BARBAROSSASTADT
GELNHAUSEN
DES KAISERS LIEBE

Gelnhäuser Senioreninformationen

Termine
Tipps

2/2022

Ich bin stolz auf meine Falten. Sie sind das Leben in meinem Gesicht. (Brigitte Bardot)

Liebe Seniorinnen und Senioren,

vor Ihnen liegt die neue Ausgabe unserer Gelnhäuser Senioreninformationen - das erste Mal seit langer Zeit mit allen Programmen für das 2. Halbjahr von allen Gelnhäuser Seniorenvertretungen.

Es wäre sehr schön, wenn wir die angedachten Termine auch tatsächlich umsetzen könnten und keine weiteren Einschränkungen im Herbst erwarten müssen.

Ganz besonders möchten wir auf den Beitrag von Herrn Giesch bezüglich der zu erwartenden Entwicklung der Energiekosten hinweisen. Für die ausführliche Recherche und der damit verbundenen Arbeit möchte ich mich bedanken. Dieses Thema betrifft uns alle und wird dem Einen oder Anderen auch Kummer bereiten.

Aber es gibt ja auch viel Schönes, unter anderem das Stadtfest im Juni, den Seniorennachmittag am 02.09, die ersten Busfahrten, Grillnachmittage usw.

Genießen Sie die kommenden Monate mit viel Aufenthalt im Freien.
Wir wünschen Ihnen dazu viel Vergnügen.

Vor allem - bleiben Sie gesund.

Dies wünscht Ihnen der Redaktionsausschuss mit den besten Grüßen.

Ihre
Gisela Lohse
im Namen des Redaktionsausschusses

Liebe Seniorinnen und Senioren,

genießen wir die Sommerzeit, ist der Herbst doch mit Blick auf Corona mit einigen Fragezeichen versehen. Die Geselligkeit kann in den kommenden Wochen wieder etwas an Fahrt aufnehmen, die Corona-Fallzahlen sinken und wir können uns wieder mehr im Freien aufhalten. Genießen Sie die Aktivitäten, die wir als Kommune anbieten, in vollen Zügen. Corona hat viele Einschränkungen für Ihr soziales Leben mit sich gebracht und wir hoffen alle, dass wir im Herbst und Winter nicht mit neuen, gefährlichen Virus-Varianten zu kämpfen haben werden.

Ich freue mich, dass unsere in der Seniorenarbeit tätigen Teams und Jutta Hofmann-Engel, die bei der Stadt Gelnhausen Ihre Ansprechpartnerin für die Seniorenarbeit ist, wieder viele Aktivitäten für Sie zusammengestellt haben. An dieser Stelle möchte ich mich ganz herzlich auch einmal bei den ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern für ihr Engagement bedanken.

Auf den nächsten Seiten finden Sie eine Auswahl an Anregungen für Ihre Freizeitgestaltung und Veranstaltungen in der zweiten Jahreshälfte 2022. Bestimmt ist etwas für Sie dabei.

Ich freue mich auf Sie.
Bleiben Sie gesund!

Ihr
Daniel Christian Glöckner
Bürgermeister der Barbarossastadt Gelnhausen

Daniel Chr. Glöckner
Bürgermeister der Barbarossastadt Gelnhausen

Seniorenclub Gelnhausen-Mitte
Programm vom 01.07. - 31.12.2022

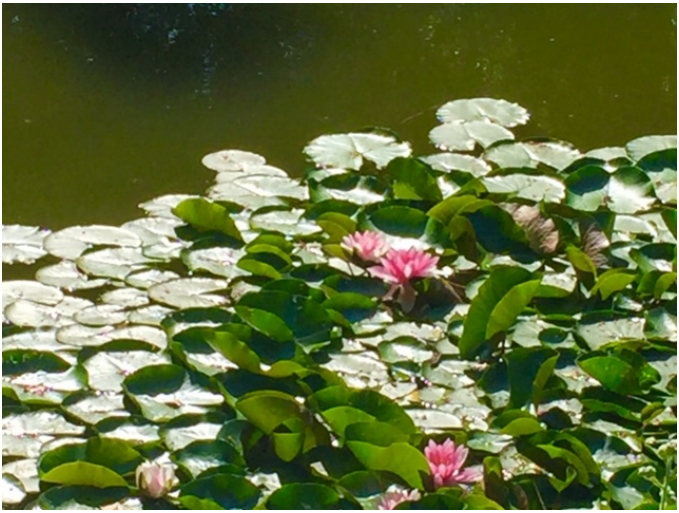
01.07. - 31.07.	**Ferien**		
04.08.	14:30		Spielenachmittag/ Filmnachmittag
11.08.	14:30	Hr. Vogel	Vortrag der Johanniter zum Thema „Hausnotruf“
18.08.	10:30	Fr. Zell	Fahrt Nach Wetzlar. Fahrtkostenbeitrag: 20,-€
01.09.	14:30	Fr. Kowalski	Gedanken zum Erntedank
02.09.	16:00		Seniorennachmittag für alle Gelnhäuser Senioren im Anglerheim Meerholz
08.09.	14:30	Fr. Alt	Vortrag über „Ernährung im Alter“
15.09.	10:00	Fr. Zell	Fahrt nach Coburg Fahrtkostenbeitrag: 20,-€
06.10.	14:30	Fr. Kowalski	Bingo
13.10.	10:00	Fr. Zell	Fahrt nach Bad Kissingen Fahrtkostenbeitrag: 20,-€
20.10.	14:30	Fr. Friesland	Gymnastik
03.11.	14:30	Fam. Benkert	Film/Diavortrag

10.11.	14:30		Geburtstagsfeier
17.11.	14:30		Filmnachmittag
24.11.	10:30	Fr. Zell	Fahrt zum Gänseessen nach Rothenbuch, danach Weiterfahrt nach Lohr Fahrtkostenbeitrag: 20,-€ plus Essen
01.12.	14:30	Fr. Haupt	Hygge mit Senioren
08.12	14:30		Weihnachtsfeier

ab dem 15.12.22 **F E R I E N**

FERIEN bis 08.01.23

Erstes Treffen wieder am 12.01.23



(Annika Wecke)

Seniorenkreis Hailer

Programm vom 01.07. - 31.12.2022

05.07.	14.30 Uhr	Kaffeenachmittag
19.07.	10.00 Uhr	Fahrt an den Rhein. Mittagessen in Assmannshausen „Unter den Linden„ 14.15 Uhr Schifffahrt (Burgenrundfahrt). Anschließend Kaffeetrinken wie oben. Preis: 30,-- € einschl. Schifffahrt
02.08.	14.30 Uhr	Kaffeenachmittag mit Vortrag. – Frau Alt über Ernährung im Alter
16.08.	10.30 Uhr	Fahrt an den Nieder-Mooser See, Mittagessen im Gasthaus Jöckel. Zeit zu einem Spaziergang. Dann Weiterfahrt ins Cafe Heidi. Preis: 15,-- €
30.08.	14.30 Uhr	Kaffeenachmittag mit Vortrag von Frau Kauck über Hailer gestern und heute
02.09.	16:00	Seniorennachmittag für alle Gelnhäuser Senioren im Angler-heim Meerholz

13.09.	9.30 Uhr	Fahrt zum Kloster Bronnbach. Kleine Führung mit Orgelkonzert. Weiterfahrt nach Wertheim. Dort Mittagessen und Zeit zur freien Verfügung. Preis: 25,-- € einschl. Führung
27.09.	14.30 Uhr	Kaffeenachmittag mit Stuhlgymnastik
11.10.	16.00 Uhr	Oktoberfest mit Essen und Trinken
25.10.	11.00 Uhr	Fahrt nach Obernau in die Modefabrik –Sektempfang, Kaffee und Kuchen mit Modenschau. Vorher Mittagessen in Klein Ostheim Preis: 15,-- €
08.11.	14.30 Uhr	Kaffeenachmittag evtl. mit Vortrag
22.11.	11.00 Uhr	Fahrt nach Mespelbrunn zum Gansessen. Fahrtkosten: 15,--€
13.12.	12.00 Uhr	Weihnachtsfeier

(Roland Adrian)

Seniorenclub Haitz
Programm 01.07. - 31.12.2022

02.06.	Babbel - Nachmittag
23.06.	Vortrag über „Ausgestorbene Berufe“ von Herrn Steigerwald
07.07.	Kaffeekränzchen
21.07.	Abschluss auf dem Abenteuergolfplatz
02.09.	Seniorennachmittag im Anglerheim Meerholz für alle Gelnhäuser Senioren. Beginn: 16:00 Uhr
08.09.	Babbel-Nachmittag
22.09.	Herbstbasteln- unter Anleitung von Gaby Dressbach
06.10.	„Kreatives und Informatives über Bäume“ von Frau Traudel Warmbold
20.10.	Herr Adelmann von der Kripo HU warnt vor betrügerischen Tricks an Senioren
03.11.	Singen mit Frau Dreßbach und Frau Brill
17.11.	Vortrag von Frau Schäfer-Bier aus dem „Dritte Welt Laden“
01.12.	„Wir helfen Afrika“ Joachim Sinsel berichtet über sein Projekt
15.12.	Gemeinsames Weihnachtsessen

**Große Gelegenheiten, anderen zu helfen,
ergeben sich selten,
kleine dagegen täglich. (Paul Gerhardt)**

Seniorenclub Höchst
Programm 01.07. - 31.12.2022

06.07 Grillnachmittag vor dem Pfarrheim mit gemütlichem Beisammensein (bei Regen im Pfarrheim). Salate dürfen mitgebracht werden Beginn 17:00 Uhr

10.08. Geburtstagsfeier aller Geburtstagskinder ab 01. Mai, danach machen wir mit Frau Anna Lindner eine musikalische Reise durch Deutschland

02.09. Seniorennachmittag im Anglerheim Meerholz für alle Gelnhäuser Senioren. Beginn: 16:00 Uhr

07.09. Kaffeerunde
Wir hören Gedichte von Fritz Walther, vorgetragen von Ewald Günther

05.10. Kaffeerunde
Gedanken zum Thema „Ansprache eines Regenbogens“

09.11. Geburtstagsfeier aller Geburtstagskinder ab 10. August. Im Anschluss spielen wir Bingo.

07.12. Besinnliche Adventsfeier mit dem Thema „Lioba: Eine Heilige will uns durch den Advent führen“

(Gerlinde Werner)

Marmorkuchen
eine Geschichte zum Entspannen

Frieda atmet tief durch. Sie schüttelt sich ein bisschen und freut sich schon auf ihr heutiges Tagwerk. Sie hat den ganzen Vormittag Zeit, um ihren berühmten und leckeren Marmorkuchen zu backen. Wenn sie an den Marmorkuchen denkt, läuft ihr das Wasser im Mund zusammen. Frieda hat die Butter und die Eier für den Kuchen schon vor einer Weile aus dem Kühlschrank genommen. Mit ihrem Finger drückt sie ganz leicht gegen das Einschlagpapier der Butter. Die Butter gibt leicht nach und hat die richtige Konsistenz. Die Butter wandert als erstes in die Schüssel. Zu der Butter reibt Frieda ein bisschen Zitronenschale in die Schüssel. Der Duft des Zitronenabriebs steigt ihr in die Nase. Es riecht frisch, belebend und spritzig. Die Eier nimmt Frieda einzeln und schlägt die Schale gegen eine bereitgestellte Tasse. Die Schale der Eier macht leise “Knack” und Frieda lässt das Ei in die Schüssel zu der Butter gleiten. Das Eigelb leuchtet in einem kräftigen Orange und das Eiweiß ergießt sich in der Schüssel. Zusammen mit dem Zucker, etwas Vanillezucker und ein bisschen Rum, verrührt Frieda die Butter und Eier zu einer wunderbar cremigen Masse. Abwechselnd gibt Frieda nun etwas mit Backpulver gemischtes Mehl und etwas Milch in die Masse. Sie beobachtet genau, wie das Mehl als weisses Pulver auf die Masse fällt, dann vom Mixer ergriffen wird und sich mit dem Rest des Teigs vereint. Die Milch läuft in einem kleinen, zarten Strahl in die Schüssel und vermischt sich mit dem Rest, noch bevor sich eine Pfütze bilden kann. Die große Gugelhupfform steht schon eingefettet und mit Paniermehl ausgestreut bereit. Langsam gießt Frieda die Hälfte des Teigs in die Form. Zu dem anderen Teil des Teiges, streut Frieda nun Kakaopulver. Das Pulver legt sich auf den Teig und wird an einigen Stellen durch die Feuchtigkeit dunkler.

Mit einem Holzlöffel rührt Frieda das Kakaopulver unter den Teig. Der Teig verwandelt sich mit jeder Drehung des Löffels mehr zu einem Schokoladenteig. Dann wandert auch der Schokoladenteig in die Form. Der Schokoladenteig verteilt sich und bedeckt den weißen Teig. Frieda sucht sich eine große Fleischgabel heraus. Mit der Fleischgabel zieht sie spiralförmige Kreise durch den Kuchenteig. Auf der mittleren Schiene darf der Kuchen jetzt 60 Minuten im Ofen backen. Während der Kuchen backt, zieht ein wunderbarer Duft durch die gesamte Wohnung. Frieda genießt den süßlich-aromatischen Geruch des backenden Marmorkuchens und freut sich darüber, dass der Kuchen im Ofen in die Höhe geht. Als der Kuchen abgekühlt ist, schneidet Frieda ihn an. In einem perfektem Spiralmuster ist der Schokoladenteig in den Marmorkuchen integriert. Frieda beißt ein Stück Kuchen ab. Sie lässt sich den vollmundigen Geschmack von Vanille und Kakao auf der Zunge zergehen. Genau so hat der Kuchen bei ihrer Oma früher geschmeckt. Frieda schließt die Augen und genießt.

(mal alt werden .de)

(pixabay)

Gemeinschaft der Älteren Generation Meerholz

Veranstaltungsprogramm im 2. Halbjahr 2022

KK = KaffeeKr‹ nzchen immer mittwochs von 15-17 Uhr (Öffnung 14 Uhr) im Ev. Gemeindezentrum, Kirchweg 1 in Meerholz
TF = Tagesfahrten immer mittwochs - Abfahrt pünktlich/ Rückkunft geschätzt!

13.07.	**TF**	Abfahrt 10:00 Uhr nach **Michelstadt**. Mittagessen im „Michelstädter Rathausbräu“, Eberbach Führung im „Englischen Garten Eilbach“, anschl. nach Michelstadt, Kaffeetrinken beim Weltmeister der Konditoren im „Cafe Siebert“. Rückkehr gegen 18:30 Uhr, Fahrtbeitrag 15,00 € einschl. der Führung
27.07.	**KK**	Grillnachmittag auf dem Gelände des VfR 09 Meerholz im Vereinsheim
10.08.	**TF**	Abfahrt 10:00 Uhr in die **Rhön**, Mittagessen im „Landgasthaus Kehl“ in Tann. Weiterfahrt zum Kaffeetrinken im Berggasthof „Thüringer Hütte“ gegen 15:30 Uhr. Rückkehr gegen 19:00 Uhr, Fahrtbeitrag 15,00 €
24.08.	**KK**	Vortrag Rainer Henkel „Auf Entdeckungsreise in Südafrika“
02.09.		16:00 Uhr Seniorennachmittag der Stadt Gelnhausen, Anglerheim Meerholz
07.09.	**TF**	Abfahrt 10:00 Uhr nach **Heidelberg**, Mittagessen im Gasthaus „Goldener Löwe“ in Eppelheim, Weiterfahrt nach Heidelberg. Stadtbesichtigung u. Freizeit, um 16:00 Uhr ca. 1,5 Std. Schifffahrt nach Neckarsteinach. Kaffeetrinken ist auf dem Schiff möglich. Rückkehr ca. 20:00 Uhr. Fahrtbeitrag einschl. der Schifffahrt 20,00 €

21.09.	**KK**	Vortrag von Heidrun Slowik, Ev. Kirchengemeinde, „Die Jeans von der Herstellung bis zur Kleidersammlung“
05.10.	**TF**	Abfahrt 10:00 Uhr nach Schwabenheim/ Rheinh. zum Weingut Wolf. Weinprobe und Mittagessen. Weiterfahrt zum „Cafe Waldeck“ am Bismarckturm bei Ingelheim. Rückkehr gegen 18:30 Uhr. Fahrtbeitrag 20,00 €
19.10.	KK	Thema „Erntedank“ mit Gedichtsvorträgen von Anni und Klaus
02.11.	TF	Gänseessen in Mespelbrunn, Abfahrt und Rückkehr werden rechtzeitig bekannt gegeben. Fahrtbeitrag 15,00 €
16.11.	KK	Vorträge der Literaturgruppe „Blütenlese“
30.11.	TF	Palmengarten Frankfurt mit anschl. Einkehr in die Gaststätte „Frankfurter Hof -Seppche“ in Frankfurt Schwanheim. Abfahrt und Rückkehr werden rechtzeitig bekannt gegeben. Fahrtbeitrag 15,00 € incl. Eintritt
14.12.	KK	Weihnachtsfeier mit Gästen
28.12.	TF	Jahresabschlussfahrt nach Ulmbach zum Gasthaus „Schützenhof“. Abfahrt 11:00 Uhr

Kontakte:

TF: Sonja und Helmut Henkel Tel: 66750
KK und TF: Dieter Ullrich Tel: 67357

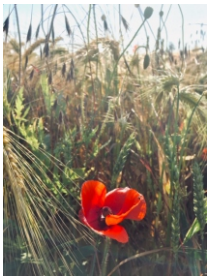
Seniorenkreis Roth

Deutsches Rotes Kreuz
Aus Liebe zum Menschen.

Programm 01.07.-31.12.2022

mittwochs 14:30 Uhr

DRK Raum, Rathausstrasse



13.07. Grillfest im Hof

27.07. Ferien

10.08. Ferien

24.08. Ferien

02.09. Seniorennachmittag für alle Gelnhäuser Senioren im Anglerheim Meerholz
Beginn: 16 uhr

07.09. Großer Ausflug (09:00 - 17:00 Uhr)

21.09. Annette im Urlaub

05.10. Oktoberfest mit Weißwurst Essen

19.10. Herbstspaziergang

02.11. Bingo mit Russ Claus

16.11. Buß - und Bettag Gottesdienst und Kaffeetrinken

30.11. Spielenachmittag

07.12. Weihnachtsfeier

04.12. Große Weihnachtsfeier in der Kinzighalle (14:00-17:00 Uhr)

Aktive Seniorenfreizeit

Nordic-Walking
Dienstags um 08.00 Uhr,
mit Aufwärmung, Atemgymnastik und Dehnübungen.
Treffpunkt: Waldfriedhof
Ansprechpartnerin: Evi Diehl, Telefon: 66930

Nordic-Walking
Montags von 09.00 – 10.30 Uhr und
Donnerstags von 19.00 bis 20.00 Uhr,
mit Aufwärmungs-, Lockerungs- und Dehnübungen.
Treffpunkt: Parkplatz Mehrzweckhalle Meerholz.
Ansprechpartnerin: Jaqueline Dorn, Telefon: 66285

Spazierengehen
Freitags um 16.00 Uhr – mit Einkehrziel.
Treffpunkt: Spielplatz Ziegelei Meerholz
Ansprechpartnerin: Anni Raksch, Telefon: 68211

Lesekreis
Jeden 3. Donnerstag im Monat um 15:00 Uhr in der
Miroldesstube im Schloss.
Ansprechpartnerin: Christina Böhmer,Tel: 67098

Computerberatung
Erfolgt auf Wunsch zu Hause.
Ansprechpartnerin: Ulla Pöllen, Tel: 67418

Malkurs
Alle 2 Wochen Montags ab 15:00 Uhr
Rathaus Meerholz
Ansprechpartnerin: Gieselinde Schust, Tel: 68078

Warum Gedächtnistraining im Alter wichtig ist

Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr! Das besagt ein altes Sprichwort. Andererseits heißt es auch: Zum Lernen ist man nie zu alt! Was davon stimmt denn nun? Ist Lernen auch abhängig von der eigenen Willensstärke? Und warum ist Lernen überhaupt so wichtig? Die Antworten darauf sind so komplex wie unser Denkorgan selbst.
Kurz erklärt:
Unser Gehirn ist ein Computer mit einem hochkomplexen Netzwerk, das mit etwa 100 Milliarden Nervenzellen bereits auf die Welt kommt, um unsere Sinneseindrücke und Erfahrungen zu verarbeiten. Die Neuronen (Nervenzellen) sind über Synapsen verbunden, die für den Austausch von Signalen und chemischen Botenstoffen zuständig sind, wie eine Art Telefonleitung zwischen den einzelnen Körperzellen. Über diesen stetigen Austausch steuern wir unser Denken, Handeln und Fühlen.

Leider macht der Alterungsprozess auch vor unseren grauen Zellen nicht halt, denn die Synapsendichte nimmt ab. Deshalb sollten wir Gelerntes nutzen und unseren Kopf regelmäßig mit neuen Impulsen beschäftigen, um ihn fit zu halten. Unser Gehirn kann Strategien abrufen, die dem Defizit im Alter entgegenwirken, sodass die sogenannte graue Masse sogar wieder zunehmen kann. Unser Gehirn wächst im wahrsten Sinne an seinen Aufgaben und kann so leistungsfähig sein, wie wir es trainieren. Gedächtnistraining kann übrigens auch das Risiko minimieren, vorzeitig an Alzheimer-Demenz zu erkranken.

Fazit: Halten Sie Ihre Synapsen auf Trab, bleibt das Gehirn wach und wächst an seinen Aufgaben – auch mit spielerischen Trainingseinheiten.

Gehirnjogging: Spielen Sie sich fit

Ob Sie lieber allein Knobeln oder in Gesellschaft – Spielen trainiert Ihre geistige Leistungsfähigkeit bis ins hohe Alter. Stichwort: Konditionierung! Für Sie ist bestimmt auch etwas dabei, also bringen Sie sich spielerisch auf Trab:

Gesellschaftsspiele

Mensch ärgere dich nicht, Kartenspiele, Kniffel und Co. sind Klassiker, die Ihre Kommunikation und den Zusammenhalt in der Gemeinschaft fördern. Kramen Sie Ihre Lieblingsspiele wieder hervor oder probieren Sie etwas Neues aus. Kennen Sie schon das interaktive Ratespiel „Just One“? Es ist das Spiel des Jahres 2019. Die Regeln sind einfach erklärt und die Raterunde ist ein Spaß für 6 bis 7 Mitspielerinnen oder Mitspieler ab acht Jahren. Bei fröhlichen Spielrunden mit Freunden oder Ihrer Familie trainieren Sie Ihr Gedächtnis und arbeiten ganz nebenbei an Ihrem Wohlbefinden. Regelmäßige Spieleabende sind eine gute Maßnahme gegen Einsamkeit im Alter.

Rätsel

Rätsel sind ein effektives Gedächtnistraining. Diese können Sie auch allein lösen und somit einfach in Ihren Alltag einplanen. Wenn Sie mit klassischen Kreuzworträtseln geübt sind, machen Sie unbedingt weiter. Hier ein Tipp: Bei SingLiesel gibt es seniorengerechte Kreuzworträtsel mit vertrauten Fragen vergangener Jahrzehnte. Ebenso mit besonders großen Feldern gibt es für Seniorinnen und Senioren auch Sudoku in verschiedenen Ausführungen, wahlweise mit Zahlen oder mit Bildern. Tipp: Hier können Sie Sudoku online kostenlos spielen.

Puzzle

Puzzeln ist nichts für Langweiler – ganz im Gegenteil! Der sogenannte Puzzle-Effekt ist ein Zirkeltraining für Ihr Kurz- und Langzeitgedächtnis. Zudem wird das räumliche Denken gefördert und die farbigen Bilder regen Ihre Kreativität an. Insgesamt also eine gute Bilanz für ein gutes Mental-Training.

Bei Spieleplus gibt es Puzzle, die auch für hochbetagte Spieler und Spielerinnen geeignet sind, mit altersgerechten Bildern und größeren Puzzleteilen.

Memory-Spiele

Memory trainiert unsere Merkfähigkeit, indem das Kurzzeitgedächtnis in Form gebracht wird: Schnell abspeichern und wiedergeben! Wenn Memory mit zunehmendem Alter schwieriger wird oder eine Demenz-Erkrankung vorliegt, können Sie die Regeln vereinfachen: Statt beider Karten decken Sie nur eine Karte wieder um. Im weiteren Schritt bleiben beide aufgedeckt und zuletzt könnten aus den offenen Karten korrekte Paare herausgesucht werden. Förderlich ist auch, wenn jeder Mitspieler erzählt, was auf dem Bild zu sehen ist. Hier finden Sie Memorykarten mit altersgerechten Bildern, die auch an alte Zeiten erinnern. Tipp: Memory mal anders: Nutzen Sie das Spiel für eine Geschichte, die Sie gemeinsam erzählen. Jeder Mitspieler beziehungsweise jede Mitspielerin ergänzt die Erzählung um einen Satz mit dem Objekt, das auf einer der gezogenen Karte zu sehen ist.

Strategische Spiele

Spiele wie Schach, Go oder Scrabble sind die Königsdisziplin des Kopftrainings. Wenn Sie bereits Schach spielen, sind Sie mental vermutlich fit. Dann wäre es doch super, wenn Sie Menschen in Ihrem Umfeld auch dafür begeistern. Die Regeln sind einfach, aber das Spiel selbst hat es in sich. Vielleicht üben Sie zunächst im Anfängermodus gegen einen Computer, bevor Sie Ihren Nachbarn oder ein Familienmitglied „Schachmatt“ setzen wollen. Haben Sie Geduld mit sich, denn Sie werden von Partie zu Partie besser. In Asien spielt man neben Schach vor allem das ebenfalls hochstrategische Brettspiel Go. Die Go-Regeln sind ebenfalls einfach, doch das Spiel zu meistern, ist eine Kunst.
Scrabble birgt eine positive Suchtgefahr, also ran ans Brett, denn mit Wortfindungen bringen Sie Ihre Synapsen zum Glühen: Gelerntes wird abgefragt und Neues aktiviert. Tipp:Mit den Buchstaben können Sie auch „Wortsalat“ spielen! Schreiben Sie mit den Steinen verdeckt ein Wort und vermischen Sie die Buchstaben in der Reihenfolge.

Die Mitspieler und Mitspielerinnen müssen erkennen, was hinter dem Wortsalat steckt. Bei richtiger Antwort werden die Buchstaben zurechtgerückt. Diese Spielabwandlung ist auch als kurzweiliges Mental-Training für älteren Angehörigen geeignet.

Digitales Kopftraining: Videospiele, Apps & Co.

Es muss nicht immer das Spielbrett sein, denn Kopf-Fitness geht auch digital. Inzwischen gibt es zahlreiche Apps, die Sie auf Ihr Smartphone laden können – einige davon sind kostenfrei, wenn auch nicht in vollem Umfang nutzbar. Auch für an Demenz erkrankte Menschen und deren Angehörige gibt es digitale Angebote, wie die App Auguste von der Deutschen Alzheimergesellschaft Niedersachsen. Das Senioren-iPad-Konzept von media4care überzeugt ebenfalls und bietet auf dem Gerät auch spielerisches Mental-Training an.

Das Zocken an der Spielekonsole ist ebenfalls alles andere als Kinderkram. Das Angebot von „Memore“ erobert gerade Pflegeheime und findet auch in der Ergotherapie Anwendung. Wie wäre es mit einem Wii-Familienabend? Andere Seniorinnen und Senioren spielen mit der schon etwas älteren Konsole Nintendo Wii gerne Sports (Golf, Tennis oder Bowling), Wer wird Millionär oder Family Trainer – Treasure Adventure.

Bewegung hilft dem Kopf auf die Sprünge

Bewegung fördert die Durchblutung und damit die Funktion des Gehirns. Also ist es eine gute Idee, Gedächtnistraining auch in der Bewegung anzuwenden. Wenn Sie spazieren gehen oder walken, könnten Sie beispielsweise Matheaufgaben im Kopf lösen oder auf Zuruf von Stichworten eine lustige Geschichte erzählen. Auch der sogenannte Bewegungsball deckt beides ab und bringt Spaß in die Gemeinschaft.

(Malteser.de)

Veranstaltungshinweise

Hier eine kleine Auswahl aus dem
umfangreichen Gelnhäuser Kulturprogramm

Freitag, 9. September 2022 | 20 Uhr
Ehemalige Synagoge
ClariNoir

Diesen Mut und diese Entspanntheit muss man erstmal besitzen, mit der die drei Jugendlichen Ivo und Ilja Ruf und Nikolai Gast sich der klassischen Musik widmen. Genregrenzen scheinen für sie nicht zu existieren, auf gleichem Level musizieren sie Jazz, Klezmer und Klassik und Letzteres wird dabei vom Klassik-„Establishment“ immer wieder bezeugt, wie alleine vier Opus Klassik-Nominierungen in 2020 und unter anderem der Gewinn des Sonderpreises für die beste Mozartinterpretation bei den Klarinettentagen in Bremen 2017 nahelegen. Ivo und Ilja Ruf gründeten gemeinsam mit Nikolai Gast im Herbst 2013 das Trio ClariNoir. Nach etlichen Erfolgen erweiterten sie ihr Repertoire auf Konzertlänge und präsentierten im Juni 2015 ihr erstes abendfüllendes Programm „Mozart On The Road“.
Es folgten weitere Wettbewerbe und Stipendien. So spielt ClariNoir unter anderem als Stipendiat von Yehudi Menuhins gegründetem Musikvermittlungsprogramm „Live Music Now“ an verschiedenen Orten, wo Kinder, Jugendliche und Erwachsene wenig mit klassischer Musik in Berührung kommen. Im Februar 2020 veröffentlichte das Trio seine Debut-CD „Mozart On The Road“, die für den Preis der deutschen Schallplattenkritik in der Kategorie Grenzgänge auf der Longlist 2/2020 nominiert wurde.
Tickets: Vorverkauf 19 Euro/ermäßigt 17 Euro; evtl. Restkarten an der Abendkasse 21 Euro/ermäßigt 19 Euro.

Donnerstag, 22. September 2020 | 20 Uhr | Kulturherberge
Irmgard Knef

Die Kultourismus-Abteilung der Stadt Gelnhausen präsentiert ein musikalisch-kabarettistisches Bühnensolo aus der Perspektive der verkannten, verleugneten und zu kurz gekommenen Zwillingsschwester von Hildegard Knef.
Irmgard Knef - die mehrfach ausgezeichnete, wunderbare „Kleinkunst-Erfindung“ des Berliner Kabarettisten, Autors und Schauspielers Ulrich Michael Heissig bietet dem Publikum brandneue, groovige Songs voller Swing und Jazz und Glanzlichter aus ihren Soloprogrammen.
Dabei spannt sie den Bogen von Schubert bis Gershwin und Jobim, und demonstriert eindrucksvoll ihre enorme musikalische Bandbreite.
Irmgard Knef plaudert freilich auch aus dem privaten Nähkästchen und haut dabei immer wieder haarsträubende Geschichten und unglaubliche Anekdoten aus einem bewegten Künstlerinnendasein raus…
Tickets: Vorverkauf 19 Euro/ermäßigt 17 Euro; evtl. Restkarten an der Abendkasse 21 Euro/ermäßigt 19 Euro.

Donnerstag, 13. Oktober 2022 |20 Uhr
Ehemalige Synagoge
Chopin trifft die Beatles

Wojciech Waleczek ist ein polnischer Pianist, der Werke von Fryderyk Chopin und die größten Hits der Beatles in bearbeiteter Form für ein Klavier-Solo von Kamil Pawłowski, einem Komponisten der jüngeren Generation, spielt. Unter anderem werden Hits wie Hey Jude, Yesterday, She Loves You, Imagine und viele weitere bekannte Stücke zu hören sein.
Der 1980 geborene Wojciech Waleczek ist als Konzertsolist wie auch als Pianist in Solo- und Kammerrecitals in 27 Ländern Europas, in Kasachstan, Jordanien, Palästina, im Iran, Irak, Algerien, Tunesien, Katar, Kanada, Japan, Argentinien, Brasilien, Uruguay, Guyana, Suriname und in den Vereinigten Staaten von Amerika aufgetreten.

Er ist Preisträger vieler Wettbewerbe. Waleczek beendete seine Studien bei Prof. Z. Raubo an der K. Szymanowski Musikakademie in Katowice im Jahre 2003 mit Auszeichnung, In Kanada studierte er danach an der Academy of Music in Vancouver bei Professor Lee-Kum-Sing. Im Jahre 2014 hat er den Doktortitel und im Jahre 2017 den Grad des habilitierten Doktors der Kunst an der Musikakademie in Bydgoszcz erworben. Er ist Stipendiat und Träger von etlichen Auszeichnungen. Neben seiner Konzerttätigkeit arbeitet er auch als Professor an der Schlesischen Universität in Katowice.

Tickets: Vorverkauf 19 Euro/ermäßigt 17 Euro; evtl. Restkarten an der Abendkasse 21 Euro/ermäßigt 19 Euro.

Die „KuH“
Kulturherberge
im Schützengraben

Konzert in der
Synagoge

Infos zu weiteren Konzerten und Ausstellungen der Stadt Gelnhausen werden auf der Webseite: www.gelnhausen.de veröffentlicht. Nähere Informationen erhalten Sie bei der Tourist-Info, Obermarkt 8,
Tel: 06051-830300

Herbstlicher Steckrübenauflauf

Zutaten für 4 Personen:

(Pixabay)

2 mittelgroße Steckrüben
500 g Kartoffeln
200 ml Sahne
100 ml Gemüsebrühe (Instant)
100 ml Apfelsaft
Salz
Pfeffer aus der Mühle
1 Msp. geriebene Muskatnuss
2 Zwiebeln
2 große rotschalige Äpfel
3 EL Öl
1 Bund Majoran
2 EL Zucker

Zubereitung:

Steckrüben und Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben hobeln.
Eine Gratinform leicht fetten. Rüben- und Kartoffelscheiben abwechselnd dachziegelartig einschichten.
Sahne, Brühe und Apfelsaft verrühren, kräftig würzen, über das Gemüse gießen.
Alles im Backofen bei 180 Grad etwa 45 Minuten backen.
Zwiebeln schälen. Äpfel waschen, Kerngehäuse entfernen. Zwiebel in Scheiben, Äpfel in Würfel schneiden.
Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Zwiebel darin andünsten, Äpfel zugeben, alles etwa 7 Minuten bei mittlerer Hitze braten.
Abgezupfte Majoranblättchen zufügen, mit Zucker bestreuen, 2 bis 3 Minuten leicht karamellisieren lassen und auf dem Gratin verteilen.

Guten Appetit!

Die Energie von heute – Ein Problem für morgen

Wo kommt in der Zukunft unsere Energie (Strom/Wärme) her ?
Ein Problem, das es recht schnell zu lösen gilt. Hier wurde die Zukunft verschlafen.
Jetzt muss das Problem recht schnell gelöst werden.
Bei diesen Problemen hat unsere Bundesregierung die ältere Generation völlig vergessen.
Bei der Energiepauschale fällt kein Wort über die ältere Generation. Scheinbar brauchen diese weder Strom noch Heizung und auch kein Benzin fürs Auto.
Man fragt sich ob die gut 20 Mio. Rentner keine Rechte mehr haben.
Hierbei muss man das Entlastungspaket der Ampel – Koalition stark kritisieren und unbedingt Nachbesserungen fordern.
Vielen droht ein Schock bei der nächsten Heizkostenabrechnung. Da kann es nicht sein, dass die Ampel – Koalition sich bei der Energiepauschale auf Erwerbstätige beschränkt und Rentner außen vor lässt. Die Versorgungssicherheit muss unbedingt gesichert werden. Da dürfen ideologische Bedenken keine Rolle spielen.
Glaubt unsere Regierung, dass wir nicht heizen und keinen Strom verbrauchen.
Alle haben auf das Öl aus Russland vertraut und dabei aufs falsche Pferd gesetzt.
Ein gutes Beispiel für eine autarke Versorgung mit Strom und Wärme bietet der Ort Wunsiedel in Oberbayern.
Dieser Ort ist bei der Versorgung andere Wege gegangen und ist heute unabhängig von fremden Energiequellen. Bekannt ist das unter dem Begriff „Wunsiedler Weg 2.0“, und das Ganze erst einmal bis 2030.
Seit gut 10 Jahren geht der Geschäftsführer der Stadtwerke Wunsiedel neue Wege. Dabei nutzt er jede mögliche Energiequelle, um daraus Strom und Wärme zu erzeugen.

Sein Weg ist gekennzeichnet durch den konsequenten Einsatz und Ausbau regenerativer Energien und nachhaltiger Technologien.
Durch die Nutzung von Solar- und Windenergie, Holz und Reststoffen als nachwachsende Rohstoffe und Energieträger, Erdgas als Kraftstoff und moderne Anlagen zur Kraft- Wärme - Kopplung (BHKW) entstehen nicht nur neue Arbeitsplätze, sondern eine lebenswerte Zukunft.
Die Arbeit an der Zukunft der Energieversorgung hat hier bereits begonnen.
Mit Mut, guten Ideen und innovativen Produkten sind sie schon jetzt gut gerüstet für die nächsten 100 Jahren.
Man ist auch einen neuen Weg bei der Speicherung von Strom gegangen.
Der Einsatz von BHKW`s ist dabei ganz wichtig. Sie können auch in kleineren Bereichen eingesetzt werden. Mittlerweile kann heute jeder Kunde Strom erzeugen.
Weiterhin werden auf fast jedem Dach Photovoltaikanlagen errichtet. Hier sind in Deutschland die Möglichkeiten bei weitem nicht ausgeschöpft.
Betrachtet man sich Deutschland von oben, so erkennt man die Energiereserven sehr deutlich.
Aus Holz (Biomasse) kann Strom und Wärme entstehen.
Es können Pellets produziert werden, unsere Wälder bieten dafür genügend Möglichkeiten .
Ein weiterer Baustein in der Zukunft sind gasbetriebene KWK-Anlagen als Abnehmer für lokal erzeugtes Bioerdgas.
Weiterhin kann der regionale Rohstoff Holz komplett genutzt werden.
Zur Finanzierung gibt es eine Bürgerbeteiligung (Aktie). Hier beteiligen sich sehr viele Einwohner in Wunsiedel. Es zeigt schon einen großen Erfolg, die Ausschüttungen erfreuen den Geldbeutel der Einwohner.

Ein anderes Beispiel und auch eine andere Form der Energiegewinnung gibt es in Magdeburg. Die Landeshauptstadt von Sachsen-Anhalt hat heute etwa 240 000 Einwohner und wird vom Müllheizkraftwerk (mhkw) im Stadtteil Rothensee voll versorgt. Der Strom- und Wärmebedarf wird zu 100 % abgedeckt. Das wichtigste dabei ist, es gab nur eine geringfügige Preissteigerung von 7 %, obwohl viele Städte in Mitteldeutschland eine Preissteigerung von bis zu 100 % ertragen müssen. Bisher arbeiten 2 große Blöcke, in naher Zukunft kommt noch ein Drittes hinzu. Damit soll das Umland bedacht werden. Vor allem brauchen sie kein Öl aus Russland. Warum wird so etwas nicht bei uns im Main-Kinzig-Kreis genutzt?
Hier liegen noch so viele Möglichkeiten auf der Straße, wir müssen sie nur aufsammeln. Hier ist die Politik gefragt und zwar sehr schnell. Wir haben keine Zeit zu verschenken. Aber auch die Bevölkerung ist dabei aufgefordert mitzumachen. Geht man mit offenen Augen durch die Straßen unserer Stadt fällt einem auf, wie viele Möglichkeiten bei der Errichtung von Photovoltaikanlagen noch ungenutzt sind. Nicht einmal die Hälfte der Dächer sind mit diesen Anlagen ausgestattet.
Wir brauchen kein Öl aus Russland, wir müssen nur jetzt schnell genug reagieren.

Dazu eine Email von mir an das Finanzministerium der Bundesrepublik Deutschland.

Betreff: Energiepauschale für Rentner
Nachricht: Warum werden die Rentner von der Energiepauschale ausgeschlossen ? Auch wir müssen heizen und verbrauchen Strom und warmes Wasser.
Hat sich der Finanzminister darüber Gedanken gemacht.
Wo bleibt da die Gleichbehandlung ?
Das Thema fällt einfach unter den Tisch.
Darüber sind viele Rentner erbost, oder werden nur die besser Gestellten bevorzugt?

Die Antwort folgte...

Sehr geehrter Herr Giesch,
vielen Dank für Ihre Email an das Bundesministerium der Finanzen.

Die Folgen der Corona-Pandemie und des russischen Angriffskriegs gegen die Ukraine haben erhebliche Auswirkungen auf die Bürgerinnen und Bürger in Deutschland. Die Koalitionsfraktionen haben sich daher auf ein umfassendes Maßnahmenpaket geeinigt, um Bürgerinnen und Bürgern und auch Familien schnell und unbürokratisch zu entlasten. Mit der Energiepreispauschale soll insbesondere ein Ausgleich für die gestiegenen erwerbsbedingten Wegeaufwendungen geschaffen werden. Die Energiepreispauschale ist ein Entlastungselement der Bundesregierung, das die Energiepreisentwicklung für diejenigen Bevölkerungsgruppen berücksichtigt, denen typischerweise Fahrtkosten im Zusammenhang mit ihrer Einkünfteerzielung entstehen. Die Prämie ist sozial ausgestaltet. Sie ist steuerpflichtig, so dass sich der Nettobetrag entsprechend der persönlichen Steuerbelastung gerade auch bei höheren Einkommen mindert.
Aber auch Sie profitieren von den geplanten Entlastungen. Die beschlossenen Maßnahmen fallen zusammen mit dem ersten Steuerentlastungsgesetz, das bereits im März durch das Bundeskabinett auf den Weg gebracht wurde. Dadurch profitieren auch Rentnerinnen und Rentner von folgenden Maßnahmen:

·- Anhebung des Grundfreibetrages um 363 Euro,
·- Temporäre Senkung der Energiesteuern auf Kraftstoffe
·- Wegfall der EEG-Umlage und das geplante befristete 9-Euro-Ticket.
·- Ggf. einem Heizkostenzuschuss für Wohngeldbeziehende von 270 Euro (350 Euro bei zwei Personen)
·- Ggf. Einmalzahlung für Beziehende existenzsichernder Leistungen (z.B. Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung)

Nicht zuletzt hat die Bundesregierung eine deutliche Anhebung der Renten beschlossen, die auch vor dem Hintergrund der momentan angespannteren Inflationslage zu einer deutlichen Entlastung beitragen wird.
Gemeinsam mit den Bundeszuschüssen zur Deutschen Rentenversicherung, die in diesem Jahr voraussichtlich erstmals über 100 Milliarden Euro übersteigen werden, beweist die Bundesregierung, dass sie die Lebensleistung der Leistungsempfängerinnen und -empfänger sieht und im höchstem Maße respektiert.
Sollten Sie weitere Anregungen, Wünsche oder Kritik zu den Entlastungen für Rentenbeziehende haben, wenden Sie sich gerne direkt an das zuständige Bundeministerium für Arbeit und Soziales (BMAS).

Bundesministerium der Finan
Referat LB 3 | Kr Öffentlichk
Wilhelmstraße 97, 10117 Be
Festnetz: +49 (0) 300 18682
E-Mail: TeamDRH@bmf.bu
Internet: www.bundesfinanzm
BMF digital: www.DRH360.de

(Herbert Giesch)

„Enkel Dich jung“
Wunschoma/Wunschopa-Service

Immer weniger Kinder erleben im Aufwachsen ihre Großeltern und vielen Seniorinnen und Senioren fehlt der Kontakt zu den Enkeln.
In Gelnhausen leben zahlreiche Familien mit kleinen Kindern, deren Großeltern nicht in erreichbarer Nähe wohnen. Gleichzeitig gibt es viele aktive und interessierte ältere Menschen, die sich regelmäßigen Kontakt zu Familien als „Wunschoma/Wunschopa“ wünschen und die Zeit mit Kindern verbringen möchten.
Hier will der “Wunschoma/Wunschopa-Service” als Kontaktstelle aktiv werden, um Familien mit Kindern und Ältere zusammen zu bringen.
Ist der Umgang mit kleinen Kindern eine Bereicherung Ihres Alltags und haben Sie viel Spaß dabei?
Sind sie interessiert an Kontakten mit jungen Familien und bereit, Erfahrungen auszutauschen?
Ist es für Sie wichtig, gebraucht zu werden und helfen zu können?

Beim Spazierengehen, beim Spielen,
beim Werken und Geschichten erzählen,
beim Malen und Singen, oder einfach beim Zuhören?

Haben Sie viele dieser Fragen mit „Ja „ beantwortet?
Möchten Sie sich nun auf die Suche nach Ihrem/r Wunschenkel/in begeben ? Dann rufen Sie uns bitte an. damit wir Sie gezielt beraten können. Wir werden Sie auch nach der Vermittlung begleiten und regelmäßig Gesprächskreise anbieten.

Informationen, Vermittlung, Beratung
Ansprechpartnerin: Frau Jutta Hofmann-Engel
Gelnhäuser Bündnis für Familie - Bündnisbüro -
Obermarkt 7, 63571 GelnhausenTelefon: 06051-830125

Finale rusticale

Sie saß an der Kasse mit Ampelfrisur,
feuerrot, mit drei goldenen Strähnchen,
die Nägel lackiert und die Hände gecremt,
frischer Atem mit Pfefferminzfähnchen.

Er stellte sich absichtlich hinten an,
um als letzter bei ihr zu verweilen.
Vielleicht gab es dann die Gelegenheit,
ihr einiges mitzuteilen.

Sie sah am allerbesten aus
von all den Servicedamen.
Wie freundlich würde sie wohl sein,
die Schöne ohne Namen?

Als er dann an der Kasse stand,
schaute sie in den Wagen.
Sein Handkäs lag schon auf dem Band,
jetzt wollte er was sagen.

Da stand sie auf und rief ganz laut:
„Ihr Zwaa am Käs dahinne!
Der Stinker is im Angebot.
Ich kann de Preis net finne.“

„Fürn Euro,“kam's von dort zurück,
kannste den Käs verkaafe.
Die Kühling war heut Nacht kabutt,
der Käs is schon am Laafe!“

Er zahlte und die Ampel sprach:
„Den müsse Sie bald esse!
Na ja ,wenn der so weiter stinkt,
werrn Sie'n schon net vergesse.

Essig un Öl, e Zwibbelche,
un ein Daach ziehe lasse!
Da spielt die Musik,lieber Mann
un schmeckt ganz große Klasse!“

Verlegen lächelnd tat der Mann
den Käse in die Tüte.
Verflogen war die Liebelei,
die grade erst erblühte.

Sie rief ihm nach: „Mit Bauernbrot
da schmeckt der Käs am beste!
Un mache Se die Fenster uff,
dann freun sich aach die Gäste!“

Fritz Walther

(Pixabay)

SENIORENCLUBS **Telefon:**

Gelnhausen-Mitte

Jutta Hofmann-Engel 830 - 125
j.hofmann-engel@gelnhausen.de
Margit Zell (Fahrten) 14988

Hailer

Gisela Lohse
dielohses.gn1946@gmail.com 69497
Hildegard Eckert 69022
hildegrad.eckert@web.de

Haitz:

Kunegunde Deuschel
Kuni_Deuschel@web.de 0170 2919272
Doris Brill 17536

Höchst:

Gerlinde Werner 74276
gerlinde.werner@gmx.de

Meerholz

Dieter Ullrich 67357
hans-dietrich-ullrich@gmx.net
Anni Raksch 68211

Roth

Annette Alt 489748
annette.alt@arcor.de

Seniorenbeauftragte

Gerlinde Scheuermann 0176-634613458
sib@gscheuermann.de

Impressum:
Herausgeber: Magistrat der Barbarossastadt Gelnhausen, Fachbereich Kinderbetreuung/Familie und Senioren-arbeit, Telefon 06051- 830 125, Frau Hofmann-Engel, Email: j.hofmann-engel@gelnhausen.de
Auflage: 1000 Exemplare
Redaktion: Redaktionsteam: Gisela Lohse, Telefon 06051 - 69497. Email:dielohses.gn1946@gmail.com
Kostenlos in den Stadtteilverwaltungen und den Seniorentreffs sowie im Rathaus erhältlich.
Bildnachweis: Barbarossastadt Gelnhausen; Roland Adrian, Pixabay.de, Gerlinde Werner, Annika Wecke,
Genehmigte Redaktionelle Beiträge: Herbert Giesch, Fritz Walther, mal-alt-werden.de, malteser.de