ZEITLOS

Gratis zum Mitnehmen

MAGAZIN DER HALTESTELLE SENIORENHILFE LANGEN E. V. ARBEITERWOHLFAHRT LANGEN E. V.

Ruhestand – was nun?
Es gibt viel zu tun Seite 4

Thema Pflege
Das ändert sich 2015 Seite 16

Gesundheit
Kakao gegen Vergesslichkeit Seite 21

Urlaub ohne Koffer
Ziele im Frühjahr Seite 34

Episoden eines Seniors
Neues von H. Becker Seite 40

Veranstaltungskalender
Termine bis April Seite 49

ZEITLOS wünscht allen ein gutes neues Jahr 2015

AUSGABE Nr. 69 | JANUAR, FEBRUAR, MÄRZ, APRIL 2015

Langen o RheinMain
IDEEN TREFFEN MENSCHEN

Kultur-Tipps

Freitag, 16. Januar, 20 Uhr
OPA WIRD VERKAUFT
Ein Schwank von Franz Streicher
mit dem Ohnsorg-Theater
Neue Stadthalle Langen

Sonntag, 18. Januar, 11 Uhr
JAZZ-FRÜHSCHOPPEN
mit der Big Band Erzhausen
Jazz-Initiative Langen e.V.
Neue Stadthalle Langen

Sonntag, 18. Januar, 20 Uhr
GERNOT HASSKNECHT
Das Hassknecht-Prinzip
In 12 Schritten zum Choleriker
Neue Stadthalle Langen

Dienstag, 20. Januar, 15 Uhr
FINDUS ZIEHT UM
Theater für Kinder ab 5 Jahren
nach den Büchern von Sven Nordqvist
Neue Stadthalle Langen

Mittwoch, 21. Januar, 15 Uhr
DER KLEINE EISBÄR (LARS) UND DER ANGSTHASE
Figurentheater für Kinder ab 3 Jahren
Neue Stadthalle Langen

Samstag, 31. Januar, ab 20 Uhr
ROCK AM STERZBACH
Die größten Hits der Rockgeschichte
mit DJ Jörg Martiner
Neue Stadthalle Langen

Sonntag, 01. Februar, 19 Uhr
INTERNATIONAL MAGIC TENORS
Best Of Pop – Rock – Classic
www.resetproduction.de
Neue Stadthalle Langen

Donnerstag, 05. Februar, 20 Uhr
MATTHIAS EGERSDÖRFER
Kabarett: „vom Ding her"
Bitterböse, skurrile Geschichten
Neue Stadthalle Langen

Freitag, 06. Februar, 20 Uhr
DUO ACADEMIXER
Leipziger Kabarett: „wie sah wie"
Benefizveranstaltung zugunsten MS-Kranker
Neue Stadthalle Langen

Sonntag, 08. Februar, 19.30 Uhr
SERENADENKONZERT
Kurpfälzisches Kammerorchester
Kunst- und Kulturgemeinde Langen e.V.
Neue Stadthalle Langen

Freitag, 20. Februar, 20 Uhr
GLÜCK – LE BONHEUR
Komödie von Eric Assous mit
Barbara Wussow und Peter Bongartz
Neue Stadthalle Langen

Dienstag, 24. Februar, 15 Uhr
ASCHENPUTTEL
Figurentheater für Kinder ab 3 Jahren
nach dem Märchen der Brüder Grimm
Neue Stadthalle Langen

Mittwoch, 25. Februar, 20 Uhr
JEDER STIRBT FÜR SICH ALLEIN
Schauspiel nach Hans Fallada mit
Hellena Büttner und Peter Bause
Neue Stadthalle Langen

Donnerstag, 26. Februar, 20 Uhr
ANDREAS REBERS
Kabarett: „Rebers muss man mögen"
Rebers tut nix – er will nur spielen
Neue Stadthalle Langen

Freitag, 06. März, 20 Uhr
DER LETZTE VORHANG
Schauspiel von Maria Goos mit
Suzanne von Borsody und Guntbert Warns
Neue Stadthalle Langen

Dienstag, 10. März, 20 Uhr
IRISH HEARTBEAT FESTIVAL
Let's celebrate St. Patrick's Day
Irish – Folk – Rock
Neue Stadthalle Langen

Dienstag, 17. März, 15 Uhr
DER GRÜFFELO
Figurentheater für Kinder ab 3 Jahren
nach Axel Scheffler und Julia Donaldson
Neue Stadthalle Langen

Mittwoch, 25. März, 20 Uhr
SEBASTIAN SCHNOY
Kabarett: „Von Stauffenberg zu Guttenberg
– der Adel patzt immer kurz vor Schluss"
Neue Stadthalle Langen

Donnerstag, 26. März, 15 Uhr
DIE DREI ??? KIDS UND DU
Theater für Kinder ab 5 Jahren
Konzertdirektion Bingel
Neue Stadthalle Langen

Freitag, 27. März, 20 Uhr
GOLDEN GIRLS
Komödie nach Susan Harris mit
Anita Kupsch, Victoria Brams u.a.
Neue Stadthalle Langen

Neue Stadthalle Langen

Informationen zum Programm:
Fachdienst Kultur, 06103 203-434

www.neue-stadthalle-langen.de
www.facebook.com/NeueStadthalleLangen

Liebe ZEITLOS Leserin, lieber ZEITLOS Leser!

Vor uns liegt ein neues Jahr mit ZEITLOS. Wir informieren Sie seit 20 Jahren über Aktuelles und Hintergründiges rund um das Älterwerden. Wir weisen auf Veranstaltungen, Kurse und Feste hin. Gemeinsam wird das Magazin von drei großen Anbietern, nämlich von der Arbeiterwohlfahrt, der Haltestelle und der Seniorenhilfe herausgegeben. Sicherlich ein Novum, auf das wir stolz sind.

2015 setzt ZEITLOS seine Serie über den Ruhestand fort. Über kaum einen Lebensabschnitt wissen wir so wenig, wie über die nach Beruf und aktiver Familienphase! Deshalb wollen wir ein wenig Licht ins Dunkle bringen. Wir stellen Erfahrungsberichte vor und gehen bei „Ruhestandsstammtischen“ der Frage nach, was wir mit all der freigewordenen Zeit anfangen wollen. Da Frauen und Männer aufgrund unterschiedlicher Lebensbiografien anders altern, planen wir zwei Gruppen.

Später wird in einem gemeinsamen regen Austausch die Alltagstauglichkeit überprüft. Sicherlich ein spannendes Projekt. Machen Sie doch einfach mit. Mehr erfahren Sie auf Seite 9.

Feiern heißt es meist, wenn Generationen zusammenkommen. So war es auch beim Adventsmarkt von Kunterbunt und Haltestelle im Langener Norden. Der Chor der Kinder und Senioren zeigte sein Können. Viel Spaß machten Jung und Alt das gemeinsame Backen, die Holzwerkstatt sowie die Geschichten des Märchen-Opas. Natürlich gab es noch viel mehr.

In diesem Jahr werden Haltestelle und ZEITLOS 20 Jahre alt. Das wollen wir feiern. Wann und wie wir feiern, werden wir Ihnen in der nächsten ZEITLOS verraten.
Wir wünschen Ihnen ein schönes und spannendes neues Jahr. Gerne begleiten wir Sie dabei. Bleiben Sie uns treu.

Herzlichst

Martin Salomon

Haltestelle der Stadt Langen
Elisabethenstraße 59a
63225 Langen
Telefon 06103 203-920
E-Mail: haltestelle@langen.de
www.haltestelle-langen.de

Seniorenhilfe Langen e. V.
eine Bürgerinitiative für Jung und Alt
ZenJA – Zimmerstr. 3 • 63225 Langen
Tel. 06103 22504
E-Mail: Seniorenhilfe@zenja-langen.de
www.seniorenhilfe-langen.de

Arbeiterwohlfahrt Langen e. V.
Wilhelm-Leuschner-Platz 5
63225 Langen
Telefon: 06103 202620-0
E-Mail: info@awo-langen.de
www.awo-langen.de

Erkenntnisse, Erfahrungen

Ruhestand – Was jetzt?

Nach dem letzten Arbeitstag geht das Leben weiter. Eine Erkenntnis, die nicht neu ist, die aber für viele Menschen einiges Umdenken abverlangt und Umstellungen im täglichen Leben mit sich bringt.

In der letzten Ausgabe startete ZEITLOS eine neue Serie über den Ruhestand und die Lebensphase nach „Arbeit und Familienzeit".

Sind erst einmal die ersten Tage nach der Verabschiedung aus dem Berufsleben überstanden, beginnt die große Freiheit. Man kann endlich länger schlafen und das machen, was man will. Vor allem ist man keinem mehr Rechenschaft schuldig. Man kann Pläne schmieden und verreisen, solange man es will.

Tatsache ist: Deutsche Rentner zieht es verstärkt ins Ausland. So wurden 2013 insgesamt 220.000 Renten an Deutsche überwiesen, die ihren Ruhestand außerhalb der Bundesrepublik verleben. Laut Statistiken der Deutschen Rentenversicherung (DRV) hat sich die Zahl damit in den vergangenen zwanzig Jahren um 100.000 erhöht. Besonders beliebt sind nach Angaben der DRV bei den deutschen Rentnern die Schweiz und die USA. Auf Platz drei liegt Österreich, fast 22.000 Renten-Zahlungen gehen hier an Deutsche. Spanien und die Urlaubsinsel Mallorca ist auf Platz vier der Altersdomizile im Ausland für gesetzlich Versicherte. Die Zahl der an Bundesbürger ausgezahlten Renten wuchs dort in den vergangenen zehn Jahren um etwa 65 Prozent auf mehr als 19.000.

Für alle aber, die lieber zu Hause, bei ihren Freunden und in der gewohnten Umgebung bleiben wollen, bringt ZEITLOS Erfahrungsberichte zum Thema Ruhestand. Wir stellen den Ruhestandsstammtisch für Frauen und Männer vor und zeigen auf, dass es keine große Ernüchterung geben muss, wenn man neugierig und voller Tatendrang in die neue Lebensphase eintritt.

Lassen Sie sich von unseren Erfahrungsberichten inspirieren und anregen. Wir berichten auch gern über Ihre persönlichen Erfahrungen mit dem Ruhestand. Schreiben Sie uns doch einmal.

Das Leben nach der Berufstätigkeit

Viel Spannendes lockt!

„Was hat sich denn mit dem Ruhestand bei dir verändert?“ werde ich zuweilen gefragt.
Fast eineinhalb Jahre sind seit dem Ende der Berufstätigkeit in der Stadtverwaltung vergangen und gern denke ich immer mal wieder an das schöne Abschiedsfest mit den lieben Kolleginnen und Kollegen zurück.
Etwas Sinnvolles, was mir liegt und anderen nutzt, wollte ich gerne weiter machen, etwas, was noch viel Zeit für Entspannung und Hobbies übrig lassen sollte. Ein anspruchsvolles Ziel also!

Ich hatte Lust, mit jungen Leuten zu arbeiten, das war mir nach vielen Jahren Girlsday- und Boysday-Organisation in Langen klar. Die Berufswegebegleitung der Stadtverwaltung suchte Unterstützung und so bot es sich an, beim Projekt „Jugend stärken in Schule und Beruf“, das vor allem Jugendliche mit Hauptschulabschluss fördert, mitzumachen. Zeitlich war der Einsatz mit vier festen Terminen pro Jahr in der Reichweinschule überschaubar – Vor- und Nachbereitungszeiten natürlich zusätzlich. Die meisten Schülerinnen und Schüler freuen sich darüber, dass jemand die Zeit hat, sich mit ihnen persönlich zu befassen und sind stolz darauf, wenn ein guter Lebenslauf sowie ein individuelles Bewerbungsschreiben dabei entstehen.

Was mich ebenfalls positiv fordert, ist mein Engagement für Auszubil-

fäz
fachärztezentrum
an der Asklepios Klinik Langen

Chirurgie
Dr. Hundsdorf, Dr. Milowski
Chirurgie, Unfallchirurgie, D-Ärzte (Arbeitsunfälle), Ambulante Operationen, Chirotherapie, Akupunktur
Telefon: 06103 22524
Fax: 06103 981538

Dialyse Centrum Nephrologische Praxis
Nephrologie, Dialyse
Telefon: 06103 3018-250
Fax: 06103 3018-159

Gynäkologie
Dr. Rücker, A. Papenburg
Frauenheilkunde und Geburtshilfe
Telefon: 06103 3018-318
Fax: 06103 3018-319
Notfälle: 0176-41046516 (mobil)

Hals-Nasen-Ohrenheilkunde
Dr. Dr. Biewald, Hr. Greiff, Dr. Hermann
Kopf- und Halschirurgie, Allergiediagnostik, Schlafmedizin, Naturheilverfahren, Laserchirurgie, Sportmedizin, Hyposensibilisierungen, Schwindeldiagnostik
Telefon: 06103 3018-330
Fax: 06103 3018-331

Internistische Gemeinschaftspraxis
Dr. Scholz, Dr. Schöfer, Hr. Bürke,
Dr. Behnken, Prof. Dr. med. Olbrich
Innere Medizin, Kardiologie, Diabetologie, Gastroenterologie
Telefon: 06103 3018-200
Fax: 06103 3018-205

Neurochirurgie
Zweigpraxis Langen
Dr. Babacan, Dr. Urban, Dres. Capelle, Henne, Rolfs, Dr. Riegel
Neurochirurgie
Telefon: 06103 7037–0
Fax: 06103 7037-301

Onkologie
Praxis Dr. Köhler, Dr. Fuchs
Innere Medizin, Hämatologie, Onkologie
Telefon: 06103 3018-270
Fax: 06103 3018-273

Zentrum für Orthopädie und Sportmedizin
Dr. Bender, Dr.Schwietzer, Dr. Seeger,
Dr. von Stechow, Dr. Walther
Orthopädie, Sportmedizin, Chirotherapie, BG - Unfallärzte
Telefon: 06103 3018-400
Fax: 06103 3018-401

Pneumologie
Dres. med. Christian von Mallinckrodt & Torsten Born
Lungen- und Bronchialheilkunde
Telefon: 06103 3018-300
Fax: 06103 3018-301

Stand: 12.2013

Röntgenstraße 6-8 • 63225 Langen
www.faez-langen.de

dende beim Internationalen Bund. Zweimal pro Woche drei Stunden Prüfungstraining mit Auszubildenden verschiedener Berufe, das hält mich geistig in Schwung. Natürlich ist mir mein „frauenpolitischer Blick“ manchmal von Nutzen, wenn es darum geht, junge Menschen für andere als die gängigen Männer- und Frauenberufe und -rollen zu interessieren oder mit ihnen über die Arbeitswelt zu diskutieren.

Es ist also kein Stillstand bei mir eingetreten, aber ich habe mehr Zeit als bei meinem früheren Vollzeitjob, mich zu entspannen. Dazu zähle ich nicht nur, ein Ruhepäuschen einzulegen, wenn mir danach ist, sondern auch nette Verabredungen mit Menschen, die man lange nicht mehr gesehen hat. Auch Singen entspannt, und so bin ich jetzt Mitglied in einen Chor im Taunus, der ein großes Friedenslieder-Repertoire hat und alle vierzehn Tage zwei Stunden probt.

Mehr Zeit im Garten verbringen zu können, ist eine wahre Lust für mich. Im Sommer morgens ausführlich zu gießen, nicht gehetzt vom Gedanken „Jetzt muss ich aber gleich los“ - das genieße ich sehr. Im Herbst packt mich die Pilze-Sammel-Leidenschaft und die Spaziergänge waren dieses Jahr oft richtig ertragreich. Manchmal probiere ich auch Neues aus, zum Beispiel das Flechten von Weiden- und Haselnusszweigen und das Herstellen neuer Marmeladensorten.

Zugeben muss ich, dass ich mich manchmal vor lauter Interesse an vielen Dingen verzettle. Es kommt schon vor, dass sich plötzlich Termine überschneiden und das kostet dann Arbeit, sie wieder zu entwirren. Zuviel Spannendes lockt mich. Mein Leben ist lustvoller und selbstbestimmter geworden und ich kann den „aktiven Ruhestand“ allen empfehlen. ■

Rosemarie Steffens

Neues von einem „Nicht-Beigem“

Langeweile? – Nein, danke!

Ehrlich gesagt, die Farbe Beige und der preisgekrönte deutsche Kurzfilm hatten mich vor vier Monaten sehr neugierig gemacht – wir hatten in der ZEITLOS 68 darüber berichtet! – und eigentlich wollte ich Passanten auf der Straße die Frage stellen, warum viele Menschen die Farbe Beige für sich entdeckt haben. Aber die Jahreszeit und das Wetter müssen mir wohl einen Streich gespielt haben, die Farbe Beige verschwindet in der kalten Jahreszeit mehr und mehr in den Kleiderschränken.

Alle Leserinnen und Leser der ZEITLOS dürfen sich aber bereits jetzt einen Termin merken, in dem es ums Beige geht! Wie in ZEITLOS 68 angekündigt, wird das Begegnungszentrum Haltestelle den preisgekrönten Kurzfilm Sylvie Hohlbaums in den Räumen des Begegnungszentrums zeigen.

Kurzfilm BEIGE
am Donnerstag, 19. März 2015, 16 Uhr.
Der Unkostenbeitrag beträgt 2 Euro pro Person. Anmeldungen sind nicht erforderlich.
Freuen würde ich mich, wenn alle, die zum Film kommen, etwas beiges als Kleidung anhaben!

Persönlich hatte ich nun vier weitere Monate Muse, um mich als „Best Ager“ ebenfalls mit der Zeit des Ruhestandes – der Zeit danach – vertraut zu machen und anzufreunden. Und ganz im Vertrauen, langweilig war es zu keinem Zeitpunkt!
Wichtig ist es, sich einen geregelten Tagesablauf zu schaffen und den auch akribisch einzuhalten. Und sich Ziele zu setzen. Nicht unbedingt den Kühlschrank auf den Kopf stellen zu wollen, das Einkaufsverhalten zu revolutionieren oder die Bevorratung um 100 Prozent zu steigern.

Zwar ertappte ich mich des öfteren dabei, die wöchentliche Gratis-Post an Werbeprospekten intensiver zu studieren als in meiner Berufs-Epoche, was letzten Endes auch dazu führte, dass ich das ein oder andere „Schnäppchen“ ergatterte, mit dem ich meine Kinder und Enkelkinder überraschen konnte. Und es gelang mir, „Schwachstellen und bislang vernachlässigte Fleckchen“ in und am Haus zu detektieren und zu beheben. Aber alles in allem hielten sich meine Besuche bei

Wann ist ein Geldinstitut gut für die Region?

Wenn es seit 175 Jahren Menschen zuverlässig, fair und kompetent zur Seite steht.

So wie die Sparkasse Langen-Seligenstadt:
Als leistungsfähiger und vertrauter Partner der Menschen, der mittelständischen Wirtschaft und der Kommunen in unserer Region!

„Wenn's um Geld geht", bieten wir maßgeschneiderte Lösungen vom Zahlungsverkehr über die Vermögensanlage bis zur Finanzierung.
Wir fördern das Ehrenamt und unterstützen viele Aktivitäten in den Bereichen Kunst, Kultur, Sport, Soziales und Bildung.
Auch als wichtiger Arbeitgeber, überzeugter Ausbilder und nachhaltiger Auftraggeber fühlen wir uns der Region verbunden.

Und das wird auch künftig so bleiben!

175 JAHRE
Gut. Für die Region.

Sparkasse
Langen-Seligenstadt

Aldi, Lidl, Rewe, Edeka, Toom Baumarkt, Obi und Bauhaus in Grenzen.
Aber ich entdeckte ein neues Ziel: das des Geschichten-Vorlesens und Erzählens. Gewiss, das hatte man doch bereits alles gemacht als die eigenen Kinder klein waren und dann wieder aufleben lassen, um die eigenen Enkel zu verzaubern. Doch jetzt entdecke ich, wie viel Spaß und Freude es macht, eine komplette Kindergartengruppe zu verzaubern.

Anlässlich eines Besuches meiner Tochter und Enkel im Allgäu fasste ich mir Mut und bot mich in einem Kindergarten als Vorleser an.
Es hat schon etwas Ergreifendes an sich, mit 20 Kindern in einem Kreis zu sitzen und etwas vom Weihnachtsmann, von seinen Wichteln und von einem kleinen Dörfchen am Fuß des Korvatunturi zu erzählen, wo doch alle Kinder dort im Allgäu nur das Christkind kennen.

Doch ich muss anschließend sagen, der Versuch wurde belohnt! Belohnt mit 20 erstaunten Augenpaaren, mit Mündern, die vor Spannung weit geöffnet blieben, mit vielen tollen Antworten und einem herzlichen Applaus. Zwanzig Kinder zu begeistern, ist ein tolles Ziel für einen Ruheständler.

Fazit für mich: Solche Aktionen werde ich in Zukunft wiederholen. Nicht mit dem Weihnachtsmann, aber vielleicht mit anderen unbekannten Geschichten.

Wolfram Siegel

Dankeschön fürs Helfen

Zu einem Dankeschön-Ehrenamts-frühstück lud die Haltestelle ihre freiwilligen Helfer ein. Bei Kaffee, Lachsschnittchen, Leberkäs'semmel, Christstollen und Plätzchen ließ man das vergangene Jahr Revue passieren und hat sich beim Austausch prächtig amüsiert. Anschließend gab es zum Dank eine Nikolaustüte mit allerlei Überraschungen.
Die Haltestelle veranstaltet mehrmals im Jahr Zusammenkünfte aller ehrenamtlichen Helfer des Begegnungszentrums.
Ohne die 45 freiwillig Engagierten wäre das Angebot der Stadt Langen für ältere Bürger nicht so vielfältig und abwechslungsreich. Wir bedanken uns recht herzlich und freuen uns auf ein weiteres Jahr mit vielen Helfern, die zupacken und mit Spaß dabei sind!

Lernen fürs Ehrenamt

Viel Neues haben die Ehrenamtler des Begegnungszentrums Haltestelle bei einem Besuch der Firma Optimus in Egelsbach erfahren. Im Mittelpunkt des Vormittags stand der Umgang mit Rollstuhl und Rollator. „Wie klappe ich einen Rollstuhl zusammen? Wie lade ich ihn ins Auto, ohne mich am Rücken zu verletzen?" Diese und viele andere Themen standen bei dem informativen Vormittag auf dem Programm. Wir danken Benedikt Preisler für die kostenlose Schulung in seinem Haus.

Moderierter Austausch beim Ruhestandsstammtisch

Frauen und Männer altern anders!

Der Eintritt in den Ruhestand stellt für jeden eine ganz neue Herausforderung dar. Schon der Begriff „Ruhestand“ irritiert. Soll man nach einer aktiven Lebensphase von Arbeit, Familie und Alltagshektik in den Stand der Ruhe treten? Dass dem nicht so ist, verraten die meisten Abschiedsreden, bei denen fast immer der Satz fällt, man sei ja noch gar nicht so alt, und bei all dem, was man vorhabe, trete man jetzt in den „Unruhestand“. Aber wollen wir tatsächlich, nach all der Hektik in den vergangen Jahren, voller Unruhe weitermachen?

Was wollen wir mit den Jahren nach der Berufstätigkeit, nach der aktiven Familienphase, wenn die Kinder aus dem Haus sind, tatsächlich anfangen? Meinen wir, dass alles so weitergeht wie bisher und wir einfach nur ein bisschen mehr Zeit haben? Nur was fangen wir mit all der freigewordenen Zeit an?

All diesen Fragen will die Haltestelle in Ihrem Ruhestandsstammtisch für Männer und ihrem Ruhestandsstammtisch für Frauen nachgehen. Da Frauen und Männer aufgrund unterschiedlicher Lebensbiografien anders altern, wird es zwei Gruppen geben.

Nach acht Treffen wird man sich dann gemeinsam über die Ergebnisse austauschen.
Sicherlich ein spannendes Projekt, bei dem sich die Haltestelle auf viele Interessierte und einen spannenden Austausch freut.
Teilnehmen können alle, die nicht länger als 7 Jahre im Ruhestand sind, denn gerade die ersten Jahre und der Start in den Ruhestand sollen thematisiert werden.

Ruhestandsstammtisch für Frauen
24. Februar, 10 – 11:30 Uhr, danach jeden 4. Dienstag im Monat (insgesamt 8x) im Begegnungszentrum Haltestelle. Beitrag: 20 Euro

Ruhestandsstammtisch für Männer
26. Februar, 10 – 11:30 Uhr, danach jeden 4. Donnerstag im Monat (insgesamt 8x) im Begegnungszentrum Haltestelle. Beitrag 20 Euro

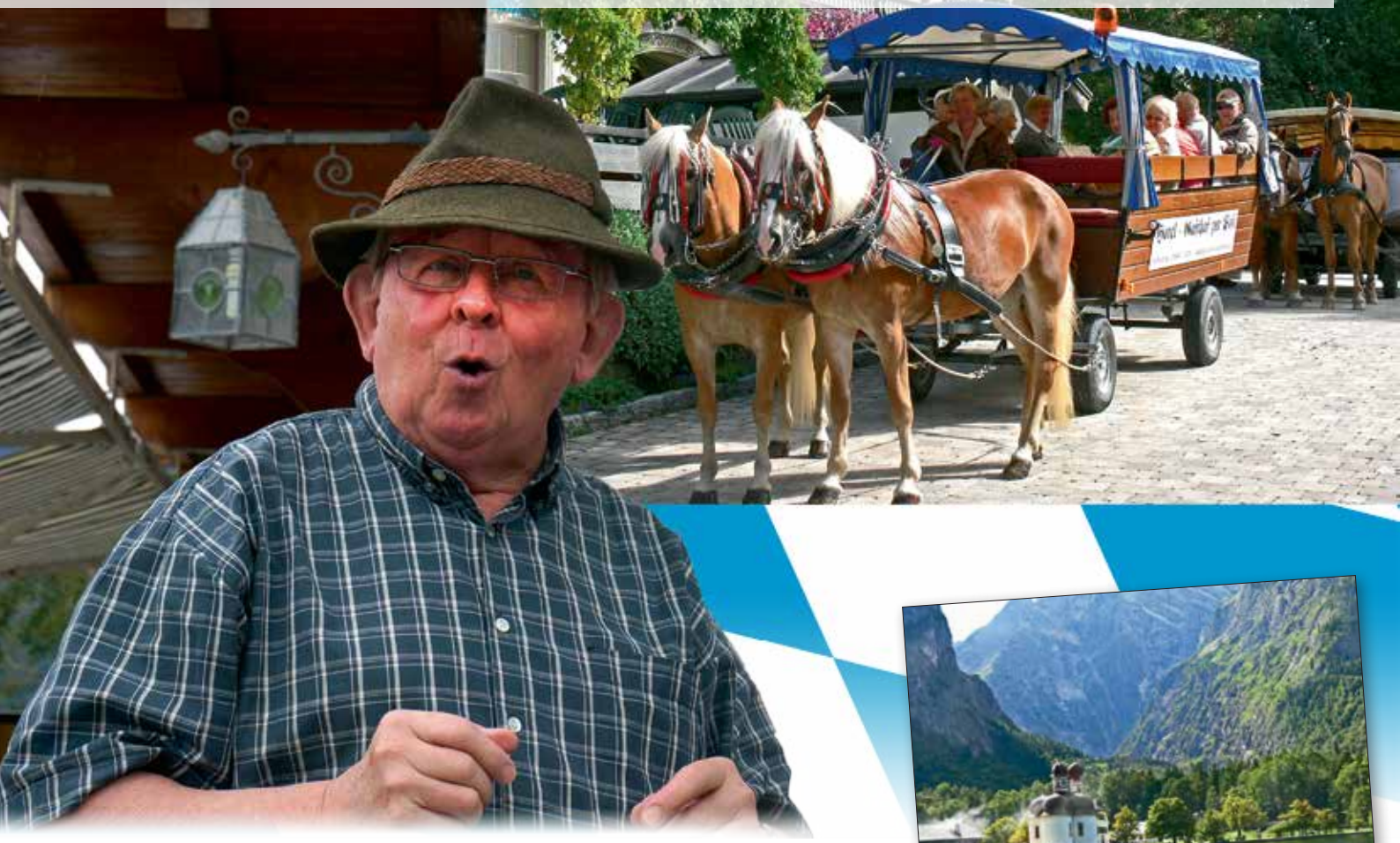
Anmeldung ab sofort in der Haltestelle, Elisabethenstraße 59a, Langen, Telefon: 06103 203-920, E-Mail: haltestelle@langen.de

Wir Wissen Weiter
Text
Einhorn - Apotheke
gesund leben Apotheken
Ideen für Ihre Lebensqualität
Produkte zur Vorsorge oder zur Entspannung, zum Wohlfühlen und zur Fitness

Mit unserer Kunden-Karte Einkaufsvorteil von 5% Rabatt* sichern!
* Ausgenommen auf Rezeptzuzahlungen und verschreibungspflichtige Arzneimittel
Dr. Gabriele Huhle-Kreutzer
Bahnstraße 69
63225 Langen
Tel. 06103 22637
Fax 06103 27523
info@ihre-einhorn-apotheke.com

Karl Schulzes Abschlussfahrt

Wunderschön im Chiemgau



“Wie jedes Jahr war’s wieder soweit, und 28 Damen und 12 Herren zur Reise bereit, um mit Karl und Margarete Schulze zu fahren ins Berchtesgadener Land.
Vielen war das Reiseziel ja schon bekannt, doch dieses Fleckchen Bayerns ist immer eine Reise wert,
und so war die Fahrt auch in diesem Jahr sehr begehrt.”
So beginnt der Reisebericht von Frau Ellinor Buddrus.

Wenn es am Schönsten ist, sollte man aufhören...

Die letzte Mehrtagesfahrt mit Margarete und Karl Schulze war eine wunderschöne Reise nach Schleching, im oberen Tal der Tiroler Ache.

Die Gemeinde Schleching liegt in der einmaligen Berglandschaft zwischen Chiemsee und den Chiemgauer Alpen im oberen Achental. Geprägt ist das Tal von der Landwirtschaft. Mehr als ein Drittel des 45 qkm großen Gemeindegebiets umfasst hochwertige Naturräume, so das Naturschutzgebiet Geigelstein, den Blumenberg des Chiemgaus, das Durchbruchstal der Tiroler Achen, die Entenlochklamm, das

Hochmoor Mettenhamer Filze sowie viele andere landschaftliche Kleinode wie Auwälder, Buckelwiesen, Almen und Heckenlandschaften.

Der urtümliche Luftkurort ohne großen Touristenrummel ist ein idealer Ausgangspunkt für Ausflüge in den Chiemgau und das Berchtesgadener Land.

Bayerische Schmankerl und rustikale Gemütlichkeit im Hotel "Zur Post" machten den Aufenthalt sehr angenehm. Das Wetter hätte manchmal besser sein können, denn die Berge hüllten sich oft in Wolken. Aber dies tat der Stimmung keinen Abbruch.

Am Anfang der Reise wurde in Pferdekutschen der Talboden von Schleching erkundet und am Tag darauf zeigte sich Bad Reichenhall im schönsten Sonnenschein.

Die Chiemseefahrt zeigte die vielen Facetten der Inseln und den historischen Gebäuden. Natürlich durften bei der Tour die Frauen – und die Herreninsel mit ihren beeindruckenden Bauten

und Gärten nicht fehlen. Dabei war der Schnelldurchgang im Neuen Schloss mit seinem Prunk sehr eindrucksvoll.

Bei der Panoramafahrt über die Roßfeldstraße bei Berchtesgaden präsentierte sich der Königsee im herrlichen Blau und das Echo aus der Wand war klar und rein.
Die Winklmoosalm mit weiten Aussichten und leckeren Kaiser-

litera

Neue empfehlenswerte Bücher!

„Zuhause ist es am schönsten."

Wie kam die Schokolade in die Tasche der Leiche? Paula Anders gerät mit Ihrem Spezialitätengeschäft „Bittersweet" in **Mord & Schokolade** in ein Gewirr von Verstrickungen. Wer mehr Wert auf gesunde Ernährung legt findet in **Fitness geht durch den Magen** nützliche Ratschläge welche Lebensmittel die körperliche Fitness wirklich steigern.

Das Minibuch **Ruhestand kriegt man nicht geschenkt, den muss man sich verdienen** steckt voller witziger Sprüche um einen neuen Lebensabschnitt mit einem Augenzwinkern zu begrüßen

Ein außergewöhnliches Stadtporträt, das einlädt die Mainmetropole neu zu entdecken, ist das Buch **Stadtgespräche aus Frankfurt**. Bekannte Frankfurter erzählen darin Ihre persönlichen Geschichten zur Stadt. Umfangreiche Ausgehtipps für das „Manhattan von Deutschland" gibt's in **Frankfurt für Frankfurter**.

Fühlen Sie sich genervt und erschöpft von der ewigen Mobilität und wollen einfach mal Ihre Ruhe haben? Dann ist das Buch **Bin ich blöd und fahr in Urlaub** goldrichtig für Sie: es erklärt Ihnen, wie gut es tut, nicht zu verreisen. Britischer Humor zeigt sich in **Ein Idiot unterwegs** von seiner besten Seite – ein missvergnügter Reisereport von Karl Pilkington.

Bahnstraße 32
Telefon 06103 870114

Mo – Fr 9–18.30 Uhr, Sa 9–14 Uhr
E-Mail: info@litera-langen.de

Online-Bestellungen:
www.litera-langen.de

schmarrn in der Traunsteiner Hütte entschädigte für den mühsamen Aufstieg vom Parkplatz. Leider waren nur kleine Spaziergänge über die Wiesen zum Kapellchen und zur Kirche bis zum Regenbeginn möglich.

Das ehemalige Augustinerkloster "Seeon" war das Ziel am vorletzten Tag. Die Gästeführerin Andrea Wittmann erklärte die Entstehung der Klosteranlage, den Friedhof mit Walburgakapelle, die Klosterkirche einschließlich der Nikolauskapelle, bevor im Café Leuchtenberg Mittagsrast gehalten wurde. Anschließend wurde das Holzknechtmuseum in Ruhpolding besucht und danach bei der Windbeutelgräfin der Tag zum krönenden Abschluss gebracht.

Leider geht eine Woche – besonders im Urlaub – sehr schnell vorbei und so hieß es am Sonntag Abschied nehmen vom Chiemgau.

MEISTER-
STÜCK

GOLDMEDAILLE
FÜR GESCHMACK UND
HANDWERKLICHE QUALITÄT!

UNSERE
AUSGEZEICHNETE
FLEISCHWURST.

METZGEREI
BODE

Taunusstr. 16, 63225 Langen, Tel. (06103) 2 15 79
www.metzgerei-bode.de
Mo. – Fr. 7.00 – 18.30 Uhr, Sa. 7.00 – 13.00 Uhr

Auszeichnung für beispiellosen Einsatz

Ein Langener beim Bundespräsident

Wo der Langener Shivadas S. Pattanath auftaucht, da herrscht Leben, denn der in Malaysia geborene 80jährige hilft, wo er kann. Der Träger des Verdienstordens der Bundesrepublik Deutschland hat schon mehrere Auszeichnungen für sein herausragendes Engagement erhalten.

Im September 2014 wurde ihm nun ein großer Traum erfüllt. Als Dankeschön für seinen vorbildhaften, sozialen Einsatz lud ihn der Bundespräsident Joachim Gauck zu seinem Bürgerfest ins Schloss Bellevue in Berlin ein.
Der Bundespräsident würdigte rund 4.000 engagierte Bürgerinnen und Bürger mit einer persönlichen Einladung, die sich in besonderer Weise um das Gemeinwohl verdient gemacht haben. Damit unterstreicht der Bundespräsident die hohe Bedeutung des Ehrenamts für die Zivilgesellschaft.
In Begleitung seiner Frau Sabita folgte Shivadas S. Pattanath gern dieser Einladung.

Bürgermeister Frieder Gebhardt lobte das Engagement von (von links) Dr. Dr. Tharwart Kades, Karin Eberhardt (stellvertretend für den Förderverein JuKi-Farm) und Marielies Köhler. Foto Strohfeldt

Stadt würdigt soziales Engagement

„Viele Ehrenamtler sehen in dem, was sie tun, nichts Besonderes. Sie wirken bescheiden im Hintergrund und haben ihr persönliches Engagement zum Lebensalltag werden lassen“, sagte Bürgermeister Gebhardt bei der Veranstaltung am Tag des Ehrenamts im Begegnungszentrum Haltestelle.

Ausgezeichnet wurden Dr. Dr. Tharwart Kades vom Deutsch-Ägyptischen Freundschaftsverein, der Förderverein Kinder- und Jugendfarm (JuKi-Farm) und Marielies Köhler für ihr Engagement im Pfarrgemeinderat und im Seniorenteam ihrer Kirchengemeinde und den Langener Weltladen.

Dankeschön an Hans Sehring

Der Langener bildet in seiner Historischen Druckwerkstatt das März-Motiv des neuen FotograFieber-Kalenders. Die Initiatoren des Kalenders 2015, Ilona Creutz und Michael Och, waren vom ansprechenden Bildmotiv angetan. Als nette Geste überreichte Hans Sehring Yvonne Weber ein von ihm gemaltes Bild für den Treff Nord. Übrigens: Kalender 2015 gibt es noch zum Preis von 6,90 € bei der Haltestelle und im Buchhandel.

Auf Tour mit Fotogra*FIEBER*

Fotoseminar in Koblenz

Zu einer spannenden Fotosafari fuhren acht FotograFiebler mit ihrem Seminarleiter Michael Och nach Koblenz.

Blende, ISO und die Verschlusszeiten waren für viele Teilnehmer die „großen Unbekannten“. Wie gelingen Nachtaufnahmen? Kann man bei Gegenlicht Spannung erzeugen? Warum ist die Tiefenschärfe so wichtig? Michael Och wusste nicht nur die Antworten, sondern erklärte uns auch den Zusammenhang und dann wurde probiert. „Dicht an das Objekt gehen, damit der Hintergrund unscharf bleibt“. „ Nicht immer an einem Fleck stehen bleiben, mal einen Schritt nach links oder rechts oder auch mal in die Hocke! “

Wir wurden sicherer und schauten bei den anderen zu. Wer etwas verstanden hatte, gab gerne seine Kenntnisse weiter.

Der Foto- und Computerspezialist Och ließ uns viel probieren, war aber immer zur Stelle, um uns behilflich zu sein, auch wenn dieselbe Frage immer wieder auftauchte. Wir fragten uns gegenseitig, ob es klappt, ob das Bild gelungen ist oder gaben Tipps, wenn man

selber eine neue Idee hatte. Auch auf schöne Motive oder Objekte wurde aufmerksam gemacht.

Das Wetter meinte es gut mit uns. Wir waren fleißig und nutzten jeden Tag für unsere Experimente. Trotzdem kam der Spaß nicht zu kurz. Es gab gemütliche Restaurants, in denen wir uns stärkten.

Die Tage vergingen wie im Flug. Koblenz hat uns alle sehr beeindruckt: Mosel und Rhein, die Altstadt, die vielen Brunnen und natürlich die Festung Ehrenbreitstein.

Die Speicherkarten waren voll. Zu Hause wurden die Bilder sortiert, bei Bedarf bearbeitet und beim nächsten Freitags-Treffen in der Haltestelle sorgten besonders die Schnappschüsse der Teilnehmer für großen Spaß. ■

Susanne Papendick

Immer ist Mischa Och zur Stelle,
wenn man – auch mal auf die Schnelle -
etwas nicht versteht.

Ob im Kurs, im Seminar
Allen wird schnell vieles klar,
beim Photoshop und Internet.

Er kennt sich aus, er weiß Bescheid.
Sagt mit Geduld und Freundlichkeit:
„Zum Lernen ist es nie zu spät!"

Kurzzeitpflege Demenz Verhinderungspflege Pflegegeld

Was ändert sich ab Januar 2015?

Das erste Pflegestärkungsgesetz

Am 7. November 2014 hat der Bundesrat das „Pflegestärkungsgesetz 1" gebilligt. Das Pflegestärkungsgesetz sieht neben Leistungsausweitungen auch Beitragsanhebungen für die soziale Pflegeversicherung vor und tritt am 1. Januar 2015 in Kraft.

In einem Interview der AOK nahm Hermann Gröhe, seit Januar 2014 Gesundheitsminister, zu den Kernpunkten des Gesetzes Stellung. Er führte aus, dass die Zahl der Pflegebedürftigen in den nächsten 15 Jahren von derzeit 2,5 auf etwa 3,5 Millionen Menschen steigen wird. Man brauche mehr Menschen, die einen Pflegeberuf ergreifen. Mit den Bundesländern habe die Bundesregierung bereits 2012 verabredet, dass die Zahl der Ausbildungsplätze in der Altenpflege deutlich erhöht wird. Die Bundesregierung wolle in einem Pflegeberuf-Gesetz Kinderkranken-, Kranken- und Altenpflege zusammenfassen – mit gemeinsamer Grundausbildung und aufbauender Spezialisierung. Man wolle die Attraktivität des Berufes steigern und beim Betreuungspersonal deutlich aufstocken.

Über den neu gefassten Begriff der Pflegebedürftigkeit sagte der Minister: Kernstück ist ein neues Begutachtungssystem im Hinblick auf die Pflegebedürftigkeit. Nach seiner Erprobung auf Praxistauglichkeit setzt es nicht allein an körperlichen Defiziten an, sondern berücksichtigt psychische, geistige Beeinträchtigungen sowie Mehrfacherkrankungen.

Wie bei Demenz? Ja, auch darum gehe es. Wichtig sei dem Minister, nicht mit Leistungsverbesserungen zu warten. So soll es ab Januar 2015 Leistungsverbesserungen im Bereich Pflege im Umfang von 2,4 Milliarden Euro geben, die sich im Laufe der Legislaturperiode verdoppeln sollen.

Die bisherige Unterscheidung zwischen Pflegebedürftigen mit körperlichen Einschränkungen und Demenzkranken soll dadurch wegfallen.

Zuerst soll die Dynamisierung von Pflegeleistungen in Angriff genommen werden.

Im Ergebnis hebt die Dynamisierung das Pflegegeld bei häuslicher Pflege in der Pflegestufe I von 235 Euro auf 244 Euro an. In der Pflegestufe II sind es dann 458 Euro anstelle von 440 Euro. In der Pflegestufe III sind 728 Euro anstatt 700 Euro zu zahlen.

Von der Dynamisierung erfasst werden:

1. Pflegesachleistung bei häuslicher Pflege
2. Pflegegeld bei häuslicher Pflege
3. Wohngruppenzuschlag
4. Häusliche Verhinderungspflege
5. Zum Verbrauch bestimmte Pflegehilfsmittel
6. Zuschüsse zur Verbesserung des individuellen Wohnumfeldes
7. Teilstationäre Pflege
8. Kurzzeitpflege
9. Stationäre Pflegesachleistungen
10. Zusätzliche Betreuungs- und Entlastungsleistungen

Ab 2015 können künftig alle Pflegebedürftigen zusätzliche Betreuung und entlastende Hilfen im Alltag in Anspruch nehmen. Bisher war dieser Anspruch auf an Demenz erkrankte Menschen beschränkt.

Der Anspruch auf Verhinderungspflege wird auf bis zu 6 Wochen (bisher 4 Wochen) ausgedehnt.

Die Kurzzeitpflege kann um den Leistungsbetrag für die Verhinderungspflege erhöht und um bis zu vier Wochen verlängert werden.

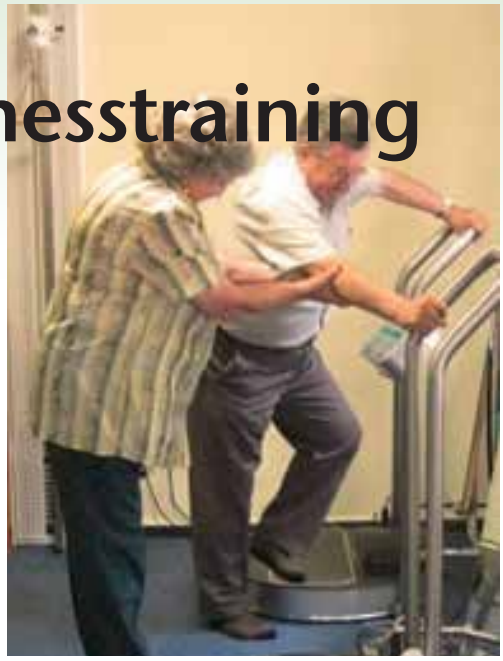
Hervorzuheben ist, dass an Demenz erkrankte Menschen nun erstmals einen Zugang zu allen ambulanten Leistungen der Pflegeversicherung haben werden. Aufgrund des hohen Betreuungsbedarfes profitieren sie besonders von der Flexibilisierung bestimmter Leistungen, wie bei den Betreuungs- und Entlastungsangeboten oder im Bereich der Verhinderungs- und Kurzzeitpflege.

Ab 2015 soll die Pflegeversicherung ein Pflegeunterstützungsgeld als Lohnersatzleistung für nahe Angehörige bei einer akut auftretenden Pflegesituation zahlen. Es ist auf 10 Tage beschränkt und soll im „Gesetz zur besseren Vereinbarkeit für Familie, Pflege und Beruf" geregelt werden. Das Gesetz sieht darüber hinaus einen Rechtsanspruch auf sechs Monate Pflegezeit bzw. auf 24 Monate Pflegezeit mit entsprechender Arbeitszeitreduzierung vor.

Mehr zum Thema „Pflegestärkungsgesetz" erfahren Interessierte bei einer Beratung der Haltestelle.

Prävention und Reha im Alter

Mit dem Rollator zum Fitnesstraining



Einen ganz besonderen Weg zur Fitness im Alter geht man in der Stadt Rödental, Stadt der Keramik und der Puppen im oberfränkischen Landkreis Coburg.

Unsere Gesellschaft wird älter und pflegebedürftiger. Laut Pflegestatistik waren im Jahr 2011 etwa 2,5 Millionen Menschen pflegebedürftig, nach Prognosen könnte die Zahl bis 2030 auf 3,4 Millionen steigen.
Wie schafft man es, dass Ältere länger fit bleiben und versorgt werden? Rödental versucht Wege zu finden mit einer Reihe von präventiven Maßnahmen, bei denen Ehrenamtliche eine Rolle spielen.

Wer sich mit den Rödentaler Projekten beschäftigt, kommt an Wolfgang Hasselkus nicht vorbei. Der 69-Jährige ist Hausarzt in Rödental, er ist im Stadtrat und ist der Seniorenbeauftragte von Stadt und Landkreis.
Als Hausarzt kannte er die Probleme älterer Menschen und fragte sich: Was kann man machen, um Klinikaufenthalte zu reduzieren? Man muss die alten Menschen zu Hause betreuen und die Muskeln trainieren!
Hasselkus hat seit 2004 eine Reihe von Projekten initiiert, ohne Unterstützung der Krankenkassen: eine Seniorenhausgemeinschaft und das Seniorenfitnessstudio.
Das Studio ist komplett mit seniorengerechten Übungsgeräten ausgestattet. Insbesondere werden Kurse für Hochbetagte und behinderte Ältere angeboten. Auf zwei Laufbändern wird unter Anleitung das Gehen geübt. Ein Thera Vital Gerät hilft nach

StB ZIMMER
GEWERBLICHE & PRIVATE STEUERBERATUNG

So setzen Sie Handwerkerleistungen von der Steuer ab:

Wichtigste Voraussetzung ist, dass Sie den Auftrag als Privatperson vergeben und dass die Arbeiten in Ihrer selbst genutzten Wohnung, Ihrem Haus oder auf dem dazu gehörenden Grundstück ausgeführt werden. Gefördert wird die Wiederherstellung, Renovierung und Verschönerung von Räumen, Einrichtung oder Haushalts- und Elektrogeräten. Sogar die Kosten für den Schornsteinfeger fallen darunter. Egal ob als Eigentümer oder Mieter.

Sie müssen eine offizielle Rechnung vorweisen können. Zudem dürfen Sie den Betrag nicht bar bezahlen. Nur wenn Sie die Summe überwiesen haben, wird das Finanzamt Ihren Steuerabzug anerkennen. Steuerlich geltend machen können Sie den Lohn für handwerkliche Arbeiten sowie Fahrt- und Gerätekosten, Materialkosten nicht. Besprechen Sie mit Ihrem Handwerker bereits vorher, dass Sie seinen Lohn absetzen wollen. Er wird dann schon Bescheid wissen und Lohn- und Materialkosten getrennt ausweisen. Prüfen Sie bei Erhalt der Rechnung dennoch unbedingt, ob das auch geschehen ist. Wenn nicht, verlangen Sie eine neue und bezahlen die Rechnung erst dann. Wohnen Sie in einem Mehrfamilienhaus, verlangen Sie vom Hausverwalter eine entsprechende Bescheinigung über Ihren Anteil an den gemeinschaftlichen Kosten.

Ansetzen können Sie bis zu 6.000 Euro im Jahr, von denen 20 Prozent Ihre Steuerschuld mindern – das summiert sich auf bis zu 1.200 Euro, allerdings natürlich nur dann, wenn Sie auch so viel Steuern zahlen.

Weitere Einzelheiten zu diesem schwierigen Steuerthema erklären wir Ihnen gerne.

RUDOLF ZIMMER Steuerberater
Darmstädter Strasse 78 63225 Langen
(neben Wohnwagen Lohmann, sehr gute Parkmöglichkeiten)
Telefon 06103 91030 www.stbzimmer.de

ACHTUNG: AUCH HAUSBESUCHE MÖGLICH

Schlaganfällen wieder mit der Koordination der Beine.
Eine wesentliche Verbesserung der Erfolge in der Prävention konnte durch die Kurse mit den Galileo Therapiegeräten erreicht werden.
Das Galileo Wirkprinzip: Es trainiert Muskeln mit Hilfe von mechanischen Schwingungen. Diese Reflexe führen zu mehreren Tausenden von schnellen und präzisen Muskelbewegungen pro Trainingseinheit, die unabhängig vom Willen des Trainierenden ablaufen. Im Vergleich zu willentlich gesteuerten Aktionen sind diese Reflexe wesentlich besser koordiniert, objektiv und subjektiv mit weniger Anstrengung verbunden (wichtig bei Herzkranken). Indikation und Kontraindikation werden streng beachtet. Somit wird das Galileo-Gerät bei älteren Menschen eingesetzt zur Sturzprävention, Behandlung der Osteoporose, Steigerung von Muskelleistung und Muskelkraft, bei chronischen Rückenschmerzen, Inkontinenz (Training der Beckenbodenmuskulatur), zum Training der Koordination und zur Lockerung der Muskulatur bei Kontrakturen.

Die Auswertung der bisherigen Kurse mit dem Galileo Therapiegerät ergab, dass fast alle dankbar und begeistert waren. Warum? Ihnen wurde wesentlich geholfen. Die Muskulatur wird lockerer und kräftiger; sie können besser und sicherer gehen; der Alltag gelingt besser; die Inkontinenz geht zurück; die Schmerzen beispielsweise durch Osteoporose lassen nach, das Gehen wird wieder fester. Wir haben noch nie erlebt, dass ein Angebot für Ältere in so kurzer Zeit so viel an Lebensverbesserung gebracht hat.
Das Konzept, das eigentlich nur für Ältere gedacht ist, zieht auch chronisch Kranke aus dem neurologischen Bereich an und hilft ihnen gegen den Muskelverfall und Versteifung bei Multipler Sklerose, Morbus Parkinson sowie nach Schlaganfall.

Der Seniorensport der Zukunft wird oft mit chronisch kranken Hochbetagten zu tun haben. Viele Ältere leben mit wesentlichen Einschränkungen und warten auf Hilfe. Der Seniorensport in Rödental schafft inzwischen auch eine erfolgreiche Vernetzung mit den Einrichtungen der Rehabilitation aus dem Umland.
Mitarbeiter im Seniorensport ist ein Ehrenamt. In Rödental sind die Mitarbeiter bereits meist selbst Senioren.
Das Credo von Rödental: Jüngere Senioren werden ausgebildet, um älteren Senioren zu helfen.
Auch in Langen haben viele Vereine, Therapie- und Trainingszentren spezielle Angebote für Ältere zusammengestellt. Fragen Sie danach.

Besser umgehen mit Diabetes - der Volkskrankheit Nr.1

Speziell für Sie haben wir
- Umfassende Diabetes-Beratung
- Diabetes-Seminare
- Diabetes-Schnelltests
- Blutzuckertests
- Jeden Monat neu: Diabetes Ratgeber
- den Diabetes Pen

- Alles für Ihre Reise-Apotheke
- Reise-Impfberatung
- Homöopathie und Naturheilmittel
- Depot-Kosmetika

Beachten Sie unsere ANGEBOTE des Monats

Wir sprechen Ihre Sprache:
Türkçe, Español, Català, English, Italiano, Français, Portugès, Jugoslowenski

BRAUN'SCHE APOTHEKE

MARKUS MEHNER
e.K.Fachapotheker für Offizinpharmazie
Lutherplatz 2 • 63225 Langen
Telefon 06103 23771
Fax-Bestellung 06103 53700
e-Mail: braunsche.apotheke@web.de

Erleichterungen für den Senioren-Alltag

Aufstehhilfen – aber richtig

Aufstehhilfen sollen helfen, älteren Menschen im täglichen Leben den Alltag zu erleichtern. Sicher gibt es einige Angebote bereits im Netz, aber Angehörige können eine Menge falsch machen, wenn sie solche Hilfsmittel in Eigenregie besorgen.

Darauf weist Volkmar Runte von der Deutschen Gesellschaft für Gerontotechnik (GGT) hin. Wer seinen Eltern und Großeltern Haltegriffe für Bad und WC, Bettleitern oder Toilettenerhöhung kaufen will, sollte sich eingehend beraten lassen. Denn wenn diese Hilfsmittel nicht genau passen, können sie mehr schaden als nützen.

Runte wies auf eine große Auswahl an Hilfen hin, die das Aufstehen von Bett, Sofa und im Bad leichter machen sollen und die ohne große Umbauten das Wohnumfeld seniorengerechter gestalten. Allerdings gebe es Riesenunterschiede bei der Qualität. Vorsicht bei Bestellungen im Internet. „Da ist ganz viel Ramsch dabei“, warnt Runte. Ein Beispiel seien Haltegriffe fürs Bad, die mit Saugnäpfen befestigt werden. Hierbei gebe es Modelle mit TÜV-Siegel, die einen sicheren Halt geben. Im Netz fänden sich viele ähnlich aussehende Griffe, die bloß als „Gleichgewichtsstütze“ ausgewiesen seien und die wesentlich weniger belastbar sind.

Maßarbeit statt 08/15-Modelle: Hilfsmittel müssen häufig individuell angepasst werden. „Standardmaße nach DIN-Norm passen oft nicht“, gibt Runte zu bedenken. Am besten beim Kauf nachfragen, ob Anpassungen angeboten werden und wie teuer sie sind. Ein Beispiel seien Sitzerhöhungen für die Toilette oder den Sessel. Eine falsche Sitzposition – weil zu hoch – kann zum Beispiel zu Durchblutungsstörungen in den Beinen führen. „Wenn man dann aufstehen will, kommt es zum Blackout“, warnt der Experte. Und so ein Schwindelanfall kann zu Stürzen führen, was im Alter gefährlich ist.

Laut Volkmar Runte und der Deutschen Gesellschaft für Gerontotechnik lässt sich bei Hilfsmitteln eine Menge falsch machen: deshalb in jedem Fall die Beratung von Spezialisten einholen. ■

Mobilität für alle nach Maß

Testsieger! Rollator vital:
mit bequemem Sitz, Einkaufstasche und faltbar. Kommen Sie vorbei, wir haben unterschiedliche Ausführungen!

Wir halten Sie mobil mit fachlicher Beratung und richtigem Maß

TESTSIEGER
Stiftung Warentest
test
GUT (2,0)
Im Test: 15 Rollatoren für innen und außen
Ausgabe 2/2014
www.test.de
14NL21

RUSSKA

Sanitätshaus JACOBS GmbH
Ihr Gesundheitspartner
Der Meisterbetrieb
mit Kompetenz für alle Orthopädie-Technischen Versorgungen
63225 Langen • Bahnstraße 20
Tel. 06103 -2 56 90/-2 16 55 • Fax 06103 2 30 59

Der „zwei in einem“ Rollator

Ein wahrer Alleskönner

Rollz Motion, der etwas andere Rollator geht einen ganz neuen Weg. Ausgezeichnet mit einem Design-Preis lässt er sich in wenigen Handgriffen zu einem Rollstuhl umfunktionieren und bietet nebenbei eine große Verwandlungsfähigkeit. So kann man ihn als Gehhilfe verwenden und wenn die Kräfte nachlassen, kann man sich wie in einem Rollstuhl schieben lassen. Das gibt die Sicherheit, längere Strecken bewältigen zu können. Einige haben berichtet, dass sie so nun auch weiter laufen konnten.

Speziell für den Einsatz in ihren Projekten „Urlaub ohne Koffer“ und „AusZeit“ hat die Haltestelle vor kurzem gleich zwei Rollz Motion angeschafft.
Gerne können diese neuen Rollatoren nun auch in der Haltestelle angeschaut und ausprobiert werden.
Für die Haltestelle verbinden diese neuen „Rollatoren“ Design und Funktionalität und bilden eine Gehhilfe auf eine ganz neue vielfältige Art.

Erstaunliches über eine Köstlichkeit

Kakao gegen Vergesslichkeit

Hätten Sie's gedacht? Einer amerikanischen Studie zufolge könnte ein speziell zubereiteter Kakaotrunk altersbedingtem Gedächtnisverlust vorbeugen. Grund dafür seien Flavonoide, die in Kakaobohnen enthalten sind. Das belegt eine im Fachmagazin „Nature Neuroscience"veröffentliche Studie.

Für diese Studie nahmen gesunde Versuchsteilnehmer im Alter zwischen 50 und 69 Jahren täglich ein kakaohaltiges Getränk zu sich. Den Teilnehmern wurde dabei eine unterschiedlich hohe Dosis an Flavonoiden verabreicht. Die eine Hälfte von ihnen erhielt täglich 900 Milligramm, die anderen Teilnehmer bekamen nur zehn Milligramm.
Die Wissenschaftler beobachteten anschließend das Blutvolumen im sogenannten Gyrus dentatus, einem Teil der Hirnregion Hippocampus. Der Hippocampus spielt für das Erinnerungsvermögen eine wesentliche Rolle.
Nach Angaben der Forscher wurde bei den Probanden mit den hochkonzentrierten Flavonoid-Getränken eine erhöhte Blutzirkulation festgestellt. Außerdem schnitten sie demnach bei Gedächtnisübungen deutlich besser ab.

„Wenn ein Teilnehmer zu Beginn der Studie das Erinnerungsvermögen eines typischen 60-Jährigen hatte, wies er nach drei Monaten im Schnitt die Gedächtnisleistung eines 30- bis 40-Jährigen auf", sagte der Autor der Studie, der Neurologie-Professor Scott Small von der Columbia Universität in New York über die Gruppe der 900-Milligramm-Probanden. Es seien aber noch weitere Tests mit größeren Versuchsgruppen nötig, um diese ersten Ergebnisse zu bestätigen.
Die positiven Wirkungen der Flavonoide stammen nicht nur aus Kakao. Flavonoide sind in unterschiedlichen Arten und Konzentrationen auch in Trauben, Heidelbeeren, Äpfeln und anderen Früchten sowie in einigen Gemüse- und Teesorten enthalten. Vorherige Studien an Mäusen zeigten, dass die im Kakao enthaltenen Flavonoide die Leistung des Gyrus dentatus anregen. Diese Hirnregion sei bei Mäusen und Menschen sehr ähnlich, erklärte Scott Small. „Ich denke, dass die Untersuchung zum ersten Mal belegt, dass Flavonoide die Funktion des menschlichen Gyrus dentatus verbessert. Die Ergebnisse beziehen sich nicht auf Krankheiten wie Alzheimer, sondern auf normale Erinnerungslücken, die ab etwa 50 Jahren auftreten können – etwa wenn sich Menschen Namen nicht mehr merken können.

Für die Studie wurden die Flavonoide mit einem speziellen Verfahren aus den Kakaobohnen extrahiert. Bei normaler Verarbeitung gehen aber diese Inhaltsstoffe zum großen Teil verloren. „Ich würde mit Sicherheit nicht empfehlen, mehr Schokolade zu essen", so der Wissenschaftler. Dafür sei die Konzentration an Flavonoiden in der Schokolade einfach zu gering.
Trotzdem: eine Tasse leckeren Kakaos sollte man sich viel öfter gönnen!

Eine wahre Begebenheit

Beim Kakao einen Engel entdeckt

Inge Polster* wohnt in Himmelreich (einem Stadtteil von Wilhelmshaven) und hat Weihnachten Geburtstag. Vor allem aber zählt ihre Fürsorge in guten wie in schlechten Tagen.
Eigentlich wollte Thomas Maiser* sich nur mit einem heißen Kakao aufwärmen. Es war am 26. November, das Jahr weiß er nicht mehr so genau. Damals war er in Diensten von Versicherungen unterwegs. Ihm war kalt. Die Suche nach Wärme führte ihn auf den Wilhelmshavener Weihnachtsmarkt. Er sei in einem Zelt voller Menschen gelandet und habe sich ein wenig umgeschaut. Und dann sah er ihn, seinen Engel. Zunächst einmal nur kenntlich durch lange blonde Haare. Und durch die freundlich

gesprochenen Worte: „Nehmen Sie Platz."

So begann eine für Maiser wunderbare Freundschaft. Er erfuhr, dass sein Engel am ersten Weihnachtstag Geburtstag hat und dass er in Himmelreich wohnt. Mit bürgerlichem Namen heißt der Engel Inge Polster. Aber für Thomas Maiser bleibt es bei „mein Engelchen" und er ist ihr „Sternchen". Bald fand er in dem Stadtteil mit dem idyllischen Namen Zuflucht, zunächst in Inges Einliegerwohnung, dann direkt in des Engels vier Wänden. Fortan war Inge für ihn da. Als er für längere Zeit sehr krank gewesen sei, habe sie für ihn Tag und Nacht gesorgt, habe an seinem Bett gewacht und ihm jeden Wunsch erfüllt, schwärmt er. „Auch wenn ich mal übern Lappen gehauen habe, hat sie zu mir gehalten."

Doch nicht nur ihm galt und gilt ihre Fürsorge. Mit großem Respekt erzählt Thomas Maiser, wie Inge ihren Vater betreut und versorgt hat, der mit 99 Jahren gestorben ist. Nahezu jeden Tag sei sie für ihn unterwegs gewesen, einkaufen und zur Bank, nach Bremerhaven und zur Hafenrundfahrt an den Südstrand und nach Hooskiel.

Für Thomas Maiser ist klar: Seinen Engel lässt er nicht mehr los. Und jedes Jahr am 26. November kehren sie gemeinsam zurück zum Wilhelmshavener Weihnachtsmarkt. In das Zelt, wo er nur einen Kakao zum Aufwärmen trinken wollte - und einen Engel fand, der ihm warm ums Herz werden ließ. (Artikel aus der Wilhelmshavener Zeitung, *Namen von der Redaktion geändert)

Woher wir den Kakao kennen

Nach seiner Entdeckung Amerikas im Jahr 1492 unternahm Christoph Kolumbus immer wieder Reisen zu diesem Kontinent. Bei seiner vierten Reise im Jahr 1502 sah er zum ersten Mal die Kakaobohnen, allerdings beachtete er diese Früchte kaum und lernte auch nicht deren Bedeutung kennen. Als er bei dieser Reise auf ein vollbeladenes Kanu der Maya traf, ließ er es von seiner Mannschaft entern und die Besatzung mitsamt der Ladung auf seine eigene Karavelle bringen. Die Spanier beobachteten die Einheimischen genau und wunderten sich, dass diese sich immer sofort bückten, wenn eine Kakaobohne herunterfiel und aufgehoben wurde. Da kein Dolmetscher mit an Bord war, blieb Kolumbus die Bedeutung der Kakaobohnen verborgen.

Hernán Cortés eroberte im Jahre 1519 das Aztekenreich im heutigen Mexiko. Die Spanier erkannten alsbald die große Bedeutung der Kakaobohnen für die Mayas und die Azteken. Mit großem Interesse beobachteten sie den Handel, wobei die Bohnen als Zahlungsmittel dienten. Diese Art der Bezahlung übernahmen die Spanier und die Kakaobohnen wurden noch während der spanischen Kolonialzeit als Zahlungsmittel genutzt.

Kakao: Natürlicher Stimmungsaufheller

Kakao ist schon seit Jahrhunderten ein gefragtes Lebensmittel, bereits die Majas und Azteken haben sich am feinen Geschmack des Kakaos erfreut. Doch während sie aus den Kakaobohnen noch ein bitterscharfes Getränk brauten, entwickelte sich der Kakao in Europa erst durch die Vermischung mit Zucker zu einem beliebten Luxusgetränk. Heute gibt es vielfältige Verwendungsmöglichkeiten für Kakaopulver. Doch egal ob eine Tasse heiße Schokolade, ein Stückchen Kakaokuchen oder eine Tafel Schokolade: Das süße Pulver tut unserer Seele gut.

Gesunde Wirkung: Kakao senkt den Blutdruck

Schokoladensorten mit einem Kakaoanteil von über 70 Prozent wird nachgesagt, dass sie eine blutdrucksenkende Wirkung haben. Dies hängt damit zusammen, dass Kakao viele Flavanole enthält, die sich positiv auf die Elastizität der Blutgefäße und damit auch auf den Blutdruck auswirken. So kann Kakao auch dazu beitragen, das Schlaganfallrisiko zu senken.
Die im Kakao enthaltenen Stoffe Theobromin und Theophyllin wirken sich außerdem stimulierend auf den Kreislauf und das zentrale Nervensystem aus. Dunkle Schokoladensorten enthalten darüber hinaus auch besonders viele Antioxidantien, die im Körper als Radikalfänger dienen. Trotz dieser positiven Wirkungen des Kakaos sollte stets beachtet werden, dass die gesundheitliche Wirkung des Kakaos noch nicht abschließend geklärt ist.

Heilpflanzen gegen Erkältungen

Kalte Jahreszeit – Erkältungszeit. Natürlich vorbeugen? Aber wie? Wie kann man verhindern, dass aus Halsschmerzen eine dicke Erkältung wird? In der Fernsehsendung „ARD-Buffet“ gab Heilpraktikerin Astrid Fiebrich Tipps, wie Heilpflanzen gegen Erkältungssymptome eingesetzt werden können.
Hier nun einige wirksame Pflanzen und deren Anwendungsformen.

Zistrose

Die Zistrose blockiert rechtzeitig Bakterien und Viren bevor sich die Erreger ausbreiten können. So sorgt sie dafür, dass die Erkrankung gar nicht ausbricht.
Bislang wurde nur die Cistus incanus-Varietät (Cistus incanus Pandalis bzw. Cistus 052) antiviral geprüft und für wirksam erklärt. Im Falle einer infektiösen Erkrankung lindert die Zistrose als Tee oder Gurgelwasser meist schnell die Symptome. Zur Infektvorbeugung gibt es im Handel z.B. Lutschtabletten. Ein Tee lässt sich ganz leicht selbst zubereiten. Eine Hand bzw. 2-3 EL Kraut mit einem Liter kochend heißem Wasser übergießen und je nach Geschmack zwei bis fünf Minuten ziehen lassen. Der herb-würzige Tee kann zur Infektvorbeugung und -behandlung 3x täglich getrunken oder nach Bedarf zur Infektabwehr oder bei Halsschmerzen gegurgelt werden.

Meerrettich

Der Meerrettich enthält Senföle, deren Wirkung beim Einatmen alle bestimmt kennen. Beim Schneiden oder Reiben entsteht das sogenannte Allyl-Senföl, das in den Augen brennt oder in der Nase kitzelt. Dieses Öl, ein hochwirksamer pflanzlicher Wirkstoff, ist vergleichbar mit einem Antibiotikum: es hemmt krankmachende Mikroorganismen im Wachstum. Es hat weder Resistenzen zur Folge, noch schädigt es die natürliche Keimbesiedlung der Schleimhäute. Meerrettich hilft außerdem, festsitzenden Schleim zu lösen und dass die Erreger aus dem Körper ausgeschieden werden.
Rezept für einen Meerrettichsirup: Frischen Meerrettich fein reiben und lagenweise mit flüssigem Honig in ein Glas füllen. Nach 24 Stunden abpressen, in kleine Fläschchen füllen und kühl lagern. Innerhalb einer Woche aufbrauchen. Bei Husten, Schnupfen, Stirn- und Nebenhöhlenkatarrh 3 bis 5 mal täglich einen Teelöffel davon einnehmen.

Thymian

Wenn Sie Schnupfen und Husten vorbeugen oder behandeln wollen, sollten Sie 3 mal täglich eine Tasse Thymian- oder Quendeltee trinken oder damit inhalieren. Thymian oder Quendel (der „wilde“ Thymian) galten schon in der Volksmedizin als das „Antibiotikum der armen Leute“.
Auch wenn es einen bereits „erwischt“ hat, bereitet man einen Tee mit getrocknetem Thymian oder Quendel (1 Teelöffel Kraut mit 150 ml siedendem Wasser übergießen, 10 Minuten zugedeckt stehen lassen und abgießen). Zum Inhalieren schüttet man den Tee so heiß wie möglich in ein Inhaliergefäß. Zur Verstärkung der Wirkung gibt man 1 bis 3 Tropfen ätherisches Thymianöl in das dampfende Wasser.

Wenn Sie selbst weitere pflanzliche Hausmittel kennen, schreiben Sie uns Ihre Mittel. ZEITLOS wird sie in einer der nächsten Ausgaben gern veröffentlichen.

Schmerzen, Kribbeln, Taubheit? Bei Diabetes immer auf die Füße hören!

Menschen mit Diabetes sollten ihren Füßen besonders viel Aufmerksamkeit schenken. Denn hier machen sich die schädlichen Auswirkungen des gestörten Zuckerstoffwechsels oftmals zuerst bemerkbar. Wenn die Füße oder Beine kribbeln, brennen, schmerzen oder sich taub anfühlen, können das ernst zu nehmende Warnsignale sein, dass der erhöhte Blutzucker die Nerven geschädigt hat.

Etwa jeder dritte Patient mit Diabetes bekommt diese Nervenerkrankung, die als diabetische Neuropathie bezeichnet wird. Die Symptome sind vielfältig: Die Füße oder Beine können überempfindlich werden, kribbeln, brennen, schmerzen oder sich pelzig anfühlen. Die Beschwerden können die Lebensqualität der Betroffenen erheblich beeinträchtigen und ihnen den Schlaf rauben. Denn typischerweise treten sie besonders stark in Ruhe auf. Etwa die Hälfte der Neuropathie - Patienten hat aber das gegenteilige Problem: Ihre Füße nehmen Temperaturunterschiede und Berührungen nicht mehr richtig wahr- bis hin zur Taubheit. Das birgt die große Gefahr, dass Verletzungen und Druckstellen unbemerkt bleiben und sich bis zum diabetischen Fußsyndrom zuspitzen können.

Füße regelmäßig kontrollieren

Wichtig zu wissen: Achtsamkeit und frühes Handeln helfen, „die Nerven zu bewahren" und Komplikationen zu vermeiden. Wer zuckerkrank ist, sollte seine Füße immer im Blick haben und Auffälligkeiten dem Arzt mitteilen: Werden leichte Berührungen oder Temperaturunterschiede wahrgenommen? Bestehen Wunden oder Druckstellen? Ist die Haut besonders trocken und rissig?

Achten Sie auf Ihre Füße.
Ihr Uwe Damm

BEI UNS SIND IHRE FÜSSE IN GUTEN HÄNDEN!

UWE DAMM
FUSSORTHOPÄDISCHE TECHNIK UND SCHUHHANDWERK

- kompetenter Schuhverkauf
- Digitale Druckmessung
- genaue Analyse bei Fuß-Fehlstellungen
- individuelle Einlagen
- Schuhreparaturen aller Art

WIR KÜMMERN UNS UM IHRE FÜSSE!

BESUCHEN SIE UNS DOCH !

Anschrift:
Bahnstraße 12
63225 Langen

Kommunikation:
Tel: (06103) 282 28
Fax: (06103) 502 876

Internet:
www.schuhe-langen.de
info@schuhe-langen.de

Öffnungszeiten:
Mo. - Fr. 09.00 - 12.30
14.30 - 18.30
Sa. 09.00 - 13.00

Die Frau im grünen Kleid

von Stephanie Cowell

Die Autorin, Tochter zweier Künstler, ist ausgebildete Koloratursopranistin und lebt mit ihrem Mann und zwei Söhnen in New York. Nach einem Roman über Mozart „Welche Wonne, dich zu finden“ hat sie mit „Die Frau im grünen Kleid“ eine zweite interessante Künstler-Romanbiographie geschaffen.

Worum geht es in diesem nie kurzweiligen Roman? Zunächst beschreibt das Buch den Lebensweg eines französischen Malers, des Impressionisten Claude Monet, und seine Beziehung zu Camille Doncieux. Bei Monet, so muss ich gestehen, habe ich persönlich stets ein Bild aus dem Park von Schloss Wolfsgarten vor Augen: den Teich, den kleinen Bach und die Brücke darüber. Und natürlich die weltberühmten Bilder aus Giverney.
Frankreich, Beginn des 20. Jahrhunderts. Ein gealterter Claude Monet blickt auf sein Leben zurück. Bettelarm geht er als junger Mann nach Paris, nur mit einer Staffelei und dem Traum, eine neue Art der Malerei zu etablieren, im Gepäck. Doch die Pariser Kunstszene tut seine Gemälde als „unfertig“ ab. Bis an den Rand der Erschöpfung kämpft der Maler um Anerkennung – immer an seiner Seite: Camille Doncieux, das Mädchen aus gutem Hause, das für ihn Modell stand und ihrem Pariser Wohlstandsleben den Rücken kehrte, um mit dem Mann, in den sie sich unsterblich verliebt hatte, das schillernde Leben der Bohème zu führen. Um ihre Liebe leben zu können, müssen sich die beiden gegen alle gesellschaftlichen Konventionen durchsetzen. Doch schon bald stellt sich heraus, dass ihr Glück vielmehr von Monets maßloser Leidenschaft zur Malerei überschattet wird. Ihr Alltag ist von Entbehrungen und den fortwährenden Fluchten des Malers geprägt. Trotz Armut und Einsamkeit bleibt Camille bei ihm und unterstützt ihn bis hin zur Selbstaufgabe. Doch tief in ihrem Innern hütet sie ein Geheimnis, das ihre große Liebe zu zerstören droht…

Die Autorin, die auf Monet im Rahmen einer Ausstellung im Metropolitan Museum mit dem Titel

„Der Ursprung des Impressionismus“ aufmerksam wurde, hat ihren Roman auf historischen Tatsachen basiert. Sie will uns den Maler zeigen wie er war, um besser verstehen zu können, was er wurde: woher die Entschlossenheit kam, seine Gärten Jahr um Jahr zu malen. Und Stephanie Cowell will über Monets große Liebe zu dem Mädchen schreiben, das er in dem grünen Promenadenkleid gemalt hat, bei dem man den Eindruck hat, den Seidenstoff „rascheln“ zu hören.
Die Gärten von Giverny, so wie sie Monet zigfach malte, ziehen heute jährlich über 500.000 Besucher an, das Bild seiner Camille – der Dame im grünen Kleid – befindet sich heute in der Bremer Kunsthalle. ■

Wolfram Siegel

Hätten Sie‘s gewußt?…

Im Schnitt verbringt der Mensch bis zu drei Jahre seines Lebens auf der Toilette. Grund genug, diese Zeit sinnvoll zu nutzen:
Die Stiftung Lesen empfahl zum Welttoilettentag am 19. November allen Menschen die Mitnahme von ausreichend Lesestoff für das tägliche Geschäft – denn Lesen ist keine Frage des „Örtchens“!
Das Eintauchen in Geschichten fördert Kreativität und Fantasie und ist gerade bei Kindern die Grundlage für nachhaltige Bildung. Dr. Jörg F. Maas, Hauptgeschäftsführer der Stiftung Lesen, appellierte daher an alle Toilettengänger von 0 bis 99: „Nutzen Sie diese wenigen aber ruhigen Minuten aus und stecken Sie die Nase in Zeitschriften, Zeitungen oder Bücher. Etwa eine Milliarde Menschen auf der Welt haben keine Toilette. Allerdings nehme ihre Zahl dank zunehmender Anstrengungen immer weiter ab, teilte die Weltgesundheitsorganisation WHO zum Welttoilettentag der Presse mit. ■

Rückblicke aus den Ginkgo-Häusern 1 und 2

Sommerhöhepunkte

Besuch von der Tuckermann-Wohnanlage

Musikgruppe „Zona Sur“

Einer der Höhepunkte war wieder das Sommerfest im Garten des Hauses 1.
Viele Mitglieder, Freunde und Bekannte waren der Einladung gefolgt, und so konnte der Sprecher der Wohngruppe des Hauses 1, Ernst-Günther Kusch, die Besucher auf das Herzlichste begrüßen. Wie immer war das Büfett reichlich bestückt und für jeden Geschmack etwas zum Genießen vorhanden. Mit südamerikanischen Rhythmen wusste die Gruppe „Zona Sur“ die Gäste zu begeistern. Man floss dahin, wenn die Klarinette ertönte, und ganz Eifrige ließen sich zum Tanzen ermuntern.
Mit einem Blumenstrauß begrüßte der erste Vorsitzende, Wolfgang Braun, das 100. Mitglied des Ginkgo-Vereins, Frau Edler. Das herrliche Wetter verleitete den – wie es so schön heißt – „harten Kern“, bis in die späten Abendstunden im Freien zu verweilen.

Schon Ende Juli fanden sich die Bewohner der beiden Häuser und Nachbarn zur Teicheinweihung im Hause 2 ein. In einer feierlichen Zeremonie mit launigen Worten wurde das Schild „Rolfs Teich“ mit idyllischem „Ginkgo Strand“ enthüllt und symbolisch ein Rettungsring in das Nass geworfen. Der Teich ist seinem Initiator gewidmet, der sehr viel Zeit und Mühe in dieses Projekt eingebracht hat, allerdings sollte man die vielen Helfer auch nicht unerwähnt lassen.
Mit einem leicht modifizierten „Forellenquintett“ brachten sangesbegeisterte Freunde einer Hausbewohnerin die musikalische Note in diese Veranstaltung: eine gelungene Überraschung! Bei Speis‘ und Trank im Gemeinschaftsraum sowie auf der Terrasse flossen die Reden munter fort. Solche Begegnungen schweißen zusammen und sind unter anderem auch sehr aufschlussreich.

Auch gab es wieder „Offene Treffen“, wie schon in der vorigen Ausgabe erwähnt. Werner Vogelgesang hatte zum Thema „Blues – die Seele des Jazz“ wahre Schätze an CDs mitgebracht. Man wippte, summte mit, und die Treppenstufen zu den Wohnungen wurden zur Tonleiter.

Ein weiteres Thema „Amerikaner und Deutsche in Langen 1945-1965“ brachte Dr. Manfred Neusel,

„Taufe“ des Teiches

Langener Lokalhistoriker, in einem Lichtbildervortrag sehr anschaulich und informativ zur Geltung. Musikalisch untermalt von Olga Lombardo (Gesang) und Laura Kil (Piano) wurden die Bilder mit „Strangers in the night“ oder „Weißt du wo die Blumen sind“ sehr lebendig. So hatte doch jeder der Anwesenden Erinnerungen an diese Zeit, und die Bemerkungen, die ganz spontan kamen, erweiterten das Ganze.
Vor Ort bei einem Altstadtspaziergang erläuterte der Langener Heimatkundler Reinhold Werner die für manche recht unbekannten Plätze in Langen mit ihren Histörchen. Dieser Rundgang endete im Restaurant „Haferkasten“ bei einem gemütlichen Abendessen.

Die „Feldenkrais-Methode“ wird seit einigen Monaten im Haus 2 angeboten. Jeden Freitagmorgen werden unter fachkundiger Leitung die Bewegungs-Funktionen des Körpers verbessert und dadurch die vorhandenen Schmerzen reduziert. Das heißt: Was Babys automatisch können, wird den Erwachsenen wieder näher gebracht.
In beiden Häusern laden die Info-Tafeln zu gemeinsamen Unternehmungen ein. Aschaffenburg war eine Bahnreise wert, die der Fördererkreis für europäische Partnerschaften Langen e.V. angeboten hatte, und bei der fast 10 Ginkgos aus beiden Häusern teilnahmen. Konzerte und Theater-Veranstaltungen werden angeboten und natürlich auch interne Veranstaltungen wie „Kürbissuppe verkosten“ oder die obligatorische „Martinsgans“. Oft fragt man sich, wann noch Zeit für rein Privates bleibt. Aber es ist einfach schön, so aktiv zu sein – und möglichst lange zu bleiben!

(Ute Becker)

Tradition bei den Ginkgos
Der„Lebendige Adventskalender“

Am 21. Dezember erstrahlten einundzwanzig Kerzen im Gemeinschaftsraum des Ginkgo-Hauses 1, weihnachtliche Weisen und Geschichten waren zu hören. ■

Es ist immer etwas los
im „Ahörnchen“,
der Cafeteria im Ahornhof!

Und beim Tanztee im Ahornhof sind alle mit Begeisterung dabei. Lassen Sie sich verwöhnen mit einem Cappuccino, Kaffee und Kuchen, einem Tee oder einem Snack. Und das nicht nur beim Tanztee, bei Ausstellungen oder bei einer der vielen Feiern – wir wollen Ihnen das Leben lebenswert gestalten.

Unsere Öffnungszeiten: Montag bis Sonntag 15 - 18 Uhr; Mittwoch geschlossen
Sie wollen bei uns im privaten Rahmen feiern?
Dann wenden Sie sich an die Einrichtungsleiterin Gabriele Heumann.

HAUS AHORNHOF
Darmstädter Straße 21-25
63225 Langen
Telefon: 06103/30117-0
www.phoenix.nu

PHÖNIX
KORIAN GRUPPE

Geschäftsführer Harald Engelke und Pflegedienstleiterin Lydia Frick

Aktuelles aus dem Ahornhof

Wieder unter neuer ‚alter' Leitung

Seit Anfang Dezember liegt die Leitung des wohl bekannten und geschätzten Seniorenheims in Langens Darmstädter Straße wieder in den Händen von Harald Engelke.

ZEITLOS Leser kennen den Mann bereits, der sich vor zweieinhalb Jahren (in Ausgabe 61) der Öffentlichkeit präsentierte.
Seine Devise bereits damals bestimmte die Ausrichtung des Zentrums: zufriedene Mitarbeiter bedeutet zufriedene Bewohner und damit auch zufriedene Angehörige.
Seine Vorstellung eines würdevollen Umgangs mit alten und pflegebedürftigen Menschen hat einen sehr hohen Anspruch. Biografien alter Menschen fesselten ihn schon seit langem. Harald Engelke hat jetzt wieder nicht nur die Verantwortung im Pflegebereich übernommen, sondern auch die Verantwortung für das Seniorenzentrum und somit für alle Wirtschaftsbereiche. Die Mitarbeiter, denen Engelke seine Wertvorstellungen stets vorgelebt hat, werden mit ihm zusammen die Geschicke des Zentrums in den erforderlichen Bahnen weiterführen.

Seiner Meinung nach haben Altwerden und Alter immer noch eine recht bescheidene Lobby in unserer Gesellschaft und bei den Politikern. Ganz zu schweigen von den Einrichtungen in der Altenpflege, denen es nach wie vor an Fürsprache auf höherer Ebene fehlt.

Harald Engelke will mit seiner Tätigkeit in der Altenpflege weiter dazu beitragen, dass sich dieser Zustand in den kommenden Jahren zu Gunsten älterer Menschen verändert. Er verschweigt nicht, dass auch er der älteren Generation letztendlich viel zu verdanken hatte, dass es diese Generation war, die unser Deutschland zu dem gemacht hat, was es heute ist – wohlhabend und friedlich.
Seine langjährigen Erfahrungen in der Betreuung älterer, pflegebedürftiger Menschen und in der Leitung von Heimen hat Harald Engelke in einem Buch niedergeschrieben: Es erscheint 2016 unter dem Titel „Wunden (die nie verheilen)".
Im verdankt das Seniorenzentrum eine Reihe willkommener Aktivitäten. Angefangen von den beliebten Tanztees in Verbindung mit der Haltestelle, bis hin zu Ausstellungen, Festen, dem Strick- und Häkelkreis und vielem mehr.

Es ist Leben im Seniorenzentrum, und das ist gut so und das wird auch weiterhin so bleiben.
„Freuen Sie sich deshalb mit allen Mitarbeitern auf die Zukunft im Ahornhof und schnuppern Sie ruhig einmal spontan in der Darmstädter Straße vorbei" sagt der ‚neue' alte Leiter.

Übrigens: Der Phönix Ahornhof erhielt gute Noten

Die Prüfungskommission des Medizinischen Dienstes der Krankenversicherungen untersucht bundesweit nach einheitlichen Kriterien Struktur- und Pflegequalität sowie die Zufriedenheit der Bewohner. Das Ergebnis wird in Form von Schulnoten im so genannten Transparenzbericht abgebildet.

Die Ergebnisse der bundesweit durchgeführten MDK-Prüfungen bieten eine neutrale Hilfestellung bei der Suche nach einer passenden Einrichtung. So können Pflegebedürftige oder Angehörige einfach vergleichen, beispielsweise auf dem Portal www.pflegeheimnavigator.de. Wir im Ahornhof sind stolz darauf, dass wir bei der letzten Prüfung mit der überaus hohen Bewertung „sehr gut“ (Note 1,1) abschließen konnten.

Tanztee im Ahornhof

Tanzen Sie gern?

Walzer gefällig? Oder ein Foxtrott, eine Polka? Schmidtchen Schleicher alias Günther Schmidt und Moderator Karl Schulze sorgen auch weiterhin für gute Stimmung beim Tanztee im Phönix Seniorenzentrum Ahornhof. Die aktuellen Tanztee-Termine stehen im Veranstaltungskalender auf Seite 45. Jeder ist herzlich eingeladen.

Handarbeitsrunde im Ahornhof

Pünktlich jeden Montag um 14.30 Uhr treffen sich Handarbeitsbegeisterte und packen ihre Nadeln aus. Bei einer Tasse Kaffee oder Tee und natürlich bei einem Plausch geht man unverzüglich an die Arbeit.
Deckchen im Patchwork-Stil, Kissenbezüge, kleine Taschen für dringend benötigte Utensilien, die man griffbereit am Rollator haben möchte, und schon einmal kleine putzige Stofftierchen – der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Unter Anleitung von Ottilie Güldenstein entsteht allerlei Nützliches. Handarbeit ist ein gutes Training für Kopf und Fingerfertigkeit und es macht allen eine Menge Spaß.

Haben auch Sie Woll- und Garnreste zu Haus, die Sie nicht mehr benötigen? Die Handarbeitsgruppe und Frau Güldenstein freuen sich und sind dankbare Abnehmer. Und ein kleines Dankeschön ist Ihnen sicher.

NEUES SEHEN
TH!ERFELDER

UNSERE ÖFFNUNGS ZEITEN

Dienstag bis Freitag: 9^{00} bis 19^{00} Uhr
Samstag: 10^{00} bis 14^{00} Uhr

Montags bieten wir Ihnen nach Vereinbarung die Möglichkeit einer exklusiven Meisterberatung.

Bahnstr. 16 63225 Langen Tel.: 06103-23360

Spannendes Programm der Volkshochschule

Langener Geschichte & Heimatkunde

Am 16. Januar erscheint das neue Programm der Langener Volkshochschule. Besonders möchten wir die Veranstaltungen vorstellen, die sich mit der Langener Geschichte und Heimatkunde befassen.

Der Erste Weltkrieg mit seinen Millionen Toten veränderte Europa dramatisch. Er hielt Einzug in jedes Dorf, in jede Stadt. Das traf auch für Langen zu, denn nur scheinbar fand der Krieg weit draußen an den Fronten im Westen und Osten, auf See und in den Kolonien statt. So entstanden hier Lazarette , Getränkehersteller produzierten Munition, Schüler sammelten Rohstoffe, Kriegsgefangene und Frauen ersetzten die fehlenden Arbeitskräfte, die Bevölkerung zeichnete Kriegsanleihen, hungerte und begrub ihre toten Soldaten.
Bei der Exkursion **„Langen im Ersten Weltkrieg: Heimatfront - Eine Spurensuche im Stadtbild“** unter der Leitung von Herbert Bauch am Samstag, 28. Februar 2015, 14 Uhr gehen wir den Spuren nach, die sich noch heute, oft kaum sichtbar, im Stadtbild auffinden lassen.

Eine etwas andere Stadtführung – ebenfalls unter der Leitung von Herbert Bauch – unter dem Motto „Kirche – Kneipen – Klapperstorch“ wird am Samstag, 7. März 2015, 14 Uhr neben den historischen Sehenswürdigkeiten - mittelalterliche Befestigungsanlage, Vierröhrenbrunnen, Altes Rathaus, Stadtkirche – Orte in den Fokus rücken, die sonst nicht so häufig ins Blickfeld des Interesses geraten: Gaststätten, Grenzlinien, geheimnisvolle Plätze und vieles mehr.
Gewöhnlich finden Altstadtführungen bei Tage statt. Die Reize der Altstadt bei Dunkelheit zu erspüren, dürfte für die meisten Interessenten neu sein. Gerd J. Grein wird am Mittwoch, 18. März 2015, ab 20 Uhr in Uniform bei der **„Nachtwächterführung durch die Langener Altstadt“** beim Schein der Laterne diese Aufgabe wahrnehmen!
Treffpunkt: Altes Rathaus, Wilhelm-Leuschner-Platz 3

Die Stadt Langen war nach dem Ersten Weltkrieg zwischen Dezember 1918 und Juni 1930 französisch besetzt. Viele Erinnerungen, Akten, Geschichten, Geschichtchen, journalistische und literarische Texte sind aus dieser Zeit überliefert.
Über all das und noch viel mehr werden Prof. Frank Oppermann und Peter Holle bei ihrem Vortrag **„Aus der Franzosenzeit in Langen“** am Freitag, 27. März 2015, 20 Uhr im Kulturhaus Altes Amtsgericht berichten und dabei etliche zeitgenössische Texte zu Gehör bringen.

„Auf den Spuren der französischen Soldaten“ unterwegs sind am Samstag, 11. April 2015, 14 Uhr Peter Holle und Prof. Frank Oppermann. Am frühen Abend des 23. Dezember 1918 zogen französische Truppen in Langen ein und besetzten für die kommenden Jahre die Sterzbachstadt. Die französische Besatzung dauerte bis zum 30. Juni 1930.
Wie funktionierte die Koexistenz zwischen Einheimischen und Besatzung? Wo waren die Truppen stationiert und wo verlief die Grenze genau? Was war mit den Schmugglern und den Schiebern?
Treffpunkt: Museum Altes Rathaus, Wilhelm-Leuschner-Platz 3
Veranstalter: Verkehrs- und Verschönerungsverein 1877 Langen e.V.

Hildegard von Bingen ist womöglich heute ‚aktueller‘ denn je. Ein Blick auf die Zeit des 12. Jahrhunderts und auf eine der herausragenden Frauen-Gestalten des deutschen Mittelalters überrascht und fasziniert. Dabei war diese Frau lange Zeit wenn nicht in Vergessenheit, so doch im allgemeinen Gedächtnis eher in den Hintergrund geraten. Insbesondere aber durch ihre medizinischen Texte und ihre emanzipatorischen Ansätze konnte diese Äbtissin des Mittelalters ein neues Interesse auf sich lenken. Hildegards Vita, ihre medizinische Texte, aber auch die Visionen der streitbaren Nonne aus Bingen sollen im Mittelpunkt dieses Vortrags von Dr. Jörg Füllgrabe am Freitag, 17. April um 19:30 Uhr im Kulturhaus Altes Amtsgericht stehen.

Die **Fahrradexkursion „Unser Sterzbach – on tour“** mit Reinhold Werner am Samstag, 18. April 2015, 16.30 Uhr führt entlang des Langener Sterzbaches von seiner Quelle im Mühltal, an der Weiherwiese vorbei durch die Stadt bis hin zur Renaturierungsfläche Rechte Wiese.
Dabei sehen und hören die Teilnehmenden in knapp 2 Stunden Vieles über diesen Bachlauf, sein Wasser und dessen Nutzung im Laufe der Jahrhunderte.
Treffpunkt ist auf dem Parkplatz des Restaurants Merzenmühle im Langener Mühltal. Weitere Informationen gibt es bei der Volkshochschule Langen, Kulturhaus Altes Amtsgericht, Darmstädter Straße 27, unter der Rufnummer 9104-60 sowie im Internet unter www.vhs-langen.de oder über E-Mail vhs@langen.de.

Neuer KFW-Investitionszuschuss in Kraft getreten

Altersgerecht umbauen ohne Kredit!

Wenn Eigenheimbesitzer und Mieter älter werden, kann eine Wohnraumanpassung notwendig werden. Dabei muss nicht mehr zwangsläufig ein Kredit aufgenommen werden, wenn die Beseitigung von Barrieren in der Wohnung nicht vom Ersparten bezahlt werden kann.
Stattdessen kann ein Zuschuss bei der KfW-Förderbank beantragt werden. Der Zuschuss ist unabhängig von Alter und Vermögen des Antragstellers, denn Ziel ist die Vorsorge. Ältere Menschen können oder wollen mit ihrer Rente meist keinen Kredit mehr aufnehmen. So ist der im Oktober 2014 in Kraft getretene KfW-Investitionszuschuss die praktikabelste Fördervariante und der beste Anreiz, den Anteil an altersgerechten Wohnungen zu steigern.

Der Zuschuss beträgt bei Einzelmaßnahmen 8 Prozent der förderfähigen Kosten, maximal 4.000 € pro Wohneinheit. Im Standard „Altersgerechtes Haus“, der eine Bündelung von Einzelmaßnahmen vorsieht, sind es bis zu 10 Prozent und maximal 5.000 Euro pro Wohneinheit. Mit dem Zuschuss können auch im Zusammenhang mit der Reduzierung von Barrieren Maßnahmen zum Einbruchschutz (z.B. einbruchhemmende Türen und Fenster, Bewegungsmelder, Beleuchtung, Gegensprechanlagen, Videokameras oder Alarmanlagen) gefördert werden. Angesichts der steigenden Einbruchzahlen ist dies sicherlich auch für junge Menschen interessant.
Der Zuschuss kann flexibel mit anderen KfW-Förderprogrammen, wie „Energieeffizient Sanieren“, ergänzt werden. Umbauwillige Wohneigentümer können so ihre Immobilie in einer Sanierungsmaßnahme energieeffizient, komfortabel und sicher gestalten. Neu ist auch, dass der Zuschuss zum Kauf einer barrierereduzierten Wohnung verwendet werden kann.
Die Wohnberatung des Seniorenbüros Dreieich berät Sie, wie Sie Ihre Wohnung altersgerecht gestalten können und berät Sie, wo Sie Ansprüche geltend machen, wie Sie geeignete Handwerker finden oder wie Sie Zuschüsse bekommen.
Für Beratung nehmen Sie bitte Kontakt auf mit Patricia Goetz unter 06103 9875-23 oder E-Mail an seniorenbuero@diakonie-of.de
Weitere Informationen zum Investitionszuschuss finden Sie unter: www.verband-wohneigentum.de

Rollator und Reise-Rollstuhl in einem

Voll im Leben bleiben mit dem Rollz Motion.
Ein klappbarer Rollator, der im Handumdrehen zum Rollstuhl wird. Weitere Infos und Videos hier:

www.mobilfreu.de • Telefon 06104 948882
Franz-Rau-Straße 12 • 63150 Heusenstamm

mobilfreu.de
Stilsicher zum Ziel!

Kaffeetreff

Immer wieder etwas Neues

Immer wieder etwas Neues lässt sich Sieglinde Bär für die Gäste des Treff Süd einfallen. So geschehen im November. Ein kleines Ebbelwoifest wurde inszeniert, um den Gaumen zu entzücken und den Magen zu füllen. Fritz Küsters, seines Zeichens Hobby-Kelterer, schenkte an diesem Tag vier verschiedene Stöffche an die 18 Frauen aus. Alle Gebräue mussten beurteilt werden. Farbe, Geruch, Geschmack und Abgang sollten kritisiert werden. Zur Wahl standen Apfelweine bekannter Keltereien, aber auch „Selbstgekeltertes". Gewonnen hat der Selbstgemachte. Er mundete allen Teilnehmerinnen der Apfelweinprobe am besten, war rund im Geschmack, nicht zu sauer, nicht zu süß und eine schöne helle Farbe hatte er auch. Damit die Getränke nicht zu sehr auf den Magen schlugen, wurde später Frankfurter Wurst und hausgemachter Kartoffelsalat gereicht. Ein rundum gelungenes Fest, welches nach einer Fortsetzung verlangt.

Der Kaffeetreff findet immer am ersten und dritten Dienstag im Monat im Treff Süd, Südliche Ringstraße 107 statt. Ab 14 Uhr werden die Türen geöffnet. Informationen im Begegnungszentrum Haltestelle, Elisabethenstraße 59a, bei Yvonne Weber, Telefon 06103 203-922.

Amerikaner in Langen und Rhein-Main

Der überaus gelungene Vortrag von Dr. Manfred Neusel im November in der Haltestelle begeisterte alle Zuhörer.
Die beiden Musikerinnen Olga Lombardo (links) und Laura Kill waren mit ihren Beiträgen eine ideale Ergänzung zu den Ausführungen über die Zeit von 1945 bis 1960.
So mancher der Zuhörer fühlte sich in vergangene Zeiten zurückversetzt, sang und summte die Melodien mit.

Gastspiel des Shanty Chors im Ahornhof

Wenn der Shanty Chor vom „Dreieich Segelclub – Langen" sein erstes Lied anstimmt, überträgt sich die Begeisterung schnell auf das gesamte Publikum. Der Chor versteht es mit viel Können und Humor, die Welt der Seefahrt musikalisch abzubilden. Da geht dann die Reise um die ganze Welt.

Auf Anregung von Wolfgang Merwa (im Bild sitzend) spielte der Shanty Chor im vergangenen Jahr im Phönix Seniorenzentrum Ahornhof und bei der Weihnachtsfeier von „Urlaub ohne Koffer" der Haltestelle in der Stadthalle.
Beide Male überzeugte der Chor so sehr, dass alle sich auf neue Auftritte freuen.
Übrigens: der Shanty Chor wirkte mit im Imagefilm über Langen, den man sich auf der Homepage der Stadt jederzeit anschauen kann.
www.langen.de

Machen Sie doch mit

Sport und Spaß im Sitzen

Traditionell wird im pazifischen Raum, auf den indonesischen Inseln und in Teilen Afrikas seit Jahrhunderten sitzend auf dem Boden getanzt. Die Arm- und Handbewegungen der Tänzer werden dabei durch Mimik und teilweise durch Gesänge unterstützt. In Mitteleuropa gibt es Tanzen im Sitzen erst seit den 80er Jahren des letzten Jahrhunderts. Aktivierung des Herz-Kreislauf-Systems, Muskelstärkung, Erhaltung und Förderung der Beweglichkeit, Sturzprophylaxe, die Gründe für Sport und Bewegung im Alter sind vielfältig. Doch eines sollte immer dabei sein: Spaß! Wem das alles im Stehen zu anstrengend ist, der kann jetzt auch im Sitzen trainieren. Am besten melden Sie sich noch heute zu einem Bewegungskurs im Sitzen an. Yvonne Weber (Tanzen im Sitzen) und Marianne Nagy (Gymnastik im Sitzen) freuen sich auf Sie.

Die Kurse umfassen jeweils 10 Termine und finden im Treff Nord, Nordendstraße 45 statt. Anmeldungen nimmt die Haltestelle, Elisabethenstraße 59a, entgegen. Telefon 06103 203-922, yweber@langen.de
Jeder Kurs schlägt mit 30 Euro zu Buche. Bezieher von Sozialleistungen können die Kurse kostenfrei besuchen.

Gymnastik im Sitzen
Mit Marianne Nagy
donnerstags, 9:45-10:45 Uhr,
ab 19.02.2015

Tanzen im Sitzen
Mit Yvonne Weber
donnerstags, 10-11 Uhr,
ab 30.4.2015

Gemeinsam etwas Neues erleben

Neues Jahr – neue Ziele

Dienstag, 27. Januar
Art of Chocolate in Wertheim
Kosten 26,- € incl. Führung, Kaffee und Kuchen

Unsere Fahrt im ersten Monat des neuen Jahres führt uns in die Schokoladenfabrik Art of Chocolate in Wertheim. Hier können Sie in der gläsernen Manufaktur nicht nur einige der immer neuen Kreationen probieren, sondern bei einer Werksführung auch den Schokoladenkünstlern bei ihrer Arbeit über die Schultern schauen. Nach der Führung durch das Werk bleibt genügend Zeit zum Einkaufen und für eine Stärkung mit Kaffee oder heißer Schokolade und Kuchen. Dieser Ausflug ist besonders für Schleckermäuler geeignet.

Dienstag, 24. Februar
Marionettentheater Holzköppe in Steinau
Kosten 31,- € incl. Eintritt, Kaffee und Kuchen

Im Februar besuchen wird das berühmte Marionettentheater in Steinau an der Straße. Das 2013 renovierte Theater gehört zu den ältesten bestehenden Marionettentheatern in Deutschland. Es ist aber auch in vielen anderen Ländern bekannt, wo das Theater einige Gastvorstellungen gab, unter anderem vor dem dänischen Königspaar. In Deutschland traten die Holzköppe auch schon im Fernsehen auf. Nach der Vorstellung „Der Fischer und seine Frau“ kehren Sie zu Kaffee und Kuchen in einem Café in der Nähe des Theaters ein.

Dienstag, 24. März
Berres Nudeln in Walldürn
Kosten 31,- € incl. Nudelessen und Führung

Die Berres Nudelfabrik in Walldürn im Odenwald steht im März auf unserem Programm. Der Besuch beginnt mit einem Vortrag über das Werk. Gleich im Anschluss findet das beliebte Nudelessen statt, wo die diversen Nudelspezialitäten des Familienunternehmens vorgestellt werden. So kann man dann gestärkt zur Werksbesichtigung starten. Bei der Werksführung durch die gläserne Nudelmanufaktur erhält man einen Einblick in die Nudelproduktion. Vor unserer Rückfahrt nach Langen bleibt noch genügend Zeit, im Hofladen diverse Nudelprodukte einzukaufen.

Dienstag, 28. April
Wambacher Mühle bei Schlangenbad
Koten 24,- € incl. Führung

Zur Wambacher Mühle führt der Ausflug im April. Inmitten des idyllischen Taunuskammes in allerschönster Naturlandschaft liegt die historische Mühle. Hier steht ein Besuch im Mühlenmuseum auf dem Programm, wo eine Ausstellung zu den frühen Handwerkzeugen und den dazugehörigen Arbeitsplätzen und traditionellen Handwerksberufen zu sehen sind, sowie eine umfangreiche Do-

kumentation über die Mühlen der Walluf. Nach der Museumsführung kehren wir im Anschluss im dazugehörigen Landgasthaus ein, um uns für die Rückfahrt zu stärken.

Die Fahrten beginnen zwischen 12 und 13 Uhr mit der Abholung und enden zwischen 18 und 19 Uhr in Langen. Die genauen Abfahrtszeiten werden eine Woche vor der Fahrt bekannt gegeben.

Die Fahrten sind speziell für Menschen mit Mobilitätseinschränkungen ausgerichtet. Menschen, die auf Rollatoren oder Rollstühle angewiesen sind, werden bevorzugt.

Information und Anmeldung im Begegnungszentrum Haltestelle, 63225 Langen, Elisabethenstraße 59a, Telefon 06103-203-920 ■

Das „Kleingedruckte“ bei Veranstaltungen der Haltestelle

Kein Geld zurück?

Bei allen kostenpflichtigen Veranstaltungen, Kursen und Fahrten der Haltestelle taucht immer wieder die Frage auf, ob bei nicht wahrgenommen Aktivitäten, die Kosten zurückerstattet werden.

Beiträge werden generell nur bis zu einer Woche vor der Veranstaltung, dem Kurs oder der Fahrt zurückerstattet. Dabei gibt es keine Ausnahmeregelungen.

Die Haltestelle bittet alle, dies bei der Anmeldung zu berücksichtigen und von Fragen auf Beitragserstattung außerhalb der genannten Frist abzusehen.

Bei den Mehrtagesfahrten der Haltestelle gelten gesonderte Regelungen, die jeweils den Anmeldeformularen zu den Fahrten zu entnehmen sind. ■

Unsere Hauptstadt mit der Haltestelle

Berlin ist eine Reise wert!

Besuchen Sie mit der Haltestelle die pulsierende Hauptstadt, die niemals schläft. Bekannte Highlights wie das Brandenburger Tor, der Fernsehturm und der Reichstag dürfen bei keiner Berlinreise fehlen. Jedoch auch weniger bekanntes wie den beschaulischen Stadtteil Köpenick, in dem der Film “Der Hauptmann von Köpenick” seinen Mittelpunkt hat, werden erkundet.

Die versierten ehrenamtlichen Reiseleiterinnen und Berlin-Kennerinnen Ursula Hardmann und Gabi Miethke–Kohl leiten Sie durch das moderne Berlin. Geplant sind auch eine Stadtrundfahrt, eine Schifffahrt auf der Spree und auf Wunsch als Zusatzleistung der Besuch einer großen Kulturveranstaltung.

Sie reisen bequem mit dem ICE. Übernachtet wird in einem 3-Sterne-Hotel direkt im Zentrum. Natürlich gibt es vor der Rückfahrt noch Freizeit für eigene Unternehmungen und Einkäufe.

Berlin 2015
Bahnreise vom 22.-26. September
Preise:
im Doppelzimmer 475 € p.P.
im Einzelzimmer 625 € p.P.
Inklusivleistungen:

- Bahnfahrt
- Übernachtung, Frühstück
- Stadtrundfahrt
- Schifffahrt auf der Spree
- Berlin-Ticket
- Führung Reichstag
- Eintritt Funkturm
- Führung Sanssouci
- Führung Köpenick mit Mittagsimbiss

Zusatzkosten für Kulturveranstaltung auf Wunsch.

Informationsabend am 15. Januar 2015, 15 Uhr im Begegnungszentrum Haltestelle, Elisabethenstraße 59a, Langen , Anmeldung möglich bis Ostern.

Die Teilnehmerzahl ist auf 28 beschränkt. ■

In der Musik schwelgen mit Werner Vogelgesang

Neujahrskonzerte, Berlioz und andere Highlights

Man kennt ihn und man mag ihn. Werner Vogelgesang, der 75jährige Langener ist seit bald 10 Jahren für die Haltestelle ehrenamtlich aktiv. Einmal im Monat begeistert er seine Fangemeinde mit interessanten Vorträgen über klassische und romantische Komponisten, Schlager, Operetten und mehr.
Alle Vorträge finden im Treff Nord, Nordendstraße 45, Langen, statt. Zu den Veranstaltungen werden Kaffee und Kuchen angeboten. Pro Teilnehmer wird ein Unkostenbeitrag von 3 Euro fällig.
Information im Begegnungszentrum Haltestelle, Elisabethenstraße 59a, Langen, Telefon 06103 203-922, yweber@langen.de

Neujahrskonzert
Donnerstag, 15.1.2015, 15 Uhr

Ein Neujahrskonzert für 3 Euro! Wo

gibt es das schon? Natürlich bei der Haltestelle! Beginnen Sie das Neue Jahr und Lassen Sie sich verwöhnen. Werner Vogelgesang präsentiert Ihnen seine Lieblingsmelodien aus Klassik und Romantik und erzählt, warum diese Musikstücke so berühmt wurden. Ein Tipp: Der Johann-Strauß-Walzer ist auf jeden Fall dabei.

Felix Mendelsohn Bartholdy
Donnerstag, 19.2.2015, 15 Uhr

„Felix" – der Glückliche! War er immer glücklich? Der große Komponist der Romantik wurde zeitlebens und nach seinem Tod angegriffen wegen seiner jüdischen Vorfahren, bekannte sich aber in einigen Werken deutlich zu seinem christlichen Glauben. Viele Jahre durften die Werke Mendelsohns in Deutschland

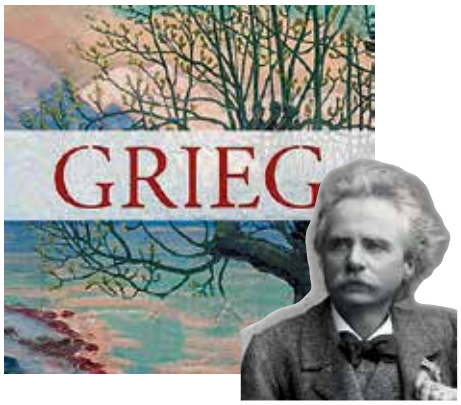
nicht gespielt werden, eine Folge der Hetze gegen ihn. Aber Sie hören das, was er Neues zur Musik der romantischen Epoche im 19. Jahrhun-

dert beitrug, darunter auch aus der 2. Sinfonie den „Lobgesang“, einen prachtvollen Gesang!
(Siehe auch unseren Veranstaltungshinweis auf Seite 45)

Der Frühling kommt
Donnerstag, 19.3.2015, 15 Uhr

Nach dem Kalender beginnt er am darauffolgenden Tag, Freitag, 20.3.2015.
Wir dürfen aber die Vorfreude bereits an diesem Tag in Musik und Gedichten genießen, die das Erwachen der Natur schildern. Wir werden die Vögel singen hören, wie dies viele Komponisten in Tönen schildern, ob Vivaldi, Beethoven oder Grieg.

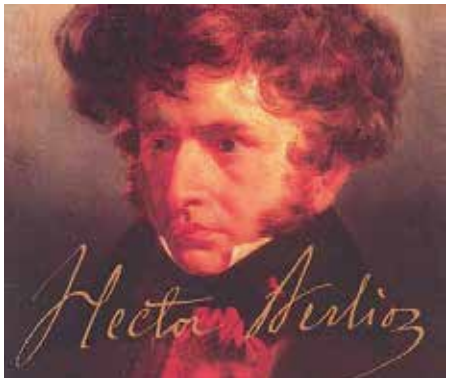
Es wird wohl dann wieder stimmen:



„Vom Eise befreit sind Strom und Bäche.“

Hector Berlioz und die Liebe
Donnerstag, 16.4.2015, 15 Uhr

Ganz Paris geriet in Aufruhr, als man die Liebesgeschichte des Hector Berlioz zu der schönen Schauspielerin Harriet Smithson erfuhr. Die vertonte Zuneigung zu ihr kann man hören in seiner „Symphonie fantastique“. Für die Franzosen war das der Beginn der Romantik.
Berlioz‘ Musik prägte nachfolgende Komponisten, wie Richard Wagner und seinen Orchesterklang. Auch Franz Liszt und Niccolo Paganini wurden durch den Franzosen beeinflusst. ■



Aufführung des vocalensemble langen
„Lobgesang“ von Felix Mendelssohn Bartholdy

Im kommenden Februar führt der Chor der Langener Musikschule Mendelssohns berühmte Sinfoniekantate in der Evangelischen Stadtkirche Langen auf.
Felix Mendelssohn Bartholdy erhielt einen ehrenvollen Auftrag: Zur Feier des 400. Jahrestags der Erfindung des Buchdrucks mit beweglichen Lettern im Jahre 1840 wurde er gebeten, ein großes Werk für Chor und Orchester zu komponieren. Wie er diesen Auftrag umgesetzt hat, begeisterte schon bei der Uraufführung in der Leipziger Thomaskirche die Zuhörer und begeistert am Sonntag, 22. Februar 2015, in der evangelischen Stadtkirche Langen dann hoffentlich auch Sie!

Inhaltlich arbeitete Mendelssohn aus Bibelworten und dem Choral „Nun danket alle Gott“ drei Hauptthemen heraus: das Lob Gottes, Gottes Treue zu denen, die seiner Hilfe und seines Trostes harren, und der Aufstieg aus der Finsternis zum Licht. Das letztgenannte Motiv wurde als Metapher für die Erleuchtung, die Gutenbergs Bibel der europäischen Kultur des 15. Jahrhunderts gebracht hatte, zum Schlüsselbild des Werkes.

Die Texte regten Mendelssohn im Verlauf der Arbeit zu einer Vielzahl musikalischer Ausdrucksformen für den Aufstieg aus der Finsternis zum Licht und für die Ausbreitung der biblischen Botschaft an. „Ist die Nacht bald hin?“ fragt zaghaft der Tenorsolist. Die Sopranistin verkündet das Ende der Nacht, und ein mächtiger Chorsatz gibt in strahlender Tonart Gewissheit: „Die Nacht ist vergangen!“

Das vocalensemble langen und der Chor des Caecilienvereins Kriftel, begleitet von einem großem Orchester, führen das Werk unter der Leitung von Andreas Winckler für Sie auf. Solistisch hören Sie die Langener Sopranistin Katharina Boller-Ott sowie Mascha Bohn und Fred Hoffmann.

Freuen Sie sich auf ein Konzerterlebnis mit großer Besetzung! Das einprägsame Motiv „Alles, was Odem hat, lobe den Herrn“, mit dem Mendelssohn sein Werk eröffnet und schließt, werden Sie sicherlich mit nach Hause nehmen, vielleicht auch den ruhigen Höhepunkt mitten im Dank-Choral: „…der so viel Gutes tut, von Kindesbeinen an uns hielt in seiner Hut…“

Aufführungsdaten:
Sonntag, 22. Februar 2015, 18 Uhr, Evangelische Stadtkirche Langen.
Eintrittspreis 17 Euro.

Das Werk wird bereits vorher, am Montag, 16. Februar, 18 Uhr, in St. Vitus, Kriftel, aufgeführt werden. ■

Ausflüge und Fahrten

Termine

Bei allen Fahrten werden ab sofort Anmeldungen entgegengenommen. Eine telefonische oder mündliche Anmeldung gilt als Vertragsabschluss. Ein kostenfreier Rücktritt ist bis 1 Woche bei den Fahrten möglich. Bei der Fahrt nach Darmstadt ist keine Rückerstattung der Kosten bei Stornierung möglich. Leitung: Dolores Enzmann

Dienstag, 13.01.2015

Spaziergang in`s neue Jahr nach Dreieichenhain

Treffpunkt: 14 Uhr am Freibad, Teichstraße
Anmeldung: bis 09.01.2015

Donnerstag, 12.02.2015

Bahnfahrt nach Darmstadt mit Führung im Wirtschafts- und Kongresszentrum „Darmstadtium“

Dauer ca. 1,5 Std., begrenzt auf 20 Personen
Treffpunkt: 13 Uhr am Bahnhof
Beitrag: 15 € incl. Führung u. Bahnfahrt
Anmeldung: bis 30.01.2015

Samstag, 07.03.2015

Bahnfahrt nach Offenbach Ledermuseum Ausstellung „Taschen“, anschließend Bummel über den Wochenmarkt
Treffpunkt: 9 Uhr am Bahnhof
Beitrag: 6 €
Anmeldung: bis 02.03.2015

Datum

„Frühlingsbummel“ durch Bad Homburg

Treffpunkt: 11 Uhr am Bahnhof
Beitrag: 9 €
Anmeldung: bis 20.04.2015

Veranstaltungen in der Altstadt

Dienstag, 3. Februar 2015, 20 Uhr

Stefan Zweig (1881-1942)
Die Welt von gestern – Die Erinnerungen eines Europäers
Ein Abend mit Hertha Georg, Freundeskreis Literatur

Dienstag, 3. März 2015, 20 Uhr

Joseph Roth (1894-1939)
Ein Abend über den österreichischen Journalisten und Autor von Romanen wie „Hiob“ oder „Hotel Savoy“
mit Hertha Georg, Freundeskreis Literatur

Samstag, 21. März 2015, 16 Uhr

Tastenspiele
Schülerinnen und Schüler des Faches Tasteninstrumente spielen auf Flügel und Keyboard Musik aus Romantik und Moderne sowie aus Rock und Pop.
Musikschule Langen

Freitag, 17. April 2015, 19:30 Uhr

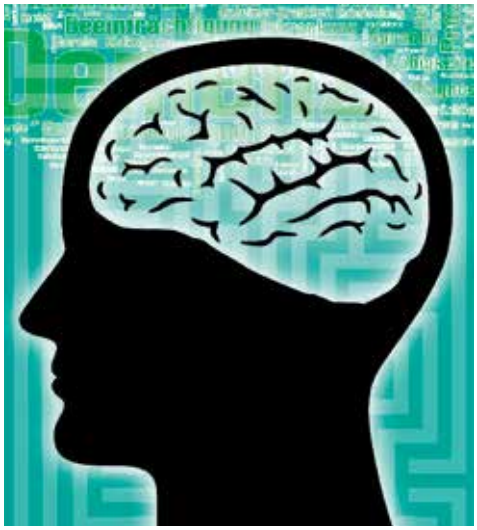
Hildegard von Bingen - Eine außergewöhnliche Frauengestalt des hohen Mittelalters
Vortrag: Dr. Jörg Füllgrabe, Volkshochschule Langen

Dienstag, 12. Mai 2015, 19:30 Uhr

Keine Angst vorm Internet – Tipps und Tricks
Vortrag: Markus Wortmann, Volkshochschule Langen

Neuer Kurs „Mentales Aktivierungstraining“

Viel mehr als nur Rätseln



Weithin regiert der Irrglaube, wer morgendlich beim Frühstück ein Kreuzworträtsel löse, brauche kein Gedächtnistraining zu betreiben. Doch „weit gefehlt“, weiß die Gedächtnistrainerin Maria Theresia Müller-Moldovan zu berichten. Während beim Kreuzworträtsel immer die gleichen auswendig gelernten Informationen abgefragt werden, ist mentales Aktivierungstraining vielschichtiger.
Kreuzworträtseln kann man mit Hanteln stemmen vergleichen. Man beansprucht immer die gleichen Muskelgruppen. Ziel sollte es sein, alle an Bewegung beteiligten Muskeln zu trainieren um so die Koordination zu verbessern. So ist auch das Trainieren von Bewegungsabläufen wie z. B. beim Schwimmen wichtig. Ähnlich verhält es sich beim Gedächtnistraining. Verschiedene Bereich des Gehirns sollten gezielt trainiert werden, um ein Zusammenspiel aller Hirnregionen zu fördern.

Im MAT-Gehirnjogging vereinigen sich Erkenntnisse der Informationstheorie, der Intelligenzpsychologie und der Gehirnforschung. Daraus wurde 1981 das Training entwickelt mit dem Ziel, die Leistungsfähigkeit von Geist und Gedächtnis maximal zu nutzen. Bei der Entwicklung von MAT-Gehirn-Jogging wurde darauf geachtet, dass es sich einfach durchführen und leicht in den Tagesablauf einplanen lässt. Wenige Minuten am Tag genügen, um die Leistungsfähigkeit des Gehirns zu optimieren. Die einfachen Übungen können im Kurs der Haltestelle erlernt werden.

Wer sich informieren möchte, ist herzlich zur kostenlosen Schnupperstunde **am Mittwoch, 4. März 2015, ab 10:30 Uhr im Treff Süd, Südliche Ringstraße 107** eingeladen. Der Kurs beginnt eine Woche später zur gleichen Uhrzeit und umfasst sieben Termine mit jeweils 90 Minuten. Information, Anmeldung und Bezahlung (Kursbeitrag: 45 Euro) im Begegnungszentrum Haltestelle, Elisabethenstraße 59a, Telefon 06103 203 920.

Harald Becker

Kleine Episoden aus dem Leben eines Seniors

Dies ist der zweite Teil kleiner Episoden aus dem Leben eines Seniors. Harald Becker bringt wieder Amüsantes aus seinem Leben, aus dem von Bekannten und von Geschehnissen, die ihm zugetragen wurden – kleine Geschichten, mal humorvoll, mal mit moralischem Finger und mal mit etwas Schadenfreude.

Sie kennen das: Wir haben unsere kleinen oder großen Wehwehchen, neben unseren Knochen wird oftmals auch unser Denken verknöcherter – sprich, wir werden ‚starrsinnig', wir erleben kleine Siege und Niederlagen, aber letzten Endes versuchen wir, das Beste aus unserer Situation zu machen und unser Alter zu genießen. Daher sollen an dieser Stelle mal mit und mal ohne Humor kleine Vorkommnisse oder Umstände beschrieben werden. Vielleicht erkennen Sie sich manchmal wieder?

Das Diktat

Ich war ein richtiger Gassenjunge. Ich pflegte Freundschaften – und Feindschaften. In der Schule wurden wir nicht verwöhnt.
Es gab die Krankheit „Aufmerksamkeitssyndrom" noch nicht. Wer nicht aufmerksam war, bekam eine Strafe. Erst vom Lehrer, dann manchmal noch von den Eltern. Das galt auch schon in den ersten Schuljahren.
Wir hatten in der zweiten Klasse schon unser erstes Diktat. Entsprechende Aufregung herrschte unter uns Schülern. Die Lehrer brauchten nicht wochenlang, um die Diktate zu korrigieren. Schon am nächsten Tag bekamen wir das Ergebnis mitgeteilt – auch in schmerzhafter Form. Ich hatte 7 Fehler.
Der Lehrer rief mich nach vorne, und unter den mitleidigen Blicken der meisten anderen Schulkameraden zog mir der Lehrer für jeden Fehler einen Stockstreich über meinen Allerwertesten. Das schmerzte. Aber ich hatte einen Trost während der Prozedur – mein Intimfeind hatte 13 Fehler. Während so einige weitere Schüler abgestraft wurden, schwand mein Schmerz und die Vorfreude auf die 13 Streiche wuchs. Endlich bekam mein Feind das Diktat ausgehändigt. Der große Moment kam – und es passierte nichts. Der Kerl wurde nicht nach vorne gerufen. Auf meinen Protest, warum ich … und der nicht…, meinte der Lehrer lapidar: „Der kann es nicht besser."
Ich habe es damals nicht verstanden, die Lehre aber niemals vergessen.

Ein frustriertes Kind

Ich war stolzer Besitzer eines 2-Familienhauses, stark verschuldet – und daher musste ich beide Wohnungen vermieten. Als sich meine Familienverhältnisse änderten, bezog ich eine der Wohnungen. Die andere Wohnung wurde von einer 5-köpfigen Familie bewohnt.
Vor meinem Einzug konnten sich die Kinder im Garten und auch im Haus so richtig austoben. Ideal, wie es für Kinder sein muss. Sie konnten experimentieren, das „Nagel-in-die-Wand-einschlagen" üben, Rennen mit dem Dreirad in Flur und Wohnzimmer veranstalten und vieles mehr. Dann kam ich und setzte zumindest für den Garten einige Regeln fest: keine Löcher mehr buddeln, keine Pflanzen ausreißen, Spielzeug wegräumen.
Für den Jungen war das furchtbar. Da kam jemand daher, der plötzlich glaubte, mehr Kompetenz als der eigene Vater zu haben, der Vorschriften machte?
Was machte so ein gesundes Kind? Es gab seinem Frust ein Ventil (so hat es zumindest der Vater erklärt) und bemalte die äußeren weißen Hauswände mit kindlichem Gekritzel! Weil es ein cleveres Kerlchen war, nahm es dazu eine Farbe, die sich nicht abwaschen ließ.
Was machte ich? Was hätten Sie gemacht? Ich versuchte die Farbe abzuwischen, der Vater half zumindest dabei. Unser Erfolg war mäßig, die Bemalung blieb sichtbar. Wären meine Mieter reich gewesen, dann hätte ich wohl die Bemalung professionell beseitigen lassen. Stattdessen blieb der Vater finanziell ungeschoren – und der Junge hat sich später noch diverse andere Ventile gesucht.

Kegeln

Bewegen im Alter ist wichtig. Eine Möglichkeit ist das Kegeln. Es macht Spaß und fördert auch die

Geselligkeit.
Ich war an der Reihe und sollte hintereinander 10 Kugeln „in die Vollen“ werfen. Elegant ausholend, den Schwung aus dem Wurfarm ausnutzend, vor der Linie rechtzeitig abbremsend, schob ich die Kugel ihrem Ziel entgegen. Es wurde ein Kranz. Jubel hinter mir – Stolz in mir. Das leichte Ziehen beim Aufrichten konnte ich leicht ignorieren. Auch der nächste Wurf brachte viele umgeworfene Kegel. Erneut das Ziehen. Beim nächsten Wurf traf mich ein jäher Schmerz – ich konnte mich nicht mehr aufrichten. Gejohle hinter mir, denn die Meute glaubte, ich mache Spaß. Schließlich kamen sie auf Bahn und schleppten mich auf einen Stuhl, auf dem ich verkrümmt sitzen blieb. Der Arztbesuch schloss sich einer von Schmerz durchsetzten schlaflosen Nacht an. Berufsmäßig machte der Arzt ein mitfühlendes Gesicht – der Heuchler! Schließlich besprach er mit mir die Therapie: „Ich verschreibe Ihnen Bewegungsbäder. Zusätzlich können Sie jetzt eine Spritze in den Lendenwirbelbereich bekommen. Dann dauert es eine Woche. Ohne die Spritze müssen Sie mit 7 Tagen rechnen“.
Ich verzichtete auf die Spritze – natürlich nicht aus Angst!
Es stellte ich heraus, dass der Arzt unrecht hatte, denn die Schmerzen waren schon nach 5 Tagen weg.

Zeus, der haarige Vierbeiner

Was war der kleine Kater doch so süß! Genau der richtige Spielgefährte für meine Kinder und auch wir Eltern hatten unsere Freude. Die Katzenmama hatte ihn gut erzogen, denn er nutzte vom ersten Tag an seine Katzentoilette. Schon mit 3 Monaten lieferte er uns eine kleine Maus als Geschenk. Rund um uns herum hatten die anderen Hausbesitzer gut erzogene Hunde. Diese sahen unsere Katze jeweils hinter dem Drahtzaun und ignorierten sie. Zeus, so hieß der Kater, sprang mitunter gegen den Zaun, drohte kurz den Hunden, beließ es ansonsten aber dabei. Ich hatte meinen Kindern eingeschärft, dass der Kater auch kleine Kommandos lernen müsse und dass diese Kommandos sehr sparsam gegeben werden müssten, weil der Kater sonst abstumpfen würde und die Kommandos schließlich missachten würde.

Dann kam der Umzug in eine andere Stadt. Die Kinder und der Kater hatten weniger Anpassungsschwierigkeiten als wir Eltern. Hinter dem Haus befand sich ein freies Feld. Dort lief der Kater zur Hochform auf. An Spitzentagen brachte er uns ein Dutzend fette Mäuse, dazu hat er sicher noch einige vertilgt. Er fraß dabei alles, ließ nur die Galle übrig. Das Feld musste er sich mit Hunden teilen – und diese waren nicht so wohlerzogen, wie die, die er aus seiner Jugend kannte. Große Hunde jagten ihn (zum Glück erfolglos) und kleinere Hunde kläfften so penetrant, dass sich Zeus angewidert zurückzog. So wuchs wohl sein Hass!
Er zog sich hinter einen Zaun mit einer Lücke, die zu klein für große Hunde war, zurück. Wenn dann ein Hund seine Schnauze neugierig durch die Lücke steckte, dann kam ein sofortiger Schlag der Katzenpfote mit ausgefahrenen Krallen – und ein sofortiges Jaulen des Hundes. Irgendwann genügte ihm das nicht mehr. Er legte sich unter ein Auto, wartete bis ein Hund vorbei ging – und sprang dem Hund dann von hinten auf den Rücken. Das tat er wieder einmal bei einem mittelgroßen Hund, der natürlich sofort aufjaulte und fortrannte. Zeus hinterher. Der Besitzer rief nach seinem Hund und auch meine beste Frau von allen, meine Ehefrau, rief dem Kater ein Kommando nach: „Zeus, HALT“!
Was soll ich sagen? Der Kater stoppte aus vollem Lauf und kam mit erhobenem Schwanz zurück. Der Hundebesitzer war uns nicht mehr freundlich gestimmt und nahm ab sofort einen anderen Weg für seinen Hund.

Schwatz mit Hundebesitzern

Des Menschen bester Freund ist der Hund, auch wenn er inzwischen zahlenmäßig diesen Rang an die Katze hat abtreten müssen. Vielleicht hängt das auch damit zusammen, dass Katzen nicht mehrmals täglich einen begleiteten Spaziergang einfordern. Die Hundebesitzer mit einem 50kg-Hund, der die Menschen so mag (der Hund, nicht der Mensch), dass er am liebsten bei jedem die Pfoten auf die Schultern legt und die dann den inzwischen lächerlichen Spruch: „Keine Angst, der will nur spielen“ loslassen, sind glücklicherweise sehr selten.

Ich mache mir mitunter folgenden Spaß: Ein Hund geht mit seinem menschlichen Begleiter an der Leine spazieren. Sie kommen mir entgegen. Vorzugsweise ist es ein kleinerer Hund, etwa ein Dackel. Ich richte den Blick starr auf den Hund, trete an die äußerste Seite des Weges und bleibe sogar stehen. Kurze Irritation beim Menschen. ‚Was, dieser große Mann hat Angst vor Hunden‘? Dann kommt der tröstende Satz: „Keine Angst, der ist lieb und beißt nicht“. Ich lächle, trete näher, strecke dem Hund meine Hand zum Schnuppern entgegen, die dieser dankbar beschnuppert und äußere: „Ja, aber das ist meine letzte Hose – und die ist noch geliehen“.

Jetzt ist auch dem Hundebesitzer klar, dass es ein Scherz war, und mehr als die Hälfte der Hundebesitzer nimmt dankbar die Gelegenheit zu einem Gespräch wahr. Hauptthema natürlich meistens – der Hund. Wäre ich Pfadfinder, dann hätte ich somit eine weitere gute Tat vollbracht.

Hat es Ihnen gefallen? Dann freuen Sie sich auf die nächste ZEITLOS, da geht’s mit neuen Episoden weiter.

Computerkurse im Begegnungszentrum Haltestelle

Durch das Computerzentrum der Haltestelle der Stadt Langen finden seit 1996 mit großem Erfolg Schulungen am Computer statt. Viele Menschen konnten ihr Interesse an der Welt der Computer entdecken und von der langjährigen Schulungserfahrung profitieren.

Sechs Fragen:

Wollen Sie verständliche Erklärungen?
Wollen Sie nicht schon wieder hören: „Das ist doch ganz einfach!“
Sind Sie neugierig und möchten Sie mitreden können?
Wollen Sie keine Angst mehr vor dem Computer haben?
Suchen Sie ein neues Hobby?
Kommen Sie mit Ihrem Computer zu Hause nicht zurecht?

Eine Antwort:
Dann ran an die Maus!

In gemütlicher Atmosphäre schult die Haltestelle mit maximal sechs Kursteilnehmern. Jeder kommt hier zu Wort, und auf jeden kann angemessen eingegangen werden. In den Kursen für Computereinsteiger werden keinerlei Computerkenntnisse vorausgesetzt. Ein eigener Computer ist nicht notwendig. Beratungen für den Computerkauf gehören mit dazu. Bei allen Schulungen wird großer Wert auf eine verständliche und beispielhafte Vermittlung gelegt.

Kursangebot

Für absolute Anfänger sind die Einsteigerkurse geeignet. Sie benötigen außer Ihrer Neugier keinerlei Vorkenntnisse. Ihre Enkel werden staunen, wenn Sie plötzlich mit Begriffen wie „Festplatte“, „Windows“ oder „CD-ROM“ um sich werfen.

Diejenigen, die mit „Windows“ und der Maus schon Erfahrung haben, sind in den Aufbaukursen gut aufgehoben:
Briefe schreiben mit Microsoft Word; das Internet entdecken im Internetkurs; Software installieren und Systempflege; Tabellen und Briefköpfe erstellen mit Word; Einladungen mit Fotos und Grafiken in Word erstellen; Fotos einscannen und bearbeiten mit Photo Paint; Einladungen mit Fotos und Grafiken mit Corel Draw erstellen; Homepage-Programmierung für das Internet; Rechnungen bezahlen von zu Hause aus - Homebanking; kaufen und verkaufen mit Ebay; Visitenkarten selbst gemacht. Das Angebot wird ständig erweitert und aktualisiert.

Das aktuelle Kursangebot mit Terminen und den Kursbeiträgen erhalten Sie unter Telefon 06103 203-920 umgehend zugeschickt. Oder Sie schauen in die aktuelle ZEITLOS, das kostenlose Magazin der Haltestelle, der Seniorenhilfe und der Arbeiterwohlfahrt. ZEITLOS ist in den Apotheken, im Rathaus und natürlich im Begegnungszentrum Haltestelle in der Elisabethenstraße 59a in Langen erhältlich.

Umsteigen von XP jetzt leicht gemacht!

Günstige Aktions-Angebote!

- Große Auswahl an PC's, Notebooks & Tablets, Druckern und Zubehör
- Individuelle Einrichtung und Konfiguration nach Ihren Bedürfnissen
- Auf Wunsch zusätzliche Garantieerweiterung

Gerne beraten wir Sie in einem persönlichen Gespräch!

COMTEL
Studio für Computer und Telekommunikation GmbH
Seit 1992 in Langen

Bahnstraße 115 • 63225 Langen • ☎ 06103 30088-0
www.comtel-computer.de

BEGEGNUNGSZENTRUM Haltestelle

Computerrundbrief Nr. 43

Windows Einsteiger- und Aufbaukurse

Computer Einsteiger – Windows Grundlagen

Kursnummer	Beginn	Uhrzeit	Tag
A 1	20.01.15	8:30 – 10:30	Di.
A 2 Kompakt	21.01.15	11:00 – 13:00	Mi./Fr.
A 3	12.03.15	8:30 – 10:30	Do.
A 4 Kompakt	14.04.15	11:00 – 13:00	Di./Do.

Kursbeitrag: 99,50 € Dauer: 12 Zeitstunden/6 Termine

Hilfe, ich find nichts mehr! – Organisieren u. Systempflege Windows Aufbaukurs

Kursnummer	Beginn	Uhrzeit	Tag
F1	19.02.15	11:00 – 13:00	Do.
F2 Kompakt	22.04.15	8:30 – 10:30	Mi./Fr.

Kursbeitrag: 99,50 € Dauer: 12 Zeitstunden/6 Termine

Windows 8.1 für Umsteiger – Windows Aufbaukurs

Kursnummer	Beginn	Uhrzeit	Tag
Win 8.1 **2**	22.01.15	11:00 – 13:00	Do.
Win 8.1 **1**	12.03.15	15:00 – 17:00	Do.

Kursbeitrag: 49,50 € Dauer: 6 Zeitstunden/3 Termine

Internet Grund- und Aufbaukurse

Internet – Grundlagen

Kursnummer	Beginn	Uhrzeit	Tag
I 1 Kompakt	18.02.15	11:00 – 13:00	Mi./Fr
I 2	10.03.15	8:30 – 10:30	Di.
I 3	23.04.15	8:30 – 10:30	Do.

Kursbeitrag: 99,50 € Dauer: 12 Zeitstunden/6 Termine

Einkaufen, Foren und Soziale Netzwerke Internet – Aufbaukurs

Kursnummer	Beginn	Uhrzeit	Tag
I Auf 1	29.01.15	8:30 – 10:30	Do.
I Auf 2	21.04.15	8:30 – 10:30	Di.

Kursbeitrag: 99,50 € Dauer: 12 Zeitstunden/6 Termine

Mozilla Firefox Tuning Workshop Internet – Aufbaukurs

Kursnummer	Beginn	Uhrzeit	Tag
Firefox 1	18.03.15	11:00 – 13:00	Mi.

Kursbeitrag: 49,50 € Dauer: 6 Zeitstunden/3 Termine

Vorträge

Medienzentrale Fernseher/Smart-TV
21.01.15 Mittwoch ab 17 Uhr , Unkostenbeitrag 5 €

Welches Smartphone passt zu mir?
25.02.15 Mittwoch 17:00 Uhr, Unkostenbeitrag 5 €

Medienzentrale Fernseher SMART – TV
15.04.2015 Mittwoch 17 Uhr, Unkostenbeitrag 5 €

Kreativ- und Spezialkurse

Bildbearbeitung – Photoshop Elements 10/11/12 Grundlagen

Kursnummer	Beginn	Uhrzeit	Tag
Elements 1	29.01.15	15:00 – 17:00	Do.
Elements 2	16.04.15	15:00 – 17:00	Do.

Kursbeitrag: 99,50 € Dauer: 12 Zeitstunden/6 Termine

Bildbearbeitung – Photoshop Elements Workshop Ebenen und Masken

Kursnummer	Beginn	Uhrzeit	Tag
Elements Masken 2	20.03.15	11:00 – 13:00	Fr.

Kursbeitrag: 49,50 € Dauer: 6 Zeitstunden/3 Termine

Fotobücher erstellen – Workshop

Kursnummer	Beginn	Uhrzeit	Tag
Fotobuch 1	03.03.15	11:00 – 13:00	Di.

Kursbeitrag: 49,50 € Dauer: 6 Zeitstunden/3 Termine

Briefe schreiben mit Word – Workshop

Kursnummer	Beginn	Uhrzeit	Tag
Word 1	23.02.15	11:00 – 13:00	Mo.

Kursbeitrag: 49,50 € Dauer: 6 Zeitstunden/3 Termine

Smartphone- und Tabletkurse

Smartphone/Tablets Einsteiger für Google Android Geräte

Kursnummer	Beginn	Uhrzeit	Tag
Android 1	20.01.15	11:00 – 13:00	Di.
Android 2	06.03.15	8:30 – 10:30	Fr.

Kursbeitrag: 68 € Dauer: 10 Zeitstunden/5 Termine

Smartphone/Tablets Einsteiger für Apple iPhone/iPad Geräte

Kursnummer	Beginn	Uhrzeit	Tag
Apple 1	4.03.15	8:30 – 10:30	Mi.
Apple 2	22.04.15	11:00 – 13:00	Mi./Fr.

Kursbeitrag: 68 € Dauer: 10 Zeitstunden/5 Termine

App-Aufbaukurs für Google Android Geräte

Kursnummer	Beginn	Uhrzeit	Tag
Apps Google 1	21.01.15	8:30 – 10:30	Mi.

Kursbeitrag: 68 € Dauer: 10 Zeitstunden/5 Termine

App-Aufbaukurs für Apple iPhone/iPad Geräte

Kursnummer	Beginn	Uhrzeit	Tag
Apps Apple 1	23.01.15	8:30 – 10:30	Fr.

Kursbeitrag: 68 € Dauer: 10 Zeitstunden/5 Termine

In unserem neuen Computerrundbrief finden Sie unsere Angebote und Termine.
Ausführliche Beschreibungen zu den Kursen erhalten Sie in der Haltestelle oder im Internet unter www.haltestelle-langen.de

Angebote der Haltestelle

Begegnungszentrum Haltestelle
Elisabethenstraße 59a, Bus OF 72, Haltestelle „Annastraße“

AusZeit Nord – für Menschen mit Demenz
dienstags, 14–18 Uhr
Leitung: Yvonne Weber, Kosten: 20 Euro
(kann von der Pflegekasse übernommen werden)

Coffee and More
montags, 15–17 Uhr
Leitung: Ursula Hardman, Kosten: 2 Euro

Computerforum „Neue Medien“
zweiter und vierter Montag, 14–16 Uhr
Leitung: Gabi Miethke-Kohl, Franz Scheidel
Kosten: 2 Euro

FotograFieber
freitags, 14–17 Uhr
Leitung: Ilona Creutz, Kosten: 2 Euro

Halligalli – Tanzen im Sitzen für Menschen mit Demenz
zweiter Dienstag im Monat, 15–16 Uhr
Leitung: Yvonne Weber, Kosten: 5 Euro
(Angehörige können sich zeitgleich beraten lassen)

Sprechstunde Schwerbehindertenrecht
erster Donnerstag im Monat, 14–16 Uhr
Leitung: Roland Olschok, Kostenlos

Videogruppe
montags, 9–11:30 Uhr, Leitung: Werner Creutz
Kosten: 2 Euro

Wii-Bowling
mittwochs, 15–17 Uhr, Kosten: 2 Euro

Treff Südliche Ringstraße 107
Südliche Ringstraße 107, Bus: OF-73, 663 Haltestelle „Zimmerstraße“

AusZeit Süd – für Menschen mit Demenz
donnerstags, 14–18 Uhr
Leitung: Yvonne Weber
Kosten: 20 Euro (kann von der Pflegekasse übernommen werden)

Canasta-Runde
Letzter Dienstag im Monat, 15-18 Uhr
Leitung: Dolores Enzmann
Kosten: 2 Euro

Gemütlicher Montag
montags, 14–17 Uhr
Leitung: Eva Schäfer
Kosten: 3 Euro (inkl. Kaffee u. Kuchen)

Kaffeetreff mit Fahrdienst
erster und dritter Dienstag im Monat, 14–17 Uhr
Leitung: Sieglinde Bär
Kosten: 3 Euro (inkl. Kaffee u. Kuchen)

Mentales Aktivierungstraining
2 Kurse pro Jahr, jeweils 14 Unterrichtseinheiten
mittwochs, 10:30– 12 Uhr
Leitung: Maria-Theresia Müller-Moldovan
Kosten: 45 Euro pro Kurs

Origami
erster u. dritter Mittwoch im Monat, 17–19 Uhr
Leitung: Bärbel Homann
Kosten: 3 Euro (inkl. Material)

Treff Nordendstraße 45
Treff Nordendstraße 45, Bus: OF-72 Haltestelle „Nordendstraße“

Gymnastik/Tanzen im Sitzen
donnerstags 10-11 Uhr
Leitung: Yvonne Weber, Marianne Nagy
Kosten: 30 Euro/Kurs

Musikvorträge mit Werner Vogelgesang
dritter Donnerstag im Monat, 15–17 Uhr
Leitung: Ursula Bohnstedt
Kosten: 3 Euro (inkl. Kaffee u. Kuchen)

Seniorentanz und Gymnastik
mittwochs, 14–16 Uhr
Leitung: Helene Pabst
Kosten: 2 Euro

Singkreis Cantemus
freitags, 8:30–10 Uhr
Leitung: Eva Maria Westphal
Kosten: 1 Euro

Angebote an anderen Orten

Boule spielen
Spielplatz am Stresemannring
Mittwoch und Donnerstag, 14-16 Uhr
Leitung: Siggi Küssner, Kostenlos

Tanztee
Seniorenzentrum Ahornhof, Darmstädter Str. 21–25
6 Termine im Jahr, donnerstags, 14–17 Uhr
Leitung: Karl Schulze,
Kosten: 4 Euro

Urlaub ohne Koffer – Ausflüge mit Rollator und Rollstuhl
vierter Dienstag im Monat, ca. 13–19 Uhr
Leitung: Stefan Kleinhenz, Kosten: 16–30 Euro

Hilfsangebote

AusZeit zu Hause
Stundenweise Hausbesuche bei Menschen mit Demenz zur Entlastung Angehöriger
Kontakt: Telefon 06103 203 925
Kosten: 10 Euro/Stunde, kann von der Pflegekasse übernommen werden

Friedhofsfahrdienst
montags, 10-18 Uhr und nach Absprache Fahrt zum Langener Friedhof. Besucher werden zu Hause abgeholt, Rollator oder Rollstuhl ebenso Blumenerde, Blumen etc. können mitgenommen werden.
Leitung: Helmut Schmitt, Kontakt über Yvonne Weber (Haltestelle), Telefon 06103 203 922
Kostenlos oder Spende

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Dann informieren Sie sich bitte bei Yvonne Weber, Begegnungszentrum Haltestelle, Elisabethenstraße 59a, Montag-Donnerstag, 9-12:30, 14-16 Uhr, Telefon 06103 203 922

Terminkalender

Weitere Termine entnehmen Sie bitte den Artikeln in dieser ZEITLOS Ausgabe

Donnerstag, 15.01.

Tanztee
Veranstalter: Phoenix-Seniorenzentrum in Kooperation mit der Haltestelle der Stadt Langen
Veranstaltungsort: Phoenix-Seniorenzentrum, Darmstädter Str. 21 – 25,
Einlass: 13:30 Uhr, Beginn: 14 Uhr

Freitag, 30.01., 13 Uhr

Fahrt nach Weibersbrunn/Spessart
„Jägerhof" (Zuschlag für Musik 1,- €)
Veranstalter: Arbeiterwohlfahrt Langen
Infos und Anmeldung bei Gerda und Ehrenfried Altmannsberger, Telefon: 06103 201351

Donnerstag, 12.02.

Tanztee
Veranstalter: Phoenix-Seniorenzentrum in Kooperation mit der Haltestelle der Stadt Langen
Veranstaltungsort: Phoenix-Seniorenzentrum, Darmstädter Str. 21 – 25,
Einlass: 13:30 Uhr, Beginn: 14 Uhr

Freitag, 27.02. 13 Uhr

Fahrt nach Kirschhausen/Odenwald
„Zur alten Mühle" (Zuschlag für Musik 1,- €)
Veranstalter: Arbeiterwohlfahrt Langen
Infos und Anmeldung bei Gerda und Ehrenfried Altmannsberger, Telefon: 06103 201351

Donnerstag, 12.03.

Tanztee
Veranstalter: Phoenix-Seniorenzentrum in Kooperation mit der Haltestelle der Stadt Langen
Veranstaltungsort: Phoenix-Seniorenzentrum, Darmstädter Str. 21 – 25,
Einlass: 13:30 Uhr, Beginn: 14 Uhr

Freitag, 27.03., 13 Uhr

Fahrt nach Heimbuchental/Spessart
Hotel „Heimathenhof"
Veranstalter: Arbeiterwohlfahrt Langen
Infos und Anmeldung bei Gerda und Ehrenfried Altmannsberger, Telefon: 06103 201351

Donnerstag, 16.04., 15 Uhr

Frühlingsfest für Senioren
Veranstalter: Petrusgemeinde
Veranstaltungsort: Gemeindesaal Bahnstr. 46

Donnerstag, 30.04.

Tanztee
Veranstalter: Phoenix-Seniorenzentrum in Kooperation mit der Haltestelle der Stadt Langen
Veranstaltungsort: Phoenix-Seniorenzentrum, Darmstädter Str. 21 – 25,
Einlass: 13:30 Uhr, Beginn: 14 Uhr

Die Nette Toilette App

für Android und IOS

Jeder wünscht sich bei einem dringenden Bedürfnis, in seiner Nähe eine saubere Toilette zu finden. Die Nette Toilette ist das freundliche Konzept, das es ermöglicht, überall dort, wo man das Nette Toilette Logo findet, kostenlos und selbstverständlich die Toiletten benutzen zu dürfen.
Nette Toilette findet man in Städten und Gemeinden, die mit ihren örtlichen Betrieben, Gaststätten, dem Einzelhandel oder in der Verwaltung die Vereinbarung getroffen haben, dass die Toiletten kostenlos der Öffentlichkeit frei zur Verfügung stehen. In Langen gibt es mittlerweile 31 Nette Toiletten.
Mit der Nette Toilette-App finden Sie jederzeit den kürzesten Weg zur nächsten freien Toilette, einer barrierenfreien Toilette oder einem Wickelraum. - Vollständige Liste aller Orte, an denen es eine Nette Toilette gibt.

- **Liste und Kartenansicht aller Standorte**
- **Navigation (Fußweg) von Ihrem Standort zur nächsten Nette Toilette**
- **Informationen über barrierefreie Hygieneräume**
- **Informationen, ob Wickelräume vorhanden sind**

Veranstaltungen und Kurse

Bingo

jeden 1. und 3. Montag im Monat
15:30–17:30 Uhr
1. OG, SHL-Treff, ZenJA

mit Elke Hausmann
Hauptgewinn ist ein Gutschein für das Sonntagscafé.

Gedächtnistraining mit Andrea Jung

Gedächtnistraining Kurs I

jeweils mittwochs 10–11 Uhr
ZenJA, 1. OG, Seminarraum
Der neue Kurs beginnt am 28.01.2015

Gedächtnistraining Kurs II

jeweils mittwochs 11–12 Uhr
ZenJA, 1. OG, Seminarraum
Der neue Kurs beginnt am 28.01.2015

Gedächtnistraining Kurs III

jeweils donnerstags von 10–11 Uhr
ZenJA, 1. OG, Seminarraum
Der neue Kurs beginnt am 29.01.2015

Gedächtnistraining IV (für Sehbehinderte)

jeweils donnerstags 11–12 Uhr
ZenJA, 1. OG, SHL-Treff, Seminarraum
Der neue Kurs beginnt am 29.01.2015

Kosten für jeweils 10 Termine: 35 € für Nichtmitglieder, 25 € für Mitglieder oder 25 Punkte.
Die Teilnehmergebühr ist bei Anmeldung zu bezahlen.
Die nächsten Kurse finden dann ab Mittwoch, 29.04.2015 und Donnerstag, 30.04.2015 zu den gleichen Zeiten statt.
Anmeldung: Büro der SHL (Tel. 22504)

Internet- und PC-Treff

10–12 Uhr
Termine: 08.01., 19.01., 05.02., 16.02., 05.03., 16.03., 02.04., 20.04., 07.05., 18.05., 04.06. und 15.06.2015
ZenJA, 1. OG, Hausaufgaben- und PC-Raum

mit Biagio Panico jeden 1. Donnerstag im Monat und Ernst Ehrenberg jeden 3. Montag im Monat

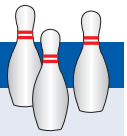
Hilfen bei Fragen und Problemen am PC Smartphone, I-Pad usw. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Jeder ist mit seinen Fragen und Problemen willkommen.

Kalligrafie-Workshop

Termine: Workshop am 24.01.2014, 10–16 Uhr (geeignet für Anfänger)
ZenJA, 1. OG, SHL-Treff

mit Elisabeth Allerheiligen
Anmeldung: Interessenten melden sich bitte telefonisch bei Frau Allerheiligen (Tel. 728051)

Kegeln



freitags 15 – 18 Uhr
Termine: Januar:: 09. und 23.01.
Februar: 06. und 20.02.
März: 06. und 20.03.
April: 17.04.
Mai: 15. und 29.05.
Juni: 12. und 26. 06.2015
Kegelbahn Albertus-Magnus-Gemeinde, Albertus-Magnus-Platz 4

mit Roswitha Spieß
Kosten: pro Monat 5 € für Mitglieder
Interessenten für freie Plätze lassen sich bitte im Büro auf die Warteliste setzen.

Literaturkreis bei der Seniorenhilfe

jeden 2. Mittwoch im Monat, 15 Uhr
ZenJA, 1. OG, SHL-Treff

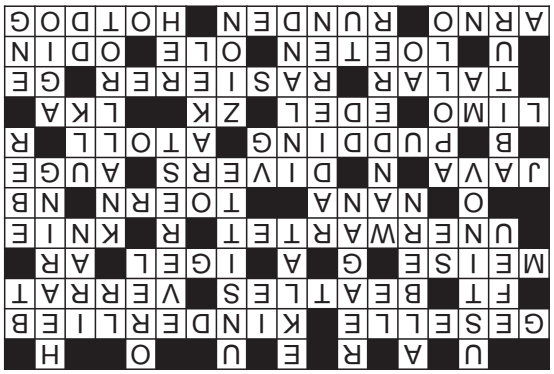
mit Brigitte Deisel
Die Veranstaltung ist kostenlos.
Anmeldung nicht erforderlich

Kreatives Malen

jeweils donnerstags von 15–16:30 Uhr
im Atelier in der Mühlstraße 8

Info und Anmeldung: Martina Retzdorff
Tel. 06103 25547 oder m-retzdorff@web.de

Lösung des Kreuzworträtsels (letzte Seite)



Malen mit Pastellkreide

Vorfrühling und Frühling – das beginnende Jahr farblich ausdrücken.

jeden Donnerstag im Zeitraum
26.02.-26.03.2015, 16–18 Uhr
ZenJA, 1. OG, Seminarraum

mit Gundula Gathmann

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Anmeldung: bis zum 21.02.2015 unter Tel. 06103-803253 oder gundula_kunst@web.de
Kosten: Kursgebühr 75 €, inklusive Material

Museumsbesuche

mit Rosa Knerr und Lieselotte Günther

Anmeldung: Büro der SHL + Zahlung Kostenbeitrag von 2 €
Anmeldungen sind verbindlich. Wenn Sie absagen müssen, versuchen wir Ersatz zu finden. Bei Nichterscheinen ohne rechtzeitige Absage müssen wir die uns entstandenen Fehlbeträge nachfordern.

Teilnehmerzahl begrenzt auf max. 25 Personen.

Bitte beachten Sie, dass die angegebenen Preise nur Anhaltspunkte sind, weil je nach Teilnehmerzahl die Kosten für Fahrt u. Führungen entsprechend verteilt werden und mögliche Preiserhöhungen bei Redaktionsschluss noch nicht bekannt waren.

Ziel im Januar:
Archäologisches Museum Frankfurt

Termin: Mittwoch 14. Januar 2014
Treffpunkt: Bahnhof Langen 12:40 Uhr

Führung durch die Sonderausstellung „Gladiatoren – Tod und Triumpf im Collosseum“. Beleuchtet wird das facettenreiche Leben der Gladiatoren mit einzigartigen Originalfunden aus bedeutenden italienischen Museen. Sie zeigt die religiösen Ursprünge der Gladiatur und wie sie sich zur politisch gesteuerten Massenunterhaltung des Volkes entwickelte.
Kosten: für Fahrt, Eintritt und Führung je nach Teilnehmerzahl voraussichtlich 12 €

Ziel im Februar:
Liebieghaus Frankfurt

Termin: Mittwoch 11. Februar 2015
Treffpunkt: Bahnhof Langen 12:40 Uhr

Führung durch die Sonderausstellung „Die große Illusion“. Zu erleben sind außerordentlich wirklichkeitsgetreue Bildwerke von beeindruckender, irritierender und zugleich schockierender Wirkung.
Kosten: für Fahrt, Eintritt, Führung, je nach Teilnehmerzahl voraussichtlich 17 €

Ziel im März:
Städel Museum, Frankfurt

Termin: Mittwoch 18. März 2015
Treffpunkt: Bahnhof Langen 12:40 Uhr

Führung durch die Sonderausstellung „ Monet und die Geburt des Impressionismus“
Kosten: für Fahrt, Eintritt und Führung je nach Teilnehmerzahl voraussichtlich 21 €

Ziel im April:
Kriminalmuseum im Frankfurter Polizeipräsidium

Termin: Mittwoch 15. April 2015
Treffpunkt: Bahnhof Langen 12:30 Uhr

Führung durch das Kriminalmuseum im Frankfurter Polizeipräsidium. Auf einer Grundfläche von rund 200 Quadratmetern und untergebracht in etwa 30 Vitrinen können die zum Teil schon historischen Exponate besichtigt werden.
Kosten: für Fahrt, Spende je nach Teilnehmerzahl voraussichtlich 6 €

Ziel im Mai:
Quellenmuseum Bad Vilbel

Termin: Mittwoch 06. Mai 2015
Treffpunkt: Bahnhof Langen 12:30 Uhr

Führung durch die Hassia Mineralquellen mit Kaffee und Kuchen/Imbiss, ca. 2 ½ Stunden, man sollte gut zu Fuß sein. Wir erleben den Lauf des Mineralwassers von der Quelle bis in die Flasche und erfahren im Hassia Quellenmuseum mehr über die 150-jährige Unternehmensgeschichte, die zugleich auch ein Stück Industrie-, Familien- und regionaler Geschichte widerspiegelt.
Kosten: für Fahrt, Trinkgelder, je nach Teilnehmerzahl voraussichtlich 7 €

Veranstaltungen und Kurse

Radler-Gruppe

mittwochs jeweils ab 14 Uhr
Termine: Mittwoch, 18.03. und 15.04.2015
Treffpunkt ZenJA, Zimmerstraße 3

mit Marianne Nagy und Helmut Schmitt
Je nach Wetterlage und Fitness der Teilnehmer fährt die Radler-Gruppe der SHL in die nähere Umgebung.
Die Gruppe freut sich über neue „Mitradler"!

Sitzgymnastik (Kurse I-III)

Sitzgymnastik I

mittwochs 10–11 Uhr
Termine: 10 Termine ab 14.01.2015
ZenJA

Sitzgymnastik II

mittwochs 11–12 Uhr
Termine: 10 Termine ab 14.01.2015
ZenJA

Sitzgymnastik III

freitags 10:30–11.30 Uhr
Termine: 10 Termine ab 28.11.2014, späterer Einstieg möglich
Gemeindesaal Martin-Luther-Gemeinde Oberlinden

mit Regine Betz / Christel Roth / Anke Herth
Kosten für jeweils 10 Termine: 35 € für Nichtmitglieder, 25 € für Mitglieder oder 25 Punkte;
Ein Einstieg ist jederzeit möglich.
Infos und Anmeldung: Büro der SHL, Tel. 22504
Die Teilnehmergebühr ist bei Anmeldung zu bezahlen.

Sonntagscafé im ZenJA

14:30–17 Uhr
Termine: 18.01., 01.02., 01.03., 12.04., 03.05. und 07.06.2015
ZenJA

mit Gisela Kranich
Mitglieder, Gäste und Freunde sind herzlich willkommen!

Sturzprävention

Termine: freitags von 9:15 – 10 Uhr
SHL-Treff im ZenJA
mit Helmut Jähnert

Kosten für jeweils 10 Termine: 35 € für Nichtmitglieder, 25 € für Mitglieder oder 25 Punkte
Anmeldung: Büro der SHL, Tel. 22504
Die Teilnehmergebühr ist bei Anmeldung zu bezahlen

Spiele-Tage

Spielenachmittag

jeden 2. und 4. Montag 15–17 Uhr
ZenJA, 1. OG, SHL-Treff

mit: Inge Schmitt
Brett-, Karten-, Gesellschaftsspiele
Jeder ist willkommen!

Spielevormittag

jeden Dienstag 10–12 Uhr
ZenJA, 1. OG, SHL-Treff

mit: Monika Miethke
Brett-, Karten-, Gesellschaftsspiele
Jeder ist willkommen!

Stricken, Häkeln, Basteln

Stricken, Häkeln, Basteln (ZenJA)

jeden Dienstag 15–17 Uhr
ZenJA, 1. OG, SHL-Treff

mit Gudrun Weisenburger
Jeder ist willkommen!

Stricken, Häkeln, Basteln (Oberlinden)

jeden Freitag 15–17 Uhr
Martin-Luther-Gemeinde Oberlinden, Küche

mit Edith Sordon
Jeder ist willkommen!

Sütterlin-Werkstatt

Heinz Horlemann, der die bisherigen Treffen geleitet hat, ist leider erkrankt. Wir danken ihm herzlich für seinen tollen Einsatz und wünschen ihm gute Besserung. Gerne würden wir dieses Angebot fortsetzen und suchen einen Nachfolger. Wenn Sie diese alte deutsche Schrift beherrschen und eine kleine Gruppe anleiten möchten, dann melden Sie sich bitte. Auch neue Teilnehmer für die Übungsstunden würden gerne begrüßt.
Bitte im Büro anmelden.

Theaterbesuche

Operette „Orpheus in der Unterwelt" von Jacques Offenbach

Termin: 22.03.2015, 16.00 Uhr
Treffpunkt: Abfahrt 17.45 Uhr mit dem Bus am Bahnhof Langen (Ostseite)

Kartenpreise und weitere Informationen bei Frau Mercker unter Tel.: 06103-55535. Anmeldungen sind bis Ende Januar erwünscht

Walking / Nordic Walking

jeden Montag, Mittwoch und Freitag 9 Uhr
ab Forstring rotes Hochhaus

mit Alan G. Gillingham
Keine Anmeldung erforderlich.
Jeder ist willkommen!
Infos: Tel. 72723

Wandern und Reisen

Tageswanderungen

Januar – Von Rödelheim nach Alt-Praunheim zum Ebbelwoirestaurant Schuchs

Termin: 09. Januar 2015

Februar – Von Langen nach Egelsbach mit Einkehr im Guglhupf

Termin: 10. Februar 2015

März – Hölderlinweg am Frankfurter Berg nach Bad Homburg

Termin: 06. März 2015

April – An der Nidda in Altenstadt zum Wetterauer Dom

Termin: 07. April 2015

Mai – Grüngürtel Frankfurt mit Einkehr im „Sturm und Drang" Uni Frankfurt

Termin: 12. Mai 20105

Juni – Bad Vilbel – durch Park und Niddalandschaft mit Einkehr in der "Alten Mühle"

Termin: 09. Juni 2015

Abfahrtszeiten und -orte und weitere Informationen entnehmen Sie bitte den aktuellen Aushängen und der Tagespresse.
Keine Anmeldung erforderlich.

Reisen:
Fahrt ins Kolpinghaus Meran mit Programm

Termin: vom 18. bis 25.04.2015

Anmeldung bei Familie Ehrenberg erforderlich.

Fahrt in die Holsteinsche Schweiz:
Malente und Lübeck

Termin: vom 18. bis 22.05.2015

Anmeldung bei Familie Ehrenberg erforderlich.

Weitere Informationen finden Sie in den aktuellen Aushängen.

Vorschau

22. - 29.06.2015
Wandern und Schwimmen in Büsum
14. – 18.09.2015
Wandern im Elbsandsteingebirge

Wassergymnastik

donnerstags 11:15 Uhr–12 Uhr (Kurs 1)
12 Uhr–12:45 Uhr (Kurs 2)
Hallenbad

mit Adolf Dick

Für den Beginn neuer Kurse beachten Sie bitte die Aushänge oder fragen im SHL-Büro nach.
Kosten: für jeweils 10 Termine 35 € für Nichtmitglieder, 25 € für Mitglieder oder 25 Punkte
Die Teilnehmergebühr ist bei Anmeldung zu bezahlen
Infos und Anmeldung: Büro der SHL Tel. 22504
Frau Reich, die Herrn Dick bisher unterstützt hat, studiert inzwischen in Heidelberg. Wir benötigen daher Ersatz. Wer kennt jemanden, der einen Wassergymnastikkurs leiten könnte? Bitte melden.

Zumba Gold – Fitness für Senioren!

dienstags 13:30 Uhr
Termine: 10 Termine ab 13.01.2015
Treff-Nord, Nordendstraße 45

mit Nani Pfeiffer

Kosten: für jeweils 10 Termine 40 € für Nichtmitglieder 30 € für Mitglieder oder 30 Punkte
Info und Anmeldung: Büro der SHL (Tel. 22504)
Die Teilnehmergebühr ist bei Anmeldung zu bezahlen.

Jugendzentrum Langen

Marc-Oliver Wenner, zuständig für die Stadtteile Altstadt und Steinberg

In dieser Ausgabe möchte ich mich gerne als neuer Mitarbeiter der AWO Langen bei Ihnen vorstellen: mein Name ist Marc-Oliver Wenner, ich bin 27 Jahre alt und wohne in Roßdorf bei Darmstadt. Ich habe Soziologie, Psychologie und Pädagogik an der Technischen Universität Darmstadt studiert und habe dieses Studium im Jahr 2014 mit dem Diplom abgeschlossen.

Bereits in meiner Zeit als Zivildienstleistender habe ich erste Erfahrungen in der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen sammeln können. Schon damals wollte ich in diesem Bereich tätig sein. Somit war die Wahl meines Studienganges keine große Überraschung mehr. Ich widme meine freie Zeit gerne meiner Familie, Freundin, meinem Hund und meinen Freunden. Zudem bin ich sehr fußballbegeistert, habe aber auch viel Interesse an anderen Sportarten. Selbst war ich aktiver Schwimmer und habe jahrelang Tennis gespielt.
Seit September 2014 bin ich bei der Arbeiterwohlfahrt Langen als Sozialpädagoge für die Langener Kinder- und Jugendarbeit im Jugendzentrum und in den Stadtteilen Steinberg und Altstadt angestellt. Meine Vollzeitstelle bei der Koordinationsstelle Jugendarbeit ist in zwei Bereiche unterteilt.

50% meiner Arbeitszeit entfallen auf die zentrale Jugendarbeit im Langener Jugendzentrum. Dort bieten wir Jugendlichen zwischen 11 und 18 Jahren ein offenes, zwangloses Freizeitangebot an, welches durch regelmäßige Aktionen abgerundet wird. Zudem erhalten die Kinder und Jugendlichen von uns auch Unterstützung bei jeglichen auftretenden Problemen, wie beispielsweise in der Schule. Die Jugendlichen haben die Möglichkeit, Fußball, Basketball, Billard, Tischtennis, Tischfußball und verschiedene Brett- und Gesellschaftsspiele zu spielen, gemeinsam in der Gruppe zu kochen, Musik zu hören, zu „chillen“ und sich mit Gleichaltrigen zu treffen. In dieser Zeit bin ich natürlich für alle Jugendlichen der Ansprechpartner, sollten Sie Fragen, Anregungen oder sonstige Anliegen haben.

Die andere Hälfte meiner Arbeitszeit ist für die aufsuchende bzw. dezentrale Kinder- und Jugendarbeit gedacht. Dies bedeutet, dass ich im Stadtteil bin, um dort junge Menschen in Ihrem gewohnten Umfeld anzutreffen und ungezwungene Gespräche zu führen. So können mich die Kinder dort kennen lernen und wissen, an wen sie sich wenden können, wenn sie Anliegen haben, jemanden brauchen, der ihre Interessen vertritt oder auch wenn sie Probleme haben. Zudem werde ich, nachdem meine Einarbeitung abgeschlossen ist, versuchen verschiedene Aktionen und Veranstaltungen im Stadtteil anbieten. Vor diesem Hintergrund sind die Gespräche mit den jungen Menschen besonders wichtig, da nur so passgenaue und bedarfsgerechte Angebote geschaffen werden können, welche auch den Interessen der jungen Menschen Rechnung tragen. Im Prinzip geht es daher darum, regelmäßige und interessenbezogene Angebote direkt im Stadtteil zu schaffen, welche die Kinder und Jugendlichen leicht erreichen können. Diese aufsuchende Kinder- und Jugendarbeit hat vor allem die 6 -10 Jährigen im Blick. So entsteht frühzeitig eine Beziehung und die Kinder können beim Übergang in die weiterführende Schule, durch die Jugend bis ins Erwachsenenalter begleitet werden. Mein Ziel ist es als stetiger Ansprechpartner wahrgenommen zu werden sowie jemand zu sein auf den sie sich allzeit verlassen können. Ab 11 Jahren können sie auch das Jugendzentrum besuchen und wissen dann, dass sie mich dort antreffen können.

Der Weg zu bedarfsgerechten Angeboten, führt auch über die Vernetzung mit anderen Institutionen, die mit jungen Menschen zu tun haben, wie etwa Schule, Vereine und die Kirche. Aus diesem Grund möchte ich diese Kooperationen weiterführen, aber auch neue erschließen.
Die dezentrale Kinder-und Jugendarbeit gibt es auch in den anderen Stadtteilen. Im Nordend wird es von

der Caritas angeboten, in Linden/Oberlinden/Neurott von der Ev. Kirche und in der Stadtmitte von der Stadt selbst. Gesteuert und finanziert wird das Ganze von der Stadt Langen. Innerhalb der Koordinationsstelle Jugendarbeit sind derzeit 3 hauptamtliche SozialpädagogInnen / SozialarbeiterInnen mit jeweils 50% in der offenen und 50% in der dezentralen Kinder- und Jugendarbeit tätig, eine der städtischen Mitarbeiterinnen leitet und koordiniert die dezentrale Kinder- und Jugendarbeit und eine andere städtische Mitarbeiterin fungiert als Leiterin des Jugendzentrums und der offenen Angebote.
Bei etwaigen Fragen oder Anregungen bin ich in der Koordinationsstelle Jugendarbeit an der Nördlichen Ringstraße 96-98 zu erreichen: unter Telefon 06103-2022753 oder per E-Mail an owenner@juz-langen.de. ■

Die AWO Langen engagiert sich für AWO International e. V.

Lokales Engagement wird fortgesetzt

AWO International ist der Fachverband der Arbeiterwohlfahrt für Entwicklungszusammenarbeit und Humanitäre Hilfe. In Kooperation mit lokalen Partnerorganisationen setzt sich AWO International in den Regionen Südasien, Südostasien und Mittelamerika dafür ein, dass benachteiligte Menschen ihre Lebensumstände nachhaltig verbessern können. In Krisenfällen leistet AWO International schnell Hilfe für die betroffene Bevölkerung und unterstützt den Wiederaufbau.

AWO International stützt sich dabei auf die Fachkompetenz der Arbeiterwohlfahrt (AWO), die mit ihrer über 95jährigen Geschichte, ihren zahlreichen sozialen Einrichtungen und mehr als 150.000 Mitarbeitern und Mitarbeiterinnen einer der anerkannten Wohlfahrtsverbände in Deutschland ist.

WIR SIND MITGLIED AWO International e.V.

AWO International gibt entwicklungspolitische Impulse in den Verband. AWO International engagiert sich mit eigenen ökologisch hergestellten und fair gehandelten Produkten wie Kaffee, Espresso und Tee für den Fairen Handel und trägt diesen Gedanken in die Arbeiterwohlfahrt hinein.
Auch die AWO Langen ist nun Mitglied von AWO International, um bei lokalen Spendenaktionen einen erfahrenen Partner zu haben. Zuletzt hat die AWO im Sommer 2014 für die Hochwasseropfer in Bosnien erfolgreich gesammelt und einen Hilfstransport organisiert.

Weitere Infos finden Sie im Internet unter www.awo-international.de ■

Kochgruppe des Allerhand sucht Unterstützung

Jeden Montag und Freitag duftet es köstlich im Anwohnertreff Allerhand in Oberlinden. Denn da schwingen die ehrenamtlichen Köchinnen und Köche wieder den Kochlöffel und zaubern für jeweils zwischen 10 bis 18 hungrige Seniorinnen und Senioren ein Mittagessen. Dieses Kochteam sucht nun wieder Unterstützung.

Die AWO freut sich über Anfragen unter 06103 / 20 26 200 oder per Mail an info@awo-langen.de ■

Essen auf Rädern, Einkaufs- und Fahrdienste der AWO

Versorgung bei Wind und Wetter

Bei Wind und Wetter die Einkäufe für das Mittagessen zu erledigen, ist oftmals kein Vergnügen. Doch eine warme, ausgewogene Mahlzeit ist gerade bei der kalten Jahreszeit wichtig, um gesund durch den Winter zu kommen. „Damit unsere Kunden optimal versorgt sind, bringen wir das Mittagessen direkt ins Haus“, erklärt Dirk Hartmann, Geschäftsführer der AWO Langen. Alle, die sich das Einkaufen und das Kochen ersparen möchten, können bei der AWO aus über 230 Menüvariationen auswählen. Darüber hinaus hält das Angebot Menüs in verschiedenen Kostformen bereit. „Da ist für jeden Geschmack etwas dabei“, weiß James Holland vom Menüservice der AWO. „Und bei schlechtem Wetter schmeckt doch ein leckeres Menü zu Hause am besten.“ Wer darüber hinaus zur Versorgung Einkäufe aus dem Supermarkt erledigt haben möchte, dem kann die AWO mit Ihrem Einkaufsdienst ebenfalls weiterhelfen.
Sie wünschen mehr Informationen? Rufen Sie montags bis freitags zwischen 8 und 17 Uhr einfach bei der AWO unter 06103 2026200 an und lassen sich informieren. Weitere Infos gibt es auch im Internet unter www.awo-langen.de ■

Wechsel im Allerhand

Ute May-Baldner geht in Ruhestand

Sie ist eine Frau der ersten Stunde. Schon zur Eröffnung des Anwohnertreffs Allerhand am 10.03.2010 war Ute May-Baldner maßgeblich beteiligt und übernahm von da an die Koordination des Allerhand und seinen Angeboten. Aus wenigen Gruppen, die anfänglich das Allerhand nutzen, ist inzwischen nahezu eine Vollbelegung geworden. So gesellten sich zur Seniorenrunde der AWO, die sich wöchentlich einmal zu Kaffee, Kuchen und Spielen treffen in den letzten Jahren zum Beispiel noch das internationale Frauenfrühstück, die Briefmarkenfreunde, diverse Beratungsangebote, die Ahmadiyya-Gemeinde und die Frauenwerkstatt dazu. Zudem gelang es, eine Kochgruppe zu etablieren, die montags und freitags Seniorinnen und Senioren mit einem leckeren Mittagessen verwöhnen. Auch ihre Sprechstunde ist ein fester Bestandteil des Allerhand geworden.

Doch Frau May-Baldner wartete nicht einfach nur bis ratsuchende Seniorinnen und Senioren in ihre Sprechstunde kamen. Sie ging aktiv auf die Seniorinnen und Senioren in Oberlinden, Linden und Neurott zu. So gelang es vielfach, Vereinsamung und sozialen Problemen vorzubeugen. Sie machte das auf eine sehr herzliche und aufdringliche Art und Weise und schaffte es vielfach, auch die „ganz harten Nüsse zu knacken"

Ein besonderes Highlight gelang jedoch außerhalb des Allerhand. Als im Juli 2010 der Supermarkt im Einkaufszentrum schloss, waren die Anwohner im Stadtteil, die kein eigenes Auto besaßen, von der Frischeversorgung mit Lebensmitteln abgeschlossen. Abhilfe schaffte zwar der Einkaufsbus, der 2x wöchentlich ab Oberlinden zum Supermarkt an der Winkelswiese aufbricht. Den großen Durchbruch erreichte Ute May-Baldner jedoch mit der Idee der Etablierung eines Wochenmarktes. Zunächst von einigen Seiten belächelt und teilweise ausgebremst, ließ sie sich jedoch von ihrem Ziel nicht abbringen und so fand im Oktober 2013 erstmals der neue Wochenmarkt auf dem Kirchhof der Martin-Luther-Gemeinde statt. Zu anfänglich einem großen Obst- und Gemüsestand gesellten sich schnell noch drei weitere Stände hinzu. Auch die fehlende Starkstromversorgung war für sie kein Hindernis. Gemeinsam mit Frau Pfarrerin Susanne Alberti ging sie auf Spendenakquise, um die notwendigen Installationen für die stromfressenden zusätzlichen Marktstände finanzieren zu können.
Nach einem Jahr ist man hoch zufrieden mit der Auslastung und der Markt ist nicht nur ein großer Erfolg, sondern auch ein sozialer Treffpunkt. Hier trinkt man auch mal eine Tasse Kaffee, isst ein Stück Kuchen und plaudert ein wenig mit anderen Marktbesuchern.
So schaut erfolgreiche Quartiersarbeit aus. „Wenn sich diese Frau etwas in den Kopf gesetzt hat, dann zieht sie das durch. Ihr Engagement ist bewundernswert", sagt der Geschäftsführer der AWO Langen, Dirk Hartmann.
Nach dieser Erfolgsgeschichte, ist es eigentlich unvorstellbar, dass man im Allerhand einmal ohne Frau May-Baldner auskommen soll. Aber daran werden wir uns gewöhnen müssen. Zum 31.12.2014 möchte Frau May-Baldner gerne ihre Aufgaben für das Allerhand niederlegen, um endlich mehr Zeit für sich, ihre Gesundheit und ihre diversen Hobbies, bzw. ehrenamtlichen Aufgaben zu finden.

Auch wenn uns das auf der einen Seite sehr traurig macht, gönnen wir ihr den Wechsel in den gemäßigteren Unruhestand von Herzen. „Die AWO ist sehr stolz auf Ute May-Baldner und die geleistete Arbeit", sagt Tim Ruder, der Vorsitzende der AWO Langen. Die Kooperationsparter des Allerhand, AWO, Seniorenhilfe, Haltestelle und Nassauische Heimstätte bedanken sich sehr sehr herzlich für ihre wunderbare Arbeit und wünschen ihr für die Zukunft alles erdenklich Gute! ■

ausgelernter Handwerker	Kletterpflanze		brit. Schauspieler (Peter)		lächerlich, kindisch		Präsident der USA (Ronald)		Aufsehen, Skandal		schlechte Gewohnheit	Berg im Himalaja (Mount ...)		russische Stadt an der Oka	Staat in Nahost, Persien		öffentliche Anhörung (engl.)
							jungen Menschen zugetan			1							
Singvogel			frühere britische Popgruppe								schwerer Vertrauensbruch						
					Fuß-, Spaziergänger		Geschriebenes entfernen		Stacheltier			2		ein Farbton			männliches Borstentier
überraschend				7							rätselhafte Weissagung		Beingelenk				
eine der Großen Sundainseln	höherer Schulabschluss		Roman von Émile Zola					Gebiet des eigenen Staates	Fahrt mit einem Segelboot						Spaß; Unfug		
4				griech.-römischer Gott		verschieden							Sinnesorgan		3		
erfrischendes Getränk (Kzw.)		Süßspeise								ringförmige Koralleninsel						Aufgeld	
				kostbar; menschlich vornehm					Tempelberg in Jerusalem			kleines hirschartiges Waldtier	Abk. für Landeskriminalamt				schmal; begrenzt
Amtstracht						Bartschergerät		5							Kfz-Zeichen Dresden		
Fluss durch Florenz		Metallteile miteinander verbinden							spanisch: Hurra!, Los!, Auf!				Göttervater der altnord. Sage				
				Zahlen glatt machen, annähern							Brötchen mit Würstchen	6					

Die Lösung finden Sie hier im Heft.

1	2	3	4	5	6	7

ZEITLOS Schmunzelecke

"Frei von Fett, Gluten, Laktose, Zucker und Salz ... guten Appetit!"

Ihre Meinung ist für uns wichtig – schreiben Sie uns!

Es gibt vieles, was ZEITLOS-Leserinnen und -Lesern auffällt, missfällt oder als Anregung gefällt. Schreiben Sie es uns doch einfach! Wir nehmen Ihre Anregungen auf und bringen sie regelmäßig in den folgenden Ausgaben unserer ZEITLOS. Wenn Sie es wünschen, auch ohne Namen und Anschrift. Wir freuen uns über jede Zuschrift.

WICHTIGE TELEFONNUMMERN

Polizei Langen	90300
Polizei Notruf	110
Feuerwehr Langen	22007
Feuerwehr Notruf	112
Krankentransport/Leitstelle	06074 19222
Ärztlicher Notfalldienst	52111 u.19292
Asklepios Klinik	9120

Begegnungszentrum Haltestelle

Sozialstation, ambulante Alten- und Krankenpflege	203-925
Beratung und Information	203-923
Veranstaltungen, Kurse, Fahrten	203-922
Zentrale	203-920

Hausnotruf

Arbeiterwohlfahrt, Hausnotruf Langen	202620-0
DRK-Kreisverband Offenbach	069 85005155
Malteser Hilfsdienst Obertshausen	06104 4600

Pflege- und hauswirtschaftliche Dienste

Sozialstation der Haltestelle	203-925
Arbeiterwohlfahrt Ortsverein Langen	202620-0
Hilfe im Alltag, Mobile soziale Dienste, Essen auf Rädern, Ambulante Pflege	
Hilfe von Haus zu Haus	51058
Mobile Hauskrankenpflege GmbH	593911/12
PRO SENIA Alten- und Krankenpflegedienst GmbH	697944
Werner & Herter GmbH	44621
DRK-Sozialstation	9147-52
Alsenios, Alltags- und Seniorenservice	280297
Pflege-Treffpunkt	5097582

Essen auf Rädern

Arbeiterwohlfahrt Ortsverein Langen	202620-0
DRK-Kreisverband Offenbach	069-851085

Verschiedenes

Aphasiker Selbsthilfegruppe	25933
Hospizgruppe Langen	0172 9585853
Gesprächskreis für pflegende Angehörige	06074 4852617
Ehrenamtliche Wohnberatung	987523
Ginkgo	80479105
Phönix-Seniorenzentrum Ahornhof	06103 30117-0
Haus Dietrichsroth	98060
DRK-Senioren-Zentrum „Jakob-Heil-Heim“	91470
VdK	78610 u. 201677
Seniorenhilfe Langen e.V.	22504
DRK-Ortsvereinigung Langen	981717
Rheuma-Liga	3033543
Anruf-Sammeltaxi	52000

Ehrenamtlich bei der AWO mitarbeiten!

Von Beginn an war es für uns ein wichtiges Ziel, einen Kreis verbindlich engagierter ehrenamtlicher Mitarbeiter/innen zu gewinnen und zu fördern. Dieser Kreis muss erweitert werden – hierfür suchen wir weiterhin Menschen, die mithelfen möchten!
Kontakt:
ALLERHAND
Farnweg 85, 63225 Langen
Telefon/Telefax: 06103 70 39 605

IMPRESSUM

ZEITLOS
Magazin der Haltestelle, Arbeiterwohlfahrt Langen e.V. und Seniorenhilfe Langen e.V.
Magistrat der Stadt Langen – Fachdienst Demografischer Wandel, Senioren, soziale Organisationen – Begegnungszentrum Haltestelle, Elisabethenstraße 59a, 63225 Langen, Tel. 06103 203-920
Redaktion: Martin Salomon, Wolfram Siegel
Tel. 06103 203-923 Fax 06103 203-942
E-Mail: msalomon@langen.de

Gestaltung und Anzeigen:
Siegel Buck Janik Werbeagentur GmbH
Bahnstraße 15, 63225 Langen, Tel. 06103 9026-0,
Fax 902630, E-Mail: siegel-buck@t-online.de
Fotos: Siegel Buck Janik, Michael Och, Roland Sorger, fotolia, Marc Strohfeldt, Ilona Creutz, Yvonne Weber, Wolfram Siegel, Sabine Büchler
Zeitlos erscheint≠ 3mal jährlich kostenlos und ist erhältlich in Apotheken, dem Rathaus, der Haltestelle und anderen Auslagestellen. Die nächste Ausgabe erscheint Ende April. Redaktionsschluss ist Mittwoch, der 1. April 2015.

VR MITGLIEDERBONUS
GEMEINSAM WERTE SCHAFFEN

Vorsorgen mit Weitsicht!

Jetzt vorsorgen für eine unbeschwerte Zukunft.

DIE RICHTIGE ENTSCHEIDUNG MIT GROSSER WEITSICHT!

Sorgen Sie für Ihre finanzielle Sicherheit von morgen und sammeln Sie Bonuspunkte, von denen Sie schon heute profitieren. Lassen Sie sich von uns beraten, wir informieren Sie gerne über Ihre individuelle Vorsorge, abgestimmt auf Ihre Bedürfnisse und die Möglichkeiten des VR-MitgliederBonus.

Wir freuen uns auf Sie!

Telefon: 06103 95-3000
E-Mail: kontakt@vobadreieich.de
www.vobadreieich.de
facebook.com/vobadreieich

TÜV SAARLAND GUT (1,9) Kundenurteil • Freiwillige Prüfung 01/2014 Nr. 2200 Service tested

Volksbank Dreieich
Die Bank in Ihrer Region - Gemeinsam in die Zukunft

Strom
Erdgas
Wärme
Wasser
Verkehr
Service-Hotline 0 8000 - 595 260
meine Familie,
meine Stadt,
meine Stadtwerke.
Die Stadtwerke sorgen dafür, dass Sie
und Ihre Familie sich rundum wohlfühlen.
In Langen und Egelsbach.
Mariola und Oliver mit ihren Kindern Lea und Tim.
… viel mehr als Energie!
Stadtwerke
Langen
www.stadtwerke-langen.de