BARBAROSSASTADT
GELNHAUSEN
DES KAISERS LIEBE

Gelnhäuser Senioreninformationen

Termine
Tipps

2/2023

Es ist nicht zu wenig Zeit, die wir haben,
sondern es ist zu viel Zeit, die wir nicht nutzen

Lucius Annaeus Seneca

Liebe Seniorinnen und Senioren,

schon wieder sind 6 Monate vergangen. Manches Mal habe ich das Gefühl, die Zeit vergeht immer schneller. Und vielleicht ist es deshalb gar nicht so schlecht, wenn sich die Erinnerungen vergolden – denn Gold ist ja beständig!

Wir Damen und Herren vom Redaktionsausschuss haben uns – wie immer – viel Mühe bei der Zusammenstellung der einzelnen Programme und der Auswahl der Artikel gegeben in der Hoffnung, dass für alle Bürgerinnen und Bürger der gesamten Stadtteile von Gelnhausen etwas Passendes dabei ist. Die Seniorenkreise hoffen, Ihren Geschmack getroffen zu haben und würden sich über Neuzugänge sehr freuen.

Die Stadt Gelnhausen veranstaltet am **25. August 2023 ab 16.00 Uhr** ihr inzwischen gut angenommenes Sommerfest auf dem Gelände des Anglervereins in Meerholz.
Nähere Einzelheiten hierzu erfahren Sie zu gegebener Zeit aus der Zeitung.

Die Mitglieder des Redaktionsausschusses wünschen Ihnen eine schöne Zeit.

Liebe Grüße

Ihre
Gisela Lohse

(© Pixabay)

Liebe Seniorinnen und Senioren,

täglich erreichen uns schlimme Nachrichten aus den Krisengebieten dieser Welt. Umso wichtiger ist es, sich auch einmal mit den schönen Dingen des Lebens zu befassen. Zumal die hinter uns liegenden Jahre der Corona-Pandemie gerade die ältere Generation vor große Herausforderungen stellten und starke Einschränkungen für ihr soziales Leben mit sich brachten. Mit dem Seniorenprogramm in Gelnhausen und den Stadtteilen wollen wir Ihnen ein Angebot machen, schöne Stunden in der Gemeinschaft unter Gleichgesinnten zu verbringen. Gemeinsam lachen, sich austauschen, sich gegenseitig Mut machen, das ist so wichtig. Vor allem das Lachen.
Dabei wird Serotonin im Körper ausgeschüttet, was bekanntermaßen als „Glückshormon“ gilt. Wer viel lacht, fühlt sich gut. Lachen ist ein echter Gesundbrunnen. Es verbessert sich die Lungenfunktion, versorgt das Gehirn mit einer Sauerstoffdusche, massiert die inneren Organe und entspannt die Psyche. Laut medizinischen Studien wirken sich Lachattacken insgesamt positiv auf das Herz-Kreislauf-System aus. Lachen vermittelt vertrauensvolle Nähe und baut Brücken zwischen Menschen. Wenn Sie im Rahmen unserer Seniorenveranstaltungen also einmal - gerne auch mehrmals- herzhaft lachen, leisten Sie einen aktiven Beitrag für Ihre Gesundheit. Die Wirklichkeit ist ernst - umso wichtiger, sie einmal nicht so ernst zu nehmen. Wir hoffen, wir können Ihnen dabei helfen. Schauen Sie einfach mal rein!
Angebote finden Sie auf den folgenden Seiten.

Vielleicht lachen wir mal gemeinsam.

Ihr

Daniel Chr. Glöckner
Bürgermeister der Barbarossastadt Gelnhausen

Seniorenclub Gelnhausen-Mitte
Programm vom 01.07. - 31.12.2023

bis 31.07.2023			**FERIEN**
03.08.	14:30	Hr. Bartel	Nepal-Tour zum Mount Everest
10.08.	14:30	Fam. Benkert	Filmvortrag Cornwall letzter Teil
17.08.	10:00	Fr. Zell	Fahrt nach Cochem Mittagessen in der „ „Mosella-Schinkenstube“, danach Weiterfahrt nach Cochem, Zeit zur freien Verfügung. Fahrtbeitrag 20,00€
25.08.	16:00		Seniorennachmittag aller Gelnhäuser Senioren im Anglerheim in Meerholz
07.09.	14:30	Hr. Steigerwald Hr. Heberling	Musikalische Vorstellung der neuen Orgel in der Marienkirche mit anschl. Kaffeetrinken im Roma-nischen Haus
14.09.	10:00	Fr. Zell	Fahrt nach Erbach im Odenwald. Mittagessen, dann Zeit zur freien Verfügung. Fahrtbeitrag 20,00€
21.09.	14:30	Hr. Schlapp	Trickbetrug und was man dagegen machen kann

05.10.	14:30	Hr. Hanselmann	Mundartgeschichten
12.10.	14:30	Fr. Kowalski	Bingo
19.10.	10:00	Fr. Zell	Fahrt nach Alsfeld, Mittagessen „Landgasthof Bechtel“ in Willingshausen, Weiterfahrt nach Alsfeld. Zeit zur freien Verfügung. Fahrtbeitrag 20,00€
02.11	14:30	Fr. Gluth	Wohnraumberatung - Wohnraumanpassung im Alter
09.11.	14:30		Geburtstagsfeier
16.11.	14:30	Hr. Günther	Die Küche fein! (mit Verkostung)
23.11.	11.00	Fr. Zell	Fahrt zum Gänseessen Mittagessen „Zum Spechtshaardt“, danch Fahrt nach Aschaffenburg. Zeit zur freien Verfügung. Fahrtbeitrag 20,00€
07.12.	14:30	Fr. Michael	„Sagen, Geschichten und Anekdoten“
14.12.	14:30		Weihnachtsfeier

FERIEN bis 07.01.24
Erstes Treffen wieder
am 11.01.24

Seniorenkreis Hailer

Programm vom 01.07. - 31.12.2023

18.07.	10.30 Uhr	Fahrt nach Bischofsheim/Rhön, Mittagessen im „Gasthaus Dickas“ incl. Brennereibesichtigung. „kein muss“, danach Möglichkeit Bischofsheim anzusehen. Ca. 14:30 Uhr - Abfahrt zum „Fuldaer Haus“ zum Kaffeetrinken und spazierengehen. Fahrtkosten 20,00€
01.08.	14:30 Uhr	Kaffeenachmittag evtl. Vortrag von Herrn Schlapp (Polizei)
15.08.	10:30 Uhr	Fahrt nach Schotten / Vogelpark Mittagessen im Gasthaus „Bilstein“ Fahrt zum Vogelpark Schotten mit Kaffeetrinken im Park. Fahrt, Eintritt plus Kaffee und Kuchen 25,00€
29.08.	14:30 Uhr	Kaffeenachmittag evtl. Gedächtnistraining
12.09.	10:00 Uhr	Fahrt nach Bad Hersfeld Mittagessen im Restaurant „Zum alten Forsthaus“ in Niederaula. Dann Weiterfahrt nach Bad Hersfeld - dort Zeit zur freien Verfügung. Fahrtkosten 20,00€
26.09.	14:30 Uhr	Kaffeenachmittag - evtl. Stuhlgymnastik mit Evi Diehl

10.10.	10.30 Uhr	Fahrt nach Lich. Mittagessen im Restaurant Schneider. Stadtführung - Rundgang durch die Licher Altstadt. Kosten pro Person 3,00€, danach Freizeit in Lich. Fahrtkosten 15,00€
24.10.	14:30 Uhr	Oktoberfest - mit Leberkäs, Obatzter, Bier und Wein
07.11.	14:30 Uhr	Kaffeenachmittag - evtl. „Wie spielen Bingo“
21.11.	10:30 Uhr	Gänseessen in Lohr am Main, Gasthaus „Schönbrunnen“. Dann Bummeln im Städtchen. Rückfahrt ca. 16:30 Uhr Fahrtkosten 15,00€
,00		
05.12.	14:30 Uhr	Adventskaffee - evtl. mit Herrn Pfarrer Porrmann
14.12.	12:00 Uhr	Jahresabschluss-Essen im Gasthaus Spieker, Unkostenbeitrag 10,00€ mit Anmeldung bis 06.12.2023

(© Pixabay)

Seniorenclub Haitz
Programm 01.07. - 31.12.2023
Gemeindesaal Dankeskirche in Haitz
Beginn 15:00 Uhr

13.07. Grillfest zum Abschluss. Die Höchster Senioren besuchen uns.

25.08. Die Stadt Gelnhausen lädt alle Seniorinnen und Senioren zum Sommerfest um **16:00 Uhr im Anglerheim in Meerholz** ein.

07.09. Kaffeenachmittag mit Gesang und Gebabbel.

21.09. Vortrag von Herrn Marc Ullmann „Fit im Alter“.

05.10. Vortrag von Herrn Erhardt Bartel „Nepal - Tour zum Mount Everest“.

19.10. Vortrag von Herrn Richard Macke „Geschichtsverein 850 Jahre Haitz / Handwerk, Handel und Gewerbe in Alt Haitz“.

02.11. Vortrag von Herrn Klaus Herzog – Imker und ihre Bienen.

16.11. Fam. Benkert nehmen uns mit auf eine Reise durch Cornwall / England mit einem Filmvortrag.

30.11. Adventsnachmittag mit Herrn Pfarrer Justus Mahn.

14.12. Gemeinsames Weihnachtsessen

Man muss immer etwas haben,
worauf man sich freut.
(Eduard Mörike)

Seniorenclub Höchst
Programm 01.07. - 31.12.2023
Beginn: 14:30 Uhr

13.07	15:00 Uhr	Wir sind eingeladen zum Sommerfest der Haitzer Senioren (mit Anmeldung)
16.08.	17:00 Uhr	Grillnachmittag vor dem Pfarrheim mit gemütlichem Beisammensein (bei Regen im Pfarrheim). **Salate dürfen mitgebracht werden.**
13:09.	14:30 Uhr	Geburtstagsfeier der Geburtstagskinder ab 20. April, im Anschluss Gedanken zum Thema: „Ansprache eines Regenbogens“
04.10.	14:30 Uhr	Krankengottesdienst mit Krankensalbung **für alle im Pastoralverbund St. Raphael** mit Pfr. Günther und Kaplan Scheffler. Im Anschluss Kaffeerunde mit Anmeldung.
08.11.	14:30 Uhr	Geburtstagsfeier aller Geburtstagskinder ab 13. September, danach singen wir alte Volkslieder mit Roland und Manfred
13.12.	14:30 Uhr	Besinnliche Adventsfeier zum Thema: **LIOBA**: eine Heilige will uns durch den Advent führen.

Gemeinschaft der Älteren Generation Meerholz

Veranstaltungsprogramm im 2. Halbjahr 2023

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!

12.07.	**TF**	Abfahrt 10:30 Uhr nach **Frankfurt am Main**. Mittagessen beim „Apfelwein Wagner“, Stadtrundfahrt im Bus, Kaffeetrinken auf dem Mainschiff „Mainod“, Rückkehr gegen 18:30 Uhr, Fahrtbeitrag 20€
26.07.	**KK**	Thema wird noch bekanntgegeben
09.08.	**TF**	Abfahrt 10:00 Uhr nach **Heppenheim** Mittagessen „Zur alten Mühle“, Kaffeetrinken im „Cafe Orchidee“, Rückkehr gegen 19:00 Uhr, Fahrtbeitrag 20€
23.08.	KK	Grillen beim VfR Meerholz im Sängerheim Meerholz
25.08.		Seniorennachmittag der Stadt Gelnhausen im Anglerheim
04.09.		**Feier „50-Jahre Ältere Generation Meerholz“, 14:00 Uhr Tennisheim**
06.09.	**TF**	Abfahrt 10:30 Uhr zur **Landesgartenschau Fulda**, Mittagessen „Brauhaus“ in Fulda, Rückkehr gegen 18:00 Uhr. Fahrtkostenbeitrag 15€, Eintritt 16€
20.09.	KK	Thema wird noch bekanntgegeben

04.10.	**TF**	Abfahrt 10:00 Uhr, Besichtigung des Früchteteppichs in Sargenzell, Mittagessen im Landgasthof Porta, Kaffeetrinken im Cafe „Am Haselsee“ Rückkehr gegen 18:30 Uhr, Fahrtkostenbeitrag 20€
18.10.	**KK**	im **Sängerheim**, Thema wird noch bekanntgegeben
01.11.	**TF**	Abfahrt 10:30 Uhr, Mittagessen im „Jagdhof Klein“, Heilig Kreuz in Großenlüder, Kaffeetrinken im Cafe „Waldfrieden“, Bad Orb, Rückkehr gegen 18:00 Uhr, Fahrtkostenbeitrag 20€
15.11.	**KK**	Thema wird noch bekanntgegeben
29.11.	**TF**	Abfahrt 14:30 Uhr zum **Weihnachtsmarkt Wiesbaden**, Rückkehr spätestens um 20:00 Uhr, Fahrtkostenbeitrag 15€
13.12.	**KK**	Weihnachtsfeier
27.12.	**TF**	Jahresabschluss in Ulmbach

Kontakte:

TF:
Sonja und Helmut Henkel Tel: 66750

KK und TF:
Dieter Ullrich Tel: 67357

Seniorenkreis Roth
Programm 01.07.-31.12.2023
mittwochs 14:30 Uhr
DRK Raum, Rathausstrasse

Deutsches Rotes Kreuz
Aus Liebe zum Menschen.

12.07. Grillfest

26.07. FERIEN

10.08. FERIEN

24.08. FERIEN

13.09. Spielenachmittag (Annette hat Urlaub)

27.09. Ausflug

11.10. Oktoberfest mit Weißwurst-Essen

25.10. Herbstspaziergang

08.11. Bingo

22.11. Buß- und Bettag Gottesdienst und Kaffeetrinken

06.12. Weihnachtsfeier (DRK Raum)

10.12. Große Weihnachtsfeier in der Kinzighalle

(Gerlinde Werner)

Sonniger Herbsttag

Abschiedshauch durchweht die Lüfte,
Letzte Farben, letzte Düfte,
Und ein letzter holder Klang.
Wo sind jene schönen Tage,
Da aus jedem Blütenhage
Tönte Nachtigallensang?

Zwar noch blüht die letzte Rose,
Doch die bleiche Herbstzeitlose
Schimmert schon im Wiesengrün;
Sie verschlief das beste Wetter
Und nun kommt sie ohne Blätter
Sich beizeit noch auszublühn.

Träumerisch in sich versunken
Und wie von Erinnrung trunken
Liegt die Welt so blau und weit,
Sehnsuchtsvoll, mit sanfter Klage,
Still gedenkend goldner Tage
Und der schönen Rosenzeit!

Seidel, Heinrich (1842-1906)

E-Books und E-Book-Reader im Alter: Vorteile und Tipps

Wenn Sie gerne lesen und daheim eine beachtliche Sammlung von Büchern besitzen, könnten E-Books und E-Book-Reader für Sie eventuell eine tolle Alternative zu Ihrer bisherigen Büchersammlung sein. Warum die digitalen Bücher eine großartige Ergänzung sind, welche Reader sich für Ältere eignen.

Die Vorteile von E-Books und E-Book-Readern

Vielleicht kommt es Ihnen bekannt vor: Die Regale im Wohnzimmer sind gefüllt mit Büchern. Auf dem Lesetisch und auf dem Boden davor bilden sich erste Bücherstapel. Und dann sind da noch die Bücherkisten auf dem Dachboden und/oder im Keller. Die schiere Masse an liebgewonnenem Lesematerial kann (vor allem in kleinen Wohnungen) schnell zu einem Platzproblem führen. Aber wie sieht die Lösung aus?
Sie können die Bücher natürlich spenden oder verkaufen – sofern Sie auf Ihre Sammlung verzichten möchten. Oder Sie lesen lediglich die Bücher, die Sie bereits besitzen und sehen davon ab, neue Bücher zu kaufen. Aber sind das wirklich die einzigen Alternativen?
Nein, ganz und gar nicht, denn sogenannte E-Book-Reader sind eine tolle Alternative zu herkömmlichen Büchern. Die kleinen Geräte können eine ganze Menge: Sie besitzen eine praktische und handliche Größe, können hunderte (digitale) Bücher auf einem einzigen Gerät vereinen und passen sich zudem an die Bedürfnisse ihrer Nutzerinnen und Nutzer an – so haben Sie zum Beispiel die Möglichkeit, die Schrift zu vergrößern oder auch die Helligkeit anzupassen.

Tatsächlich besitzen die Reader auch kaum nennenswerte Nachteile. Bei älteren Modellen und bei herkömmlichen Tablets und Smartphones, auf denen Sie auch E-Books lesen können, waren spiegelnde Displays noch ein Problem.
Das ist bei Geräten mit sogenanntem elektronischen Papier aber nicht mehr der Fall.

E-Book-Reader für Ältere

Zu den Faktoren, die älteren Leserinnen und Lesern wichtig sein dürften, zählen zum Beispiel:
-Eine einfache und intuitive Bedienung
-Größe, Auflösung und Beleuchtung des Bildschirms
-Eine ergonomische Handhabung

Die Kaufentscheidung kann aber auch noch von weiteren Aspekten beeinflusst werden – darunter beispielsweise vom Speicherplatz, der Akkulaufzeit, einer WLAN und/ oder Bluetooth-Verbindung, den Formaten der E-Books und natürlich vom Preis.
In jedem Fall sollten Sie darauf achten, dass das Gerät nicht zu klein ist. Denn das praktische Handtaschenformat, das vor allem jüngere Leserinnen und Leser anzieht, ist für Seniorinnen und Senioren mit eingeschränkter, beziehungsweise nachlassender Sehkraft eher suboptimal. Zudem gibt es spezielle Reader, die sich besser greifen und halten lassen.
Bei der Entscheidung für einen E-Book-Reader fällt außerdem ins Gewicht, auf welches Angebot an Büchern Sie damit zugreifen können. Das größte Angebot bietet Amazon mit über 3,7 Millionen E-Books, von denen mehr als 350.000 auf Deutsch angeboten werden. Das vermutlich beliebteste und verbreiteste Modell ist der handliche Paperwhite. Etwas besser für ältere Leserinnen und Lesern geeignet ist allerdings der wasserdichte, besser zu greifende Kindle Oasis, der allerdings auch teurer ist.
Es gibt darüber hinaus eine große Auswahl an alternativen Modellen, die einen vergleichbaren Funktionsumfang bieten – darunter zum Bespiel der Rakuten Kobo Forma oder auch der Tolino Epos 2.

Mit vielen E-Book-Readern (genau wie mit Computern oder Smartphones) können Sie auch auf das „Onleihe“-Angebot von Bibliotheken zugreifen. Damit können digitale Inhalte genau wie echte Bücher und sonstige Medien ausgeliehen werden. Das funktioniert über die Webseiten der Bibliotheken.

E-Book-Reader einrichten: Hier finden Sie Unterstützung

Sollten Sie unsicher sein, ob Sie die Bedienung des Geräts überfordern könnte, bitten Sie vorab um Hilfe. Kinder und Enkelkinder helfen sicher gerne dabei, die Verbindung zum Internet herzustellen, das Gerät nach Ihren Wünschen einzurichten und die ersten E-Books auf dem Reader zu installieren. Wenn Sie hingegen aus Ihrem Familien- oder Freundeskreis niemanden in Ihrer direkten Nähe haben, gibt es auch andere Anlaufstellen. So zum Beispiel die IT-Seniorentreffs der Malteser, die es inzwischen an vielen Standorten gibt. Dort helfen Ihnen ehrenamtliche Helferinnen und Helfer bei allen Fragen rund ums Smartphone, den Computer oder eben auch Geräten wie dem E-Book-Reader gerne weiter.

Hätten Sie es gewusst?

Von den bekannten Anbietern auf dem Markt gibt es übrigens eine große Auswahl an kostenlosen E-Books, die Sie auf den E-Book-Reader Ihrer Wahl einfach und unkompliziert herunterladen können. Ein Ranking der besten E-Books des jeweiligen Monats finden Sie zudem auf Webseiten wie dem Bücher-Online-Shop Thalia. Vielleicht werden Sie ja hier von Büchern inspiriert, die Ihren Geschmack treffen?

(malteser.de/daheim)

(© pixabay)

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

Handy- und Digitalsprechstunde im Stadtladen Gelnhausen – ein neues Angebot für Senioren

(© S.Hentschel)

Seit diesem Frühjahr gibt es einmal im Monat eine Handy- und Digitalsprechstunde für Menschen, die mit Smartphones, Tablets, Internet und Co. hin und wieder ihre Problemchen haben. Vielleicht ist das Gerät noch relativ neu und der tägliche Umgang damit hat so seine Tücken. Hier möchten wir individuelle und praktische Unterstützung anbieten.
Möchten Sie wissen, wie man Bilder versendet oder vom Handy auf den PC bekommt?
Suchen Sie die Einstellungsmöglichkeiten für Schriftgröße, Lautstärke, Klingeltöne oder Sie haben ganz andere Fragen?
Kommen Sie also mit Ihrem Gerät und Ihren Fragen vorbei!
Der Stadtladen Gelnhausen und die Verbraucherberatung im DHB-Netzwerk Haushalt bieten diese Sprechstunde gemeinsam an. Die jungen Leute, die im Bundesfreiwilligendienst im Stadtladen arbeiten, also die Bufdis, helfen bei Fragen und Problemen im alltäglichen Umgang mit Smartphone, Tablet oder Laptop weiter.
Von Seiten der Verbraucherberatung gibt es Informationen zu Themen wie, Online einkaufen, sicheres Bezahlen im Internet, sichere Passwörter u.ä. Bei diesem Angebot handelt es sich nicht um einen Vortrag, sondern es geht um die Klärung Ihrer individuellen Fragen. Nicht selten hat sich aus dieser Fragerunde ein munterer Austausch bei einer Tasse Kaffee entwickelt.
Die Sprechstunden finden jeden dritten Donnerstag im Monat von 14:00 bis 16:00 Uhr im Stadtladen Gelnhausen in der Brentanostraße 3 statt.
Wir bitten um Anmeldung, denn es kann in Ferienzeiten auch mal zu Verschiebungen kommen.
Anmeldung und weitere Informationen entweder im Stadtladen unter der Telefonnummer 06051 – 8857 896 oder bei der Verbraucherberatung im DHB-Netzwerk Haushalt bei Sabine Hentschel unter 0176 – 3912 3084.
Wir freuen uns auf Sie und Ihre Fragen!

Einfacher Apfelkuchen

(pixabay)

3	Äpfel
150 g	Butter oder Margarine
150 g	Zucker
1 Prise	Salz
2 Eier	(Gr. M)
1 Pck.	Puddingpulver
250 g	Mehl
3 TL	gestr. Backpulver
5 EL	Milch
Puderzucker zum Bestäuben	

Die Äpfel schälen, vierteln, das Kerngehäuse herausschneiden und in Würfel schneiden.
Das Fett, Zucker und Salz mit dem Handrührgerät cremig aufschlagen. Die Eier nacheinander unterrühren.
Puddingpulver, Mehl und Backpulver mischen. Mischung und Milch abwechselnd unter den Teig heben. Die Äpfel unterheben.
Den Teig in eine gefettete, mit Mehl ausgestäubte Springform (26 cm Ø) geben und glatt streichen.
Kuchen im vorgeheizten Backofen bei 175 °C/ Umluft ca. 45 Minuten backen.

Danach den Kuchen aus dem Ofen nehmen, auskühlen lassen und aus der Form lösen. Mit Puderzucker bestäuben.

Guten Appetit !

(© pixabay)

Es ist Zeit, nichts zu tun

Heute nehme ich mir mal vor, mir nichts vorzunehmen... Ein seltsamer Vorsatz - warum sollte sich jemand bewusst dafür entscheiden, nichts zu tun?
Keine Pläne, keine Verabredungen, keine Pflichten... - kein Leben nach der Uhr. Na gut, so klingt es schon verlockender. Aber woher nehmen wir die Zeit dafür? Es gibt doch immer so viel zu tun!
Und damit wären wir bei einem der größten Konflikte des modernen Lebens. Zeit ist in unseren Wertvorstellungen eng mit Arbeit verknüpft. Untätig zu sein, macht die meisten Menschen unruhig. Es sorgt für ein schlechtes Gewissen, weil wir gelernt haben, dass nur der Tätige - der Tüchtige - seine Zeit sinnvoll nutzt. Aber stimmt das?
Es ist schon eigentümlich, dass die Muße, also die Gabe des anregenden Nichtstuns, einen so schlechten Ruf hat. Es gab Zeiten, da sah man das anders. Der Komponist Giacomo Rossini hielt das Nichtstun für das größte Recht des Menschen. Im Denken des antiken Philosophen Sokrates galt die Muse als der schönste und wertvollste Besitz. Und der Dichter Franz Werfel meinte: „Müßiggang ist allen Geistes Anfang.“
Es scheint, als sei die Verherrlichung der Arbeit erst im Industriezeitalter erfunden worden: eine raffinierte Methode, die uns Menschen zu mehr Produktivität bringen sollte. Wirkt das bis heute in uns nach? Wer der Muße wenig zutraut, könnte sich von der Wissenschaft eines Besseren belehren lassen.

Studien ergaben, dass unser Gehirn im Ruhemodus alles andere als faul ist. Im Gegenteil: Es nutzt die Gelegenheit, um mit sich selbst zu kommunizieren. Sinneseindrücke werden verarbeitet, neue Zusammenhänge erkannt und längst vergessen Geglaubtes wiederentdeckt. Im „Ruhemodus“ sind die Regionen im Gehirn aktiv, die sich mit Tagträumereien und geistigem Vorstellungsvermögen befassen. Erstaunlicherweise verbraucht unser Gehirn dabei mehr Energie als bei anderen Aufgaben. Der Kognitionsforscher Andrew Smart, der Autor von „Öfter mal auf Autopilot. Warum Nichtstun so wichtig ist“, ist sich sicher, dass während einer Ruhephase Verbindungen zwischen Gehirnregionen hergestellt werden, die sonst nie zustande kommen könnten.Wenn es zwischen diesen aber funkt, kann es zu wahrer Kreativität und Erkenntnis kommen.
Man könnte sagen: Es ist eine Art innerer Schatzsuche. Nur suchen wir nicht aktiv; vielmehr fallen uns Ideen von selbst zu. Und noch etwas spricht für das Nichtstun; In den Stunden der Muße erleben wir uns als selbstbestimmt handelnde Wesen - was in unserem ansonsten durch Verträge, Verabredungen und Pflichten fremdbestimmten Leben selten und kostbar ist.
Bleibt die Frage: Was fangen wir mit der gewonnen Zeit an? Vielleicht überraschen wir uns einmal selbst, wagen etwas und halten es mit dem großen Psychiater Viktor Frankl: „Das Allervernünftigste ist, nicht allzu vernünftig sein zu wollen.“

(Uwe Bockelmann, Chefredakteur TV Hören und Sehen, Ausgabe Nr. 6/2023)

Veranstaltungshinweise

Hier eine kleine Auswahl aus dem
umfangreichen Gelnhäuser Kulturprogramm

Samstag, 12. August 2023 | 15 - 24 Uhr
Stadtgarten
Altstadtweinfest

Schlemmen, probieren, amüsieren: Das Altstadtweinfest war bereits 2019 in den Stadtgarten umgezogen und erfreute sich auch an diesem neuen Veranstaltungsort großer Beliebtheit. Dann kam Corona und die Veranstaltung musste eine Zwangspause einlegen. Nun soll die Erfolgsgeschichte fortgesetzt werden.
Am Samstag, dem 12.08.2023, findet das Altstadtweinfest, dass die Stadt Gelnhausen in Kooperation mit heimischen Vereinen ausrichtet, von 15-24 Uhr statt. Der Stadtgarten verwandelt sich erneut in eine überdimensionale Weinstube und bietet mit seinem alten Baumbestand und einem bunten Lichtermeer eine stimmungsvolle Sommerkulisse.

Die Gäste haben die Möglichkeit, gemütlich zusammen zu sitzen, das Gelnhäuser Gebabbel und die Gemeinschaft zu pflegen und an zahlreichen Wein- und Schlemmerständen edle Tropfen und Gaumengenüsse zu genießen. Stimmungsvolle Live-Musik rundet das Programm ab.
Eintritt ist frei.

(© Stadt Gelnhausen)

Freitag, 15.09.2023 | 20.00 Uhr
„Der Knabe Wunderhörner“ Horntrio Lippentriller
Ehemalige Synagoge

Mit den Werken aus ihrem Album „telling“ nehmen Sie die drei Hornisten Lukas Rüdisser, Christoph Lutz und Johannes Bernhard mit auf eine Reise durch die Musikgeschichte aus der Sicht eines Hornisten.

Neuerdings tritt das Trio Lippentriller auch mit eigenen Kompositionen auf und widmet sich verstärkt den Werken von Komponistinnen. Diesen spannenden Querschnitt ihres Schaffens präsentieren die Musiker mit ihrem Programm „Der Knaben Wunderhörner“.

Im Gepäck haben die Hornisten von Lippentriller wieder eine ganze Menge verschiedenster Hörner, allen voran das Alphorn und das Waldhorn, aber auch Kornett, Flügelhorn und Wagnertuba sind mit dabei.

(© Trio Lippentriller)

Freitag 27.10.2023 | 20.00 Uhr
„Der Hundertjährige, der aus dem Fester stieg und verschwand“
Kulturherberge

Das Theatrium verspricht bei dieser Eigenproduktion nach dem Bestseller von Jonas Jonasson dem Publikum nicht mehr und nicht weniger als 100 Jahre Weltgeschichte vereint in 2 1/2 Stunden wildem Theater. Mit den Protagonisten Allan und Julius werden zwei „Menschen wie wir“ dargestellt, denen das Alter irgendwie das Recht einräumt, sich subversiv und gesetzlos durchs Leben zu schlängeln. Im Spannungsfeld zwischen organisierter Kriminalität und überforderter Staatsmacht erwiesen sie sich als bewundernswert unangreifbar und werden am Ende mit einem grotesk schönen Lebensabend belohnt.
Am Rande werden Episoden aus Allans 100-jährigem Leben erzählt, in dem er angeblich den Weg nahezu aller politischen Größen des 20. Jahrhunderts gekreuzt hat. So entrollt sich ein verknapptes, groteskes Panorama der jüngeren Weltgeschichte, und auch ein Baron von Münchhausen hätte seine Freude gehabt an diesem klug unterhaltenden Abend, mit Theater, Puppenspiel und Musik.

(© Steffen Eckel)

Freitag, 10.11.2023 | 20.00 Uhr
„Klezmer und Weltmusik“ Tovte
Ehemalige Synagoge

„Die Auftritte von Tovte sprühen vor Vitalität - und der Funke springt schnell aufs Publikum über. Klezmerklänge mit Anleihen aus Tango und Manouche-Swing, virtuos gespielt, mal leise und eindringlich, mal mit einer Prise Humor“.
(Tom Daun für Creole NRW Programmheft)

Bei Tovte treffen treibende Rhythmen und gefühlvolle Melodien auf raffinierte Arrangements. Mit Dynamik, Spielfreude und Witz lassen die fünf Musiker:innen ihr Publikum genauso leicht gebannt zuhören wie ausgelassen tanzen.

Gefunden hat sich die Gruppe im Sommer 2012, zunächst als Straßenmusiker-Kapelle um Tobias Gubesch. Seitdem haben sich die fünf Musiker:innen stetig weiter entwickelt und verbinden in ihrer Musik Einflüsse aus Jazz-Manouche, Ethno, Pop, Folk und Klassik. So kreieren sie einen einzigartigen Stil.

(© Tovte)

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

Johann und der liebe Gott

Johann war schon als Kind fromm erzogen worden. Er betete jeden Tag mehrfach und hatte eine sehr enge Beziehung zu Gott. Er erzählte Gott von all seinen Sorgen und fand in seinem Glauben Zuversicht, Geborgenheit und Liebe. Manchmal hatte er auch einen kleinen Wunsch, den er Gott in seinem Gebet vortrug und jedes Mal, wenn er das tat, ging dieser Wunsch in Erfüllung.

Als er als Kind Gott darum bat ihm zu helfen, ein wichtiges Fußballspiel gegen die Jungs aus der Sonnenstraße zu gewinnen, konnte er den himmlischen Beistand auf dem Feld quasi spüren. Sein Team gewann mit 3 Toren Vorsprung.

Als er als Jugendlicher Gott darum bat ihm zu helfen, das Herz von Irmtraud zu erobern, konnte er sein Glück kaum fassen, als er zwei Tage später mit ihr auf dem Herbstfest tanzte.

Als er ein paar Jahre später Gott darum bat ihm zu helfen, das Wohlwollen von Irmtrauds Vater zu sichern, konnte er es kaum fassen als dieser ihn, als er um die Hand seiner Tochter anhielt, in die Arme schloss.

Als er Gott bat, ihm zu helfen eine Wohnung für sich und Irmtraud zu finden, war es wie ein Wunder, als seine Tante ihm und Irmtraud ihr Haus überlies, weil sie selbst in eine Wohnung ohne Treppen zog.

So gab es viele große und kleine Bitten im Leben, die Gott Johann erfüllte. Nur bei einer Sache half Gott Johann nicht. Jeden Abend, seit seinem 16. Geburtstag, bat Johann Gott um einen Lottogewinn.

Er hatte ein schönes Leben, aber mit einem Lottogewinn wäre es noch um einiges einfacher gewesen. Doch egal wie oft er Gott um den Lottogewinn bat,
der Wunsch ging nicht in Erfüllung. Als er im Alter von 99 Jahren starb, hatte er Gott über 30.000 Mal darum gebeten. Vergeblich.

Im Himmel angekommen, fragte er Gott:
“Herr, warum hat du mir gerade diesen einen Wunsch verwehrt?”
Gott musterte ihn nachdenklich:
“Johann, jeden Tag, wollte ich dir deine Bitte erfüllen. Jeden Tag habe ich darauf gewartet, dass du einen Lottoschein ausfüllst, aber du hast es nicht einmal getan!”

(mal-alt-werden.de)

(pixabay)

Themen(TF)- und Erlebnisführungen(EF)
Familienthemenführungen (FTF)
Kulinarische Erlebnisführungen (KEF)
Weihnachtliche Themenführung (WTF)
in Gelnhausen (Auszug)

Juli

01.07.	19:00 Uhr	Morgens früh um acht (EF)
07.07.	20:00 Uhr	Schwarzseher, Schlitzohr, Schwein gehabt (TF)
08.07.	19:00 Uhr	Vergelt‘s Gott (EF)
14.07.	20:00 Uhr	Gelnhausen mit allen Sinnen be-greifen (TF)
15.07.	19:00 Uhr	Perlwein, Mönch und Hübschnerin (KTF)
21.07.	20:00 Uhr	Stein auf Stein - steinreiches Gelnhausen (TF)
22.07.	19:00 Uhr	Er ist die Sonn‘, sie ist der Mond (TF)
29.07.	19:00 Uhr	Könige der Nacht (EF)
30.07.	14:00 Uhr	Gelnhausen zu Urgroßeltern-zeiten (TF)

August

04.08	20:00 Uhr	Schwarzseher, Schlitzohr, Schwein gehabt (TF)
05.08.	19:00 Uhr	Aus Feinden werden Freunde (TF)
11.08.	20:00 Uhr	Worscht, Weck un Woi ** (KTF)
12.08.	19:00 Uhr	Kirchen und Klöster (TF)
18.08.	20:00 Uhr	Henker, Hexen, Heimlichkeiten (TF)
25.08.	20:00 Uhr	Brötche, Bier und Bresskopp** (KTF)

September

01.09.	20:00 Uhr	Des Kaisers neue Bürger* (EF)
02.09.	19:00 Uhr	Kräuterfrau Katharina (EF)
08.09.	20:00 Uhr	Holzauge sei wachsam (EF)

16.09.	19:00 Uhr	Hol‘s der Henker (EF)
23.09.	18:00 Uhr	Gaumenkützel** (KEF)
30.09.	19:00 Uhr	Wer nix wird, wird Wirt (EF)

Oktober

14.10.	19:00 Uhr	Wein, Weib und Abgesang (EF)
20.10.	20:00 Uhr	Gräulich und abscheulich (EF)
21.10.	19:00 Uhr	Abbelwoi un Spundekees** (KEF)
27.10.	20:00 Uhr	Bauer sucht Frau (EF)

November

12.11.	19:00 Uhr	Stolpersteine (TF)
18.11.	19:00 Uhr	Nachtwächter** (EF)

Dezember

01.12.	19:00 Uhr	Weihnachtserlebnisführung **
02.12.	18:00 Uhr	Weihnachtserlebnisführung **
03.12.	17:00 Uhr	Weihnachtserlebnisführung **
09.12.	19:00 Uhr	Alle Jahre wieder* (WTF)
15.12.	16:00 Uhr	Adventsführung (WTF)
16.12.	16:00 Uhr	Adventsführung (WTF)
17.12.	16:00 Uhr	Adventsführung (WTF)

**nur im Vorverkauf

Preise und weitere Termine finden Sie unter:
www.gelnhausen.de
oder Tel.: 06051-830301

Eine kleine Geschichte zum Nachdenken:

Die vier Kerzen

(© pixabay)

Vier Kerzen brannten am Adventskranz. Es war ganz still. So still, dass man hörte, wie die Kerzen zu reden begannen. Die erste Kerze seufzte und sagte: "Ich heiße Frieden. Mein Licht leuchtet, aber die Menschen halten keinen Frieden, sie wollen mich nicht." Ihr Licht wurde immer kleiner und erlosch schließlich ganz.
Die zweite Kerze flackerte und sagte: "Ich heiße Glauben, aber ich bin überflüssig. Die Menschen wollen von Gott nichts wissen. Es hat keinen Sinn mehr, dass ich brenne." Ein Luftzug wehte durch den Raum und die zweite Kerze war aus.
Leise und sehr traurig meldete sich nun die dritte Kerze zu Wort: "Ich heiße Liebe. Ich habe keine Kraft mehr zu brennen. Die Menschen stellen mich an die Seite. Sie sehen nur sich selbst und nicht die anderen, die sie lieb haben sollen." Und mit einem letzten Aufflackern war auch dieses Licht ausgelöscht.
Da kam ein Kind in das Zimmer. Es schaute die Kerzen an und sagte: "Aber ihr sollt doch brennen und nicht aus sein!" Und fast fing es das Weinen an. Da meldete sich auch die vierte Kerze zu Wort.
Sie sagte: "Hab keine Angst! Solange ich brenne, können wir auch die anderen Kerzen wieder anzünden. Ich heiße Hoffnung!"
Mit einem Streichholz nahm das Kind, das Licht dieser Kerze und zündete die anderen Kerzen wieder an!

Autor: unbekannt

(©G.Scheuermann)

Leben im Jetzt,
in dem Augenblick,
der Dein ist.

Christian Friedrich Hebbel

Ich wünsche Ihnen unzählige perfekte Augenblicke!

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 Seniorenarbeit, Telefon 06051- 830 125, Frau Hofmann-Engel, Email: j.hofmann-engel@gelnhausen.de
Auflage: 1250 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, Gerlinde Scheuermann, Pixabay.de
genehmigte Redaktionelle Beiträge: TV Hören und Sehen, malteser.de