



Gelnhäuser Senioreninformationen

Termine
Tipps

2/2024

Lächle, und die Welt verändert sich.

(Buddah)

Liebe Seniorinnen und Senioren,

Freundschaften im Alter, die oft mehrere Jahrzehnte andauern, sind ein wahrer Segen. Das Alleinsein wird erträglicher und man kann schöne gemeinsame Stunden miteinander verbringen und so manche Erinnerung austauschen.

Nehmen Sie die angebotene Gelegenheit der einzelnen Veranstaltungen für Senioren wahr. Einzelheiten hierzu erfahren Sie aus der Senioreninformation, aus der Zeitung, den sozialen Medien und natürlich auch aus den Seniorenclubs.

In der vorliegenden Broschüre für das 2. Halbjahr erhalten Sie alle Informationen bezüglich der geplanten Veranstaltungen der einzelnen Seniorenabteilungen aller Stadtteile in altbewährter Form. Sicherlich findet sich für den einen oder anderen eine Anregung, um sich vielleicht hier anzuschließen.

Das Redaktionsteam wünscht Ihnen für die kommenden Monate eine schöne Zeit.

Bleiben oder werden Sie gesund und genießen die schöne Sommerzeit.

Im Namen aller Redaktionsmitglieder

Ihre
Jutta Hofmann-Engel

Liebe Seniorinnen, liebe Senioren,

seit vielen Jahrzehnten ist die Seniorenarbeit wichtiger Bestandteil des sozialen Lebens in unserer Stadt. Getragen wird diese gesellschaftliche Aufgabe in Gelnhausen-Mitte, Hailer, Meerholz, Roth, Höchst und Haitz von ehrenamtlich tätigen Frauen und Männern. Sie



tragen dazu bei, dass der älteren Generation in allen sechs Stadtteilen ein abwechslungsreiches Programm in der Gesellschaft Gleichgesinnter geboten wird. Dafür sage ich im Namen der städtischen Gremien, aber auch persönlich, herzlichen Dank.

Wir können uns glücklich schätzen, eine gut funktionierende und breit aufgestellte Seniorenarbeit in Gelnhausen zu haben, die es uns ermöglicht, körperliche, geistige und soziale Aktivitäten über ihren eigenen Alltag hinaus zu genießen. Dabei kommt auch der Austausch über aktuelle Alltagsprobleme, die Höhen und Tiefen des Lebens und die Erinnerung an frühere Zeiten nicht zu kurz. Zudem finden Sie in Ihren Senioren-Clubs kompetente Ansprechpartner für Ihre Anliegen.

Auf den nächsten Seiten erwartet Sie eine Auswahl an Anregungen für Ihre Freizeitgestaltung in der zweiten Jahreshälfte 2024. Interessante Vorträge, Gymnastik, Ausflüge, Erzählnachmittage, Grillfeste, Kino-Besuche und vieles mehr sorgen für Abwechslung.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen viel Spaß beim Lesen, viel Freude beim Besuch der Veranstaltungen und bei allem, was Sie tun.

Ihr
Christian Litzinger

Bürgermeister der Barbarossastadt Gelnhausen

Seniorenclub Gelnhausen-Mitte
Programm vom 01.07. - 31.12.2024
Treffpunkt: Casino , Brüder-Fischinger-Str. 3

- | | | |
|--------|--------------|--|
| 08.08. | Fr. Lindner | Musikalische Reise durch Deutschland |
| 15.08. | Fr. Scheurer | Vortrag über Pflegeversicherung |
| 22.08. | Fr. Zell | Fahrt nach Bad Homburg.
Abfahrt: 10:30 Uhr ab Hallenbad
Mittagessen im Kronenhof,
danach Zeit zur freien Verfügung.
Fahrtkosten 25,00€ |
| 05.09. | Fam. Benkert | Filmvortrag:
Streifzug durch Marokko |
| 12.09. | Fr. Leo | Tanzen im Sitzen |
| 16.09. | | Senioren-Kino im Pali (Mo) |
| 19.09. | Fr. Zell | Fahrt nach Bad Kreuznach
Abfahrt: 09:30 Uhr ab Hallenbad
Mittagessen im Schmidtburger
Hof in Weiler, Schweinesteak vom
Holzfeuer mit buntem Salatbuffett
(pro Person 17 Euro), danach
Weiterfahrt nach Bad Kreuznach
Fahrtkosten 25,00€ |
| 10.10. | | Oktoberfest mit Worscht, Weck
und Wein |

- 17.10. Fr. Schneevogel Geschichten aus Gelnhausen
- 24.10. Fr. Zell Fahrt nach Hünfeld
Abfahrt: 10:30 Uhr ab Hallenbad
Mittagessen in der Gesellenstube
„Olympia“, danach Weiterfahrt zum
Früchteteppich nach Sargenzell,
anschließend in das Cafe am
Rosenbach in Nüsttal
Fahrkosten: 20,00€
- 07.11. Geburtstagsfeier
- 14.11. Fr. Kowalski Bingo
- 18.11. Senioren-Kino im Pali (Mo)
- 21.11. Fr. Zell Fahrt nach Michelstadt/Odenw.
Abfahrt: 10:30 Uhr ab Hallenbad
Mittagessen im Michelstädter
Rathausbräu, danach Zeit zur
freien Verfügung
Fahrkosten: 25,00€
- 05.12. Hr. Glöckner /
Hr. Hieret Hospiz in Gelnhausen
- 12.12. Weihnachtsfeier
- 16.12. Senioren-Kino im Pali (Mo)

Seniorenkreis Hailer

Programm vom 01.07. - 31.12.2024

- 02.07. 10:00 Uhr Fahrt zur Wasserkuppe.
Mittagessen in der Gaststätte „Goldener Stern“ in Eherenberg-Seiferts danach Weiterfahrt zur Wasserkuppe.
Zeit zur freien Verfügung. Ab 15:00 Uhr Kaffeetrinken in der „Märchenwiesenhütte“ - für uns reserviert.
Fahrtkosten 20,00€
- 16.07. 14:30 Uhr Kaffeenachmittag
- 22.07 14:30 Uhr Senioren-Kino im Pali (Mo)
- 30.07. 10:30 Uhr Fahrt nach Bad Nauheim
Mittagessen in der Gasthof-Brauerei „Zur Traube“ in Nidda, danach Weiterfahrt nach Bad Nauheim.
Zeit zur freien Verfügung.
Fahrtkosten 20,00€
- 13.08. 14:30 Uhr Kaffeenachmittag
- 27.08. 14:00 Uhr Fahrt nach Aschaffenburg
Zeit zum Bummeln und Kaffeetrinken danach Weiterfahrt und Einkehr im Hofgut Hörstein zum Vespere.
Fahrtkosten 20,00€
- 10.09. 09:30 Uhr Fahrt nach Speyer
Mittagessen im „Domhof“ in Speyer, danach Zeit zur freien Verfügung.
Fahrtkosten 25,00€

- 16.09. 13:30 Uhr Senioren-Kino im Pali (Mo)
- 24.09. 14:30 Uhr Kaffeenachmittag
- 08.10. 10:30 Uhr Fahrt nach Lauterbach.
Mittagessen bei Gastronomie Jöckel in
Freiensteinau, danach geht es weiter
nach Lauterbach, dort Möglichkeit zum
Bummeln und Kaffeetrinken.
Fahrtkosten 20,00€
- 22.10. 16:00 Uhr Oktoberfest mit Musik
- 05.11. 14:30 Uhr Kaffeetrinken „Wir spielen Bingo“
- 18.11. 13.30 Uhr Senioren-Kino im Pali (Mo)
- 21.11. 11:00 Uhr Fahrt zum Gänseessen in den Gasthof
DO „Grüner Baum“ nach Sommerkahl,
danach Weiterfahrt nach Haibach zum
Modemarkt Adler.
Fahrtkosten 20,00€
- 05.12. 12:00 Uhr Jahreabschluss - Essen im Gasthaus
DO „Spieker“.
Kostenbeitrag 15,00€ mit Anmeldung
bis zum 27.11.2024.
- 16.11. 13:30 Uhr Seniorenkino im Pali (Mo)
- 17.12. 14:30 Uhr Weihnachtskaffee

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

Seniorenclub Haitz
Programm 01.07. - 31.12.2024
Gemeindesaal Dankeskirche in Haitz
Beginn 15:00 Uhr

- 29.08. Kaffeenachmittag mit Gesang und Gebabbel
- 12.09. Vortrag von Herrn Erhard Bartel „Mexico“ sowie „Alpenpässefahrt von Osten nach Westen“
- 26.09. Vortrag von Harald Geib „Tafel Gelnhausen e.V. und ihre Hilfe“
- 10.10. Vortrag von Herrn Richard Macke
- 24.10. Oktoberfest
- 07.11. Vorstellung des St. Elisabeth Hospiz durch Einrichtungsleiter Herrn Frank Hieret und stellvertretender Vorsitzender des Förderkreises Hospiz Kinzigtal Herrn Eugen Glöckner
- 21.11. Vortrag von Herrn Kurt Hanselmann
- 05.12. Adventsnachmittag mit Herrn Pfarrer Justus Mahn
- 19.12. Gemeinsames Weihnachtsessen



(©Annika Wecke)

Seniorenclub Höchst
Programm 01.07. - 31.12.2024
Gemeindesaal Kath. Kirche Höchst
Beginn: 14:30 Uhr

- | | | |
|--------|------------------|---|
| 10.07. | 17:00 Uhr | Grillnachmittag mit gemütlichem Beisammensein (Salate dürfen mitgebracht werden) |
| 07.08. | 14:30 Uhr | Kaffeerunde, anschließend Vortrag: „Fair gehandelter Kaffee vom Weltladen“ mit Frau Schäfer-Bier |
| 04.09. | 14:30 Uhr | Geburtstagsfeier der Geburtstagskinder ab 13. Juni, danach Vortrag: „Sicherheit für Senioren, Straftaten an Senioren“ mit Herrn Rabenau aus Haitz |
| 16.10. | 14:30 Uhr | Kaffeerunde, danach gehen wir mit Herrn Herbert Böhm den Franziskusweg in der Rhön |
| 13.11. | 14:30 Uhr | Geburtstagsfeier der Geburtstagskinder ab 05. September und Spielenachmittag (bringt einfach mal Eure Lieblingsspiele mit) |
| 04.12. | 12:00 Uhr | Weihnachtsessen (bitte mit Anmeldung), danach besinnliche Adventsfeier zum Thema „Gott ist uns nahe“ |

Gemeinschaft der Älteren Generation Meerholz

Veranstaltungsprogramm im 2. 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!**

- 10.07. **KK** Grillen beim VfR Meerholz im
Sängerheim Meerholz
- 24.07. **TF** Abfahrt 10:00 Uhr **Park Schönbusch in
Aschaffenburg**. Mittagessen im Weingut
Großwallstadt. Kaffeetrinken im Park
Schönbusch. Rückkehr gegen 18:30 Uhr
Fahrtkosten 20,00€
- 07.08 **KK** Thema wird noch bekanntgegeben
- 21.08. **TF** Abfahrt 10:00 Uhr in das **Freilichtmuseum
Fladung**. Mittagessen im Berggasthof
„Sennhütte“ Kaffeetrinken im Hotel Sonnen-
tau. Rückkehr gegen 18:30 Uhr
Fahrtkosten 20,00€
- 04.09. **KK** Thema wird noch bekanntgegeben
- 11.09. **TF** **Geänderter Termin!** Abfahrt 10:00 Uhr
nach **Schotten in das Vulkanmuseum** mit
Führung in zwei Gruppen. Mittagessen im
Gasthaus Billstein in Schotten. Kaffeetrin-
ken im CaRe Cafe-Bistro-Restaurant eben-
falls in Schotten. Rückkehr gegen 18:00
Uhr.
Fahrtkosten 20,00€
- 02.10. **KK** Thema wird noch bekanntgegeben

- 16.10. **TF** Abfahrt 10:00 Uhr in die **Keltenwelt in Glauburg** mit Führung in zwei Gruppen. Mittagessen in der Brauereigaststätte „Zur Traube“ in Nidda. Kaffeetrinken ebenfalls in der Keltenwelt. Rückkehr gegen 18:00 Uhr. Fahrtkosten 20,00€
- 30.10. . **KK** **Sängerheim Meerholz**, Geschichten zu Erntedank.
- 13.11. **KK** Thema wird noch bekanntgegeben
- 27.11. **KK** Thema wird noch bekanntgegeben
- 11.12. **KK** Weihnachtsfeier
- 18.12. **TF** **Abschlussfahrt** in den Gasthof „Sieberzmühle“ in Hosenfeld. Abfahrt: 11:00 Uhr, Rückkehr gegen 18:30 Uhr. Fahrtkosten 20,00€

Kontakte:

Rose Piepenschneider
Tel: 06051- 67095

Dieter Ullrich
Tel: 06051-67357



©Sängerheim der Älteren Generation Meerholz

Seniorenkreis Roth
Programm 01.07.-31.12.2024
mittwochs 14:30 Uhr
DRK Raum, Rathausstrasse



03.07.	14:30 Uhr	Vortrag
17.07.	14:30 Uhr	Grillfest mit Uli Roth
31.07.	FERIEN	
14.08.	FERIEN	
28.08.	FERIEN	
11.09.	14:30 Uhr	Spielenachmittag (Annette Urlaub)
25.09.	09:00 - 17:00 Uhr	Ausflug
09.10.	14:30 Uhr	Oktoberfest mit Weißwurst-Essen
23.10.	14:30 Uhr	Herbstspaziergang
06.11.	14:30 Uhr	Bingo
20.11.	14:30 Uhr	Buß- und Betttag Gottesdienst und Kaffeetrinken
04.12.	14:30 Uhr	Weihnachtsfeier (DRK Raum)
Sonntag 08.12.	14:00- 17:00 Uhr	Große Weihnachtsfeier in der Kinzighalle

Informationsdienst Freie Heimplätze

Seit vielen Jahren erhält der Main-Kinzig-Kreis von zahlreichen Einrichtungen der Altenpflege eine Auskunft über freie Heimplätze.

Die Pflegeberatung in den Pflegestützpunkten sowie auch die Rettungsleitstelle können durch diese konstante Meldung der freien Heimplätze zeitnah und zielgerichtet agieren.

Aufgrund der engen und vertrauensvollen Zusammenarbeit mit den Pflegeheimen gelingt es so meist, auch in Notsituationen, schnell einen Pflegeplatz zu finden.

Die Informationen werden auf der Homepage des Main-Kinzig-Kreises eingepflegt und veröffentlicht.

Ab 01. April 2024 ist der telefonische Auskunft- und Informationsdienst „Freie Heimplätze“ an den Pflegestützpunkt Main-Kinzig-Kreis angegliedert und für Anfragende/Suchende wie folgt zu erreichen: **06051/85-48170**.



Pflegestützpunkt

Main-Kinzig-Kreis

Im Dialog mit dem Bürgermeister

Was bewegt Gelnhausens Bürgerinnen und Bürger? Wo gibt es Probleme? Bürgermeister Christian Litzinger möchte mit den Gelnhäuserinnen und Gelnhäusern aller Altersgruppen in Dialog treten und bietet eine regelmäßige Bürger-sprechstunde ein. Die nächste Sprechstunde findet am



Dienstag, 2. Juli, von 17 Uhr bis 19 Uhr, im Rathaus statt. Im Rahmen der Bürgermeister-Sprechstunde besteht für alle Bürgerinnen und Bürger die Gelegenheit, eigene Anliegen vorzutragen sowie allgemein interessierende, kommunale Themen anzusprechen, Fragen zu stellen und Anregungen zu geben. Diese Sprechzeiten werden fest im Terminkalender des Bürgermeisters verankert und für die Einwohnerinnen und Einwohner Gelnhausens freigehalten.

„Vieles, was die Gelnhäuserinnen und Gelnhäuser in Zusammenhang mit ihrer Stadt bewegt, lässt sich in einem persönlichen Gespräch oft besser klären als im E-Mail- oder Briefverkehr“, ist sich Bürgermeister Christian Litzinger sicher. Er freut sich auf viele angeregte, zielführende Gespräche. Eine Anmeldung - idealerweise mit kurzer Angabe des Themas - ist erforderlich im Vorzimmer des Bürgermeisters unter der Telefonnummer 06051 830-101, oder per E-Mail unter dem Betreff „Bürgermeister-Sprechstunde“ an die Adresse vorzimmer@gelnhausen.de

Amts- und Sprechzimmer des Bürgermeisters sind nicht barrierefrei erreichbar. Für Menschen mit Einschränkungen, die die Sprechstunde des Bürgermeisters wahrnehmen möchten, wird eine Alternative angeboten. Diese kann bei der Anmeldung mit der Assistenz des Bürgermeisters besprochen werden.

Weitere Termine werden rechtzeitig in den regionalen Medien oder auf der Homepage der Stadt Gelnhausen unter [www.gelnhausen.de/bürgermeister](http://www.gelnhausen.de/buergermeister) bekanntgegeben.

Fotoimpressionen aus den Clubs



Sicherer leben im Alter

Vor dem Hintergrund des demografischen Wandels rücken ältere Menschen als potenzielle Opfer „seniorenspezifischer Kriminalität“ immer stärker in den Fokus öffentlichen Interesses. Im März 2016 hat die Polizei deshalb in Hessen flächendeckend das Präventionsprojekt „Sicherheitsberater für Seniorinnen und Senioren“, kurz „SfS“, eingeführt, die dazu beitragen sollen, das Sicherheitsgefühl älterer Menschen zu Hause und im öffentlichen Raum zu stärken und Präventionsarbeit zu leisten. Seit vielen Jahren ist Jürgen Schlapp aus Höchst in dieser Funktion im Raum Gelnhausen tätig, seit 2023 verstärkt Thomas Rabenau aus Haitz das ehrenamtlich tätige Berater-Team.

Die ehrenamtlichen Sicherheitsberaterinnen und -berater sind zertifizierte, kompetente Ansprechpartner für Seniorinnen und Senioren vor Ort und unterstützen damit die polizeiliche Präventionsarbeit im Bereich aller sieben Polizeipräsidien in Hessen. Gelnhausen gehört zum Bezirk des Polizeipräsidiums Südosthessen.

„Ältere Menschen geraten häufig ins Visier von Kriminellen, die es auf ihr Geld und ihre Wertgegenstände abgesehen haben. Schlimm ist dabei, dass oft das eigene Zuhause der Seniorinnen und Senioren zum Tatort wird. Ich freue mich, dass wir in Gelnhausen gleich zwei kompetente Berater haben, die in direkten Kontakt zu unseren älteren Mitbürgern treten und helfen können, Straftaten durch Aufklärung und wertvolle Tipps zu verhindern“, so Bürgermeister Christian Litzinger.

Die Sicherheitsberaterinnen und -berater werden für das Vermitteln von gezielten Verhaltensempfehlungen geschult, um Seniorinnen und Senioren vor Kriminalität zu schützen und im Bedarfsfall den schnellen Kontakt mit den zuständigen Stellen der Verwaltung oder der Polizei herzustellen.

Sie informieren kostenlos über verschiedenste Erscheinungsformen von Kriminalität und die entsprechenden Präventionsmaßnahmen. Informationen und Beratungen erfolgen dabei in unterschiedlichen Formen, zum Beispiel bei Seniorennachmittagen, im Freundes- oder Bekanntenkreis, in der Nachbarschaft, in Vereinen, in Selbsthilfegruppen oder im Rahmen von Infoständen bei Präventionsveranstaltungen. Jürgen Schlapp und Thomas Rabenau beraten überwiegend zu Themen wie Enkeltrick, Schockanrufe, falscher Polizist am Telefon, Taschen- und Trickdiebstahl, Kreditkarten-Tricks, Einbruch, Betrug mit Vorauszahlungen im Internet, Abzocke durch falsche Gewinnversprechen, Internetkriminalität, falsche Handwerker oder falsche Mitarbeiter von Versorgungsunternehmen und betrügerische Haustürgeschäfte.

Die beiden für Gelnhausen zuständigen Sicherheitsberater sind wie folgt zu erreichen: Jürgen Schlapp, Telefon 0178 9713084, E-Mail juergen.schlapp@gmail.com ; Thomas Rabenau, Telefon 0170 3384703, E-Mail thomas.rabenau@t-online.de . Weitere Informationen gibt es online unter www.seniorenberater.help und www.polizei.hessen.de



Bild: Bürgermeister Christian Litzinger mit Jürgen Schlapp (Mitte) und Thomas Rabenau (links).

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**



(©pixabay.de)

16. September 2024

18. November 2024

16. Dezember 2024

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

Lachen und Humor im Alter: Auswirkungen auf unsere Gesundheit

Lachen ist die beste Medizin. Doch das ist nicht nur ein Sprichwort, denn häufiges Lachen und eine humorvolle Sicht auf das Leben bringen eine Vielzahl von positiven Effekten für Körper, Geist und Seele mit sich. Wie auch Sie im Alter von diesen profitieren können, erfahren Sie hier.

Wie wirkt sich Lachen auf Ihren Körper aus?

Beim Lachen wird eine große Anzahl an Muskeln angespannt, ähnlich wie beim Sport. Dies hat auch diverse Effekte auf Ihre Physis:

Während des Lachens schlägt Ihr Herz schneller. Auch Ihre Atemfrequenz erhöht sich, wodurch Ihre Lunge mehr Sauerstoff aufnimmt. Durch diese Kombination wird Ihr Stoffwechsel angeregt.

Nachdem die Muskeln angespannt wurden, entspannen sich diese auch wieder. Dies hat zur Folge, dass Puls und Blutdruck im Nachgang sinken. Ein angenehmes, entspannendes Gefühl tritt ein.

Beim Lachen werden Glückshormone (sogenannte Endorphine) ausgeschüttet. Im gleichen Zuge wird die Ausschüttung des Stresshormons Adrenalin unterdrückt. Dies hat zur Folge, dass sowohl Ihr Stresslevel als auch Ihr Schmerzempfinden sinkt.

Zudem wird Ihr Immunsystem beeinflusst, denn die Anzahl und Aktivität der Immunzellen werden beim Lachen erhöht.

Die Auswirkungen auf Ihre Psyche

Doch nicht nur auf Ihren Körper hat das Lachen einen direkten Einfluss: Durch die genannten Auswirkungen auf den Hormonhaushalt fördert Lachen das eigene Wohlbefinden und reduziert Stress. Somit kann Lachen auch bei psychischen Erkrankungen wie einer Depression oder im Umgang mit Ängsten helfen und bei der Verbesserung des seelischen Zustands unterstützen.

In sogenannten Lachtherapien werden die Teilnehmerinnen und Teilnehmer zu künstlichem Lachen angeleitet, welches später in echtes Lachen übergehen soll. Auch wenn das Lachen zunächst lediglich simuliert ist, soll es trotz alledem die positiven Effekte des Lachens mit sich bringen.

Warum Humor im Alter wichtig ist

Lachen und Humor sind zwar eng miteinander verbunden, unterscheiden sich jedoch eindeutig voneinander. Während Lachen eine körperliche Reaktion ist, ist Humor vielmehr eine individuelle Eigenschaft. Der Humor kann sich von Mensch zu Mensch unterscheiden und sagt etwas über die Art und Weise aus, wie die jeweilige Person mit einer bestimmten Situation umgeht. Humor kann Menschen miteinander verbinden und Ihnen den Umgang mit schwierigen Ereignissen erleichtern.

Genau aus diesen Gründen ist es besonders wichtig, dass Sie sich Ihren Humor auch im Alter bewahren. Denn dieser hilft Ihnen, mit Ihren Mitmenschen in Verbindung zu bleiben und kann somit Einsamkeit oder einer Depression vorbeugen. Außerdem hilft Ihnen eine nicht zu ernste Sicht auf die Dinge im Umgang mit Themen wie Krankheit oder Verlust. Ob sich Humor mit fortschreitendem Alter verändert, ist übrigens noch nicht abschließend geklärt. Es gibt allerdings erste Studien, die darauf hindeuten, z.B. die Studie der US-Psychologin Jennifer Stanley, die im Magazin „Psychology and Aging“ veröffentlicht wurde.

Stanley zeigte Menschen unterschiedlichen Alters Ausschnitte aus Comedy-Serien und stellte abschließend fest, dass sich Humor in den Altersgruppen deutlich unterscheidet.



(©pixabay.de)

Tipps für Ihren Alltag

Damit Sie in Zukunft vermehrt die Dinge mit Humor nehmen, verbringen Sie häufiger Zeit mit Menschen, die Humor haben und Sie zum Lachen bringen. Denn Lachen ist ansteckend.

Seien Sie auch offen für den Humor anderer. Wenn Sie sich für die Witze und lustigen Beiträge anderer öffnen, schafft dies eine positive Atmosphäre und stärkt Ihre zwischenmenschliche Bindung zueinander.

Suchen Sie nach humorvollen Aktivitäten. Improvisationskurse, Karaoke- oder Spieleabende können hier Alternativen sein. Aber auch für den Abend auf dem Sofa gilt: Konsumieren Sie humorvolle Medien wie Komödien, lustige Videos oder TV-Shows.

Finden Sie Humor in alltäglichen Situationen. Auch ein Missgeschick dürfen Sie mit Spaß und Ironie nehmen und zusammen mit anderen lachen. Zusätzlich können Sie ein Humortagebuch führen und tagtäglich die Momente festhalten, welche Ihnen Freude bereitet haben. So lernen Sie auch die kleinen Dinge zu schätzen.

Zu guter Letzt: Nehmen Sie sich nicht zu ernst und lachen Sie auch über sich selbst. Lernen Sie, auch Ihre eigenen Fehler und Unvollkommenheiten mit einem Lächeln zu betrachten. Denn Selbstironie kann eine großartige Möglichkeit sein, eine neue, positive Perspektive zu entwickeln.

Weltlachttag

Der Weltlachttag findet jährlich am ersten Sonntag im Mai statt. Um Punkt 14 Uhr deutscher Zeit wird dabei in ganz Europa für eine Minute gelacht.

Fazit: Lachen ist gesund

Ein herzhaftes Lachen und eine humorvolle Sicht auf die Dinge können Ihnen dabei helfen, gesünder und gelassener durch das Leben zu schreiten. Die positiven Effekte wirken sich dabei sowohl auf Ihren Körper als auch auf Ihre Psyche spürbar aus.

Wichtig ist jedoch: Nutzen Sie dies als Unterstützung und nicht als Ersatz für die Medizin. Bei ernsthaften Problemen bleibt ein Besuch bei Ihrer Hausärztin oder Ihrem Hausarzt unerlässlich.



(©pixabay.de)

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, 06. September 2024, 20 Uhr,
Ehemalige Synagoge**

Tina Teubner

WENN DU MICH VERLÄSST, KOMM ICH MIT

Tina Teubner ist Preisträgerin des Salzburger Stier 2024, dem einzigen internationalen Preis für Satire. Er gilt als deutsch-sprachriger Kabarett-Oscar. Die begnadete Komikerin, überirdische Musikerin mit Kernkompetenz auf dem Gebiet des autoritären Liebesliedes, hat die Erziehung ihres Mannes erfolgreich abgeschlossen und sucht nach neuen Herausforderungen. Die Grenzen zwischen „privat“ und „politisch“ sind nicht mehr aufrecht zu erhalten. Die Welt brennt: Tina wagt den Blick ins Innerste. Mit ihrer rasiermesserscharfen Intelligenz, ihrem unwiderstehlichen Humor und ihrer weltumfassenden Herzenswärme scheucht sie ihr Publikum auf. Eine lakonische Umschreibung dessen, was man sich von gutem Theater wünscht: Du gehst anders raus als Du reingekommen bist.



(©Jens Schneider)

Und so stand auch jüngst in der Presse: „Tina Teubner war, ist und bleibt die aufregendste, nachhaltigste und unterhaltsamste Frau der deutschen Kleinkunstszene.“ Wir finden: Zwei Stunden Tina Teubner sind so schön wie die erste Liebe und so wirksam wie zwei Jahre Couch.

Freitag, 13. September 2024, 20 Uhr, Ehem. Synagoge **SHEVANA Klezmers Tochter und Shai Terry**

Das Ensemble „Klezmers Tochter“ hat sich im Laufe der Jahre seit seiner Gründung 1994 in die Herzen des Publikums gespielt. In tiefer Verbundenheit und mit großem Respekt vor dem musikalischen Erbe erzählen die drei Musikerinnen von Leid und Sehnsucht, von bitteren Zeiten, aber auch von großer Fröhlichkeit.



Sie tun dies mit einer musikalischen Energie und einer Klangvielfalt, die ihresgleichen sucht. Ihre einzigartige Interpretation läßt vor dem inneren Auge des Zuhörers Bilder aus der Vergangenheit entstehen, Bilder aus dem alten jiddischen Shtetl, in dem Klezmermusik die kleineren und größeren Begebenheiten des Gemeinschaftslebens begleitete.

Ihr Programm „Shevana“ birgt Perlen des traditionellen jiddischen und hebräischen Liedgutes. Die Mezzosopranistin Shai Terry ist eine der erfolgreichsten israelischen Sängerinnen der jungen Generation. Klezmers Tochter und Shai Terry präsentieren ein Programm mit osteuropäischen jiddischen Liedern und hebräischen Folksongs: Musik, die Emotionen weckt und die Seele berührt. mit Gabriela Kaufmann (Klarinette), Nina Hacker (Kontrabass), Almut Schwab (Akkordeon, Flöten, Percussion) und Shai Terry (Mezzosopran).

**Mittwoch, 02. Oktober 2024, 20 Uhr,
KulturHerberge
DON CAMILLO UND PEPPONE - Theater mit Puppen**



(©Konrad Merz)

Die Geschichten von Don Camillo und Peppone sind weltberühmt. Wenn dann noch das Theatrum Steinau ein Theaterstück mit viel Musik, Schauspiel und Figurenspiel daraus macht, ist ein witziger und vor allem wilder italienischer Abend garantiert.

Der sture Bürgermeister Peppone und der gerissene Dorfpfarrer Don Camillo sind so etwas, was man auch „ziemlich beste Feinde“ nennt. Dabei wollen sie für die Einwohner des kleinen italienischen Ortes Brescello am Ufer des Po nur das Beste, auch wenn die beiden Schlitzohren meist eine unterschiedliche Vorstellung davon haben. Auf witzigste Art und Weise versuchen die Sturköpfe, sich immer wieder gegenseitig zu übertrumpfen – manchmal auch mit fliegenden Fäusten. Denn es hilft nicht immer, wenn Jesus persönlich Don Camillo empfiehlt: „Deine Hände sind zum Segnen da, nicht zum Prügeln“.

**Freitag, 01. Oktober 2024, 20 Uhr, Ehemal. Synagoge
A TRIBUTE TO TANGO - Trio Étoiles**

Es ist neu, ungewöhnlich und virtuos: Das Trio Étoiles mit zwei Saxophonen und Klavier bietet ein einzigartiges Konzerterlebnis. Mit großer technischer Brillanz erschließen die drei Profimusiker völlig neue Klangwelten, zeigen absolutes Einfühlungsvermögen und Harmonie als Kammermusikpartner und begeistern das Publikum mit ihrer Spielfreude.

Astor Piazzolla hat die Welt der Musik verändert: Sein Tango Nuevo füllt statt Kaschemmen die großen Konzertsäle, verzaubert als unverwechselbar sehnsuchtsvoller Kinofilm-Soundtrack, wird zum festen Repertoire vieler Orchester und Kammermusik-Ensembles.

Doch so haben Sie den Großmeister des Tangos noch nie gehört: Von einem virtuosen Trio aus Klavier und Saxophonen melancholisch, leidenschaftlich und einzigartig interpretiert. In diesem berührenden Programm stellt das Trio den Stücken des weltberühmten Argentiniers Kompositionen von Jacob Gade, Guillermo Lago und George Gershwin zur Seite, die ebenso mit Sinnlichkeit, Schwermut und Ausdrucksstärke überzeugen. Mit Vadim Palii (Piano), Sarah Lilian Kober (Saxophon) und Vanja Sedlak (Saxophon).



(©Trio Étoiles)

Freitag, 08. November 2024, 20 Uhr, KulturHerberge
MANCHE MÖGEN'S HEIß - Theater mit Puppen

Dem Ensemble des Theatrium Steinau geht der titelgebende Klassiker nicht mehr aus dem Kopf. Grund genug, ihm in einem Theaterstück zu huldigen. Bereits der Untertitel des Stücks ist Programm: „Manche mögen's heiß - über die Schwierigkeit einen Filmabend zu retten“. In einem längst verlassenen Kino treffen sich regelmäßig absolute Kino-Freaks, um alte Filmklassiker anzuschauen. Wer jetzt denkt, es handelt sich bei diesen Film-Enthusiasten um Menschen, der irrt.

Es handelt sich um Ratten. Nun gibt es ein Problem: Der Projektor weigert sich partout, den Film abzuspielen.

Aber die zotteligen Freunde haben den Film schon gefühlte 1000 Mal gesehen. Es dürfte also keine Schwierigkeit sein, den Film nachzuspielen und den Abend zu retten.

Oder vielleicht doch?

Freuen Sie sich auf einen turbulenten Abend mit viel Musik, unerwarteten Wendungen und einer Marilyn Monroe, wie Sie sie noch nie erlebt haben und auch nie wieder erleben werden.



(©Steffen Eckel)

Freitag, 15. November 2024, 20 Uhr, Ehem. Synagoge **FAIRYTALES - Mellyn Ensemble**

Das Ensemble um Jan Masuhr stellt sein Debut-Album vor und verspricht mit der ungewöhnlichen Besetzung ein spannendes Klangerlebnis. Auf dem Programm stehen hauptsächlich Eigenkompositionen aus ihrer aktuellen CD aber auch Arrangements klassischer Musik - neu und erfrischend interpretiert, traditionsbewusst und modern zugleich. Das Wissen um Schätze alter Musik, eingebettet in einem neuen Gewand und erweitert um folkloristische Klänge, ergeben einen ganz eigenen Stil, der die Grenzen zwischen Klassik und populärer Musik perforiert und überschreitet. Das Ensemble erzählt musikalische Geschichten aus bekannten und unbekanntem Ländern in realen und Fantasie-Welten - irgendwo in einer Zeit zwischen damals und heute mit Hannedore Rau (Violine), Tina Craß (Oboe/ Flöte), Alexander Gärtner (Saxophon/ Klarinette), Jan Masuhr (Gitarre), Frank Willi Schmitt (Kontrabass) und Christian Schmitt (Percussion)

Glück ist gar nicht mal so selten,
Glück wird überall beschert,
viele kann als Glück uns gelten,
was das Leben uns so lehrt.

Glück ist jeder neue Morgen,
Glück ist bunte Blumenpracht
Glück sind Tage ohne Sorgen,
Glück ist, wenn man fröhlich lacht.

Glück ist Regen, wenn es heiß ist,
Glück ist Sonne nach dem Guss,
Glück ist, wenn ein Kind ein Eis isst,
Glück ist auch ein lieber Gruß.

Glück ist Wärme, wenn es kalt ist,
Glück ist weißer Meeresstrand,
Glück ist Ruhe, die im Wald ist,
Glück ist eines Freundes Hand.

Glück ist eine stille Stunde,
Glück ist auch ein gutes Buch,
Glück ist Spaß in froher Runde,
Glück ist freundlicher Besuch.

Glück ist niemals ortsgebunden,
Glück kennt keine Jahreszeit,
Glück hat immer der gefunden,
der sich seines Lebens freut.

(Verfasser unbekannt
manchmal wird es
Clemens von Brentano
zugeschrieben)

Rezept-Vorschlag für ein ganzes Jahr

Man nehme 12 Monate, putze sie ganz sauber von Bitterkeit, Geiz und Pedanterie und Angst; Und zerlege jeden Monat in 30 oder 31 Teile, so dass der Vorrat genau für ein Jahr reicht.

Es wird jeder Tag einzeln angerichtet aus einem Teil Arbeit und zwei Teilen Frohsinn und Humor.

Man füge 3 gehäufte Esslöffel Optimismus hinzu, einen Teelöffel Toleranz, ein Körnchen Ironie und eine Prise Takt.

Dann wird die Masse sehr reichlich mit Liebe übergossen.

Das fertige Gericht schmücke man mit Sträußchen kleine Aufmerksamkeiten und serviere es täglich mit Heiterkeit und einer guten, erquickenden Tasse Tee...

Gott, der mit von Jugend an so viele Gnaden erwiesen hat, der wird schon ein Plätzchen aussuchen, wo ich meine alten Tage ruhig und zufrieden beschließen kann.

Ich freue mich des Lebens, ich suche keine Dornen, hasche die kleinen Freuden.

Sind die Türen niedrig, so bücke ich mich; Kann ich den Stein aus dem Weg tun, so tu ich's, ist er zu schwer, so gehe ich um ihn herum, und so finde ich alle Tage etwas, das mich freut.

Und der Schlussstein, der Glaube an Gott, der macht das Herz froh und mein Angesicht fröhlich.

Von Catharina Elisabeth Goethe (1731 -1808)
Johann Wolfgang's Mutter



(©Annika Wecke)

*„Mögest du Ruhe finden, wenn der Tag
sich neigt und deine Gedanken noch einmal
die Orte aufsuchen, an denen du heute Gutes
erfahren hast.*

*Auf dass die Erinnerung dich wärmt und
gute Träume deinen Schlaf begleiten.“*

– Irisches Sprichwort–

**Mit den besten Wünschen
Ihre**

**Seniorenbeauftragte
der Stadt Gelnhausen
Gerlinde Scheuermann**

SENIORENCLUBS

Telefon:

Gelnhausen-Mitte

Brigitte Prähler 06051-16463
brigitte-praehler@t-online.de
Margit Zell (Fahrten) 06051-14988

Hailer

Christa Grohs 06051-68170
familie.grohs@t-online.de

Haitz:

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

Höchst:

Gerlinde Werner 06051-74276
gerlinde.werner@gmx.de

Meerholz

Dieter Ullrich 06051-67357
hans-dietrich-ullrich@gmx.net

Roth

Annette Alt 06051-489748
annette.alt@arcor.de

Seniorenbeauftragte

Gerlinde Scheuermann 0176-34613458
sib@gscheuermann.de

Impressum:

Herausgeber: Magistrat der Barbarossastadt Gelnhausen,
Fachbereich Kinderbetreuung, Familie und Seniorenarbeit,
Tel.: 06051- 830125, Frau Hofmann-Engel Email: j.hofmann-engel@gelnhausen.de
Auflage: 1500 Exemplare
Redaktion: Jutta Hofmann-Engel
Kostenlos in den Stadtteilverwaltungen und den Seniorentreffs sowie im Rathaus
erhältlich.

Bildnachweis: Barbarossastadt Gelnhausen; Roland Adrian, Gerlinde Scheuermann,
Pixabay.de, Annette Alt, Brigitte Desch, Annika Wecke
Genehmigte Redaktionelle Beiträge: malteser.de