



Gelnhäuser Senioreninformationen

Termine
Tipps

1/2024

**Die Zeit ist zu kostbar,
um sie mit falschen Dingen zu verschwenden.**

(Heinz Rühmann)

Liebe Seniorinnen und Senioren,

in unserer jetzigen Ausgabe der Gelnhäuser Senioren-
informationen haben wir als Schwerpunkt die Situation
"altersgerechtes Wohnen" ausgesucht.

Hierzu finden Sie ausführliche und nützliche Informationen,
auf die wir besonders aufmerksam machen möchten.

Ich persönlich möchte mich an dieser Stelle von Ihnen
verabschieden. Aus gesundheitlichen Gründen muss ich
meine Tätigkeit im Redaktionsausschuss und somit auch
den Vorsitz abgeben. Dies tut mir außerordentlich leid.
Ich habe "das Heftchen" vor sehr langer Zeit von Herrn
Waldschmidt, der mir anfangs immer hilfreich zur Seite stand,
übernommen. Die Zusammenarbeit mit meinen Kolleginnen
und Kollegen vom Redaktionsausschuss und die vielen
positiven Rückmeldungen von Ihnen im Laufe der Jahre
haben mir viel Freude bereitet. Vielen Dank dafür!

Ich wünsche Ihnen eine schöne Zeit, sofern dies im Moment
überhaupt möglich sein sollte.

Passen Sie gut auf sich auf und bleiben bzw. werden Sie
gesund.

Liebe Grüße
Ihre Gisela Lohse

Liebe Seniorinnen und Senioren,

es sind keine einfachen Zeiten, in denen wir leben. Immer wieder sehen wir uns als Gesellschaft mit Krisen und Herausforderungen konfrontiert. Aufgrund Ihrer Lebenserfahrung haben Sie bereits schwierige und fordernde Zeiten erlebt und dabei Ihre ganz persönlichen Bewältigungsstrategien entwickelt. Eine ganz wichtige Erkenntnis ist dabei vielleicht, dass es immer die Gemeinschaft ist, die uns Halt gibt und in der wir die Herausforderungen gemeinsam meistern können. Dazu leisten unsere Seniorengemeinschaften in den Gelnhäuser Stadtteilen einen enorm wichtigen Beitrag. Für den Seniorenclub Gelnhausen-Mitte konnten wir kürzlich eine neue Teamleitung gewinnen, die wir Ihnen in diesem Heft vorstellen werden.



Unsere sechs Gelnhäuser Seniorenclubs haben für 2024 wieder eine Vielzahl von Veranstaltungen geplant, die für erlebnisreiche Stunden sorgen werden. Sie sind herzlich eingeladen, die Angebote wahrzunehmen und sich in die Seniorengemeinschaft einzubringen.

Als Ihr neuer Bürgermeister in Gelnhausen freue ich mich schon sehr darauf, Sie bei verschiedenen Gelegenheiten persönlich zu treffen.

Ihr Christian Litzinger
Bürgermeister der Barbarossastadt Gelnhausen

Seniorenclub Gelnhausen-Mitte
Programm vom 01.01. - 30.06.2024
Treffpunkt: Casino , Brüder-Fischinger-Str. 3

18.01.	14:30		Neujahrsempfang
25.01.	14:30		Spielenachmittag
08.02.	14:30		Faschingsfeier
15.02.	14:30	Hr. Geib	Tafelarbeit in Gelnhausen
22.02.	14:30	Fr. Kowalski	Bingo
07.03.	14:30	Fam. Benkert	Filmvortrag: Streifzug durch Marokko
14.03.	14:30	Fr. Leo	Sitztanz
21.03.	14:30		Österliches Kaffeetrinken
11.04.	14:30	Hr. Sass	Gedächtnistraining
18.04.		Fr. Zell	Fahrt nach Fulda. Mittag- essen in der „Siebertz- mühle“. Danach Zeit zur freien Verfügung. Fahrtbeitrag: 20,00€
02.05.	14:30		Imker

16.05.	Fr. Zell	Fahrt nach Würzburg. Abfahrtzeiten und Mittagessen werden bei Anmeldung be- kannt gegeben. Fahrtbeitrag: 20,00€
23.05.	14:30	Geburtstagsfeier
06.06.	14:30	Erdbeerfest
13.06.	14:30	Märchenstunde
20.06.	Fr. Zell	Fahrt nach Wertheim am Main. Abfahrtzeiten und Mittagessen werden bei Anmeldung be- kannt gegeben. Fahrtbeitrag: 20,00€



(©Sabine Elster)

Alle mit ins Boot nehmen Brigitte Prähler ist neue Team-Leitung des Seniorenclubs Gelnhausen-Mitte

Die Arbeit mit und unter Menschen erfüllt sie. Sie ist eine „Kümmerein“, eine Team-Workerin, die auch Verantwortung als Leitungskraft tragen kann. Diese Fähigkeiten bringt Brigitte Prähler nun auch in ihrem neuen Aufgabenbereich als Team-Leitung des Senioren-Clubs Gelnhausen-Mitte ein. Übergangsweise hatte Jutta Hofmann-Engel, Mitarbeiterin der städtischen Abteilung Kinderbetreuung, Familie und Seniorenarbeit, die Aufgaben der Club-Leitung im Jahr 2017 übernommen. Sie organisierte etliche Treffen und Veranstaltungen für die Seniorinnen und Senioren der Stadtmitte und war ihnen stets eine verständnisvolle Ansprechpartnerin.

Brigitte Prähler blickt auf ein erfülltes Berufsleben in den Main-Kinzig-Kliniken zurück und ist mit großer Leidenschaft für die Tafel Gelnhausen im Einsatz. Trotz vieler Reise- und Freizeitaktivitäten machte sie in ihrem Terminkalender aber noch Platz für ein weiteres Ehrenamt aus. „Ich freue mich sehr auf die Zusammenarbeit mit dem Team und den Seniorinnen und Senioren. Ich nehme immer gerne alle mit ins Boot“, versprach sie.

Im damaligen Kreiskrankenhaus Gelnhausen (heute Main-Kinzig-Kliniken) absolvierte sie eine Ausbildung zur Gesundheits- und Krankenpflegerin und wurde Krankenschwester. Mit 28 Jahren übernahm sie die Leitung der Station „Innere Medizin“, heute Medizinische Klinik. Sie machte sich auch für Schlaganfallpatienten stark, war in die Gründung der „Stroke Unit“ an der Gelnhäuser Klinik zur Akutbehandlung von Schlaganfällen eingebunden. Mit Mitte 50 musste sich Brigitte Prähler aufgrund körperlicher Gesundheitsprobleme neu orientieren und fand in der Hygiene-Abteilung der Main-Kinzig-Kliniken ein neues Betätigungsfeld.

Im August 2021 ging Brigitte Prähler in den Ruhestand. Neben ihrem Engagement bei der Tafel reist die kontaktfreudige Seniorin gerne, hat ein Museumskonzert-Abonnement in der Alten Oper Frankfurt und pflegt ihre Schnauz-, Sauna- und Gymnastikrunden.



(© D.C.Glöckner)

Brigitte Prähler (rechts) mit Jutta Hofmann-Engel und dem ehemaligen Bürgermeister Daniel Glöckner, der die neue Team-Leiterin noch ins Amt eingeführt hatte.

Seniorenkreis Hailer

Programm vom 01.01. - 30.06.2024

16.01.	14:30 Uhr	Erster Kaffeenachmittag im Neuen Jahr mit Sektempfang
22.01.	13:30 Uhr	Senioren-Kino im Pali
30.01.	14:30 Uhr	Kaffeenachmittag mit Vortrag von Herrn Pfarrer Schilling
13.02.	14:30 Uhr	Kaffeenachmittag am Faschings- dienstag - HELAU !!!
27.02.	10:30 Uhr	Fahrt in den Odenwald Mittagessen im Michelstädter „Rathausbräu“. Weiterfahrt nach Erbach in die „Glücksfabrik Koziol“. Erlebnisführung durch das Museum „Ausflug ins Glück“, Kaffee und Kuchen im Glückscafé. Fahrtkosten 25,00 € incl. Führung und Kaffee und Kuchen.
12.03.	14:30 Uhr	Kaffeenachmittag - Programm wird noch bekannt gegeben
18.03.	13:30 Uhr	Senioren-Kino im Pali
26.03.	14:30 Uhr	Oster-Kaffeenachmittag - mit Vortrag von Frau Kneip, dazu Grüne Soße und Ostereiern

- | | | |
|--------|-----------|---|
| 09.04. | 10:00 Uhr | Fahrt nach Würzburg.
Mittagessen im „Alten Kranen“
14:15 Uhr - Bus Stadtführung mit
Reiseleitung, danach Zeit zur freien
Verfügung.
Fahrtkosten 20,00€ incl. Busführung |
| 23.04. | 14:30 Uhr | Kaffeenachmittag - Programm wird
noch bekanntgegeben |
| 07.05. | 10:30 Uhr | Fahrt nach Miltenberg am Main.
Mittagessen im „Kalt-Loch-Braustübl“,
danach Zeit zur freien Verfügung.
Fahrtkosten 15,00€ |
| 21.05. | 14:30 Uhr | Kaffeenachmittag - Programm wird
noch bekanntgegeben |
| 27.05. | 13:30 Uhr | Senioren-Kino im Pali |
| 04.06. | 10:30 Uhr | Fahrt nach Heidelberg.
Mittagessen im „Alt Heidelberger
Brauhaus Vetter's“, danach Zeit zur
freien Verfügung.
16:30 Uhr- 50 min Schiffsrundfahrt
(1 Softgetränk incl.)
Fahrtkosten 30,00€ incl. Schifffahrt |
| 18.06. | 14:30 Uhr | Kaffeenachmittag - Programm wird
noch bekanntgegeben |

Die Kaffeenachmittage sind im Dorfgemeinschaftshaus (hinter der Ortsverwaltung Hailer) Jahnstraße 7. Unsere Busfahrten starten am Sängenheim Hailer, Jahnstraße

Seniorenclub Haitz
Programm 01.01. - 30.06.2024
Gemeindesaal Dankeskirche in Haitz
Beginn 15:00 Uhr

- 18.01. Geburtstagsfeier / Kaffeenachmittag mit Pfarrer Justus Mahn
- 01.02. Faschingsnachmittag
- 15.02. Vorstellung des diesjährigen Weltgebetslandes: 01.03.2024 Palästina - „Durch das Band des Friedens“
- 29.02. Vortrag von Thomas Rabenau „Künstliche Intelligenz (KI) -Prävention - SAM Straftaten an Senioren
- 14.03. Vortrag von Herrn Pfr. Christoph Schilling „Hauptsache gesund. Ich bin aber nicht gesund. Fehlt mir jetzt die Hauptsache?“
- 04.04. Basteln mit Frau Gaby Dreßbach
- 18.04. Vortrag von Herrn Thorsten Woestendieck „Notfälle im Haus vermeiden“
- 02.05. Sitzgymnastik mit Frau Rita Weidner
- 15.05.** Einladung nach Höchst zum 20 jährigen Treffen
Mi 14:30 mit unseren Freunden vom Seniorenclub
- 06.06. Erdbeerfest
- 20.06. Voraussichtlich Ausflug

**Man muss immer etwas haben,
worauf man sich freut.**

(Eduard Mörike)

Seniorenclub Höchst
Programm 01.01. - 30.06.2024
Gemeindesaal Kath. Kirche Höchst
Beginn: 14:30 Uhr

17.01	14:30 Uhr	Spielenachmittag mit Kaffeerunde Jeder kann sein Lieblingsspiel mitbringen. (Vorschläge: Rommé, Rummikub, Halma usw.)
07.02.	14:30 Uhr	Gemütlicher Nachmittag bei Kaffee und Kuchen. Herbert Böhm zeigt Faschingsbilder aus vergangenen Zeiten
06.03.	14:30 Uhr	Kreuzwegandacht im Pfarrheim mit anschließendem Kaffeetrinken Danach Vorstellung des St. Elisa- beth Hospiz durch Einrichtungs- leiter Frank Hieret und stellvertre- tender Vorsitzender des Förder- kreises Hospiz Kinzigtal Eugen Glöckner.
17.04.	14:30 Uhr	Geburtstagsfeier der Geburtstags- kinder ab 01.Januar, im Anschluss Gedächtnistraining mit Fr. Haupt
15.05.	14:30 Uhr	Vor 20 Jahren waren die Haitzer Senioren das 1. Mal unsere Gäste Dies soll heute bei Kaffee und Ku- chen gemeinsam gefeiert werden
12.06.	14:30 Uhr	Kaffeenachmittag, danach Vortrag von Frau Annette Alt „Gesunde Ernährung im Alter“

Gemeinschaft der Älteren Generation Meerholz

Veranstaltungsprogramm im 1. Halbjahr 2024

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

- | | | |
|--------|-----------|--|
| 10.01. | KK | 11:00 Uhr Neujahrsempfang |
| 24.01. | KK | Sicherheitstipps für Senioren Teil 2 |
| 07.02 | KK | Fasching |
| 21.02. | KK | Thema wird noch bekanntgegeben |
| 06.03. | TF | Abfahrt 10:00 Uhr nach Mainz .
Mittagessen im Restaurant „Wiedemann“
in Ginsheim, Stadtrundfahrt mit dem Bus,
Kaffeetrinken, Rückkehr gegen 18:30 Uhr
Fahrtkosten 20€ |
| 20.03. | KK | Thema wird noch bekanntgegeben |
| 03.04. | TF | Abfahrt 10:00 Uhr in die Nudelfabrik Berres
in Walldürn, Mittagessen im Landgasthof
„Schenk's“ in Amorbach, Besichtigung der
Nudelfabrik mit anschließendem Kaffee-
trinken und Besuch des Hofladens.
Rückkehr gegen 18:00 Uhr
Fahrtkosten 20€ |
| 17.04. | KK | Thema wird noch bekanntgegeben |

- 01.05. **Feiertag, keine Tagesfahrt**
- 15.05. **KK** Thema wird noch bekannt gegeben
- 29.05. **TF** Abfahrt 10:30 Uhr, Fahrt in den **Hessenpark**.
hier Mittagessen und Kaffeetrinken und Mög-
lichkeit der Besichtigung.
Rückkehr gegen 18:00 Uhr,
Fahrtkosten 20€
- 12.06. **KK** Thema wird noch bekanntgegeben
- 26.06. **TF** Abfahrt 10:00 Uhr nach **Wertheim**.
Mittagessen im Gasthaus „Zum Ochsen“,
Möglichkeit der individuellen Stadtbesich-
tigung oder einer „klassischen Stadtführung“
für max. 25 Personen.
Rückkehr gegen 18:30 Uhr.
Fahrtkosten 20€

Kontakte:

Sonja und Helmut Henkel Tel: 66750

Dieter Ullrich Tel: 67357



Seniorenkreis Roth
Programm 01.01.-30.06.2024
mittwochs 14:30 Uhr
DRK Raum, Rathausstrasse



17.01.	14:30 Uhr	Sitztanz Frau Leo
31.01.	14:30 Uhr	Kreppelnachmittag mit Uli Roth
14.02.	14:30 Uhr	Heringessen Aschermittwoch
28.02.	14:30 Uhr	Herr Hanselmann liest vor
13.03.	14:30 Uhr	Spiele-Nachmittag
27.03.	10:00 Uhr	Osterfrühstück
10.04.	14:30 Uhr	Bingo
24.04.	14:30 Uhr	Rollator - Training
08.05.	9-17 Uhr	Besuch Adlerwerke und Schifffahrt
22.05.	14:30 Uhr	Vortrag: Hitzeschutz
05.06.	14:30 Uhr	Erdbeerfest
19.06.	14:30 Uhr	Wir erzählen von früher



(© J. Hofmann-Engel)

Einfacher Osterkranz

Zutaten:

500 g Weizenmehl (Type 405)
1 Würfel frische Hefe (ca. 42 g)
250 ml lauwarme Milch
2 Eier (Gr. M)
75 g weiche Butter
80 g Zucker
1 Prise Salz
1 TL geriebene Zitronenschale
5 ganze Eier (roh)
5 bunte Osterei
1 Ei zum Bestreichen
1 EL Milch zum Bestreichen
etwas Hagelzucker zum Bestreuen



(pixabay)

Mehl in eine Schüssel geben, eine kleine Mulde bilden und die Hefe in die Mulde bröseln. Milch lauwarm erwärmen und darüber gießen. Mit einer Gabel vermischen. Danach abgedeckt an einem warmen Ort 15 Minuten gehen lassen. Eier, Butter, Zucker, Salz und die Zitronenschale dazugeben. Den Teig 5-10 Minuten kneten und wieder abgedeckt 30 min gehen lassen.

Teig kurz kneten und in drei gleichgroße Stücke aufteilen. Jedes Teigstück mit den Händen zu einem ca. 50 cm langen Strang rollen. Die Enden aufeinander legen und die Stränge zusammenflechten. Den Zopf in einem Kreis mit Backpapier auf ein Backblech legen. Die Enden aneinander drücken. Jetzt 5 rohe Eier vorsichtig zwischen die geflochtenen Stränge des Kranzes drücken und nochmal 15 Min. gehen lassen. Den Ofen auf 170 Grad Ober-/ Unterhitze (Umluft: 150 Grad) vorheizen. Ei mit Milch verquirlen und den Kranz damit bestreichen. Hagelzucker auf den Kranz streuen und ihn dann 35-40 Min. backen. Den Kranz kurz abkühlen lassen, dann die Eier herausnehmen und durch die bunten Ostereier ersetzen. Vor dem Verzehr vollständig abkühlen lassen

(Rezept: Anneliese Hofmann)

Guten Appetit !

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,
Telefon: 06051-68078

Handy- und Digitalsprechstunde

Von der Verbraucherberatung im Stadtladen in
Gelnhausen
Info und Terminvereinbarung im Stadtladen unter:
06051 – 8857 896

Sitzgymnastik

montags 15:00-16 :00 Uhr

Leitung: Rosa Dietz

Treffpunkt: DRK Raum Roth

Ansprechpartnerin: Annette Alt 06051-489748

Bastelgruppe

dienstags, 14tägig 14:00-17:00 Uhr

Leitung: Roswitha Ebert

Treffpunkt: DRK Raum Roth

Ansprechpartnerin: Annette Alt 06051-489748

Tanzgruppe

montags 14:00-16:00 Uhr

Leitung: Liesel Bohländer

Treffpunkt: Willi-Bechtold-Halle, Roth

Ansprechpartnerin: Annette Alt 06051-489748

Seniorenkino im barrierefreien PALI immer um 13:30 Uhr für 6,00 Euro

22. Januar 2024

18. März 2024

27. Mai 2024

22. Juli 2024



Die jeweiligen Filmtitel werden vorab in der Tageszeitung veröffentlicht, bzw. können in den Seniorenclubs nachgefragt werden.

Seniorenwohnung: Wie altersgerechtes Wohnen

Seniorenwohnungen ermöglichen ein selbstbestimmtes Leben bis ins hohe Alter. Worauf Sie bei der Auswahl einer barrierefreien Wohnung achten sollten und wie Sie altersgerechtes Wohnen realisieren, erfahren Sie hier.

Barrierefrei - Wie eine Seniorenwohnung aussehen sollte:
Der Wunsch der Deutschen ist groß, auch im fortgeschrittenen Alter ohne fremde Hilfe in einer Wohnung beziehungsweise einem Haus zu leben. Das ergab eine durch Statistik durchgeführte Befragung von Menschen über 50 Jahren. Demnach wünschen sich 67 Prozent der Befragten, im Alter von 70 Jahren vollkommen selbstbestimmt zu wohnen. 57 Prozent können sich dagegen auch eine Wohnung beziehungsweise ein Haus mit Hilfsangeboten vorstellen, während die ideale Wohnsituation von 32 Prozent der Befragten das Leben in einem Mehrgenerationenhaushalt darstellt.

Wer im hohen Alter möglichst autonom leben möchte, hat natürlich andere Anforderungen an sein Wohnumfeld als jüngere Menschen. Diesen Bedürfnissen sollen sogenannte Seniorenwohnungen gerecht werden. Diese sind an die körperlichen Fähigkeiten und mögliche Einschränkungen ihrer Bewohnerinnen und Bewohner angepasst. Allerdings sind Seniorenwohnungen gesetzlich nicht reglementiert. Das heißt, dass Seniorenwohnungen auch als solche bezeichnet werden dürfen, wenn sie nicht alle Anforderungen an barrierefreies Wohnen erfüllen.

Aus diesem Grund ist, wie bei anderen Wohnungen und Häusern auch, eine vorherige Besichtigung unabdingbar. Dabei sollten Sie sowohl im Hinblick auf die Lage als auch auf die Ausstattung der Seniorenwohnung bestimmte Dinge beachten.

Eine Zentrale Lage ist von Vorteil

Schon beim Lesen der Wohnungsanzeige, spätestens aber auf dem Weg zur Besichtigung, sollten Sie sich zunächst einen Überblick verschaffen, wo genau sich die Wohnung befindet und wie sich die umliegende Infrastruktur darstellt. Eine zentrale Lage ist nämlich gerade im hohen Alter von Vorteil. Neben dem Zugang zur ärztlichen Versorgung sind vor allem fußläufig erreichbare Einkaufsmöglichkeiten und Apotheken wichtig. Darüber hinaus sollten sich auch barrierefreie Parkplätze und Grünanlagen in der Nähe befinden, damit ein Spaziergang an der frischen Luft nicht zum Hindernis wird. Zu guter Letzt sollten Sie auch auf eine gute Anbindung an die öffentlichen Verkehrsmittel achten, um problemlos von A nach B zu kommen.

Ausstattung einer barrierefreien Seniorenwohnung:

Das wichtigste bauliche Kriterium einer Seniorenwohnung ist ein barrierefreier Zugang zum Haus und zur Wohnung selbst. Das Haus sollte nicht allein über Treppen, sondern auch rollstuhlgerecht über eine Rampe erreichbar sein. In einem Mehrfamilienhaus sollte sich außerdem mindestens ein Fahrstuhl befinden, damit Sie Wohnungen auch in höheren Stockwerken problemlos erreichen können.

Eine geeignete barrierefreie Wohnung zeichnet sich außerdem durch folgende Merkmale aus:

- Wandläufe und Haltegriffe, vor allem in der Nähe von Sitzgelegenheiten, damit Sie einfacher aufstehen können
- Ebene Türschwellen, um Stolperfallen vorzubeugen
- Breite Türen und niedrig angebrachte Lichtschalter, damit sich auch Rollstuhlfahrer frei in der Wohnung bewegen können
- Niedrige Küche ohne Hängeschränke, damit die Suche nach dem passenden Topf nicht zur gefährlichen Kletterpartie wird

Darüber hinaus sollten Sie besonderes Augenmerk auf das Badezimmer legen. Dieses sollte ebenfalls barrierefrei sein und sich durch folgende Eigenschaften auszeichnen:

- Haltegriffe im Umfeld von Dusche und Toilette für einen sicheren Stand
- Höheres Toilettenbecken beziehungsweise die Möglichkeit, eine Toilettensitzerhöhung zu montieren, um das Hinsetzen und Aufstehen zu erleichtern
- Ebenerdige Dusche beziehungsweise begehbare Badewanne mit Tür, um bequem ein- und aussteigen zu können
- Rutschhemmende Fliesen, um auch bei Feuchtigkeit der Gefahr eines Sturzes vorzubeugen

Zu guter Letzt ist auch die Betreuung durch einen Hausmeisterservice als sinnvolles Merkmal einer Seniorenwohnung zu nennen. Dieser kümmert sich um kleine Reparaturen, die Treppenhausreinigung, die Schneeräumung und andere Tätigkeiten. Dadurch werden Ihnen im Alltag Aufwände erspart.

Hausnotruf und Co.: Moderne Technik als Hilfe im Alter

Leben Sie bereits in einer Seniorenwohnung und suchen nach Möglichkeiten, um ihren Alltag noch einfacher und sicherer zu gestalten? Oder wollen Sie Ihre aktuelle Wohnung nicht zwangsläufig durch aufwändige Umbaumaßnahmen anpassen? Dann stehen Ihnen verschiedene technische Hilfsmittel für das altersgerechte Wohnen zur Verfügung.

Wenn Sie allein leben, bietet sich die Installation eines Hausnotrufsystems an, um im Notfall schnell Hilfe anfordern zu können. Das System besteht aus einer an das Telefon angeschlossenen Basisstation und einem Notrufsender. Diesen tragen Sie entweder als Kette um den Hals oder wie eine Uhr ums Handgelenk. Benötigen Sie zum Beispiel nach einem Sturz Hilfe, lösen Sie durch das Drücken des Notrufsenders einen Anruf in der Notrufzentrale aus.

Dort hat ein Mitarbeitender alle vorab von Ihnen übermittelten, Daten wie Adresse, Hausarzt, Krankheiten, Medikamente und zu benachrichtigende Personen vorliegen. Über eine Freisprecheinrichtung können Sie Ihre Lage schildern. Je nach Situation und gebuchter Leistung wird dann entweder eine der hinterlegten Kontaktpersonen, ein qualifizierter Bereitschaftsdienst oder im Notfall natürlich umgehend der Rettungsdienst informiert. Den Hausnotruf bieten übrigens auch die Malteser an. Ein Hausnotrufsystem rettet im Notfall Leben.

Weitere technische Hilfsmittel für ein sicheres, selbstbestimmtes Leben, die keine aufwändigen Umbaumaßnahmen benötigen, sind Folgende:

- Großtastentelefone oder speziellen Smartphones für Senioren, um mit Freunden und Verwandten in Kontakt zu bleiben
- Manuelle Fenstergriffverlängerungen, damit Sie auch höher gelegene Fenster bequem öffnen und schließen können
- Eine automatische Überwachung von Elektroherden, um Herdplatten bei Überschreitung einer definierten Temperatur oder Laufzeit automatisch abzuschalten
- Badewannenlifte, um das Ein- und Aussteigen so bequem und sicher wie möglich zu gestalten
- Ein Treppenlift, um ohne Probleme in höher oder tiefer gelegene Stockwerke zu gelangen

Wie Sie eine altersgerechte Wohnung realisieren

Egal, ob sie eine bereits barrierefreie Wohnung mieten, die eigenen vier Wände altersgerecht umbauen möchten oder sich für technische Hilfsmittel interessieren: Die Angebote von Immobilienportalen, vom Staat, aber auch von Kranken- und Pflegekassen sind mittlerweile vielfältig.

So bieten zum Beispiel Immobilienportale wie ImmoScout24 eine eigene Suchmaske an, um die passende Seniorenwohnung in Ihrer Nachbarschaft ausfindig zu machen.

Für den altersgerechten Umbau von Wohnungen und Häusern stehen darüber hinaus verschiedene Fördertöpfe zur Verfügung. Über das Programm 159 der KfW (Kreditanstalt für Wiederaufbau) können Sie zum Beispiel zinsgünstige Kredite für Umbaumaßnahmen in Wohnungen und Häusern in Höhe von bis zu 50.000 Euro beantragen. Der Antrag erfolgt ganz unkompliziert über die Hausbank und kann unabhängig vom Einkommen eingereicht werden. Allerdings sind an die Vergabe des Kredits Mindeststandards für barrierefreie Umbauarbeiten geknüpft. Diese sollten unbedingt eingehalten werden.

Über das KfW-Programm 455-B sind darüber hinaus Zuschüsse in Höhe von bis zu 6.250 Euro möglich. Unabhängig vom Alter kann jede beziehungsweise jeder, die oder der in ihrer oder seiner Wohnung Barrieren reduzieren möchte, diesen Zuschuss beantragen. Auch dabei gilt, dass die Umbaumaßnahmen im Nachgang überprüft werden. Befinden Sie sich zudem in einem laufenden Mietverhältnis, müssen Sie den Vermieter oder die Vermieterin vorab um Genehmigung für die entsprechenden Maßnahmen bitten.

Auch die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen zum Teil Kosten, wenn es um den altersgerechten Umbau von Wohnraum geht: von der Anschaffung eines Pflegebetts bis zur Installation eines Wannenlifts oder eines rollstuhlgerechten Toilettensitzes. Einen Überblick über die Leistungen bietet das Hilfsmittelverzeichnis der gesetzlichen Krankenkassen. Sind Sie dagegen bei einer privaten Krankenkasse versichert, hängt die Übernahme der Kosten vom geschlossenen Vertrag ab und ist nicht pauschal geregelt.

Zu guter Letzt übernimmt auch die Pflegekasse Kosten in Höhe von bis zu 4.000 Euro für bauliche Wohnungsanpassungen und die Anschaffung pflegerischer technischer Hilfsmittel.

Voraussetzung dafür ist ein Pflegegrad schon bei der Antragsstellung. Zuschüsse lassen sich etwa für den Umbau eines altersgerechten Badezimmers, der Installation eines Treppenlifts, der Einrichtung eines Hausnotrufs oder der Anschaffung eines Pflegebetts beantragen. Leben mehrere Anspruchsberechtigte zusammen, sind insgesamt bis zu 16.000 Euro Unterstützung möglich, wenn es sich um vier Pflegebedürftige handelt. Um den Zuschuss in Anspruch nehmen zu können, muss ein entsprechender Antrag vor Beginn der Maßnahmen mit einem Kostenvoranschlag bei der Pflegekasse eingereicht werden.

Darüber hinaus lohnt sich übrigens auch der Gang zu Sozialberatungsstellen oder Behindertenverbänden, um sich über regionale Förderprogramme von Bundesländern und Kommunen zu informieren. Sollten dagegen gar keine eigenen Mittel zur Verfügung stellen, springt gegebenenfalls auch das Sozialamt ein und hilft bei der Realisierung des altersgerechten Wohnens.

(malteser.de)



(Pixabay)

Veranstaltungshinweise

Hier eine kleine Auswahl aus dem umfangreichen Gelnhäuser Kulturprogramm

Die kulturellen Veranstaltungen in der Ehemaligen Synagoge und in der Kulturherberge (KuH) bieten einem Publikum aller Altersklassen hohes künstlerisches Niveau in besonderer Atmosphäre. Für die kommenden Veranstaltungen erhalten Interessierte weitere Informationen und Tickets in der Tourist-Information Gelnhausen, (Telefon: 06051 830-300 oder -301; Öffnungszeiten Montag bis Freitag 10 Uhr bis 16.30 Uhr; Samstag und Sonntag 10.30 Uhr bis 16 Uhr) und unter:

www.gelnhausen.de/tickets

Ticketpreise: Vorverkauf: 19 €, ermäßigt 16 €, Abendkasse, falls vorhanden: 21 €, ermäßigt 19 €.

Freitag, 19. Januar 2024, 20 Uhr, Ehemalige Synagoge **Christoph Soldan und die Schlesischen Kammersolisten** **Neujahrskonzert**

Im ersten Teil des Neujahrskonzertes bringt der renommierte Klaviervirtuose Christoph Soldan, der bereits mehrfach in Gelnhausen gastierte, das Klavierquintett Opus 34 von Johannes Brahms zu Gehör. Was wohl die meisten mit einem Neujahrskonzert verbinden, sind Walzermelodien. Diese eröffnen den zweiten Teil des Konzertes, wenn die Schlesischen Kammersolisten zu den Instrumenten greifen und einige Stücke von Johann Strauss Sohn intonieren. Die Schlesischen Kammersolisten, die dem Gelnhäuser Konzertpublikum auch bestens bekannt sein dürften, sind eines der erfolgreichsten Streicherensembles Europas, das die Stimmführer der Schlesischen Philharmonie Kattowitz vereint.

Die fünf ausgezeichneten Instrumentalisten, deren Ausbildung an verschiedenen Musikhochschulen in Polen und Deutschland stattfand, konzertierten seit der Gründung 1993 in den bedeutendsten europäischen Musikfestivals (Schleswig-Holstein Musik Festival, MDR Musiksommer, Rheingau Musik Festival). Im Anschluss an die Strauß-Melodien wird ein Cross-Over Projekt zu hören sein, das Dariusz Zboch, Leiter des Ensembles eigens komponiert hat: Hits aus den 60er Jahren für sein eigenes Kammerensemble arrangiert. Äußerst liebevoll komponierte Stücke, in denen der Zuhörer sowohl die Ohrwürmer der Popmusik als auch große klassische Musik wiedererkennt.



(©Christoph Soldan)

Freitag, 26. Januar 2024, 20 Uhr, Kulturherberge
Stefan Danziger - “Dann isset halt so”

Stefan Danziger beleuchtet Geschichte und die Geschichten dahinter, kulturelle Widersprüche und Absurditäten des Alltags. Stefan Danziger bringt das Publikum zum Lachen, Schmunzeln und Nachdenken. Manchmal ändern sich die Dinge im Leben so, dass man feststellen muss, dass man selbst gar nicht so wichtig ist. Und das ist für Stefan Danziger ein befreiendes Gefühl. Er nimmt sich und seine Bedeutungslosigkeit auf die Schippe. Angefangen bei ganz persönlichen, alltäglichen Dingen bis hin zu weltgeschichtlichen Ereignissen, die vielleicht nur durch Scheitern möglich wurden.

Stefan Danziger zeigt auf, dass Misslungenes allemal witzig ist. Nach der Wende in Berlin-Wedding beheimatet, lernte er auf den Straßen Berlins seinen Stil und entdeckte seine Gabe, Menschen stundenlang mit Geschichten vollzubrabbeln, was anscheinend gut ankam und für witzig befunden wurde. Da es ihm nicht reichte, dies nur tagsüber zu tun, beschloss er vor über fünf Jahren, das auch nachts auf den Comedy Bühnen Berlins zu tun – und mittlerweile sehr erfolgreich bundesweit und sogar in englischer Sprache auf den Bühnen Amsterdams, Londons und Edinburghs.



(©Stefan Danziger)

Donnerstag, 15. Februar 2024, 20 Uhr,
Ehemalige Synagoge
Pariser Flair – „Eine musikalische Stadtführung“

Stellen Sie sich vor, Sie wären in Paris und Sie hätten dazu die beste Stadtführung, die man sich vorstellen könnte, nicht nur rein in den Doppeldecker und Stimmen vom Band, sondern musikalisch, kulinarisch und vieles mehr! Auf so eine ganz und gar besondere Reise lädt Sie sowohl fachmännisch als auch überaus charmant das Duo Pariser Flair ein, die französische Opernsängerin und jahrelange Wahlpariserin Marie Giroux und die norddeutsche Perle der Ostsee, die Pianistin und Akkordeonistin Jenny Schäuffelen.

Von Aznavour bis Piaf über Brel und Bécaud werden Sie auf dieser Tour die ganz großen Klassiker des französischen Chansons hören und besser kennenlernen, aber auch allerlei interessante Tipps über Paris bekommen.

Auf Ihrer Tour entlang der Seine und durch die Quartiers werden Sie zuweilen auch selbst gefordert:

Mal gilt es, durch und durch erstaunliche Zusammenhänge zu erraten, mal werden Sie zum Tanzen ermuntert. Bei dieser ganz besonderen Führung dürfen Sie sich also nicht wundern, wenn Sie sich plötzlich dabei ertappen, selbst einen berühmten Pariser Tango zu tanzen.



Donnerstag, 22. Februar 2024, 20 Uhr, Kulturherberge
Julian Button - „Ausgetrickst“ - Das Soloprogramm von und mit Julian Button

Ein Abend voller Zauberei, Comedy & Schattenspiel genießt das Publikum mit dem Multitalent Julian Button. Der gebürtige Westfale ist nicht nur preisgekrönter Zauberer und ausgezeichneter Schattenspieler, sondern auch ausgebildeter Musicaldarsteller. In seinem Soloprogramm „Ausgetrickst“ vereint der vielfältige Künstler geschickt verschiedenste Unterhaltungsformen miteinander. Seine freche Art, sein Wortwitz und eine perfekte Fingerfertigkeit machen ihn zu einem der besten Zauberer Deutschlands. Julian Button zeigt mit komödiantischen Talent, wie er sein Publikum um den Finger wickelt. Das spannende an diesem Soloprogramm ist, dass nicht nur Julian sein Publikum, sondern sich das Publikum

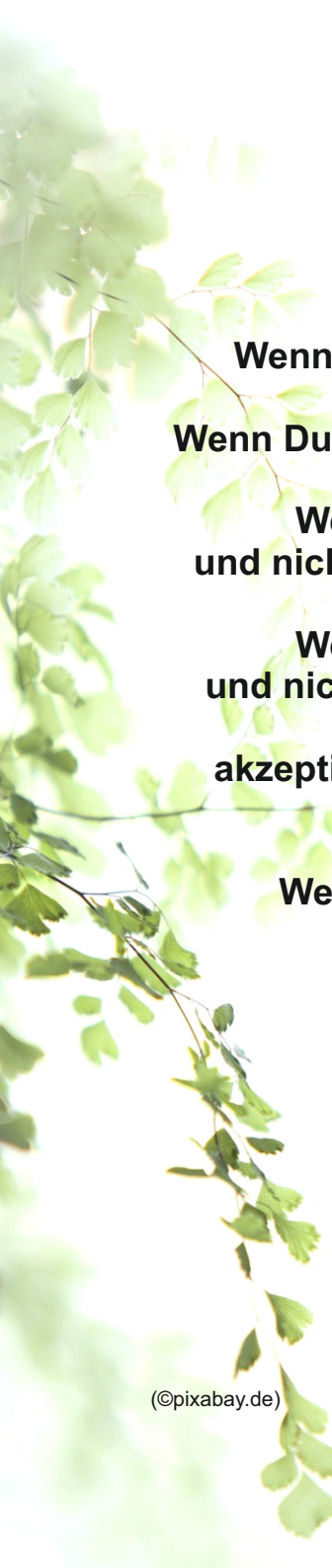
selbst austrickst. Mit seiner Arbeit gewann der Wahlhamburger internationale Preise, trat in der erfolgreichen französischen Fernsehsendung „Le Plus Grande Cabaret du Monde“ in Paris auf und wurde in Köln mit dem Publikumspreis Kunst gegen Bares ausgezeichnet. Seit 2019 leitet er die Abteilung „Magie & Illusionen“ beim Theaterstück „Harry und das verwunschene Kind“ in Hamburg.



Freitag, 12. April 2024, 20 Uhr, Ehemalige Synagoge
Nora Kudrawizkis One Violin Orchestra

Eine Frau, eine Geige, eine Loopstation. Nora verleiht bekannten Songs einen ganz eigenen Sound und Charakter. Mit ihrem OneViolin Orchestra macht die Berliner Violistin ihre One-Woman-Show zur Band-Performance und wird dafür weltweit von ihren Fans gefeiert. Sie ist bereits eine etablierte Fusion-Geigerin im Bereich der Neo-Klassik. Nora wirkte in zahlreichen Orchester-, Rock- und Pop-Projekten mit und ist außerdem als Autorin und Komponistin tätig. Mit ihren vier Alben wird sie nicht länger ein Geheimtipp bleiben. Geschickt kombiniert sie darauf musikalische Genres und „looped“, „sampled“ und „jammed“ mit sich selbst. Die Violistin hat die Loop-Station für sich entdeckt. Einfühlsam nimmt Nora das Publikum mit auf eine musikalische Reise, um eigene und weltbekannte Hits neu zu entdecken. Kein Konzert gleicht dem anderen - jede Show ist eine Entdeckungsreise.





Das Gesetz des Glücks

Wenn Du etwas magst, genieße es.

Wenn Du etwas nicht magst, vermeide es.

**Wenn Du etwas nicht magst
und nicht vermeiden kannst, ändere es.**

**Wenn Du etwas nicht magst
und nicht vermeiden und nicht ändern
kannst,
akzeptiere es und ändere Deine Sicht
der Angelegenheit.**

**Wenn Du es nicht akzeptierst,
bleibst Du unglücklich.**

(Verfasser unbekannt)

Gelnhausen hat gewählt. Die Seniorenbeauftragte der Stadt Gelnhausen hat den neuen Bürgermeister Herrn Christian Litzinger interviewt:

1. Sie werden auf der Straße von einer fremden älteren Person angesprochen.

Wie stellen Sie sich vor?

Christian Litzinger, Bürgermeister unserer schönen Barbarossastadt. Was kann ich für Sie tun?

2. Welche Maßnahmen sehen sie als besonders wichtig in der Seniorenarbeit?

Für uns in Gelnhausen ist es wesentlich, die Seniorenarbeit in allen Stadtteilen zu unterstützen und zu fördern. Dazu gehören natürlich regelmäßige Treffen und Ausflüge. Auch die Stärkung des Gesundheitsstandortes Gelnhausen mit seiner bereits jetzt sehr guten Infrastruktur, gehört zu den Aufgaben in den nächsten Jahren.

3. Wir drehen an der Zeit. Sie sind 75 Jahre alt. Was ist für Sie als Senior wichtig?

Das wäre in 30 Jahren... Ich hoffe, dass unsere Gesellschaft bis dahin viele der aktuellen Probleme nur noch im Rückblick der Geschichte diskutiert.

Der altersgerechte Zugang zu allen gesellschaftlichen Bereichen des Lebens ist und wird dann auch immer noch einer der wichtigsten Bausteine sein.

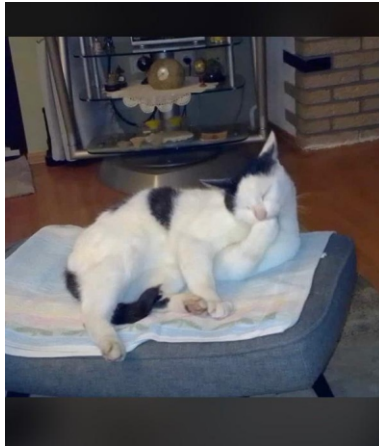
4. Zu guter Letzt:

Eine gute Fee kommt zu Ihnen und erzählt, dass Sie einen Wunsch frei haben! Wie würde der lauten?

Als Bürgermeister wäre mein Wunsch die sofortige Erledigung unserer „Großbaustellen“, wie z.B. Stadthalle und Joh. Wenn die Fee dann noch die Finanzierung übernimmt, wäre das eine tolle Sache.

Ich danke für Ihre Stellungnahme und wünsche Ihnen viel Erfolg für die künftigen Aufgaben als Bürgermeister von Gelnhausen.

Gerlinde Scheuermann



(©G.Scheuermann)

*Herr, schenke mir die Gelassenheit,
Dinge hinzunehmen,
die ich nicht ändern kann,
den Mut, Dinge zu ändern,
die ich ändern kann
und die Weisheit, das eine von dem
anderen zu unterscheiden.*

(Reinhold Niebuhr)

**Mit den besten Wünschen
Ihre**

**Seniorenbeauftragte
der Stadt Gelnhausen
Gerlinde Scheuermann**

SENIORENCLUBS

Telefon:

Gelnhausen-Mitte

Brigitte Prähler
brigitte-praehler@t-online.de
Margit Zell (Fahrten)

16463
14988

Hailer

Christa Grohs
familie.grohs@t-online.de

68170

Haitz:

Kunegunde Deuschel
Kuni_Deuschel@web.de
Doris Brill

0170 2919272
17536

Höchst:

Gerlinde Werner
gerlinde.werner@gmx.de

74276

Meerholz

Dieter Ullrich
hans-dietrich-ullrich@gmx.net

67357

Roth

Annette Alt
annette.alt@arcor.de

489748

Seniorenbeauftragte

Gerlinde Scheuermann
sib@gscheuermann.de

0176-34613458

Impressum:

Herausgeber: Magistrat der Barbarossastadt Gelnhausen, Fachbereich Kinderbetreuung, Familie und Seniorenarbeit, Telefon 06051- 830 125, Frau Hofmann-Engel, Email: j.hofmann-engel@gelnhausen.de
Auflage: 1500 Exemplare
Redaktion: Redaktionsteam: Jutta Hofmann-Engel
Kostenlos in den Stadtteilverwaltungen und den Seniorentreffs sowie im Rathaus erhältlich.
Bildnachweis: Barbarossastadt Gelnhausen; Sabine Elster, Gerlinde Scheuermann, Pixabay.de
genehmigte Redaktionelle Beiträge: maltaser.de