie haben Interesse an einem Heimplatz in unserer Einrichtung oder möchten unser Team im Ehrenamt verstärken? Dann wenden Sie sich an
Alexa Schlenk
unter der Nummer: 06103/ 30117180
E-Mail: 3027sd02@korian.de
und Melanie Karhan
unter der Nummer: 06103/30117170
E-Mail: 3027sd13@korian.de

Einrichtungsleitung
Caroline Schmidt,
Telefon: 06103 / 301170
Mail: ahornhof@korian.de

„Digitalversteher“ gesucht!

Der Medienpädagoge Michael Och vom Begegnungszentrum Haltestelle beschäftigt sich seit der zweiten Ausgabe der Zeitlos mit dem Thema „Technik im Alter“. In den letzten Jahrzehnten haben sich durch neue Techniken, Entwicklungen und Herausforderungen vielfältige Möglichkeiten eröffnet, sich kontinuierlich mit digitalen und analogen Systemen auseinanderzusetzen.

Der Wandel erstreckt sich von alltäglichen Geräten wie dem Herd bis hin zum Internet – und es ist kein Ende in Sicht. Für viele Menschen bedeutet dies eine innere Bereitschaft zum sogenannten „lebenslangen Lernen“. Doch wie sieht es mit denjenigen aus, die sich nicht als „Techniknerds“ bezeichnen? Normale Nutzerinnen und Nutzer würden es bevorzugen, wenn einmal Verstandenes sich nicht ständig verändern würde. Das lebenslange Lernen ist mitunter mühevoll und wird oft als Zwang empfunden.

Leider kümmert sich in den Entwicklungsabteilungen dieser Welt niemand um diejenigen, die zusammenzucken, wenn es heißt: „Windows 11 - Sie müssen umstellen.“ Die Reaktionen reichen von „Nicht schon wieder, der Computer ist doch fast neu“ bis zu „Ach du meine Güte - Hoffentlich komme ich damit klar …“.

Was machen eigentlich all die Menschen, die noch komplett „analog“ ohne Computer und Internet ihr Leben bestreiten? Ohne digitale Technik lebt man sicherlich erst einmal ruhiger. Keine Updates, kein Virenschutz, kein neuer PC und noch viel wichtiger: keine 12.000 Fotos auf dem Smartphone. Die digitale Gesellschaft hat ja mittlerweile einen Begriff für „analoges Leben“ kreiert. Er lautet „Digital Detox“ und dies meint zu Deutsch: Urlaub auf der analogen Berghütte. Ausstattungsmerkmal: Funkloch, kein WLAN und Strom nur zwischen 15 und 16 Uhr.

Die Probleme fangen erst dann an, wenn diese entspannten Menschen mit digitalisierten Organisationen, Firmen oder Vereinen in Kontakt treten. Wenn zum Beispiel ein Termin für die KFZ-Zulassung nötig ist – nur online. Ein Arzttermin – nur über DocLib oder per E-Mail. Private Terminabsprachen innerhalb des Freundes- oder Vereinskreises – per Smartphone und WhatsApp. All diese Dinge - und noch viel mehr- sind ohne Internet und die dazu nötigen Kenntnisse nicht machbar. Die sogenannten „Offliner“ brauchen eine digitale Helferstruktur aus Nachbarn, Verwandtschaft und Freunden, die ihr digitales Leben mitorganisieren.

Laut Medienpädagoge Och sind Wissen, Hilfe und Unterstützung die drei Standpfeiler des technischen Know-hows in der Haltestelle.

Wissen:

Das Wissen wird in Form von Vorträgen an interessierte Menschen vermittelt. Hier werden aktuelle technische Themen in kleinen Runden im Treffpunkt für Jung und Alt (TreJA) in Egelsbach und im Begegnungszentrum Haltestelle behandelt. Diese Vorträge dauern im Schnitt 2 Stunden und die Teilnahme ist kostenlos. Bitte beachten Sie, dass für alle Vorträge eine Anmeldung erforderlich ist.

Hilfe:

Praktische Unterstützung erfolgt entweder durch individuell geplante Einzeltreffen oder durch regelmäßige Lerngruppen. In beiden Formen basiert der Lerninhalt auf den Fragen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer. Hier wird Hilfe zur Selbsthilfe praktiziert, und es wird voneinander gelernt. In allen Treffen, ob in der Gruppe oder Einzeln, steht Michael Och als Erklärbär und Technikcoach immer zur Verfügung. Ohne terminliche Absprache sind

solche Treffen nicht möglich. Bitte um vorherige Terminanfrage unter Telefon 06103 203-930 oder per Mail unter moch@langen.de

Unterstützung:

Dieser Bereich umfasst verschiedene Aspekte. Manche Dinge können nicht einfach gelernt oder aufgeschrieben werden. Für das Verständnis eines Sachverhalts ist eine gute und verständliche Erklärung erforderlich und dafür ist der Pädagoge Och zuständig. Sie können davon ausgehen, dass dies funktioniert. Das eigentliche Lernen erfolgt durch Wiederholungen des erklärten Themas. Die Komplexität des Lerninhalts bestimmt die notwendige Anzahl der Übungen und Wiederholungen. In der Praxis reicht es also nicht aus, nur einmal etwas im Internet zu bestellen – vielmehr müssen viele einzelne Schritte immer wieder durchgeführt werden, bis der Umgang mit einem Internetshop sicher und souverän funktioniert. Dasselbe gilt für alle anderen Themen in der Technikwelt. Ein Patient muss viele Online-Terminvereinbarungen bei verschiedenen Arztpraxen getätigt haben, bevor der Umgang damit als gelernt gilt.

An dieser Stelle greift der Gedanke der Unterstützung. Ältere Menschen ohne Internet oder auch ohne Erfahrung bietet Michael Och schon seit vielen Jahren seine Unterstützung an. Ein Gespräch mit der Seniorenberaterin der Gemeinde Egelsbach Claudia Pulwer führte zu der Überzeugung, dass dieser Bereich der digitalen Unterstützung in Egelsbach und Langen ausgebaut werden soll. Es wird ein Team von ehrenamtlichen „Digitalverstehern“ gegründet, welches in beiden Orten tätig wird. Angeleitet und geschult von dem Medienpädagogen Och, werden Anfang nächsten Jahres

die ersten Unterstützer und Unterstützerinnen unterwegs sein. Die nächste Zeitlos wird weitere Details veröffentlichen. Freuen Sie sich auf uns – wir freuen uns auf Sie! Zusammen finden wir gute Lösungen für Ihre digitalen Anliegen.

In diesem Zusammenhand suchen Claudia Pulwer und Michael Och Menschen, die folgende Eigenschaften besitzen:

SIE haben Humor.
SIE besitzen sattelfestes technisches Wissen.
SIE haben Freude am Helfen.
SIE haben Geduldsfäden aus Stahl.
SIE wissen, dass nicht alles ganz einfach ist.
SIE kennen ihre eigenen technischen Grenzen.

Rufen Sie uns bitte an - wir sind gespannt -
Tel.: 06103 203930 Michael Och, Begegnungszentrum Haltestelle, Langen
Tel.: 06103 405153 Claudia Pulver, Seniorenarbeit Egelsbach
Notfalls schreiben sie auch eine E-Mail an:
moch@langen.de
claudia.pulwer@egelsbach.de

Zuschriften per Post sind zu analog - und werden nicht bearbeitet.

Link zum Veranstaltungskalender

Kalender.digital/haltestelle

Partner des Mediencenters der Haltestelle

Seit 1992 in Langen
COMTEL
Studio für Computer und Telekommunikation GmbH

Ihr kompetenter Partner in Sachen EDV !
www.comtel-computer.de

- ✓ **Netzwerktechnik**
- ✓ **Monitoring**
- ✓ **Managed Services**
- ✓ **PC - Hardware / Software**
  (PCs, Notebooks, Tablets, Monitore, Drucker, Verbrauchsmaterial, etc.....)
- ✓ **PC - Reparatur / Wartung**
- ✓ **Installation und Wartung von TK - Anlagen**
- ✓ **Vor - Ort - Service**

Sie haben Fragen?
Wir helfen Ihnen gerne!

Ihr direkter Draht zu uns
06103 - 300 880

Bahnstr. 115 • 63225 Langen • info@comtel-computer.de • www.comtel-computer.de

FotograFIEBER geht raus

Im Laufe des Jahres 2024 haben die Fotowalks und die Fotovorträge viele neue Impulse, Ideen und fotografische Freude in die Gruppe FotograFIEBER rund um Ilona Creutz gebracht. Auch in den letzten beiden Quartalen des Jahres 24 wird es neue Fotowalks und Vorträge geben. Neue fotografisch interessierte Menschen sind herzlich dazu eingeladen vorbeizukommen und mitzumachen. Entweder bei den einmal im Monat stattfindenden Vorträgen zu fotografisch interessanten Themen mit Michael Och (siehe bitte Rubrik „Vorträge"); oder in Bezug auf die fotografische Praxis, die Angebote der monatlichen Fotowalks. Ein Fotowalk ist ein gemeinsamer Spaziergang mit der Kamera, bei dem Fotoenthusiasten, egal ob jung oder alt, ob Profi-, Amateur- oder Smartphone-Fotograf, auf Entdeckungstour nach neuen Motiven gehen. Je nach Fotowalk und OrganisatorIn steht ein Thema oder eine Location im Fokus des Geschehens. So kann es auch sein, dass kein Spaziergang stattfindet, sondern das Thema den Ort vorgibt und demnach lokal fotografisch gearbeitet wird. Neben der Fotografie selbst geht es um den persönlichen Austausch mit Gleichgesinnten und darum, neue Impulse zu erhalten, sich inspirieren zu lassen oder gar neue Techniken kennenzulernen. Die Ergebnisse eines Fotowalks werden zeitnah bei den Treffen der FotograFiebler in der Haltestelle gezeigt, diskutiert und eventuell im Internet gepostet und geteilt. Die Menschen, die einen Fotowalk organisieren, sind nicht unbedingt Mitglieder von FotograFieber, sondern bekannte Langener Fotoprofis und Fotoamateure.

Anmeldung telefonisch unter 06103 203-920 oder 06103 203-930, über E-Mail haltestelle@langen.de oder moch@langen.de

Fotowalks der Haltestelle und FotograFieber

September Fotowalk
Astrid Hattenberg
Thema des Fotowalks:
Neuer Hafen Offenbach
Freitag 13.9. ab 14 Uhr
Treffpunkt bei Anmeldung

Oktober Fotowalk
Ilona Creutz und Peter Jäckel
Thema des Fotowalks:
Foodfotografie im REWE Egelsbach
Dienstag 29.10. 11 Uhr
Treffpunkt bei Anmeldung

November Fotowalk
Michael Och
Thema des Fotowalks:
Lichtmalerei in der Fotografie
Freitag, 22. November, 18 Uhr
Treffpunkt bei Anmeldung ■

Vorträge

Die Vorträge von Michael Och, dem Medienprofi des Begegnungszentrums Haltestelle, sind für Gruppen bis maximal zehn Personen konzipiert. Kleinere Gruppen haben den Vorteil, dass Zwischenfragen mehr Raum erlangen und eine intensivere Ausmerksamkeit erhalten. Keiner muss bis zum Abschluss des Vortrags warten, um am Ende festzustellen, dass er eine Frage vergessen hat. Umfangreiche Fragestellungen können ebenso gelöst werden, denn Dozent Och hat immer ein wenig zusätzliche Zeit im Handgepäck. Spezielle oder auch individuelle Hilfsgesuche werden mit separaten Terminen einzeln oder innerhalb der Gruppe gelöst.

Die Teilnahme an den Vorträgen und den digitalen Hilfen sind generell kostenlos – Spenden sind jedoch gerne erwünscht. Jeder gibt so viel, wie ihm der Vortrag wert ist. Anmeldungen für alle Vorträge sind erforderlich, damit die Gruppengröße im Rahmen gehalten werden kann. Sollte die Nachfrage die Gruppengröße überschreiten, können Ausweichtermine angeboten werden. Die Vorträge werden im TreJA in Egelsbach und im Begegnungszentrum Haltestelle in Langen angeboten. Andere Vortragsorte sind nach Absprache möglich.

Anmeldung telefonisch unter 06103 203-920 oder 06103 203-930, über E-Mail haltestelle@langen.de oder moch@langen.de ■

Welches Smartphone passt zu mir?

Sie brauchen ein neues Handy, Tablet oder Smartphone? Apple oder Google? Samsung oder iPhone? Dieser Vortrag stellt Ihnen eine Auswahl an aktuellen Geräten vor und versucht eine Hilfe bei der Kaufentscheidung zu geben. Es wird der Preisunterschied zwischen den beiden größten Konkurrenten, Apple und Google/Samsung, erklärt, sowie auf die Vor- und Nachteile der beiden Systeme eingegangen. Kommen Sie vorbei und seien Sie den Angeboten der Elektronikmärkte einen Schritt voraus.
Termin
Langen: Donnerstag 12.12. 14:30 Uhr

Gute Apps für das Smartphone

Im Apple App Store sind rund 1,64 Millionen Apps verfügbar. Google mit seinem Playstore kommt auf eine stolze Zahl von rund 3,55 Millionen Apps. Genug für jeden, um das eigene Smartphone bis auf das letzte Byte zu füllen. Nur welche Apps könnten nützlich sein? Wo sind sie, die Perlen der beiden App-Stores? Möglichst kostenlos, datenfreundlich und nicht zu vergessen, auch noch benutzerfreundlich. Die optimale, beste und kostenlose App gibt es leider nicht – aber Michael Och stellt Apps aus verschiedenen Bereichen vor, die zumindest einen Blick wert sind und in seinen Augen eine Empfehlung verdient haben.

Termin

Langen: Dienstag 3.12. 14:30 Uhr

Handyfotografie 2 Bearbeiten - Verwalten - Teilen

Dieses Thema stellt die Fortsetzung des Vortrages über das Fotografieren mit dem Handy dar. Die Teilnehmer/innen hatten im Anschluss an den Vortag noch viele weitere Fragen zu Themen, die nach dem gemachten Schnappschuss anstehen. „Kann ich das Foto noch bearbeiten? Wenn ja mit welcher App?". Ein anderer Themenkomplex der die Teilnehmer/innen bewegte, ist das Verwalten von vielen Fotos auf dem Handy. Ab in die Cloud oder nicht? Wie kommen die Bilder auf den PC? Michael Och stellt eine App für die Bildbeabeitung vor, zeigt die Möglichkeiten und Grenzen der Verwaltung auf und geht ebenfalls auf das Senden/Teilen von Bildern ein. Kommen Sie vorbei - vielleicht gibt es noch einen dritten Teil, der sich mit Ihren Fragen beschäftigt.

Termin

Langen: Donnerstag 28.11. 14:30 Uhr

Egelsbach: Montag 28.10. 14:30 Uhr

Windows 11 - Was ist denn neu?

Ab dem 14. Oktober 2025 wird der Support und das Angebot von Updates für Windows 10 seitens Microsoft eingestellt. Es ist langsam an der Zeit sich mal das neue Windows 11 anzuschauen. Wie sieht es aus? Was hat sich geändert? Komme ich damit zurecht? Laufen meine Programme, mein Drucker und mein Scanner noch weiterhin? Michael Och stellt Ihnen mit seinem Beamer Windows 11 live und in Farbe vor. Er zeigt die Änderungen und klärt mit Ihnen die Frage, ob ein Umstieg sein muss oder nicht. Schauen Sie vorbei und betrachten Sie die Zukunft ihres Computers.

Termin

Langen: **Dienstag 5.11. 14:30 Uhr**

Digitaler Nachlass – Passwort? Hab ich nicht

Immer mehr ältere Menschen sind im Internet aktiv, speichern dort Daten, besitzen E-Mail-Konten, verwalten Bankkonten online, kommunizieren über WhatsApp und Co, sind Mitglied bei Facebook oder haben Abos für Streaming Dienste (wie zum Beispiel Amazon Prime, Netflix, Disney plus etc.) Alle Online-Accounts sind oder sollten mit einem Passwort geschützt sein. Doch was passiert, wenn jemand durch Krankheit oder Tod seine Online-Accounts nicht mehr verwalten kann? In diesem Vortrag erfahren Sie Grundlegendes und Wissenswertes zum digitalen Nachlass und Sie erhalten Tipps, um die richtigen Vorkehrungen zu treffen.

Termin

Egelsbach: Freitag 29.11. 14:30 Uhr

Foodfotografie Tipps und Tricks

In diesem Vortrag wird Michael Och die Grundlagen der Foodfotogafie erläutern. Beleuchtung, Hintergründe und das Arrangieren der zu fotografierenden Speisen finden bei diesem Vortrag Beachtung. Darüber hinaus werden sinnvolle Einstellungen und Austattungen behandelt, um das Fotografieren von Speisen auf ein anderes Level zu heben. Nutzen Sie diese Gelegenheit, ihre fotgrafischen Fähigkeiten zu erweitern.

Termin

Langen: Freitag 18.10. 14:30 Uhr

Streaming - das „Hörzu" war gestern

Für die heutige Jugend sind TV-Programm, Zeitschriften, Videotheken, Schallplatten und CDs Dinge und Orte aus dem letzten Jahrtausend. Diese Generation nutzt stattdessen die so genannten Streaming Dienste. Firmen wie Netflix, Amazon Prime und Spotify sind bei Ihnen in ständiger Nutzung. Auf ihren Smartphones und auf ihren Smart-TVs werden diese Dienste wie selbstverständlich benutzt. Medienprofi Och, selbst Nutzer dieser Angebote, stellt die neue Technik dar und liefert Antworten auf ihre Fragen. Ist das Angebot für mich interessant und ist es auch bedienbar? Welche Gerätschaften brauche ich dafür? Und was kostet mich das Ganze?

Termin

Langen: Dienstag 19.11. 14:30 Uhr

Alexa – ein Name der Geschichte schrieb

Im Jahre 2002 war der Name Alexa einer der beliebtesten Mädchennamen Deutschlands. 2019 gehörte dieser Name nicht einmal mehr zu den Top 1000. Das liegt wohl am digitalen Sprachassistenten gleichen Namens: „Alexa". Die Firma Amazon hat diesen digitalen Assistenten auf den Markt gebracht. Der Sprachbefehl „Alexa, mach das Licht an", ist ein Satz, der in der Wohnung des Dozenten auch öfter genutzt wird. Das Gerät Echo, mit dem Namen Alexa, ist in der Lage, einen solchen Befehl per Funk an das entsprechende Licht zu senden. Dies ist super praktisch und kann im Alter den ein oder anderen Vorteil birgen. Schauen Sie vorbei und besuchen Sie Alexa. Keine Angst, der Medienpädagoge Michael Och ist mit dabei und hilft Ihnen bei eventuellen Verständnisproblemen.

Termin

Egelsbach: Dienstag 3.9. 14:30 Uhr

Fotografische Lichtmalerei – Wie geht das?

Ein Vortrag über die Kunst der Lichtmalerei; oder anders gesagt - tauchen Sie

ein in die Welt der Langzeitbelichtungen.
Welche Ausrüstung brauche ich?
Wie sind die Kameraeinstellungen zu verwenden und welche Lichtquellen erzeugen welche Effekte? Nutzen Sie die Gelegenheit ein neues Themengebiet in der Fotografie zu erkunden. Michael Och zeigt Möglichkeiten die Lichtmalerei mit einfachen Mitteln zu entdecken und Freude an diesem speziellen Thema zu entwickeln.
Termin
Langen: Freitag 8.11. 14:30 Uhr

Bildbearbeitung RAW Entwicklung

Das Raw Format ist in der Fotowelt das Standart Format für das digitale Fotografieren. Aber, gibt es nicht auch viele, die das Jpg - Format benutzen? Dies ist doch auch gut - oder nicht? In diesem Vortrag geht Michael Och auf die Vorteile und Nachteile der beiden Bildformate ein und erklärt die Vorzüge der beiden Varianten. Zusätzlich wird ein Raw Converter vorgestellt, mit dem das Raw-Bild am PC entwickelt werden kann. Ein Vortrag für Fotoenthusiasten, die das Raw Format verstehen und benutzen lernen wollen.
Termin
Langen: Freitag 13.12. 14:30 Uhr

Handyfotografie 1 Muss es immer eine Spiegelreflex sein?

Moderne und aktuelle Smartphones können heutzutage beeindruckende Fotos erzeugen. Sie sind in vielerlei Hinsicht ergonomisch im Nachteil, haben keine Wechseloptik und keinen Sucher. Jedoch gibt es genügend Situationen, in denen ein Smartphone von Vorteil ist. In der Regel hat man es immer dabei und auch so hat es Michael Och schon das ein oder andere Mal ein tolles Bild beschert. Amateurfotograf Och zeigt in seinem Vortrag ein paar Tricks und Kniffe, wie mit dem Smartphone fotografisch umgegangen werden kann. Kommen Sie auf ein schönes Foto vorbei.
Termin
Egelsbach: Montag 14.10. 14:30 Uhr
Langen: Donnerstag 14.11. 14:30 Uhr

Die „Künstliche Intelligenz" – Kann Sie was und wenn ja was?

KI ist derzeit ein heiß diskutiertes Thema, da sie unsere Welt in vielerlei Hinsicht verändert. Von selbstfahrenden Autos bis hin zu virtuellen Assistenten – KI ist allgegenwärtig. Auf der einen Seite wird diese gefeiert als der heilige Gral der Technik und auf der anderen Seite gefürchtet, als sei die Büchse der Pandora eben gerade geöffnet worden. Kommen Sie vorbei und lassen Sie sich von Michael Och erklären und zeigen, was die KI ist und wozu sie eingesetzt wird. Schauen Sie vorbei, reden Sie mit und bleiben Sie neugierig.
Termin
Langen: Dienstag 10.12. 14:30 Uhr
Egelsbach: Freitag, 15.11. 14:30 Uhr

StB HELBING
GEWERBLICHE & PRIVATE STEUERBERATUNG
Wer die Pflicht hat, Steuern zu zahlen,
hat das Recht, Steuern zu sparen!

Seit ein paar Jahren ist das Alterseinkünftegesetz in Kraft. Wie viel Rente Sie danach tatsächlich versteuern müssen hängt ausschließlich vom Jahr Ihres Renteneintritts ab. Wenn Sie in 2024 erstmals Rente aus der gesetzlichen Rentenversicherung erhalten, sind 82 % davon zu versteuern, der Rest bleibt auch zukünftig steuerfrei.

Grundsätzlich gilt: Jeder Rentner muss eine Steuererklärung abgeben, wenn das Finanzamt ihn dazu auffordert. Unabhängig davon ist ein lediger Rentner zur Abgabe einer Steuererklärung verpflichtet, wenn er mit seinem gesamten zu versteuernden Einkommen über den steuerfreien Grundfreibetrag (2024 = 11.604,- €) kommt. Bei Ehepaaren verdoppeln sich die Grundfreibeträge (2024 = 23.208,- €). Denn nicht nur ein Teil der gesetzlichen und privaten Rentenbezüge ist steuerpflichtig, auch werden alle anderen Einkünfte wie z. B. Arbeitslohn oder Vermietungseinkünfte der Rentner mit einbezogen.
Trotzdem muss es nicht unbedingt zu einer Steuerzahlung kommen, denn Versicherungsbeiträge, Spenden, Arzt- und Medikamentenrechnungen, eine amtlich festgestellte Körperbehinderung und vieles mehr mindern die steuerpflichtigen Einnahmen. Um aber zu wissen, ob am Ende Steuer anfällt und wie viel, muss eine vollständige Berechnung wie bei einer Steuererklärung durchgeführt werden.

Wenn Ihnen das Ausfüllen der Steuererklärung zu kompliziert ist und damit Sie möglichst wenig Steuern zahlen müssen helfen wir Ihnen gerne fachmännisch weiter. Im Steuerbüro Helbing in Langen gibt es einen barrierefreien Zugang und ausreichend kostenlose Parkplätze direkt vor dem Haus.

Darüber hinaus bieten wir für alters- oder gehbehinderte Personen auch die Möglichkeit eines Hausbesuches an.

Jörg Helbing – Steuerberater Rechtsanwalt
Darmstädter Straße 78 | 63225 Langen | Telefon 06103 91030 | www.helbing.tax
(neben dem Bauhof der Stadt Langen, sehr gute Parkmöglichkeiten)

ACHTUNG : AUCH HAUSBESUCHE MÖGLICH!

Im Alltagsleben Leichtigkeit bewahren

Das ist eine wertvolle Fähigkeit, auch wenn es oft schwierig wird. Ein Lächeln kann oft Wunder wirken und die Stimmung heben, selbst in angespannten Momenten.

Kurze Pausen und tiefe Atemzüge bringen Ruhe und Klarheit. Humor ist ebenfalls ein mächtiges Werkzeug, um den Alltag leichter zu gestalten. Es ist wichtig, sich nicht von Perfektionismus überwältigen zu lassen und sich selbst Fehler zu verzeihen. Kleine Erfolge dürfen gefeiert werden, um die Motivation hochzuhalten.

> *„Verrichte das Schwierige, solange es leicht ist und Großes, solange es klein ist.*
>
> *(Laotse)*

Sich mit unterstützenden Menschen zu umgeben, kann enorm guttun. Aktivitäten, die Freude bereiten, sollten regelmäßig in den Alltag integriert werden. Auch Bewegung und frische Luft machen den Kopf frei und steigern das Wohlbefinden. Struktur und Routinen bieten Halt und Orientierung in herausfordernden Zeiten. Flexibilität und die Bereitschaft, Pläne anzupassen, tragen zur inneren Gelassenheit bei.

Man sollte sich selbst immer wieder daran erinnern, dass es okay ist, Hilfe anzunehmen und Unterstützung zu suchen. Meditation und Achtsamkeit sind Techniken, die dabei helfen, im Hier und Jetzt zu bleiben. Sich selbst Pausen und Erholung zu gönnen, ist kein Luxus, sondern eine Notwendigkeit. Ein offener und liebevoller Umgang mit sich selbst und anderen sowie regelmäßiger Sport fördern das allgemeine Wohlbefinden. Schlussendlich entsteht Leichtigkeit im Alltag, wenn man lernt, loszulassen und den Moment zu genießen, egal wie herausfordernd er auch sein mag.

Druckerzeugnisse auf historische Weise zu erstellen ist gar nicht so einfach. Zusammen und unter Anleitung ist jedoch alles zu schaffen!
Foto: Petra Panitz

Das gelingt besonders gut, wenn man etwas für sich tut, seinen Horizont erweitert und „Aha-Erlebnisse“ schafft. Das geht selbstverständlich auch, wenn man schon einige Lebensjahre hinter sich hat und vieles gesehen, gehört und erlebt hat. Es erscheint schier unendlich, was man entdecken kann. Sogar vor der eigenen Haustür! Schnappen Sie sich ein aktuelles Programmheft der Volkshochschule Langen im Kulturhaus Altes Amtsgericht in der Darmstädter Straße 27, im Rathaus oder zum Beispiel auch in der Haltestelle oder schauen Sie geschwind im Internet **https://www.langen.de/de/kursprogramm.html** nach, was es in Gemeinschaft zu lernen oder zu erfahren gibt. Wenn Sie wollen, nutzen Sie den hier abgedruckten QR-Code, um direkt auf unsere Internetseite zu gelangen. Stöbern Sie, melden Sie sich einfach mal mutig für einen Kurs an, der Sie ein bisschen fordert. Das wird schon gut gehen.

Wir freuen uns, wenn wir Sie in einem unserer vielen Kurse begrüßen dürfen.
Freundliche Grüße,
Ihr vhs Team

v.l.n.r.: Stefan Mothes, Dirk Hartmann, Ina Reichert (alle AWO) und Angelika Ilies, Elke Neujahr, Felicitas Korn-Wendisch und Regina Mumper vom Team Spendencenter

Langener Spendencenter will weitermachen

Immobilienbesitzer als Unterstützer gesucht

Im Zuge des Ukrainekrieges war der Bedarf unter den Geflüchteten in Langen groß. Von der Winterjacke über den Wasserkocher bis zum Kühlschrank. Viele Sachen wurden gebraucht – Sachen, die anderswo überschüssig und ungenutzt in Garagen oder Kellern ihr Dasein fristeten.

Eine Initiative gründete daraufhin das Spendencenter, was seinerzeit in einem leerstehenden Supermarkt in der Darmstädter Straße untergebracht war. Vor einem Jahr aber war Schluss. Das Team musste raus. Neue Räumlichkeiten ergaben sich nicht.

Bedarf ist immer noch immens

Der Bedarf ist allerdings immer noch da. Nur die Zielgruppe ist eigentlich noch viel größer als damals. „Es gibt in Langen viele Menschen, die sozial schwächer gestellt sind, die wir aber früher noch nicht angesprochen haben“, meint Elke Neujahr. Es existiere immer noch eine Hemmschwelle, glauben die Frauen und das Spendencenter hatte auf eine Weise das Label „Ukrainehilfe“. Dabei sei das Ganze nicht zuletzt unter dem Aspekt der Nachhaltigkeit absolut sinnvoll. „Es ist etwas Tolles für die Stadt“, ist Angelika Ilies, eine der engagierten Frauen, überzeugt von der Idee, die sie und ihre Mitstreiterinnen nach wie vor am Leben halten.

Die AWO Langen ist als Unterstützung im Boot

„Gemeinsam sind wir stärker und die AWO kann immerhin die benötigte Infrastruktur eines gemeinnützigen Langener Vereins mitbringen“, betont Hartmann. So kann die AWO die Buchhaltung übernehmen, Spendenquittungen ausstellen und in der Logistik unterstützen. Das Projekt findet auch der Vorsitzende der AWO Langen, Tim Ruder, mit seinem Vorstand großartig und gemeinsam hofft man nun auf Unterstützung eines spendablen Immobilienbesitzers.

Spendable Immobilienbesitzer gesucht

Nun sucht das Team gemeinsam mit der AWO die passenden Räumlichkeiten, die sie im Idealfall länger als ein Jahr nutzen können – mit Option auf Verlängerung. Die Räumlichkeiten sollten nicht zu klein sein, idealerweise mit Parkmöglichkeiten. Aber ansonsten tue es schon ein Teil einer Halle, in der es Licht, eine Toilette und Wasseranschluss gäbe, meinen die Frauen. „Die wenigsten haben etwas zu verschenken, aber vielleicht haben wir ja Glück“, hofft Elke Neujahr.

Kontakt: Wer mit passenden Räumlichkeiten helfen kann, kann sich an die AWO Langen, Wilhelm-Leuschner-Platz 5, 06103202620-0, wenden. ■

Engagiert für Europa

Trauer um Gerhard Esders

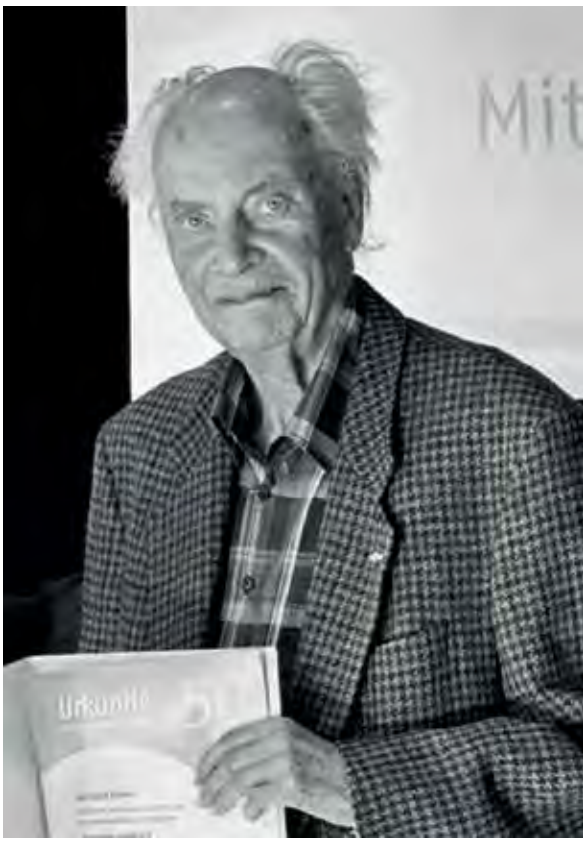
Der Langener „Europäer“ Gerhard Esders ist am 17. Mai im Alter von 94 Jahren verstorben. Er wurde 1929 in Frankfurt geboren und lebte seit 1964 in Langen.

Esders wurde letztes Jahr noch für 50 Jahre Treue zur Arbeiterwohlfahrt geehrt. Von 1992 an war er 20 Jahre lang Revisor bei der Langener AWO.

Sein Herz schlug für das geeinte Europa. 1950 trat er dem Bund Europäischer Jugend bei und engagierte sich später für die Europa-Union in Stadt und Kreis Offenbach sowie auch auf Landesebene. 1975 zählte er zu den Mitbegründern der Europäischen Akademie. 1976 erhielt er die Europa-Medaille der Europäischen Bewegung, 1989 die Ehrennadel in Gold. 1998 verlieh die Europa-Union ihm den Verdienstorden „Pro Merito“. Das Bundesverdienstkreuz erhielt Esders 1990, gefolgt vom Landesehrenbrief 2010.

Auch in der Stadt Langen war Esders engagiert. Er setzte sich dort für die Städtepartnerschaften ein. 1974 gründete er mit Gleichgesinnten zudem den Langener Briefmarkensammlerverein.

Gerhard Esders bleibt uns als herzlicher, einender und integrer Mensch in Erinnerung, der mit seinem Engagement für die Allgemeinheit diese Welt ein wenig besser gemacht hat. Unsere Gedanken, unser Mitgefühl sind bei seinen drei Kindern, drei Enkeln und Freunden. Die AWO wird ihm ein ehrendes Andenken bewahren.
Die Trauerfeier fand am 14. Juni um 12 Uhr auf dem Langener Friedhof statt. ■



AWO Kritik an Pflegeversicherung

Arbeiterwohlfahrt kritisiert und warnt vor einem Pflegekollaps. Die Arbeiterwohlfahrt kritisiert auf Bundesebene den Kabinettsbeschluss über den Bericht der Bundesregierung für eine zukunftssichere Finanzierung der sozialen Pflegeversicherung.

AWO-Präsidentin Kathrin Sonnenholzner erklärt dazu: „Uns droht offenbar, dass die wirklich längst überfällige Finanzreform der Pflegeversicherung erneut in die nächste Legislaturperiode verschoben wird, während die Lage sich rapide zuspitzt. Die Pflegekassen stehen kurz vor dem finanziellen Kollaps, pflegebedürftige Menschen wissen angesichts der rasant steigenden Eigenanteile nicht mehr, wie sie sich ihre Pflege leisten sollen, pflegende An- und Zugehörige werden in der Folge noch stärker belastet. Was muss denn noch passieren, damit eine Bundesregierung endlich handelt? Das Mindeste wäre es gewesen, die im Koalitionsvertrag vorgesehenen Maßnahmen zur kurzfristigen Stabilisierung der Finanzsituation der Pflegeversicherung durch Steuerzuschüsse für versicherungsfremde Leistungen umzusetzen. Aber nicht einmal das gelingt.
Es bedarf nun dringend eines breiten gesellschaftlichen Konsenses zum Wert der Pflege als Zeichen des Zusammenhalts und der Wertschätzung. Wir brauchen Sofortmaßnahmen, um die Pflege zu sichern. Klatschen war gestern, heute muss gehandelt werden! Die AWO ist bereit, ihren Beitrag zu leisten.“ ■

v.l.n.r.: Raquel Vaca (Geschäftsstellenleitung AWO Langen), Stefan Mothes (Leiter Soziale Dienste AWO Kreis Offenbach, Dirk Hartmann (Geschäftsführer AWO Langen) nehmen von Stefan Schmidt (Apetito) die Urkunde für 50 Jahre Treue entgegen.

50 Jahre Partnerschaft „Essen auf Rädern“

AWO Langen und Apetito sorgen seit 50 Jahren gemeinsam für ein heißes Mittagessen. Den Menüservice der AWO Langen gibt es zwar schon länger als 50 Jahre. Aber in diesem Jahr feiert die Zusammenarbeit mit dem Spezialisten für Essen auf Rädern Apetito seinen 50. Geburtstag.

Der ursprüngliche Gedanke einer Versorgung für alle, denen das Kochen und Einkaufen schwerfällt, wird heute weit übertroffen. Das Angebot, die Vielfalt und die Qualität der Menüs machen das tägliche Mittagessen für viele zum Höhepunkt des Tages. So kommen auch immer mehr Menschen auf den Geschmack, die einfach nur auf leichte Art genießen möchten. „Gerade älteren Menschen können wir durch unseren „Essen auf Rädern“-Dienst die Selbstständigkeit im eigenen Zuhause ermöglichen und so ein Stück Lebensqualität sichern“, so Raquel Vaca, Leiterin der Geschäftsstelle der AWO Langen. Und so verlassen heute täglich rund 140 heiße Essen die AWO am Wilhelm-Leuschner-Platz.

Der Service ist dabei sehr persönlich. Ein kleines Schwätzchen zwischen Kundinnen und Kunden und den Fahrerinnen und Fahrern gehört oft dazu. Das Angebot hat sich dabei ständig weiterentwickelt. So können die Tischgäste heute aus einem bebilderten Menüauswahlkatalog mit über 230 leckeren Menüs, Suppen, Kuchen und Desserts wählen.

Für alle, die zeitlich unabhängig genießen möchten, kann der Menüservice das Essen auch als Genuss-Paket mit sieben tiefkühlfrischen Menüs anliefern. Erst kurz vor dem Essen wird das gewünschte Menü der Tiefkühlbox entnommen und in der Mikrowelle oder im Backofen zubereitet. Natürlich wurde der Geburtstag auch gefeiert. Apetito lud das Team von Essen auf Rädern zum Essen ganz ohne Räder ein. Die AWO Langen sagt herzlichen Dank für 50 gemeinsame Jahre. ■

Polizei Langen	90300
Polizei Notruf	110
Feuerwehr Notruf	112
Krankentransport/Leitstelle	06074 19222
Ärztlicher Bereitschaftsdienst	116117
Asklepios Klinik	9120
kvgOF Hopper, Service-Hotline	06074 69669066

Begegnungszentrum Haltestelle	
Zentrale	203-920
Beratung und Information	203-923
Veranstaltungen, Ehrenamt	203-922
Computer- und Medienzentrum	203-930

Hausnotruf	
Arbeiterwohlfahrt, Hausnotruf Langen	202620-0
DRK-Kreisverband Offenbach	069 85005290
Malteser Hilfsdienst Obertshausen	06104 4600

Pflege- und hauswirtschaftliche Dienste	
Pflegedienst der Stadt Langen	203-924
Arbeiterwohlfahrt Ortsverein Langen	202620-0
Hilfe von Haus zu Haus	51058
Mobile Hauskrankenpflege GmbH	2700668
Ambulanter Pflegedienst Jeske	731088
Mobiler Pflegdienst Michelle	486088
Ambulanter Pflegedienst Reinheimer	4877647
PRO SENIA	697944
Pflegedienst Werner & Herter GmbH	44621

DRK-Sozialstation	9147-52
Alsenios, Alltags- und Seniorenservice	280297
Ambulante Pflege Johanniter e.V.	599683
Schwestern Pflegedienst	5092293
Pflegedienst 4 Jahreszeiten	3922171
Pflegedienst Alpha	9601390
Seniorenbetreuung FamOS (ZenJA)	23033
Pflegedienst Fürsorge	06102 579736000
Senni´s Home Care	0162 2087668

Essen auf Rädern	
Arbeiterwohlfahrt Ortsverein Langen	202620-0
DRK-Kreisverband Offenbach	06152 988440

Verschiedenes	
Hospizgruppe Langen	0172 9585853
Winkelsmühle Dreieich	06103 9875-0
Ginkgo Langen e.V.	80479105
Phönix-Seniorenzentrum Ahornhof	30117-0
Haus Dietrichsroth	98060
DRK-Senioren-Zentrum	91470
VdK	201677
Seniorenhilfe Langen e.V.	22504
DRK-Ortsvereinigung Langen	981717

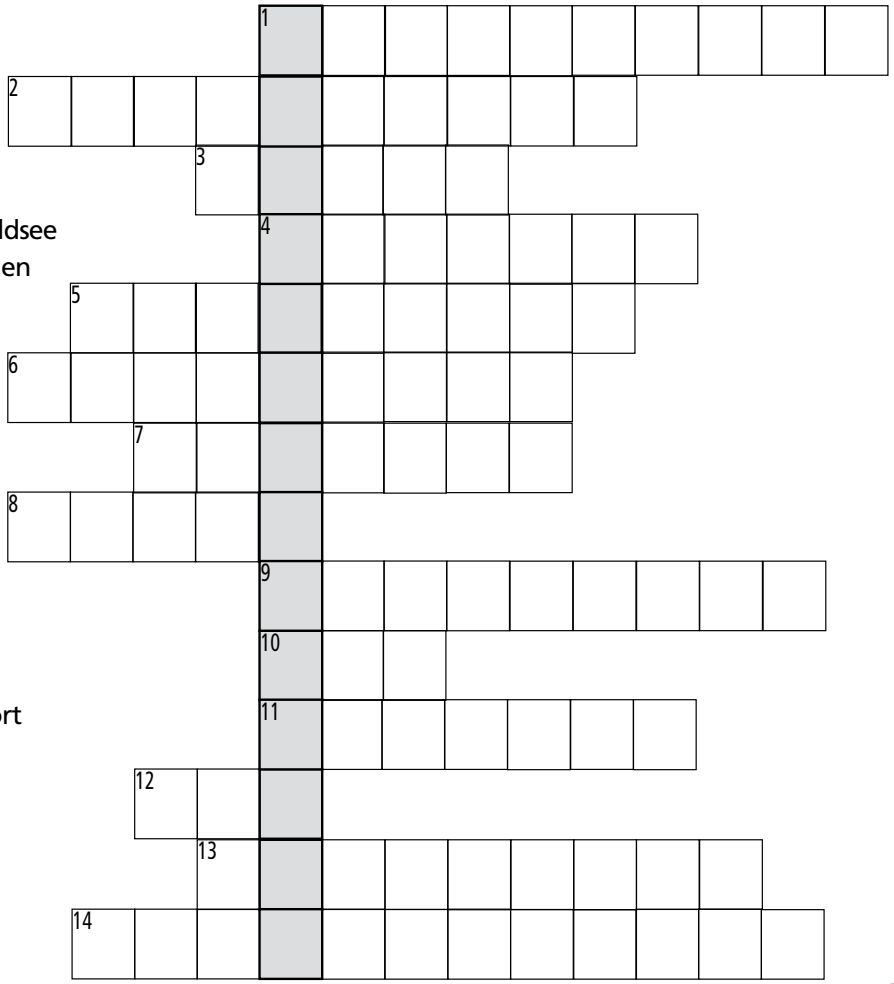
IMPRESSUM

ZEITLOS
Magazin der Haltestelle, Arbeiterwohlfahrt Langen e.V., der Seniorenhilfe Langen e.V. und der Gemeinde Egelsbach
Magistrat der Stadt Langen – Fachdienst Demografischer Wandel, Senioren, soziale Organisationen – Begegnungszentrum Haltestelle, Elisabethenstraße 59a, 63225 Langen, Tel. 06103 203-920
Redaktion: Martin Salomon, Tel. 06103 203-923 Fax 06103 203-942, Wolfram Siegel, Tel. 06103 25648, 0173 6650091, Dr. Wolfgang Tschorn
E-Mail: msalomon@langen.de, wolframsiegel@t-online.de
Layout: Wolfram Siegel
Anzeigen und Produktion:
Siegel Buck Janik Werbeagentur GmbH
Bahnstraße 15, 63225 Langen, Tel. 06103 9026-0,Fax 902630,
E-Mail: frederik.janik@siegel-buck.de
Fotos: Wolfram Siegel, Stadt Langen, Martin Salomon, Annett Staab, Annie Kranner, Michael Och, FotograFieber, Haus Ahornhof, SHL&E Gerlinde Krumm, Elke Dürr, Ginkgo, AWO Langen, Michaela Völkel, Roswitha Jonen.
ZEITLOS erscheint 3mal jährlich kostenlos und ist erhältlich in Apotheken, den Rathäusern Langen und Egelsbach, dem Bürgerbüro Egelsbach, der Haltestelle, dem Kaufhaus Braun, dem Rewe Center Egelsbach und anderen Auslagestellen.
Die nächste Ausgabe erscheint am 3. Januar 2025.
Redaktionsschluss ist Freitag, der 6. Dezember 2024.

Zu gewinnen
3x 1 Kilo
Weihnachts-Pralinen

Rätselhaftes Langen, Egelsbach und drum herum

Kennen Sie sich wirklich aus bei uns?



Unsere Fragen:

1. 1829 besteht dieser Teil Egelsbachs „aus einer Ziegelhütte … und hat 50 Einwohner“
2. Fachausdruck für den Bodenaushub am Waldsee
3. Bald wird es in Langen wie viele Grundschulen geben?
4. am stärksten wachsender Stadtteil Langens
5. Wo etwa ist mit 109 Metern Langens tiefster Punkt?
6. neu eröffneter Egelsbacher Treffpunkt
7. „Der junge Mann kriegt viel zu tun.“ Städtischer Angestellter seit 29.10.1994
8. Langens zweithäufigste Baumart
9. Grünfläche zwischen Langen und Egelsbach
10. Langen ist noch abgehängt von welchem Rhein-Main-Verkehrsplan (Abk.)?
11. Welche Behörde im Langener Rathaus gehört nicht zur Kommune?
12. Das Regenbecken unter dem Wochenmarkt am Jahnplatz ist wie viele Meter tief?
13. Wer ist trotz Verschlechterung immer noch die beste „Digitalstadt“ Hessens?
14. Sie wurde in Langen vor 25 Jahren am 24.8. eingeweiht.

Scharfsinn gefragt!
Es geht es um ***eine Egelsbacher Insektenausstellung im Freien.***

Auflösung des Rätsels aus der ZEITLOS 97

Wir verlosen Süße Weihnachten!
3x 1 Kilo Weihnachts-Pralinen

Freuen Sie sich auf feinste Belgische Pralinen.
Jeweils 1 Kilo (4 Päckchen à 250 g) Weihnachtssortiment. Ein Genuß oder 4 kleine Geschenke für die Lieben.
Lösungswort mit Namen, Adresse und einer Telefonnummer auf einer Postkarte oder als E-Mail an das Begegnungszentrum Haltestelle, Elisabethenstr. 59a, 63225 Langen, haltestelle@langen.de schicken.
Abgabeschluss ist diesmal der 29. November 2024.
Der Rechtsweg ist ausgeschlossen, die Gewinner werden benachrichtigt. ZEITLOS wünscht viel Glück!

Beste Versorgung mit lokaler Nähe?

Machen wir!

Wasser, Wärme, Strom oder Erdgas – in Langen und Egelsbach stellen wir eine zuverlässige Versorgung vor Ort sicher. Dabei überzeugen wir nicht nur mit langjähriger Kompetenz, einer stabilen Infrastruktur und zuverlässigem Service, sondern auch durch Kundennähe.
Setzen Sie auf Energie aus der Region – und besuchen Sie uns auf **www.stadtwerke-langen.de**

... viel mehr als Energie!
Stadtwerke Langen

Voller Energie in die Zukunft.

Mit dem Einsatz von heute.

Gemeinsam Energie in die Zukunft stecken und heute einen Beitrag für morgen leisten. Nachhaltigkeit ist für uns nicht nur ein Trend, sondern eine Herzensangelegenheit. Wir setzen uns für eine Welt ein, die für kommende Generationen lebenswert ist. Lassen Sie uns zusammen nachhaltig sein.

Mehr Informationen auf **sls-direkt.de**

Weil's um mehr als Geld geht.

Sparkasse Langen-Seligenstadt