BARBAROSSASTADT
GELNHAUSEN
DES KAISERS LIEBE

Gelnhäuser Senioreninformationen

Termine
Tipps

1/2023

**Jeder Tag ist eine neue Chance,
das zu tun, was Du möchtest.
(Friedrich Schiller)**

Liebe Seniorinnen und Senioren,

ein neues Jahr - ein neuer Anfang.
Vielleicht auch die Gelegenheit, sich mit neuen Gedanken zu befassen und eventuell notwendige Veränderungen herbeizuführen und seine liebgewonnenen Gepflogenheiten zu ändern.

Die jetzige Zeit erfordert ein gewisses Umdenken von uns allen - sie ist rauer geworden.

Das sollte Sie aber nicht daran hindern, die schönen Seiten des Lebens gemeinsam mit Gleichgesinnten zu genießen. Und hier bieten sich durchaus die Kaffee-Kränzchen in den einzelnen Seniorenkreisen an. Schauen Sie sich unsere Programm-Vorschläge an, vielleicht ist etwas Passendes für Sie dabei.

Wir wünschen Ihnen eine schöne Zeit.

Ihre
Gisela Lohse und der Redaktionsausschuss

(Pixabay)

Liebe Seniorinnen und Senioren,

kaum hat sich die Corona-Lage etwas entspannt,stehen wir vor neuen, großen Herausforderungen.
Die deutsche Wirtschaft ist durch den Ukraine-Krieg und die Energiekrise schwer gebeutelt.
Die Inflation, die hohen Lebensmittelpreise und Energiekosten belasten viele Senior:innen, besonders schwer trifft es jene mit einer „kleinen“ Rente. Aber stark begrenzte finanzielle Mittel oder gar das Erreichen der Armutsgrenze bringen nicht „nur“ Geldsorgen mit sich, oft mangelt es dadurch auch an Sicherheit und daran, ob man an einer Veranstaltung oder anderen kostenpflichtigen Aktivitäten teilnehmen kann oder nicht.
Wie schwer Einsamkeit und soziale Isolation gerade ältere Menschen belasten können, hat uns die Corona-Pandemie bereits gezeigt. Mit dem Seniorenprogramm in Gelnhausen und den Stadtteilen wollen wir dieser Isolation entgegenwirken, wollen wir die Gemeinschaft unter Gleichgesinnten fördern.
Gemeinsam einen schönen Nachmittag verbringen, gemeinsam lachen, neue Erlebnisse bei einem Ausflug sammeln, sich austauschen, Hilfe finden, sich gegenseitig Mut zusprechen - auch dafür steht unsere Seniorenarbeit.
Optimistisch bleiben - das ist angesichts der aktuellen Lage nicht ganz einfach, aber auch nicht unmöglich.
Gemeinsam schaffen wir das!

In diesem Sinne, wünsche ich Ihnen ein gesundes Jahr 2023.
Ich freue mich darauf, Sie zu sehen

Daniel Chr. Glöckner
Bürgermeister der Barbarossastadt Gelnhausen

Seniorenclub Gelnhausen-Mitte
Programm vom 01.01. - 30.06.2023

bis 11.01.2023			**FERIEN**
12.01.	14:30		Kaffeenachmittag
19.01.	14:30	Fr. Kowalski	Bingo
02.02.	14:30	Hr. Steigerwald	Vortrag: „Ausgestorbene Berufe“
09.02.	14:30	Fr. Alt	Vortrag: „Ernährung im Alter“
16.02.	14:30		Kreppel-Essen
02.03.	14:30	Fam. Benkert	Filmvortrag England/Cornwall Teil 2
09.03.	14:30	Fr. Kowalski	Frühlingsquiz
16.03.	14:30	Hr. Adelmann Polizei Hanau	Betrug an Senioren
06.04.	14:30		Österliches Kaffeetrinken
13.04.	14:30		Filmnachmitag
20.04.	10:00	Fr. Zell	Fahrt nach Speyer, Mittagessen und dann Zeit zur freien Verfügung. Fahrtbeitrag 20,00€

04.05.	14:30		Geburtstagsfeier
11.05.	09:30		Fahrt nach Rothenburg o.d.T.,Mittagessen, dann Zeit zur freien Verfügung. Fahrtbeitrag 20,00€
18.05.			**FEIERTAG**
01.06.	14:30	Hr. Vogel	Johanniter-Hausnotruf
08.06.			**FEIERTAG**
15.06.	14:30	Hr. Ullmann	„Fit im Alter“
22.06	10:00		Fahrt Nach Heidelberg, Mittagessen, Zeit zur freien Verfügung. Fahrtbeitrag 20,00€

ab dem 29.06.23 **F E R I E N**

FERIEN bis 31.07.23

Erstes Treffen wieder am 03.08.23

(Pixabay.de)

Seniorenkreis Hailer

Programm vom 01.01. - 30.06.2023

10.01.	14.30 Uhr	Neujahrsempfang
24.01.	14.30 Uhr	Kaffeenachmittag
07.02.	10.30 Uhr	Fahrt nach Frankfurt am Main. Mittagessen im Paulaner. 14-15 Uhr Stadtrundfahrt mit Reiseleitung. Kaffeetrinken im „Cafe Mozart“ Fahrtkosten incl. Stadtrundfahrt 20,00 €.
21.02.	14.30 Uhr	Faschingsfeier
07.03.	14.30 Uhr	Kaffeenachmittag mit Vortrag von Frau Schäfer über Zigarrenherstellung in unserer Region
21.03.	10:30 Uhr	Fahrt nach Fulda. Mittagessen in der Sieberzmühle. Weiterfahrt nach Fulda. Zeit zur freien Verfügung. Fahrtkosten 15,00 €
04.04.	14:30 Uhr	Osterfeier

18.04.	10.30 Uhr	Fahrt zum Hessenpark in Neu-Anspach. Mittagessen im Kronenhof Fahrtkosten incl. Eintritt 25,00 €
02.05.	14.30 Uhr	Kaffeenachmittag mit Überraschung
16.05.	10.30 Uhr	Fahrt zum Spargelbauer Lipp nach Weiterstadt. Mittagessen „Spargel satt“ Kosten 20,00 €. Kaffeetrinken im „Cafe Eden“ in Dörnigheim. Fahrtkosten 15,00 €
30.05.	14.30 Uhr	Kaffeenachmittag mit Vortrag von Hans Sarkovicz über 100 Jahre Radio
13.06.	09.30 Uhr	Fahrt nach Bad Kreuznach/Nahe Mittagessen im Schmidtburger Hof in Weiler: Spießbraten, Kartoffelsalat, Salatvariationen, Brot, Wasser. 1 Wein zum Essen und geführte Weinprobe mit 5 Weinen. Kosten 23,00 €. Weiterfahrt nach Bad Kreuznach - Zeit zur freien Verfügung. Fahrtkosten: 20,00 €
27.06.	14.30 Uhr	Kaffeenachmittag

(Pixabay)

Neues im Seniorenkreis Hailer

Christa Grohs steigt mit in die Leitung des Seniorenkreises Hailer ein

Mein Name ist Christa Grohs

Ich bin 65 Jahre alt, habe 2 Söhne, bin in Hailer geboren und lebe auch hier mit meinem Mann.

Nach einem abwechslungsreichen Arbeitsleben hatte ich wieder mehr Zeit und nahm an einigen Ausflugsfahrten der Hailerer Senioren teil.
Es waren für mich immer schöne Ausflüge mit netten Menschen und interessanten Zielen.
Auf einer dieser Fahrten wurde ich von Frau Eckert angesprochen, ob ich Interesse hätte, mich im Seniorenkreis zu engagieren. Es würden immer helfende Hände für diese ehrenamtliche Arbeit gebraucht, um die Kaffeenachmittage und Ausflugsfahrten vorzubereiten und auszurichten.
Ich konnte mir die Mitarbeit gut vorstellen, arbeitete dann regelmäßig mit und wurde vom ganzen Seniorenkreis-Team sehr unterstützt.
Frau Eckert möchte ihre Aufgabenbereiche ab 2023 an mich abgeben. Sie hat uns aber weiterhin ihre Unterstützung versprochen.
Die Arbeit im Seniorenkreis macht mir Spaß. Ich sehe darin eine Möglichkeit, Geselligkeit und Abwechslung in den Alltag älterer Menschen zu bringen.

Ich hoffe, dass wir auch künftig gemeinsame Aktivitäten durchführen können und würden uns freuen, wenn wir noch viele Seniorinnen und Senioren bei uns begrüßen könnten.

Ihre
Christa Grohs

Wenns Frühling wird

Die ersten Keime sind, die zarten,
im goldnen Schimmer aufgesprossen;
schon sind die ersten der Karossen
im Baumgarten.

Die Wandervögel wieder scharten
zusamm sich an der alten Stelle,
und bald stimmt ein auch die Kapelle
im Baumgarten.

Der Lenzwind plauscht in neuen Arten
die alten, wundersamen Märchen,
und draußen träumt das erste Pärchen
im Baumgarten.

Rainer Maria Rilke

(Pixabay)

Es Wasser lääfd nemmie…
Die Weed* en Roth,
uu de Kreuzung „Am Röther Häuschen“
und „Neue Weinbergstraße“.

Des wor emol en kloane Daich, wu mer aach es Wasser hole konnd, woanns gebrennd hod.
Do hod de Gänsherd morjens uugefoange, soj Heerd sesoamme se peife, on do hod de Sojherd med sojm Horn geblose on es doann med de Soj de Herzborn enuff zom Reulbusch. Uu de Weed es, wei zou de oannern Brunneausläss aach, de goanze Doach es Viehzeuch hie, woanns Dorschd hadd, Owwer se dorfde neid dergd vum Ruhr dringe! Do mussd mer Wasser hole zom Koche on zom Wäsche, do gobs Nojichkeide on moanchmol aach e Hoandvoll Seload owwer Gemojs, woann die Nochbern nooch em Wäsche e Wing iwwerich hadd.
Es Weedwasser kimmd vum Woibernche, e Schdegg owerhalb en de Quelleschdroße.

On es Woibernche heeßd su, weils hald medde em Woiberch es! Diregd uu de Quelle koann mer dess Wasser neid mie sieh, owwer do schdiehd e Ruhr med em Houd. Woann mersch Uuhr druhäbbd, hierd mersch gluggern. Uns hu se vezehlt, dess do die Kenn herkomme. Woann die Mamme e Schdeggelche Zucker vir´s Fenster lehd, held de Schdorch aus em Woibernche e Bobbelche, brengd´s erer on beißd se ens Boa. Drim mussd se e Woche em Bedd bleiwe.
Wei se die Wasserleidung gebaud hu, gong es Wasser dorch e Ruhr ens Wasserwerg uu de Weed, vu do zom Huuchbehälder um Herzborn, on doann esses en die Leidunge vedaald worn. En de Woand vum Wasserwerg uu de Weed gobs noch en Kroone zom Wasserzabbe.

Moj Oma Marieche, die ällsd Dochder vum Schaubs Fritz on em Hannche, es 1911 en de Nochberschafd vu de Weed uff die Weld komme. De Schdorch mussd neid weid fleije, on es Wasser vu de Weed fir die erschd Wäsch on die Daaf konnd mer med de hohl Hoand schebbe on hiedroah!

Noochdem de neue Huuchbehälder uff em Herzberch gebaud worn wor, hod mer des Wasserwerg uu de Weed nemmie gebrauchd, es es oabgeresse worn. Iwwerich es en Brunne, uu dem sich die Reeder immer noch dreffe. Die Kenn koanne, wej Generatione virher, nooch de Schoul e wing erimpuddele, (Woann se elloa haamgieh derfe!), die Gruuße hole Wasser fir die Blomme, firn Goarde on firn Kaffee. Offiziell esses koa Dringwasser! Moanchmol es em Sommer e goanz loang Schlange, weils Leud gebd, dei med gruuße Kanister komme, on zimlich ville vu dene koanne iwwerhaabd nix veschdieh, woann sich zwaa Reeder uff Pladd onnerhale. Owwer es Wasser vum Woibernche es fir se all do, mier daale gern!
Uufoangs es des goude Wasser Doach on Noachd gelaafe, jetzd lääfds nur noch vu 6:30 – 19:00 Uhr. Die Nochbern wolle hald aach emol e bessi Rouh hu.

Marion Göttling-Fuchs, 2022 ©
Für Dialektanfänger: Lesen sie den Text laut, dann wird er leichter verständlich.
*Wortbedeutung Weed Mittelhessisches Flurnamenbuch

(© Göttling-Fuchs)

Seniorenclub Haitz
Programm 01.01. - 30.06.2023
Beginn 15:00 Uhr

12.01. Geburtstagsfeier / Kaffeenachmittag

26.01. Frau Anna Lindner geht mit uns auf eine musikalische Reise durch Deutschland

09.02. Vortrag von Herrn Richard Macke „Geschichtsverein“

23.02. Vorstellung des diesjährigen Weltgebetstagslandes

09.03. Vortrag von Frau Annette Alt „Ernährung im Alter“

23.03. Herr Erhard Bartel nimmt uns mit auf die Reise durch Belgien und macht einen Stopp in der Schokoladenstadt Brügge

20.04. „Wissenswertes und Wirkung von Kräutern“ von Frau Traudel Warmbold

04.05. Vortrag von Herrn Vincent Gora - Imker und ihre Bienen

25.05. Voraussichtlich Ausflug

15.05. Vortrag von Herrn Hanselmann „Die Isenburger“

29.06. Vortrag von Frau Hannelore Hann (Bildungspartner MKK) Betreuungsverfügung, Vorsorgevollmacht

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

Seniorenclub Höchst
Programm 01.01. - 30.06.2023
Beginn: 14:30 Uhr

11.01	Wir begrüßen das neue Jahr
08.02.	Kaffeenachmittag und Gedichte von Fritz Walter vorgetragen von Ewald Günther
08.03.	Kreuzwegandacht, danach Kaffee und Kuchen
19.04.	Geburtstagsfeier aller Geburtstagskinder ab dem 1. Januar, danach machen wir eine musikalische Reise durch Deutschland
17.05.	Maiandacht, danach Kaffee und Kuchen
14.06.	Kaffeetrinken. Im Anschluss spielen wir Bingo.
13.07.	Wir sind eingeladen zum Sommerfest der Haitzer Senioren. Beginn: **15:00 Uhr**

(Pixabay)

Gesundheitsvorsorge im Seniorenalter: Was ist sinnvoll?

Von sinnvoller Gesundheitsvorsorge profitieren Sie in jedem Fall, insbesondere im höheren Alter. Krankheiten können so rechtzeitig erkannt und oftmals gut behandelt werden. Auch die Lebensqualität steigt.

Warum ist Gesundheitsvorsorge so wichtig?

Spezielle Früherkennungs- und Vorsorgeuntersuchungen dienen dazu, körperliche Veränderungen oder Krankheiten so früh wie möglich zu erkennen – das verbessert die Behandlungsmöglichkeiten und erhöht die Heilungschancen. Um lange fit und gesund zu bleiben, sollten Sie also nicht erst mit Beschwerden zum Arzt gehen, sondern die angebotenen Früherkennungs- und Vorsorgeuntersuchungen regelmäßig wahrnehmen.

Welche Vorsorgeuntersuchungen sind für Seniorinnen und Senioren sinnvoll?

Check-up beim Hausarzt beziehungsweise bei der Hausärztin: Der Check-up beim Hausarzt oder der Hausärztin ist für gesetzlich Krankenversicherte alle zwei Jahre kostenlos. Er dient der Früherkennung etwa von Nieren- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Diabetes.

Hautkrebs-Screening: Gesetzlich Versicherte haben alle zwei Jahre Anspruch auf ein Hautkrebs-Screening, mit dem sich beginnender Hautkrebs frühzeitig erkennen lässt. Bei der Untersuchung inspiziert die Ärztin oder der Arzt den gesamten Körper auf Auffälligkeiten, im Verdachtsfall werden kleine Gewebeproben entnommen und untersucht. Neben Dermatologen und Dermatologinnen führen auch einige Hausarztpraxen die Screenings durch.

Darmkrebsvorsorge: Zur Darmkrebsvorsorge haben gesetzlich Versicherte Anspruch auf zwei Darmspiegelungen im Mindestabstand von zehn Jahren. Wird das Angebot erst ab dem Alter von 65 Jahren wahrgenommen, reduziert sich der Anspruch auf eine Früherkennungskoloskopie.

Check beim Zahnarzt: Zweimal jährlich haben Versicherte Anspruch auf eine Zahnvorsorgeuntersuchung. Wenn Sie also ein Bonusheft pflegen und so regelmäßige zahnmedizinische Vorsorgeuntersuchungen nachweisen können, erhalten Sie von der Krankenkasse bei Bedarf einen höheren Zuschuss zum Zahnersatz. Einige Krankenkassen übernehmen auch die Kosten für eine professionelle Zahnreinigung.

Vorsorge speziell für Frauen: Frauen sollten regelmäßig zur Krebsfrüherkennung in eine gynäkologische Praxis gehen. Dort wird zum einen die Brust untersucht, zum anderen der Genitalbereich. Alle drei Jahre haben Frauen Anspruch auf ein kombiniertes Screening aus Krebsvorsorgeabstrich (zytologischer Untersuchung) und Gebärmutterhalskrebs-Früherkennung (HPV-Test), klinischer Untersuchung mit Anamnese und gynäkologischer Tastuntersuchung. Zudem wird eine Untersuchung der genitalen Hautregion und eine Tastuntersuchung der Brust durchgeführt. Zwischen dem 50. und 69. Lebensjahr haben Frauen außerdem alle zwei Jahre Anspruch auf ein Mammografie-Screening zur Brustkrebsfrüherkennung.

Vorsorge speziell für Männer: Männer haben einmal jährlich Anspruch auf eine Krebsfrüherkennungsuntersuchung der Genitalien und Prostata beim Urologen. Gut zu wissen: Seit 2018 können Männer ab 65 Jahren außerdem einmalig eine Ultraschalluntersuchung zur Früherkennung eines Bauchaortenaneurysmas (Erweiterung der Bauchschlagader) in Anspruch nehmen.

Detaillierte Informationen zu Krebsvorsorgeuntersuchungen bei Männern und Frauen gibt es auf den Seiten des Bundesgesundheitsministeriums.

Impfungen bieten zusätzlichen Schutz

Auch Schutzimpfungen sind in Sachen Gesundheitsvorsorge wichtig, denn mit dem Alter wird die körpereigene Immunabwehr schwächer. Der Impfschutz gegen Tetanus, Diphtherie und Keuchhusten sollte daher regelmäßig aufgefrischt werden. Zudem sind für alle ab 60 Jahren folgende Impfungen zu empfehlen:

Grippeimpfung. Der Impfschutz muss jährlich zur Grippesaison im Oktober/November aufgefrischt werden.

Eine Impfung gegen Pneumokokken, da die Erreger oft zu bakteriellen Lungenentzündungen führen. Impfung einmalig, eventuell ist eine Auffrischung nach etwa sechs Jahren sinnvoll.

Impfung gegen Gürtelrose (Zoster-Impfung). Zwei Impfungen im Abstand von 2 bis 6 Monaten.

Corona-Impfung. Infos und die stets aktuellen Empfehlungen der Ständigen Impfkommission des Robert Koch-Instituts (STIKO) speziell zur COVID-19-Impfung gibt es hier.

Welche Impfung brauche ich?

Die Ständige Impfkommission des Robert Koch-Instituts (STIKO) aktualisiert jährlich ihre Empfehlungen zum Impfschutz von Säuglingen, Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen. Den aktuellen Impfkalender finden Sie auf der Internetseite des Robert-Koch Institutes. Bei Unsicherheiten bezügliches Ihres Impfschutzes können Sie auch jederzeit Ihren Hausarzt oder Ihre Hausärztin um Rat fragen.

Gutes Essen und ausreichende Bewegung

Einen großen Teil unserer Gesundheit haben wir selbst in der Hand. Ein gesunder Lebensstil trägt maßgeblich dazu bei, Krankheiten vorzubeugen. Entscheidend sind vor allem ausreichend Bewegung und eine gesunde Ernährung. Sport wirkt sich gleich mehrfach auf das Wohlbefinden aus: Er wirkt gegen Stress und Ängste und setzt Glückshormone frei, regelmäßige Bewegung kann auch dabei helfen, bestimmten Krankheiten vorzubeugen – etwa Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Bluthochdruck und sogar Demenz. Integrieren Sie also so gut es geht Bewegung in Ihren Alltag, zum Beispiel über Spaziergänge und sanfte Sportarten wie Walking oder Nordic Walking, Fahrradfahren, Aquagymnastik oder Pilates.
In Sachen Ernährung gilt: Je bunter und frischer Sie essen, desto besser. Denn stark verarbeitete Produkte und Fertiggerichte enthalten oft viel Salz, Zucker, Zusatzstoffe und schlechte Fette. Wer nicht mehr selber kochen kann oder mag, für den gibt es verschiedene Angebote die "Essen auf Rädern" anbieten, womit frisch gekochtes Essen bis an die Haustür geliefert wird. Auch die Malteser bieten einen solchen Menüservice an. Zudem ist ausreichendes Trinken wichtig – am besten Wasser oder ungesüßte Tees.

Vitaminpillen sind in der Regel überflüssig

Die Werbung ist voll mit ihnen: Vermeintliche Wunderpillen, die uns dank zahlreicher Vitamine und Mineralstoffe gesund halten, Viren und Bakterien abwehren und einem Nährstoffmangel vorbeugen sollen. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) hat kürzlich die aktuelle Datenlage zur Vitaminversorgung der Bevölkerung geprüft und festgestellt, dass Deutschland kein Vitaminmangelland ist. Die meisten Menschen sind ausreichend mit Vitaminen versorgt, Mangelkrankheiten sind äußerst selten. Bei einer ausgewogenen Ernährung, in der viel frisches Gemüse und Obst auf dem Teller landen, braucht man die Pillen also nicht.

Zumal laut DGE einige Präparate sogar zu hoch dosiert sind und bei zu hohen Zufuhrmengen über einen längeren Zeitraum ein Gesundheitsrisiko darstellen können.

Soziale Kontakte halten gesund

Wer einsam ist, neigt eher dazu, krank zu werden. So ist laut einigen Expertinnen und Experten bei einsamen Menschen unter anderem das Risiko erhöht, an Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu erkranken. Regelmäßiger Kontakt zu anderen und ein gutes soziales Netzwerk, Unterstützung und wertschätzende Beziehungen wirken hingegen als echte Kraftspender: Sie fördern das körperliche und seelische Wohnbefinden, machen zufrieden, können Stress lindern. All das wirkt sich positiv auf die Gesundheit aus. Übrigens: Wer schlecht hört, kann sich nicht gut unterhalten und beginnt häufig, sich zurückzuziehen. Das muss nicht sein. Gehen Sie bei Hörbeschwerden zum Hörtest – Hörgeräte sind heute fast unsichtbar und ermöglichen Ihnen wieder eine aktive Teilnahme am sozialen Leben.

Jogging fürs Gehirn

Rätsel, Puzzle, Sudoku, Memory, eine neue Sprache lernen: Wer sein Gehirn immer wieder neu fordert, unterstützt die Bildung neuer Verknüpfungen und Verbindungen zwischen den Nervenzellen. Das steigert die Gedächtnisleistung. So macht Gesundheitsvorsorge Spaß.

(Pixabay)

Gnocchi mit grünem Spargel

(Pixabay)

250 g Gnocchi
250 g Spargel, grün
Salzwasser
100 g Cherrytomaten
¼ Becher Schmelzkäse mit Gouda
¼ Becher Schlagsahne
½ Bund Petersilie
Salz und Pfeffer
1 EL Butter
¼ TL Zucker

Spargel waschen, die Enden abschneiden und evtl. schälen. Die Stangen in Stücke schneiden.
Zum Salzwasser einen halben Teelöffel Zucker zugeben und zum Kochen bringen. Den Spargel 2 - 3 Minuten bissfest kochen,anschließend abschrecken und abtropfen lassen.
In der Zwischenzeit die Tomaten waschen und halbieren und die Petersilie fein hacken.

2 EL Butter in eine hohe Pfanne geben und schmelzen lassen. Die Gnocchi hinzugeben und ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze braten, dabei bitte mehrmals wenden.

Den Spargel hinzugeben, ebenso die halbierten Tomaten und die Petersilie. Einen Esslöffel Schmelzkäse dazugeben und mit den restlichen Zutaten in der Pfanne vorsichtig vermengen.

Wenn der Käse verteilt ist, einen weiteren Esslöffel hinzugeben. Diesen auch mit den Zutaten vermengen und mit einem halben Becher Sahne aufgießen. Zum Schluss nach Belieben abschmecken.

Guten Appetit!

Gemeinschaft der Älteren Generation Meerholz

Veranstaltungsprogramm im 1. Halbjahr 2023

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!

11.01.	**KK**	11:00 Uhr Neujahrsempfang
25.01.	**TF**	Abfahrt 11:00 Uhr nach Aschaffenburg, Mittagessen, Stadtrundfahrt im Bus, Kaffeetrinken, Rückkehr gegen 18:00 Uhr, Fahrtbeitrag 15,00 €
08.02.	**KK**	Fasching
22.02.	**TF**	Abfahrt 11:00 Uhr, **Modeparadies „Die Fabrik“ in Obernau**, Mittagessen in Heimbuchenthal. Rückkehr ca. 18:00 Uhr. Fahrtbeitrag 15,00 €
08.03.	**KK**	Thema wird noch bekannt gegeben
22.03.	**TF**	Abfahrt 10:00 Uhr nach **Worms**, Mittagessen Stadtrundfahrt im Bus, Kaffeetrinken, Rückkehr gegen 19:00 Uhr. Fahrtbeitrag 20,00 €
05.04.	**KK**	Thema wird noch bekannt gegeben
19.04.	**TF**	Abfahrt 10:00 Uhr, nach **Amorbach**, Mittagessen im Gasthof „Ohrnbachtal“, Kaffeetrinken, Rückkehr gegen 19:00 Uhr. Fahrtbeitrag 20,00 €

03.05.	**KK**	Thema wird noch bekannt gegeben
17.05.	**TF**	**Bauer Lipp** in **Weiterstadt**, weitere Details werden noch bekanntgegeben
31.05.	**KK**	Thema wird noch bekanntgegeben
14.06.	**TF**	Abfahrt 10:00 Uhr, **Hoherodskopf**, Mittagessen in Bermuthshain, Kaffeetrinken auf dem Hoherodskopf, Rückkehr gegen 18:00 Uhr, Fahrtbeitrag 15,00 €
28.06.	**KK**	Thema wird noch bekanntgegeben

Kontakte:

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

Seniorenkreis Roth
Programm 01.01.-30.06.2023
mittwochs 14:30 Uhr
DRK Raum, Rathausstrasse

Deutsches Rotes Kreuz
Aus Liebe zum Menschen.

11.01. Sitztanz mit Frau Leo

25.01. Sing mal wieder...

08.02. Faschingsfeier

22.02. Heringsessen - Aschermittwoch

08.03. Feier zum internationalen Frauentag

22.03. Vortrag: „Seniorensicherheit“

05.04. Osterfrühstück (**10:00 Uhr**)

19.04. Spielenachmittag

03.05. Besuch der Adlerwerke

17.05. Gedächtnistraining

31.05. Erdbeerfest

14.06. Bingo

28.06. Senioren-Kino

(Annika Wecke)

Aktive Seniorenfreizeit

Nordic-Walking
Dienstags um 08.00 Uhr,
mit Aufwärmung, Atemgymnastik und Dehnübungen.
Treffpunkt: Waldfriedhof
Ansprechpartnerin: Evi Diehl, Telefon: 06051-66930

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: 06051-66285

Gymnastik mit und ohne Stuhl
Mittwochs um 09:30 Uhr
Treffpunkt: Jahnhalle Hailer
Ansprechpartnerin: Evi Diehl, Telefon: 06051-66930

Lesekreis
Termine erfragen Sie bitte unter:
Ansprechpartnerin: Ulla Pöllen, Telefon: 06051-67418

Malkurs
Stadtteil Meerholz
Bei Interesse melden Sie sich bitte bei:
Ansprechpartnerin: Gieselinde Schust, Tel: 06051-68078

Handy- und Digitalsprechstunde
von der Verbraucherberatung im Stadtladen in Gelnhausen
Info und Terminvereinbarung im Stadtladen unter:
06051 – 8857 896. (Termine ab 09.03.2023)

(Pixabay)

Zahlen des Lebens

Meistens leben wir ja einfach so unser Leben - ohne groß über Details nachzudenken. Zum Beispiel über solche Fragen: Wie oft habe ich etwas eigentlich schon gemacht? Natürlich wissen wir, wie viele Jahre wir schon hier auf der Erde sind. Sollten wir dies allerdings in Tagen oder gar Stunden ausdrücken, müssten wir erst einmal nachrechnen.
Der belgische Autor Charly Delwart hat genau das für die Dauer seines Erdendaseins getan: 385440 Stunden - jedenfalls zum Zeitpunkt der Berechnung. Aber das ist nur der Anfang: Delwart hat sein ganzes Leben statistischen Untersuchungen und Berechnungen unterzogen und daraus ein Buch gemacht (“Leben in Zahlen“). Zum Beispiel bekennt er, wie oft er bei Prüfungen geschummelt hat (immerhin 30-mal). Oder wie häufig er sich täglich in soziale Netzwerke einloggt (50-mal). Und dass er bereits 97 Quadratmeter Pizza im Lauf seines Lebens verzehrt hat.
Nun mag man sich fragen: Wozu das Ganze? Ist das nur ein Spleen? Oder hat es sogar etwas zwanghaftes, das eigene Leben so zu berechnen und aufgelistet alles zu wissen? All das mag durchaus zutreffen. Aber diese Zahlen des Lebens führen manchmal auch zu spannenden Einsichten.
So listet Delwart unter dem Stichwort „überhöhte Wachsamkeit“ auf, das er sich 104-mal in 365 Tagen vorgestellt hat, dass gerade etwas schreckliches passiert sein muss, oder unmittelbar bevorsteht. Tatsächlich gab es in diesem Jahr in seinem Leben aber nur drei Ereignisse, die am Ende in die Kategorie „Drama“ gerechnet werden dürfen.

Kennen wir das nicht alle? Dieses Gefühl der Sorge, die uns unruhig macht, ja sogar manche Nacht den Schlaf kostet. Sorgen um Geld, Gesundheit, die Zukunft im Allgemeinen, darum, was aus den Kindern wird. Warum wir dazu neigen, uns mit der Vorstellung von Katastrophen zu belasten, ist schwer zu erklären. Vielleicht steckt der Gedanke dahinter, gewappnet zu sein. Von etwas Unliebsamen nicht auch noch überrascht zu werden, wenn es denn eintreten sollte. Vielleicht glauben wir so die Kontrolle erlangen zu können. Aber im Grund ahnen wir, dass das Leben auf diese Weise nicht funktioniert.
Wie viel besser wäre es, stattdessen derartige Gedanken loszulassen. Vielleicht hilft es ja, sich klarzumachen, dass das Verhältnis von Sorgen und tatsächlichen Ereignissen sich in der Größenordnung von 104 zu 3 bewegt. Oder um es mit den Worten Mark Twains auszudrücken: „Es gab in meinem Leben viele Katastrophen. Einige sind sogar passiert...“

(Genehmigt durch Uwe Bockelmann, Chefredakteur „TV Hören und Sehen“)

(Pixabay)

Veranstaltungshinweise

Hier eine kleine Auswahl aus dem
umfangreichen Gelnhäuser Kulturprogramm

Fr, 13.01.2023 | 20.00 Uhr
Neujahrskonzert LumiMare
Ehemalige Synagoge

Ein Trio, das in keine Schublade passt. Querflöte, Kontrabass und Klavier. Ruhevolle Klänge im Wechsel mit vitalen Passagen. Loslassen, Treibenlassen.
Bruchlos geht es von einem Gedanken zum anderen. Klassik, Minimalmusic, Jazz, Weltmusik, Latin, Avantgarde.Irgendwo dazwischen lässt sich diese Musik verorten. Aber eigentlich braucht LumiMare keine Genrebegriffe,denn sie machen einfach Musik, eigenwillig, unkonventionell und grenzüberschreitend. Eine wilde Mischung aus all dem, was die Musiker inspiriert. Stile werden gekonnt durcheinander gewirbelt, miteinander verknüpft, vermischt. Nichts lassen sie aus. LumiMare begeistert, lässt sich nicht festlegen. Sie schimmern, schäumen, toben und strahlen,um dann im nächsten Moment wieder in ein ruhiges Fließen und sanftes Leuchten überzugehen. Sie entführen ihr Publikum vom manchmal stressigen Alltag und katapultieren es mitten hinein in ihren einzigartigen Klangkosmos, voller Tiefe und Inspiration. Ein Kurzurlaub für die Ohren sozusagen.

(Stadt Gelnhausen)

Mathias Schabow (Piano),
Michaela Neuwirth (Querflöte)
und Uwe Rapp (Kontrabass).

Di, 14.02.2023 | 20.00 Uhr
Valentinskonzert- Pulsar Trio
Ehemalige Synagoge

Augen zu und Ohren weit auf! Das Pulsar Trio setzt mit dem Dunkelkonzert auf ein einzigartiges Klangerlebnis, das unseren Gehörsinn zu 100% aktiviert und damit das Publikum auf eine Live -Traumreise einlädt: Tagträume und Bilder entstehen, diesmal weniger auf der Bühne als im eigenen Kopf. Der leichtfüßige Mix aus orientalischen Vibes und jazzigen Grooves ist so brillant wie einzigartig in der Musiklandschaft. In der ersten Hälfte des Konzerts ist es komplett dunkel. Eventuell gibt es kleine Rotlichtlampen an den Instrumenten, das Publikum kann nach Belieben zusätzlich Augenmasken aufsetzen (beides wird von der Band gestellt). Um die Stille zu fühlen, wird zwischen den Stücken nicht geklatscht, es gibt keine Moderation. In der zweiten Hälfte wird sehr langsam das Bühnenlicht aufgedreht – „die Sonne geht auf“. Die Augen können immer mehr der Interaktion der Band folgen, die Stille zwischen den Songs wird gebrochen, es wird konzertanter und endet in angenehmer Lichtstimmung, alle Sinne sind erfüllt von der Musik.

((c) Benjamin Maltry)

Beate Wein (Piano),
Matyas Wolter (Sitar)
Aaron Christ (Drums)

06.05.2023 | 20.00 Uhr
KEIN AUFWAND - Teil 1
Andreas Martin Hofmeir
Kulturherberge

Er gewann als erster Tubist überhaupt den ECHO Klassik als „Instrumentalist des Jahres“, er ist Professor am Mozarteum in Salzburg und war Gründungsmitglied der bayerischen Kultband LaBrassBanda. Jetzt besinnt er sich wieder auf seine kabarettistischen Wurzeln! In seinem trockenen Stil liest er aus seinen Erfahrungen als Tubist und Weltreisender, in epischer Breite und lyrischer Würze. Dazu gibt’s brasilianische, ungarische und argentinische Musik aus der Tuba, begleitet mit Jazzpiano.
In bester Tradition eines Gerhard Polt oder Karl Valentin schildert er seinen Kampf mit dem Instrument, dem ungeliebten Üben, die Schwierigkeiten beim Reisen, den plötzlichen Zusammenprall des Landburschen mit der Großstadt Berlin und seinem hauseigenen Einbrecher Jürgen… Nach diesem Abend darf sich jeder mal ein bisschen als Tubist fühlen. Diese tragikomische und atmosphärische Mixtur hat sich aus dem Stand als Erfolgsprogramm entpuppt, so entwaffnend und witzig sind die allesamt wahren Geschichten, so verträumt und mitreißend virtuos die Musik.

((c) Hans Grünthaler)

25.05.2023 | 20.00 Uhr
ICH SAG'S JETZT NUR ZU IHNEN
Stefan Waghubinger
Kulturherberge

((c) Gero Gröschel)

In seinem vierten Soloprogramm rüttelt Waghubinger an Türen, begegnet Plüschelefanten und antiken Göttern, schießt auf Rasenroboter und ist endlich einmal ein Gewinner. Kein Wunder, spielt er doch gegen sich selbst Monopoly. Dabei kommt er auf die spieltheoretische Einsicht: „Wenn man beim Würfeln kein Glück hat, muss man sich beim Würfeln mehr anstrengen".
Wieder einmal entstehen Geschichten mit verblüffenden Wendungen, tieftraurig und zum Brüllen komisch. Zynisch und warmherzig, banal und zugleich erstaunlich geistreich. Eine Umkreisung der wirklich wichtigen Dinge, warum es so viel davon gibt und warum wir so wenig davon haben.
Die Allgemeine Zeitung Mainz schreibt zu ihm: „Federleicht und geschliffen. Es gibt nur wenige Kabarettisten, die es mit Waghubingers Formulierungskunst aufnehmen können – und es gibt nur ganz wenige Kollegen, bei denen geschliffene Texte so federleicht durch den Saal schweben".
Stefan selbst sagt von sich nur, er betreibe österreichisches Jammern und Nörgeln, aber mit deutscher Gründlichkeit.

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

Das Leben

Ein alter Mann zeigte mir ein leeres Glas und füllte es mit großen Steinen. Danach fragte er mich, ob dieses Glas voll sei. Ich stimmte ihm zu.
Er nahm eine Kiste mit Kieselsteinen aus seiner Tasche und schüttete diese in das Glas. Natürlich rollten sie in die Zwischenräume. Wieder fragte er mich, ob das Glas nun voll sei. Lächelnd sagte ich ja.
Der Alte seinerseits nahm nun wieder eine Schachtel. Diesmal war es Sand. Er schüttete auch diesen in das Glas und auch dieser verteilte sich in den Zwischenräumen.
Nun sagte der alte Mann:
„Ich möchte, dass Du erkennst, dass dieses Glas wie Dein Leben ist. Die großen Steine sind die wichtigen Dinge im Leben wie z.B.: Deine Liebe, Deine Familie und Deine Gesundheit, also Dinge, die - wenn alle anderen wegfielen und nur Du übrig bleibst - Dein Leben immer noch erfüllen würden.
Die Kieselsteine sind andere, weniger wichtige Dinge, wie z.B. Deine Arbeit, Dein Haus, Dein Auto.
Der Sand symbolisiert die ganz kleinen Dinge im Leben. Wenn Du den Sand zuerst in das Glas füllst, bleibt kein Raum für die Kieselsteine und die große Steine.
So ist es auch in Deinem Leben, wenn Du all‘ Deine Energie für die kleinen Dinge im Leben aufwendest, hast Du für die großen keine mehr. Achte daher immer auf die wichtigen Dinge. Nimm Dir Zeit für die Liebe und Deine Familie, achte auf Deine Gesundheit, es wird immer noch genug Zeit geben für Arbeit, Haushalt, usw.
Achte zuerst auf die großen Steine, denn sie sind es, die wirklich zählen....der Rest ist nur Sand....“

(Verfasser unbekannt)

„Genieße deine Zeit,
denn du lebst nur JETZT und HEUTE.
Morgen kannst du gestern nicht nachholen und
später kommt früher als du denkst".

(Verfasser unbekannt)

Ihnen allen wünsche ich von Herzen
eine gesunde und behütete Zeit,
bleiben Sie achtsam und
wohlwollend mit sich selbst!

Herzlichst Ihre Seniorenbeauftragte

Gerlinde Scheuermann

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
Christa Grohs 68170
familie .grohs@t-online.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

Roth

Annette Alt 489748
annette.alt@arcor.de

Seniorenbeauftragte

Gerlinde Scheuermann 0176-34613458
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,, Annika Wecke,
Genehmigte Redaktionelle Beiträge: TV Hören und Sehen, malteser.de