

ZEITLOS

**Gratis
zum Mitnehmen**

MAGAZIN FÜR LANGEN UND EGELSBACH

Nr. 103 Ausgabe 2/2026
MAI – AUGUST



Dran bleiben!

Dran bleiben oder abhängen?
Ohne Disziplin geht es nicht ...



Frühlings-Erwachen
In den Sattel, fertig, los!



Der Duft der großen weiten Welt
Mehr als eine Hausnummer in Köln



KULTUR – TIPPS

TICKET HOTLINE
06103 203455

**DAPHNE
DE LUXE**

Comedy:
Bei aller Liebe

Samstag
13.06.
20 Uhr



17. Langener Sommerspiele



Fr. 10.07. – 21 Uhr
RUBBER SOULMATES
Beatles meet Rock'n'Roll



Fr. 17.07. – 21 Uhr
ROCKFURT
Pure Rock Music



Fr. 24.07. – 21 Uhr
MADHOUSE FLOWERS
Pop-Rock-Covers



Fr. 31.07. – 21 Uhr
TÜRZUESIEHT
Weltmusik-Comedy



Fr. 14.08. – 21 Uhr
CASHMA HOODY
Trippin'-Rock-Reggae



Fr. 21.08. – 21 Uhr
WELTHITS AUF HESSISCH
Hessisches Akustik-Rock-Duo



Fr. 21.08. – 18.30 Uhr
PETER PAN
SpielWerk der Dreieichschule



Fr. 11.09. – 19.30 Uhr
IVY STAR
Travestie par excellence



Fr. 18.09. – 20 Uhr
WOODY FELDMANN
Comedy: Sachma, geht's noch?



So. 04.10. – 19 Uhr
LA BOHÈME
Opera Classica Europa



Fr. 16.10. – 20 Uhr
**WIGALD BONING &
BERNHARD HOËCKER**



Fr. 17.10. – 20 Uhr
OLIVER KALKOFE
Nie war Früher besser als Jetzt



So. 25.10. – 19 Uhr
WELTHITS AUF HESSISCH
Live: Mir schon widder



Di./Mi. 27./28.10. – 20 Uhr
**SIEGFRIEDS
NIBELUNGENENTZÜNDUNG**
Kikeriki-Theater



Fr. 30.10. – 20 Uhr
PULSE
Live: The Best Of Pink Floyd



So. 01.11. – 16 Uhr
TABALUGA & LILLI
Musical für die ganze Familie



Fr. 20.11. – 20 Uhr
PURPLE RISING
Live: Tribute To Deep Purple



Sa. 05.12. – 20 Uhr
BUTCH WILLIAMS & Friends
Musikalisches Heimspiel



Fr. 11.12. – 16 Uhr
SCHNEEKÖNIGIN
Musical für die ganze Familie



Sa. 12.12. – 20 Uhr
PFUND
Alternative Rock Covers



So. 17.01. – 19 Uhr
**THE ORIGINAL
USA GOSPEL SINGERS**



Neue Stadthalle  Langen

Liebe ZEITLOS Leserin, lieber ZEITLOS Leser!

Haben Sie schon mal etwas von Bullshit-Bingo gehört? Es handelt sich dabei um die humorvolle Abwandlung des beliebten und eigentlich aus Italien stammenden Bingo-Spiels bei welchem es ursprünglich darum geht, aufgerufene Zahlen auf einer Karte anzukreuzen. Eine gehörige Portion Glück gehört dazu, um eine waagerechte, eine senkrechte oder eine diagonale Reihe vollzubekommen.

Bei der Persiflage, dem Bullshit-Bingo, stehen statt der Zahlen Worte, ganze Sätze und gerne Floskeln auf den Karten. Überall da, wo uns stets und ständig die gleichen abgedroschenen Phrasen und Klischees begegnen, kann es zum Einsatz kommen. Je nach Thema kann es sehr witzig sein.

Wenn man das Alter als solches in den Blick nimmt, lässt sich Bullshit-Bingo vortrefflich spielen: *Bist du dafür nicht etwas zu alt? In deinem Alter macht man sowas doch nicht mehr! Alte Menschen sind immer so stur. Die alten Leute haben nie Zeit. Für dein Alter siehst du aber noch gut aus.* Mit Sicherheit sind Ihnen solche Sätze im Alltag schon begegnet. Und mit sehr großer Wahrscheinlichkeit haben Sie sie selbst schon einmal gesagt oder gedacht, als sie einen (anderen) älteren Menschen gesehen haben. Natürlich wissen wir alle, dass es sich hier um stereotype Vorstellungen handelt, die nicht immer der Realität entsprechen.

Wenn es einem zupasskommt, nutzt man solche Phrasen aber auch gerne mal als Begründung für oder gegen etwas: *Komm du mal in mein Alter! Dafür bin ich zu alt, das sollen die Jungen machen. In meinem Alter lernt man das nicht mehr.* Bullshit-Bingo kann man also durchaus auch mit sich selbst spielen, besonders wenn es darum geht, in seiner Komfort-Zone zu bleiben und es sich mit dem inneren Schweinehund gemächlich zu machen. Stereotypen laden eben auch dazu ein, sich dahinter zu verstecken und keine weitere Erklärung liefern zu müssen.

Die aktuelle ZEITLOS steht unter dem Motto „Dranbleiben“. An was, ist dabei sehr unterschiedlich: am Weltgeschehen, an der digitalen Entwicklung, am sozialen Leben oder am lebenslangen Lernen. *Man ist so alt wie eine Kuh und lernt immer noch dazu.* Oder lieber doch dem berühmten Hans nacheifern, der seit seiner Kindheit nichts mehr lernen kann? Wichtig ist es in jedem Fall, an sich selbst dranzubleiben und an dem, was man will oder eben auch nicht will. Nutzen Sie die in der ZEITLOS aufgeführten Anregungen sowie Veranstaltungen für sich und ihre ganz persönlichen Vorstellungen vom „Dranbleiben“. Es lohnt sich! Wo es sich jedoch ganz und gar nicht lohnt dranzubleiben, ist bei dubiosen Anrufern. Hier gilt nur eines: Auflegen und zwar ganz schnell. Viel Spaß beim Stöbern!

Herzlichst Ihre



Annett Staab



Inhalt

Dran bleiben oder abhängen? Ohne Disziplin geht es nicht	Seite 4
In den Sattel, fertig, los! Raus in den Frühling	Seite 8
Kampf gegen Barrieren Arbeit des Inklusionsbeauftragten	Seite 12
ZEITLOS spricht's an! Betrugsmaschen	Seite 26
Der neue Treffpunkt Warten hat ein Ende	Seite 35
Terminkalender Veranstaltungen, Vorträge und mehr	Seite 36
Urlaub ohne Koffer & Fahrten Fahrten im Bus und in kleiner Gruppe	Seite 48
30 Jahre gelebte Nachbarschaft Die Seniorenhilfe Langen & Egelsbach	Seite 54
Nostalgisches Der Duft der großen weiten Welt	Seite 62
Mediencenter Digitale Souveränität	Seite 70
Neues von der AWO Kaffeenachmittag & Ausflüge	Seite 74
ZEITLOS Rätsel Sommer-Wein-Pakete zu gewinnen	Seite 78

Gesagt ist nicht getan

Dran bleiben oder abhängen?

So ist das in der Welt: Manche Begriffe verschwinden aus jeder öffentlichen Diskussion, aber unter der Hand sind sie immer noch da. Die Selbstdisziplin ist solch eine Eigenschaft, die sicher ihre Bedeutung für ein glückhaftes Leben bis ins hohe Alter hat. Aber nur dort ist der Begriff heute nicht verpönt.

Der 73-jährige, erst spät sehr erfolgreich gewordene Schlagersänger Roland Kaiser erklärt: „Ohne Disziplin geht es nicht. Die Leute sollen merken (...), da ist jemand, der sich nicht hängen lässt.“ Ist das ewig-gestrig oder Motto eines positiven Lebensentwurfs? Sind Beharrlichkeit, Durchhaltevermögen und Impulskontrolle die heimlichen Krücken für ein freudvolles Altwerden?

Bei den Preußen war noch alles klar: Helmuth von Moltke, Generalfeldmarschall, behauptete ohne jeden Widerspruch: „Disziplin ist alles!“ Und der Chemiker Louis Pasteur war sich sicher: „Ich will Ihnen das Geheimnis verraten, das mich zum Ziel geführt hat. Meine Stärke liegt einzig und allein in meiner Beharrlichkeit.“ Die Selbstkontrolle hatte jahrzehntelang einen guten Ruf, sie

war die Fähigkeit, seine Bedürfnisse im Hier und Jetzt für einen größeren Nutzen in der Zukunft aufzuschieben.

Erst Mitte der 1960er Jahre, als der zweite Weltkrieg abgearbeitet und die Konsumgesellschaft allgegenwärtig wurde, häuften sich auch die kritischen Stimmen, die Disziplin vor allem als Unterdrückung rein menschlicher Bedürfnisse abqualifizierten. Goethe war out mit seinem „Wer sich nicht selbst befiehlt, bleibt ewig Knecht.“ Bis in die Politik reichte die Abwertung. 1982 warf Oskar Lafontaine dem Kanzler Helmut Schmidt vor, er hänge mit (unter anderem) Pflichtgefühl und Disziplin an „Sekundärtugenden“. „Damit kann man auch ein KZ betreiben.“ Allerdings ruderte



Sänger und Musiker Roland Kaiser bei einem Konzert in Dresden
Foto: Archiv

Lafontaine 15 Jahre später schon wieder zurück, als er die Tugenden lobte, „die Deutschland großgemacht hätten, Erfindergeist, Leistungsbereitschaft, Disziplin, Tatkraft und Gemeinschaftssinn.“

„Es macht Spaß, sich ab und zu gehen zu lassen.“ (Horaz)

Bis heute wird die Bedeutung der Disziplin wieder positiver gesehen, allerdings nicht die von außen gesteuerte, sondern die Selbstdisziplin ist nun der Schlüssel zum Erfolg. Neben dem Sport setzen vor allem die Anleitungen für die berufliche Karriere auf diese Karte. Mentales Coaching, Selbstmanagement und Zeittechniken verweisen immer auf die Disziplin als knallhartes Fundament: „Wer ins Wasser springt, muss schwimmen, um nicht zu ertrinken.“ Man darf/ sollte ein Daily journaling, ein Erfolgstagebuch, führen – für 25,90 Euro –, das hilft, sich unablässig zu kontrollieren und tägliche wie wöchentliche Ziele zu formulieren und zu erreichen. Helfen sollen „Gewohnheitstracker“ als Handlungspfade, Wunschlisten und regelmäßige Auswertungen der erreichten Erfolge. Bei „Karrierebibel.de“ heißt es entsprechend: „Glück lässt sich nicht erzwingen. Aber es mag hartnäckige Menschen.“ Das Konzept des Auflistens hat alle Bereiche des Lebens erreicht: Apps zählen Schritte, Kalorien und Schlafphasen – der appetitlose Asket wird als neues Vorbild in der Influencer-Szene gefeiert. Und alles geht sofort: Partnersuche durch Hin- und Herwischen auf dem Bildschirm. Essen wird bis an die Tür geliefert. Geld ist erst mal kein Problem mehr: Jetzt kaufen, später zahlen! (Allerdings hat rund ein Drittel aller Privathaushalte Kreditschulden. Bei Anschaffungen und Ausgaben sind es rund 22 Prozent.) Es gibt in vielen europäischen Großstädten

„Wunscherfüllungsbüros“, die spektakuläre und spontane Ideen in ein lukratives Geschäft verwandeln. Der Belohnungsaufschub ist in einer veränderten Welt nicht mehr immer positiv, in der Überflussgesellschaft werden die belohnt, die gierig und schnell sind.

Auch im Alltag ist das Dranbleiben nicht so einfach. An Ausreden ist kein Mangel: „Ich habe dafür keine Zeit.“ „Man muss sich auch mal was gönnen.“ „Es ist doch so eigentlich ganz schön.“ Übertriebene Disziplin verursacht außerdem Stress, tötet Kreativität und macht unflexibel. Aber die Kraft der Disziplin sorgt andererseits dafür, dass man seine Passivität ablegt und ins Handeln kommt. Der Unternehmensberater Wolfgang Erharter: „Es geht um das Schaffen, um das Erschaffen von etwas und nicht um Selbstfindung.“ Disziplin hilft uns, „unsere Komfortzone zu verlassen und neue Wege zu gehen.“ (Michaela Arlinghaus, Coach und Kommunikationsberaterin) Man macht nicht mehr alles auf dem letzten Drücker und sucht nicht mehr so oft nach Ausreden.

Dabei sind die Menschen natürlich in der Realität in unterschiedlichen Bereichen unterschiedlich diszipliniert. Der Psychologe Walter Mischel hat sich Zeit seines Lebens mit diesen Fragen

„Eiserne Disziplinen hinterlassen viel Schrott.“

(Martin Gerhard Reisenberg)

beschäftigt. „Mancher arbeitet zum Beispiel extrem diszipliniert, hat aber keine Kontrolle, wenn es um Schokolade geht. Oder jemand ist superdiszipliniert im Fitnessstudio, hat aber ein Riesenproblem, seine Wohnung in Ordnung zu halten. Es geht auch darum, was mir wichtig ist.“ Mischel arbeitete auch an der Kindersendung ‚Sesamstraße‘ mit. Dort musste das Krümelmonster erst lernen, Kekse langsam und genussvoll zu verzehren. Mischels Bedeutung bis heute – er ist Jahrgang 1930 – beruht auf seinen Forschungen über die menschlichen Fähigkeiten zur Selbstkontrolle. Die ‚Marshmallow-Experimente‘ von 1968 bis 1974 haben bis heute noch immer eine



KONZERTSAISON
2026/2027



<https://kuk-langen.de>

- So, 04. Okt. 26** „La Bohème“ (G. Puccini)
Oper - Opera Classica Europa
- So, 15. Nov. 26** Württembergische
Philharmonie, Sinfoniekonzert
- So, 06. Dez. 26** Vogtland Philharmonie
Weihnachtliches Sinfoniekonzert
- So, 10. Jan. 27** Philharmonia Frankfurt
Neujahrskonzert
- So, 14. Feb. 27** Philharmonie Lemberg
Konzert für Klavier und Orchester
- So, 14. Mär. 27** Kammerorchester
Wernigerode, Sinfoniekonzert



Mit freundlicher Unterstützung der Stadt Langen und Kulturfonds Frankfurt RheinMain.






Vorverkauf: Reisebüro „Mister Travel“, Buchhandlung „Litera“ und Neue Stadthalle Langen

hohe Aussagekraft. Mischel setzte etwa vier Jahre alte Kinder einzeln in einen fast leeren Raum, vor ihnen auf dem Tisch ein Marshmallow, in Sichtweite ein zweites. Die Aufgabe war, so lange auszuharren, bis die Leiterin des Experiments in den Raum zurückkam. Wer das bis zu 15 Minuten dauernde Warten schaffte, durfte beide Süßigkeiten essen. Bis heute kann man Filmaufnahmen finden, in denen die Kinder mit sich kämpfen, die Verlockung zart berühren, belecken, anknabbern und schließlich schlucken – oder stoisch die Wartezeit aussitzen.

Das Experiment misst den „Belohnungsaufschub“, diese Fähigkeit sei Teil der Selbstkontrolle, der Willensstärke. Von den 550 Testkindern wurden 40 Jahre später ein Teil wieder kontrolliert. Die Disziplinierten hatten bessere Bildungsabschlüsse. Bei ähnlichen Tests von Simmak 2015 war das Ergebnis, dass Menschen, die es schaffen, lange auf eine Belohnung zu warten, im Schnitt seltener drogenabhängig und seltener übergewichtig waren. Bestätigt wurden die Ergebnisse bei Versuchen mit einer schönen Frage an erwachsene Personen: Was wählen sie? Sie bekommen jetzt 20 Euro geschenkt oder 50 Euro in einem halben Jahr. (Kinsby 2009)

„Mit Ausdauer erreichte die Schnecke die Arche.“

(Charles Heddon Spurgeon)

Neben der Kritik an den kleinen Probanden-Zahlen war der Haupteinwand, dass bei Mischel die Test-Kinder alle aus dem Uni-Spektrum der Stanford-Uni in Kalifornien stammten. Das heißt, es waren nur Kinder von gut ausgebildeten Eltern. Vermutlich hatten deshalb Umgebung und Herkunft eine größere Bedeutung als die Veranlagung. Walter

Mischel war in einem Zeit-Interview von 2015 selbst sehr vorsichtig bei der Interpretation seiner Forschungen. Man könne die Einwirkungen nicht trennen. „Die Gene spielen eine Rolle, aber Umwelt, Erziehung und Erfahrung haben auch einen Einfluss.“ Doch jeder könne lernen, Selbstkontrolle zu üben und Instinkte zu zügeln. „Wir putzen vorm Schlafen die Zähne, obwohl wir hundemüde sind.“ Es müsse nur zur Gewohnheit, zur Regel werden. Mischel sieht auch die Grenzen: „Ein Leben voller Selbstkontrolle ist wie ein ungeliebtes Leben, genauso schrecklich wie ein Leben ohne jede Selbstbeherrschung.“ Er berichtet aus seiner Praxis von Menschen mit großem Leidensdruck. Ihre Unbeherrschtheit (zer)störe Partnerschaft, Beruf und Freizeit. Er plädiert für einen Mittelweg, denn das Leben sei mehr als Selbstdisziplin, aber sie behindere im richtigen Maße auch

„Das Alter kann man nur ausschalten, indem man durchhält.“
(Gerhard Uhlenbruck)

nicht die Kreativität: „Zu kreativer Arbeit gehört Emotion, aber auch Selbstkontrolle. Man kann kein Ölgemälde malen, wenn man nicht bestimmte Stellen trocknen lässt.“ Es gibt die Idee, täglich eine Art moderner Marshmallow-Übung zu machen, je nach Kraft und Bedarf: Surfe ich zügellos durchs Internet oder

lasse ich es? Nehme ich den Aufzug oder benutze ich die Treppe? Esse ich die Tüte Chips leer? (blueprints.de) Grüße ich beim Waldspaziergang wildfremde Leute? Gucke ich nur Fernsehen oder kaufe ich mir ein Abo für die Stadthalle? Hinzu kommt: Beim Älterwerden lebt sich die neue Lebensphase nicht mehr von selbst. „Die Dinge kommen meist nicht mehr von selbst auf uns zu, wir müssen aktiv auf sie zugehen.“ (Huber/ Köhler: Endlich ich!) Die Malerin Dagmar Reiche beschreibt in einem Essay ‚Was macht eine Künstlerin eigentlich den ganzen Tag?‘ (2022), wie viel Beharrlichkeit sie braucht, um zu ihrem Kernanliegen zu kommen. Sie beschreibt das Künstlerklischee: „lange schlafen, im Park sitzen, zu Events fahren. In den Tag hineinleben...“ und stellt dem ihre Realität gegenüber: Im Durchschnitt verbringen Künstlerinnen „4 von 5 Arbeitstagen (...) mit Dingen, die nichts mit Kreativität zu tun haben. (...) Manchmal frisst der Alltag so viel Energie, dass ich zwischendurch vergesse, wofür ich eigentlich brenne.“

Man findet viele Kunstschaffende, die auf feste Arbeitszeiten schwören und glauben, dass erst die tägliche Routine kreative Prozesse in Gang setzt, zum Beispiel hielten die Schriftsteller Haruki Murakami oder Thomas Mann geradezu pedantisch ihren Tagesablauf ein.

Die 84-jährige Schauspielerinnen Senta Berger antwortete nach ihrem Oberschenkelbruch jetzt im Januar auf die Frage, ob sie eine geduldige Patientin sei: „Geduldig nicht, aber diszipliniert. Das kommt immer noch von meinem Ballettunterricht.“ Und Ziele hat sie auch. Zu ihrem 85. Geburtstag im Mai möchte sie wieder tanzen können: „Ein Walzer wäre schon schön.“ ■

Wolfgang Tschorn





**Wir bringen Ideen
zum Leuchten, in der
Bank und auf der Bühne.
Wir sind Mitglied.**

**Morgen
kann kommen.**

Wir machen den Weg frei.

Ivo Fernandes, Geschäftsführer
DVS Eventtechnik GmbH, Egelsbach

Jeden Tag rücken wir unsere Kunden ins beste Licht und sorgen gleichzeitig für den besten Sound. Unsere Bank bringt mit ihren Finanzierungslösungen und besonderen Produkten jede unserer Ideen zum Leuchten. Darüberhinaus sind für uns die besonderen Konditionen interessant, die man als Mitglied der Bank bekommt. Während unsere Kunden ihre Veranstaltung feiern, feiern wir also die Zusammenarbeit mit unserer Bank. Mein Name ist Ivo Fernandez, ich bin Geschäftsführer von der DVS Eventtechnik GmbH. Wir sind Mitglied.

Tel. 06103 95-3000 | kontakt@vrbanking.de



Frühlings-Erwachen

In den Sattel, fertig, los!

In meiner Kindheit habe ich in diesen ersten Wochen des Jahres von Älteren oft den Spruch gehört, dass jeder Tag jetzt um einen Hahenschrei länger würde. Als Stadtkind hat man nur sehr vage Vorstellungen von der Dauer eines Hahenschreis. Viel länger als der eine Tag schien mir auch der nächste nicht. Nur manchmal lag da etwas in der Luft, eine Ahnung von Frühling oder besser: von Vorfrühling, oder vielleicht nur Vor-Vorfrühling. Auf jeden Fall eine Verheißung: endlich wieder draußen spielen können, endlich wieder Radfahren! Am

nächsten Tag war die Frühlingsahnung längst wieder von Wind und Wetter verweht.

Aber dem Fahrrad konnte ich im Keller doch schon mal einen Besuch abstatten und gleich die winterschlafenden Reifen aufpumpen. Und dann noch die angerostete Kette fetten und die Schaltung nachstellen? Heilige Ungeduld der Kindheit! Sie hat sich bei mir allerdings bis heute nicht gelegt; in diesen frühen Wochen des Jahres. Endlich wieder unterwegs sein können, auf trockenen statt rutschigen Wegen, Frühlingsluft

tanken, verlorene Kondition zurückgewinnen.

In meiner Frankfurter Kindheit sind wir Jungs oft zur dritt oder viert an der Nidda entlang geradelt, die damals noch eindrucksvolle, braune Schaumkronen in Richtung Höchst transportierte. Oder es ging über Oberursel hinaus und hinauf, um dann von der Hohemark im Schuss abwärts zu sausen. Im Rückblick vermute ich, dass seinerzeit ganze Geschwader von Schutzengeln für uns Sonderschichten flogen.

Schwer zu sagen, mit welchem

inneren Kompass wir damals unsere Ausflüge unternahmen. Eine Radwege-Ausschilderung wie in den Niederlanden? In Deutschland komplette Fehlanzeige. Es gab ja nicht einmal gesicherte Radwege. Wir hatten in unserer Rasselbande vermutlich immer einen dabei, der schon mal da oder dort war und sind ihm einfach hinterher geradelt. Mit jedem Kilometer eroberten wir uns ein kleines Stück Welt, das von da an auf unserer inneren Landkarte verzeichnet war. In der Schule gab es in jenen frühen Jahren noch ein Fach namens Heimat-, in höheren Klassen dann Erdkunde, das ich außerordentlich mochte. Für unsere Streifzüge reichten aber Neugier und Unbekümmertheit vollständig aus. Den Weg nach Hause haben wir jedenfalls immer gefunden. Hin und wieder auch den Umweg.

Im Tanzstundenalter wurde ich von meinen Eltern aus Frankfurt-Bockenheim nach Langen-Oberlinden zwangsumgesiedelt, blieb aber bis zum Abitur in Frankfurt auf der Schule. Es war ein Schock. Immerhin wurden ebenfalls geschockte Leidensgenossen und -genossinnen schnell zu neuen Freunden, Treffpunkt kurz nach Sieben am Langer Bahnhof, alle mit demselben Zug zur Schule und kurz vor Zwei aus Frankfurt zurück. Eine reichlich monotone Fahrerei, ohne Herausforderung für unser Orientierungsvermögen.

In den ersten Semesterferien erweiterte sich mein Horizont dann erheblich. Ich saß als Beifahrer in einem altertümlichen Mercedes 710 mit abgerundeter Stummelschnauze, der noch mit Zwischengas geschaltet werden musste. Selbst leichte Steigungen schaffte er nur im kleinsten Gang. Wenn er voll beladen war - nämlich mit vier Tonnen Keramik, die an Friedhofsgärtnereien und Blumenläden zwischen Flensburg

und Passau auszuliefern waren. Ich musste für den Fahrer die Karten und Stadtpläne lesen und ihn möglichst umwegfrei an die jeweiligen Zielpunkte dirigieren. Ich war also eine Art vordigitales Navi im Niedriglohnssektor. Bald brauchte ich für die zweite oder dritte Tour auf gleicher Route keine Pläne mehr. Ich hatte die Strecken irgendwie instinktiv gespeichert.

„Man reist nie so hoch, als wenn man nicht weiß, wohin man geht.“ (nach Goethe)

Nach all den Jahren im Sattel meiner diversen Räder (Raleigh, Bianchi, Koga Miyata, Schindelhauer) ist mir heute die nähere und weitere Umgebung im Rhein-Main-Gebiet ziemlich vertraut. Leider mit abnehmender Reichweite die Bürde der Jahre.

Wenn es jetzt wieder in die neue Saison geht, werde ich meinem Gedächtnis vertrauen, nicht aber meinem Handy, dieser ausgelagerten Festplatte, die mehr und mehr Areale unseres Hirns in die ewige Rente schickt. Erst kürzlich warnte ein Kartografenkongress vor grassierendem

geografischem Analphabetismus, weil (Zitat) sich viele Menschen zunehmend von Smartphones oder Navigationsgeräten abhängig machten, dann aber ohne Empfang nicht zurechtkämen.

Land- und Straßenkarten zu lesen gehört zu den aussterbenden Kulturtechniken wie längst schon das Kopfrechnen - alles an Algorithmen delegiert. Wird schon irgendwie stimmen, oder? Von wegen habe Mut, dich deines eigenen Verstandes zu bedienen, wie es in Kants berühmter Schrift „Was ist Aufklärung?“ heißt. Der Philosoph dürfte sich im Grabe umdrehen, wenn er sähe, wie blind wir Geräten vertrauen, die wir zwar selten durchschauen, aber bequem bedienen. Der Glaube an die Allmacht des Algorithmus ist eine Rolle rückwärts in die Epoche der Voraufklärung, aber auf technologisch fortgeschrittenem Niveau. Es ist die freiwillige Rückkehr in die selbstverschuldete Unmündigkeit. Kants Schrift ist zweihundertvierzig Jahre alt, aber zeitlos aktuell.

An Weggabelungen und Kreuzungen, vorzugsweise mitten im Wald, findet man immer wieder ziel- und ratlose Zeitgenossen, den einen Arm



HÖRGERÄTESTUDIO

Wir HÖREN Ihnen zu...

und helfen Ihnen in allen Belangen rund um das Thema Schwerhörigkeit und Hörgeräte.

Wallstraße 41 (Lutherplatz) · 63225 Langen
Tel. 06103 / 5 44 16 · Fax 06103 / 92 89 44
kontakt@hoergeraetestudio.de

Geöffnet:

Mo. bis Fr. von 09:00 Uhr bis 13:00 Uhr
und von 14:00 Uhr bis 18:00 Uhr
Samstag nur nach Vereinbarung.

www.hoergeraetestudio.de



Bringen Sie Ihre Lieblingsmusik zum Klingen - mit Hörgeräten, die mehr können.

DRAN BLEIBEN

samt Smartphone hochgereckt, drei Schritte vor, zwei zur Seite leider tief im Funkloch: Wo sind wir hier und wie kommen wir wieder weg? Sie haben noch nicht begriffen, dass das Mobilste am Mobilfunk das Funkloch ist - immer gerade dort, wo man es wirklich nicht braucht.

Auf die Wegweisungen eines Navis ist allerdings auch nur begrenzt Verlass, wie man regelmäßig der Zeitung entnehmen kann. Da fährt sich ein Vierzigtonner in den Rheingauer Weinbergen fest: was macht ein Sattelschlepper mitten im Riesling? Er vertraut unerschütterlich den Anweisungen seines schlaun Geräts statt den eigenen Augen und dem gesunden Menschenverstand. Da fährt einer nachts den Seligenstädter Fähranleger hinunter in den Main, weil sein Navi zwar eine Verbindung zum bayerischen Ufer anzeigt, aber nicht, ob es sich um eine Brücke han-

delt oder ein Fähre. Im Chiemgau lässt sich eine Fahrerin aus Hessen per Navi solange auf die Hochalmen lotsen, bis ihr Wagen unterhalb der Kampenwand in bergigem Gelände stecken bleibt. Man sieht, der Warnruf der Kartografen hat seine Berechtigung.

Wie kommt man zu einem brauchbaren Orientierungssinn? Maximal zehn Prozent, vermute ich, sind uns in die Wiege gelegt, der Rest ist Neugier, Versuch und Irrtum, also Erfahrung. Denn in Erfahrung steckt ja schon das Wort fahren, das so alt ist, wie die deutsche Sprache. Erfahrung sei, sagt das Etymologische Wörterbuch, durch wiederholte Wahrnehmung erlangte Kenntnis. Klar, wenn wir die gleiche Strecke zwei- und dreimal fahren, haben wir sie auf unserer inneren Landkarte eingraviert. Nur müssen wir unterwegs schon Augen und Ohren offenhalten, sonst erfahren wir nicht viel von der

Welt, sondern rauschen erfahrungslos durch sie hindurch. Und Angst vorm Sich-Verfahren muss man auch nicht haben, irgendwie führt auch der Umweg zum Ziel. Das weiß ich seit den frühen Streifzügen mit den Freunden meiner Kindheit. Geht vielleicht ein bisschen stärker auf die Muskeln, hat aber einen sagenhaften Lerneffekt. Beim nächsten Mal biegt man garantiert an der richtigen Stelle ab.

Und damit: nur Mut, auf in den Sattel und los! Allen aber, die partout nicht wissen, wo es langgeht, seien hier zum Trost die wunderbar absurden Verse des Wiener Dichters Ernst Jandl gewidmet:

**Lichtung
manche meinen
lechts und rinks
kann man nicht
velwechsern.
werch ein illtum!** ■

Manfred E. Schuchmann



e-Fahrräder, -Roller, -Mobile, -Service vom e-Fachhandel!

Engel **ELEKTRO**mobile GmbH, Gleisstraße 3, 63303 Dreieich/Dr´hain

am REWE, Tel.: 06103 386 9449, WhatsApp 0163 5249153

www.engel-elektromobile.de info@lautlos-durch-rhein-main.de



Hol-Bring – Service, alles zum Probe fahren, eigene Werkstatt

Elektroroller 3Rad
o. 4Rad, In 3 Stufen
einstellbar
8/15/25 km/h
Angebote 3Rad
Ab € 1.999,-

**Elektromobile/
Sicherheits-
fahrzeuge** 12/15 km/h
Sicherheitsfahrzeuge
12 km/h Neu ab € 2.999,-
15 km/h Premium
Scooter Neu ab € 3.499,-

**e-Fahrräder
e-Dreiräder
und e-Falträder**
e-3Rad ab € 3.399,-
e-Faltrad ab € 1.599,-
e-Bike ab € 1.999,-

ElektroRoller
20km/h
PB Neu € 1.099,-
Li-Io Neu € 1.499,-
Mit Garantie!

Beratung

Vermietung

Elektrofahrzeuge

Verkauf

Service

Alles zum Probefahren, Hol + Bring Service, Eigene Werkstatt

VdK Ortsverband Langen

Wheelmap-Projekt „Modellstadt Inklusion“

Der VdK Ortsverband Langen unterstützt seit 2024 das städtische Vorhaben einer „inklusiven Innenstadt“ und hat dafür ein eigenes Projekt zur Einführung der Online-Karte [Wheelmap.org](https://wheelmap.org) gestartet.

Dank der finanziellen Förderung durch die Bürgerstiftung Langen sowie weiterer Sponsoren wie Sehring AG, Haferkasten, Sanitätshaus Scherrer, AOK, ProfiConcept, S&K Bau, FreiRaumProfis und Ohrstudio Langen konnte das Projekt Ende 2024 beginnen.

Ziele des Projekts

- **Aufbau einer barrierefreien Online-Karte für Langen in Kooperation mit Sozialhelden e.V.**
- **Sensibilisierung für Inklusion und Barrierefreiheit**
- **Erweiterung der Bewertungskriterien für seh- und hörbehinderte Menschen**
- **Durchführung von Mapping-Events zur Beteiligung der Langener Bevölkerung**

Das Projekt ist auf ein Jahr angelegt und offen für alle, die mitwirken möchten.

Was ist die Wheelmap?

Wheelmap.org ist eine internationale Online-Karte, auf der rollstuhlgerechte Orte markiert werden. Seit 2010 können Nutzer weltweit barrierefreie Cafés, Geschäfte, Behörden oder Toiletten finden und bewerten. Grundlage ist die offene Datenbank OpenStreetMap. Das Ampelsystem zeigt auf einen Blick:

- Grün: voll rollstuhlgerecht
 - Gelb: teilweise rollstuhlgerecht
 - Rot: nicht rollstuhlgerecht
 - Grau: noch nicht bewertet
- Orte können jederzeit ergänzt, kor-

rigiert oder mit Fotos versehen werden – per Website oder App.

Mitmachen ausdrücklich erwünscht

Die Wheelmap lebt vom Engagement der Menschen vor Ort. Der VdK lädt daher Bürgerinnen und Bürger, Schulen, Gruppen und Initiativen ein, sich zu beteiligen – sei es beim Erfassen von Orten, bei der Organisation von Mapping-Tagen oder bei der Gestaltung von Informationsmaterialien.

Bereits an vier Mappingtagen wurden 86 Straßen, mit ihren Geschäften und Haltestellen bewertet und eingetragen.

Die nächsten Termine sind:
23. Mai, 27. Juni und 25. Juli.

Warum das Projekt wichtig ist

In Langen profitieren rund 11.000 Menschen von besserer Barrierefreiheit: Schwerbehinderte, seh- und



Erst im Rollstuhl oder mit Rollator merkt man die Barrieren
Foto: VdK Langen

hörbehinderte Bürger, Seniorinnen und Senioren mit Rollator, Eltern mit Kinderwagen sowie



Menschen mit temporären Einschränkungen. Ziel ist es, ihnen eine verlässliche Orientierung zu bieten – ohne langes Suchen nach barrierefreien Zugängen oder Toiletten.

Kontakt

VdK Ortsverband Langen Fahrgasse
10a, 63225 Langen Tel. 06103 201677
E-Mail: reinhold.pulcher@vdk.de
www.vdk.de/ov-langen ■





Foto: Paula Denker

Inklusionsbeauftragter Hermann Roth Kampf gegen Barrieren in Langen

Herr Roth, seit Anfang des Jahres sind Sie ehrenamtlicher Inklusionsbeauftragter der Stadt Langen. Was ist für Sie Inklusion?

Für mich bedeutet Inklusion: Niemand bleibt außen vor. Jeder kann selbstbestimmt in Langen leben – auch mit einer Behinderung.

Sie sind selbst auf den Rollstuhl angewiesen. Wie war das für Sie in der Kindheit?

Aufgewachsen bin ich in einem Dorf im Saarland. Meine Behinderung habe ich nach einer schweren Erkrankung schon seit meinem zweiten Lebensjahr. Nach langer Zeit der Rehabilitation und Übungen mit Gehstützen konnte ich nach 6 Jahren wieder kürzere Wegstrecken laufen und sogar mit dem Dreirad zur Schule fahren.

Meine Eltern engagierten sich sehr, sprachen sich mit Lehrern ab und

ermöglichten mir so, eine reguläre Grund- und Hauptschule zu besuchen. Ich konnte mit meinen Dorfkumpels zur Schule gehen und Freundschaften pflegen – ganz normal halt.

Das Wort Inklusion hatte 1970 noch keinen Einzug in den deutschen Sprachgebrauch gefunden, aber ich bin früh in den Genuss gekommen. Die Suche nach einem Ausbildungsplatz gestaltete sich dann schwieriger.

Vom Arbeitsamt wurde sehr schnell eine Ausbildung in einem staatlichen Rehabilitationszentrum in Neckargemünd bei Heidelberg empfohlen und finanziert. So bin ich mit 16 aus meinem angestammten Umfeld heraus nach Neckargemünd zur Ausbildung gegangen.

Das war sicher kein leichter Schritt, vor allem nicht in der so prägen-

den Phase der Pubertät?

Meine erste Reaktion war „Was soll ich denn bei den Behinderten?“. Nach kurzer Zeit erkannte ich jedoch auch die Vorteile. Im Alter von 17 dem dörflichen Leben zu entfliehen hatte was. In meiner Ausbildungszeit hatte ich sehr viele Freunde und Kumpels mit ganz unterschiedlichen Behinderungen und Einschränkungen. Viele durch Contergan geschädigte Jugendliche machten mit mir ihre Berufsausbildung.

Ich beendete im Reha Zentrum meine Ausbildung mit IHK-Abschluss und in einer speziellen Fahrschule konnte ich auch meinen Führerschein erwerben.

Mein Auto war und ist ein großer Baustein bei der selbstbestimmten Gestaltung meines Lebens.

Wie ging es nach der Berufsausbildung für Sie weiter?

Ich habe 80 Bewerbungen geschrieben. Zu Vorstellungsgesprächen wurde ich jedoch selten eingeladen. Meinen ersten Arbeitsvertrag unterschrieb ich in Mannheim, ohne sozialen Bezug zu dieser Stadt zu haben. Die letzten Jahre meines Berufslebens war ich bei der Deutschen Flugsicherung in Langen angestellt. Dort war ich auch in einer internationalen Arbeitsgruppe tätig – etwas, das ich sehr gerne gemacht habe.

Jetzt sind Sie in Rente. Warum haben Sie sich für das Amt des ehrenamtlichen Inklusionsbeauftragten entschieden?

Auf meine Selbstbestimmung mit einer Behinderung habe ich immer sehr viel Wert gelegt. Ich habe dafür gekämpft. Mit meiner Sprechstunde möchte eine Anlaufstelle für alle Menschen mit Behinderung in Langen sein, die auf Barrieren treffen und sich Verbesserungen wünschen. Sehr häufig ist der Weg zur Arbeit oder zum Ausbildungsplatz für Menschen mit Behinderung eine tägliche Herausforderung. Dabei sind es nicht nur die individuellen Einschränkungen, sondern auch und vor allem die Barrieren im öffentlichen Raum, die einen im Alltag herausfordern. Hinzu kommen unzureichende Fahrdienste oder anderweitig fehlende Unterstützung im ÖPNV. Ich habe bereits viele Anregungen und Hinweise von Betroffenen erhalten. Diese reichen von Verbesserungswünschen bei Arztbesuchen bis hin zur Freizeitgestaltung in den Waldgebieten um Langen. Menschen mit Behinderung wollen genauso gerne ins Kino, zum Tanzen oder in Restaurants gehen. Jeder möchte doch sein Leben im privaten wie auch im beruflichen Kontext selbstbestimmt gestalten.

Die Stadt Langen ist Modellstadt für das Projekt „Inklusive Innenstadt“. Wie konnten sich betroffe-

ne Menschen einbringen?

Die Auftaktveranstaltung in der Stadthalle am 3. März war gut besucht. An verschiedenen Stationen wurde lebhaft diskutiert. Dem folgten im März zwei Planungsspaziergänge vom Forum bis in die Rheinstraße. Neben Menschen mit Geh-Einschränkungen beteiligten sich sinnes-eingeschränkte Personen, Radfahrer und Kinderwagennutzer. Die unterschiedlichen Perspektiven wurden deutlich. Viele Anregungen wurden gegeben und auch ich konnte hier viel Neues lernen. Ergänzt wurde das Ganze mit der Online-Beteiligung. Auf einer digitalen Karte konnten bis zum 5. April Orte in Langen markiert und kommentiert werden, an denen Verbesserungen notwendig wären. Mich freute dabei auch die Forderung von Kindern nach mehr Spielplätzen, die mit Rollstuhl nutzbar sind. Ein nur zu verständlicher Wunsch. Am Ende des Projektes werden konkrete Maßnahmen abgeleitet, um die Umsetzung der UN-Behindertenrechtskonvention zu erproben.

Haben Sie konkrete praktische Themen, die Sie in Ihrer aktuell einjährigen Amtszeit angehen wollen?

Mobilität ist für Menschen mit Behinderung nicht nur Mittel zum Zweck, sondern der Schlüssel zur Teilhabe am Leben, auch in Langen. Meinen Fokus möchte ich u.a. legen auf:

....den Hopper

Mit Blick auf den demografischen Wandel sind nach meiner Einschätzung zu wenig Fahrzeuge für Menschen mit Behinderung nutzbar. Auch könnte durch Schulung der Fahrer die Situation beim Aus- und Einsteigen verbessert werden.

...das Projekt KIRA

Autonomes Fahren muss auch ein gleichberechtigtes Angebot für Menschen mit Rollator und Rollstuhl

sein. Die zurzeit verwendeten Fahrzeuge von KIRA können kein Gepäck, keinen Rollstuhl und auch keinen Rollator mitnehmen. Menschen mit Behinderung, die auf ein größeres Hilfsmittel angewiesen sind, können sich an der Erprobungs-Phase nicht beteiligen.

....die Bushaltestellen

Nicht alle Haltestellen in Langen sind barrierefrei ausgebaut. Zusammen mit dem Bauamt will ich einen transparenten Plan für die verbleibenden, noch nicht ausgebauten Bushaltestellen erarbeiten. Für mich persönlich hat dabei die Haltestelle am Rathaus und am Lutherplatz hohe Priorität. Vor allem hinsichtlich der städtischen Pläne für ein Behördenzentrum in der Südlichen Ringstraße.

...Behinderten-Parkplätze

In Langen sind viele Parkplätze ohne abgesenkte Bürgersteige realisiert worden. Auch bei den Markierungen der Parkplätze besteht ein Verbesserungsbedarf – etwas, das kurzfristig wirken kann.

Und wie geht es in 2027 weiter?

Die Stadtverordneten-Versammlung hat der Beschlussvorlage für die Stelle eines ehrenamtlichen Inklusionsbeauftragten für ein Jahr zugestimmt.

Ich möchte zeigen, dass diese Arbeit und Aufgabe für die Stadt Langen eine sehr sinnvolle Ergänzung zu dem bisherigen Angeboten ist. Zusammen mit dem Modellvorhaben Generations- und medienübergreifendes inklusives Theater-, Tanz- und Musikprojekt „StadtRevue“ bringen wir eine gute Ausgangssituation für Verbesserungen auf den Weg.

Der Beauftragte der Bundesregierung für die Belange von Menschen mit Behinderungen hat es zusammengefasst:

Demokratie braucht Inklusion - auch in unserer Stadt. ■

DRAN BLEIBEN

HERAKLIT

ALLES FLIESST.

HERAKLIT

Dranbleiben – philosophisch betrachtet

Der Begriff des „Dranbleibens“ lässt sich mit dem menschlichen Wesenszug der Beharrlichkeit bzw. des Stehvermögens verbinden, der sowohl durch äußere Impulse als auch durch Eigenmotivation gefestigt werden kann. Im ersten Fall erfolgt das Dranbleiben unter dem Einfluss von Erwartungen anderer oder durch fremde Kontrollmechanismen. Im zweiten Fall begegnen wir einem starken inneren Antrieb verknüpft mit dem Bedürfnis, sich einen eigenen Freiraum zu schaffen. Dieser ermöglicht, Lebensinhalte nach eigenen Vorstellungen und Werten zu gestalten und eigenverantwortlich Entscheidungen zu treffen, ohne von anderen fremdbestimmt zu werden.

Ein Prozess des Lernens und Wachsens

Im Kern des Dranbleibens finden sich wesentliche menschliche Tugenden, wie Ausdauer und Integrität. Während Tollkühnheiten und Errungenschaften oft von Aufsehen und Trubel begleitet werden, scheint das Dranbleiben leise sowie unmerklich vorstanzzugehen und offenbart die stetige Auseinandersetzung des Individuums mit der es umgebenden Realität. Das Dranbleiben kann man daher auch als einen Prozess des Lernens und Wachsens verstehen, denn durch kontinuierliches Tun und Erproben eignen wir uns Wissen und Fähigkeiten an. Erkenntnis und Erfolg erzielen wir nicht durch einmalige Inspirationen, sondern durch nachhaltiges Tätigsein.

Die Ausprägung des freien Willens

Die vorangegangenen Überlegungen führen uns zu dem Begriff der Autonomie, der im philosophischen

Diskurs auch den freien Willen und die Menschenwürde einbezieht. Seine bis heute maßgebende Bedeutung wird durch Kant geprägt und ist eng mit moralischen Grundsätzen verknüpft. Autonomie erfordert nach Kant die Fähigkeit zur Vernunft, d. h. nicht nach Neigungen oder Stimmungslagen zu handeln, sondern eine eigenverantwortliche Haltung zu wählen. Sie führt zu einer Mündigkeit, die Freiheitsräume hervorbringt, eigenen Entschlüssen treu zu bleiben, auch wenn man hierfür kritische Einwände erfährt. Dieses bedingt aber, dass man Freiheit und Gesetz nicht als Gegensätze betrachtet. Die Selbstbestimmung soll durch die Vernunft geleitet werden, wobei sich der Wille nach Regeln orientiert, die für alle gelten können. Kants Konzept der Autonomie fordert gesellschaftliche Normen, die den Menschen in den Mittelpunkt des moralischen Handelns stellt.

Das Gelingen in kleinen Schritten

Große Ideen entspringen oft aus inspirierenden Momenten, ihre Verwirklichung setzt allerdings eine dauerhafte Beständigkeit voraus. Das Dranbleiben lässt sich daher als produktiver Prozess der kleinen Schritte skizzieren. Camus sagt hierzu, der Mensch sei „das Wesen, das sich weigert, aufzugeben“. Diese Allegorie finden wir bei Sisyphos, der seinen Stein immer wieder den Berg hinaufrollt. Auch wenn unser Alltag weniger dramatisch erscheint als besagter Mythos, entdecken wir in ihm das gleiche menschliche Motiv: Wir zeichnen uns nicht durch Tätigkeiten aus, die wir beginnen, sondern durch solche, die wir zu Ende führen.

Der heikle Spannungsbogen zwischen Geduld und Ruhelosigkeit

Der Weg des Dranbleibens verlangt Geduld und zugleich eine antreibende Kraft. Geduld beruht wesentlich auf dem Vertrauen, dass beharrliches Bemühen mit der Zeit Erfolg zeigt, während die innere Ruhelosigkeit sich mit dem aktuellen Stand der Dinge nicht zufriedengibt. Sich diesem Spannungszustand entgegenzustellen und den Prozess kreativ und produktiv weiterzuverfolgen, kann zu einer großen Herausforderung werden. Denn zum einen unterstützt Geduld die Motivation, zum anderen kann dauernde Ruhelosigkeit leicht in einen Zustand des Stillstands münden.

Das Besinnen auf das Wesentliche

Das Dranbleiben folgt keiner geraden Ziellinie. Es ist geprägt durch vielerlei negative Begleiterscheinungen wie Ablenkungen, Zweifel, Rückschritte, etc. Dabei haben wir die erstaunliche Fähigkeit, uns einerseits schnell zu verlieren und andererseits immer wieder zu uns selbst zurückzufinden. Anstelle des rigiden Festhaltens an einem vorgegebenen Konzept, das sich als kontraproduktiv erweisen kann, zeigt sich das gelegentliche Innehalten bzw. das Besinnen auf das Wesentliche als hilfreich. Die buddhistische Lehre wertet Beharrlichkeit als Achtsamkeit im Hier und Jetzt. Das bedeutet, aufmerksam zu sein, nicht aufzugeben, aber gleichzeitig loslassen zu können, wenn es erforderlich ist. Es entsteht damit ein Gleichgewicht zwischen Festhalten und Flexibilität, das die

innere Zufriedenheit fördert.

Kontinuität des Handelns sichert eine Zukunftsperspektive

Das Innehalten vermag das Wesentliche einer Sache wieder ans Licht zu bringen und ist gleichzusetzen mit einem Neubeginn, Herausforderungen mit neuer Kraft fortzuführen. Bei Hannah Arendt ist der Begriff des Anfangs ein zentraler philosophischer Gedanke, der eng mit Natalität, Freiheit und Handeln verbunden ist. Für sie bedeutet Natalität, dass mit der Geburt ein Neubeginn verbunden ist. So ist der Anfang kein bloßer Beginn, sondern ein Ereignis, das eine neue Kette von Beziehungen und Chancen eröffnet. Im Handeln setzen Menschen Anfänge, und gerade das politische Handeln ist für Hannah Arendt ein Freiheitsvollzug.

Wer dranbleibt, schafft außerdem eine Zukunftsperspektive, nicht nur für sich selbst, sondern auch für andere. Trotz Rückschläge und Scheitern bleibt das kontinuierliche Handeln mit einem Vertrauen in die Zukunft verknüpft, auch wenn diese als unkontrollierbar und risikobehaftet erscheint.

Die Akzeptanz des Unvollständigen

Während Perfektion eher statische Züge trägt, ist der Prozess des Dranbleibens dynamischer Natur. Er vollzieht sich in einem Wechselspiel von Versuch, Irrtum, Neubeginn und Anpassung. Unterbrechungen sind dabei nicht als Versagen zu verstehen, sondern als Bestandteil eines zyklischen, keineswegs mechanischen Lebensrhythmus. Er wird begründet durch die philosophische Theorie des Werdens. Diese begreift Bewegung als grundlegendes Prinzip des Lebens

und wird vertreten u. a. von

- **Heraklit: Alles fließt.**
- **Friedrich Nietzsche: Radikales Werden ohne festes Sein.**
- **Alfred N. Whitehead: Realität besteht aus Ereignissen, nicht aus Dingen.**

Wer dabeibleibt, akzeptiert das Unvollständige als Wesensmerkmal des Prozesses und erkennt, dass dieser nicht aus festen Bausteinen besteht, sondern sich durch flexibles Handeln formt, das zugleich ein kreatives Potenzial eröffnet.



Zur Person

Ingrid Rold-Saez (*02.06.1956 in Bruchsal), langjähriges internationales Projektmanagement bei der Deutschen Bank AG. Studium der Philosophie und Geschichte, Moderation von Kultursendungen bei Radio Darmstadt und ehrenamtliches Sprachangebot für Flüchtlinge

Widerstand gegen die Resignation

Dranbleiben impliziert auch, sich der Resignation und den äußeren Hindernissen zu widersetzen. Es gründet in einer Haltung der Selbstachtung, dem eigenen Vorhaben Wert zuzuerkennen, und schenkt die Kraft, es weiterzuverfolgen. Seneca schreibt: „Nicht, weil es schwer ist, wagen wir es nicht, sondern weil wir es nicht wagen, ist es schwer.“ Das Dranbleiben selbst stärkt den Menschen, unabhängig davon, ob das Ziel erreicht werden kann. Es macht mutig, geduldig, konzentriert und autark, da sich in der Fortführung des Vorhabens eine Sinnhaftigkeit finden lässt, die nicht nur durch äußeren Erfolg bestimmt wird. So gilt auch hier die vielfach zitierte Aussage: Maßgebend ist nicht das Ziel, sondern der Weg, auf dem sich Sinn und Bedeutung entfalten. Dranbleiben ist weit mehr als eine bloße Handlungsstrategie – es transformiert sich in eine Lebenshaltung. Dabei geht es um ein aufgeschlossenes Verhältnis zur Welt, das durch Begeisterung, Beharrlichkeit und Vertrauen geprägt sein kann. Wer dranbleibt, tritt in einen ständigen Dialog mit der Realität und zieht sich nicht in seine eigene Sphäre zurück. ■

ZEITLOS Schmunzelecke

*Henri, mein Enkel,
wie oft hab ich dir schon gesagt,
wenn du mehr Taschengeld willst,
ruf nicht deine Oma an und gib dich
als Polizist aus!*



**REWE
CENTER**
EGELSBACH
Dein Markt

**REWE
CENTER**

Hausgemacht direkt im Markt.

In unserer Bäckerei wird nach traditionellen Rezepten gebacken.



Unsere Metzgermeister produzieren täglich frische Wurstspezialitäten.



An unserer Käsetheke findest du zahlreiche Spezialitäten.



Unsere Schnippelküche bietet kleine Vitaminbomben fertig verpackt.



Fisch wird bei uns vor Ort im eigenen Räucherofen geräuchert.



Prächtige Sträuße aus schönsten Blumen bindet dir unsere Floristin.



Kurt-Schumacher-Ring 4 • 63329 Egelsbach
Für dich geöffnet: Montag – Samstag von 7 bis 22 Uhr



Die REWE-App
Alle Angebote
immer dabei.

20 Jahre Seniorenbetreuung Alsenios

Alltagsengel mit Herz feiern Jubiläum



Seit 20 Jahren bietet die Seniorenbetreuung Alsenios – die Alltagsengel aus Langen – älteren und hilfsbedürftigen Menschen individuelle und einfühlsame Unterstützung.

Gegründet im Jahr 2006 von Frau Stephanie Fischer, hat sich das Unternehmen zu einer festen Anlaufstelle

für Senioren und deren Angehörige im Raum Langen, Dreieich und Egelsbach entwickelt.



So lange wie möglich in der gewohnten und ans Herz gewachsenen Umgebung bleiben und selbstbestimmt leben - das wünschen sich alle ihre Oldies - wie das Team ihre Kunden liebevoll nennt. Mit zunehmendem Alter, bei gesundheitlichen Einschränkungen oder demenziell veränderten Lebensbedingungen ist es jedoch nicht immer einfach, den Alltag zu meistern.

Seniorenbetreuung ist vor allem eines: **Zeit für Menschen.**

Es geht nicht nur um Aufgaben – es geht um Beziehung, Vertrauen und menschliche Nähe. Besonders für Menschen mit Demenz bieten die Alltagsengel Sicherheit, Orientierung und echte Wohlfühl-Momente.

Viele der Kunden leben allein. Einsamkeit, fehlende Struktur und Über-

forderung im Alltag können genauso belastend sein wie körperliche Einschränkungen.

Ein Besuch der Betreuungskraft ist da oft der wichtigste soziale Kontakt des Tages.

Die Angehörigen sind meist berufstätig, in ihren eigenen Alltag eingebunden oder leben weiter weg. Ein persönlicher Alltagsengel von Alsenios steht den Senioren als feste Bezugsperson zur Seite und verschafft den Angehörigen somit wieder Freiräume und Zeit zum Durchatmen.

Mit stundenweiser Betreuung und Alltagsbegleitung ermöglicht das Team von Alsenios, zu Hause gut umsorgt zu leben und vermittelt den Senioren das Gefühl gebraucht zu werden.

Alsenios bietet soziale Betreuung, Zeit für Gespräche, Begleitung zum Arzt oder zu anstehenden Terminen und Erledigungen außer Haus. Gemeinsame Ausflüge und Spaziergänge, organisatorische Dinge, einkaufen, kochen oder zusammen essen. Es wird gespielt, gerätselt, gesungen oder vorgelesen. Bewegungsübungen und Aktivierung von Erinnerungen und Fähigkeiten fließen mit ein.

Viel Verständnis, Einfühlungsvermögen und eine Prise Humor erleichtern das demenzfreundliche Betreuungskonzept.

Alsenios ist nach Landesrecht aner-

kannt und eine Kostenübernahme durch die Pflegekasse ist ab Pflegegrad 1 möglich. Zusätzlich zum Pflegegeld kann, ab Pflegegrad 2, ein Jahresbudget bis 5.111 Euro genutzt werden. Die Leistungen können auch als Privatzahler gebucht werden.

Unter 06103-280297 berät Frau Fischer gerne über die Möglichkeiten.

Die Seniorenbetreuung ist seit 2020 zertifizierter Demenzpartner. Eine Pflegefachkraft steht interessierten Angehörigen als Demenz-Lotse zur Seite. Das Team übernimmt keine pflegerischen Tätigkeiten und bietet keine regelmäßigen Putzdienste.

Das Jubiläum ist für Inhaberin Stephanie Fischer ein besonderer Anlass, zurückzublicken.

„Unser Ziel war von Anfang an, Senioren mit Respekt, Zeit und Herz zu begleiten. Dass wir nun bereits seit 20 Jahren Menschen in ihrem Alltag unterstützen dürfen, erfüllt uns mit großer Dankbarkeit.“

Auch in Zukunft möchte Alsenios seinem Leitgedanken treu bleiben: Menschen dabei zu helfen, möglichst lange selbstbestimmt und gut umsorgt im eigenen Zuhause leben zu können. Das Ziel ist es, dass Menschen sich gesehen, verstanden und begleitet fühlen – ganz nach dem Motto: „Gemeinsam statt einsam.“

Wenn auch Sie Ihren Alltag erleichtern möchten, Fragen haben oder unsicher sind, welche Unterstützung passend ist, kontaktieren Sie uns.

Alsenios –

Alltags- und Senioren-Service

Stresemannring 3a - 63225 Langen

Tel. 06103 – 280297

www.alsenios.de – info@alsenios.de

Termine nach Vereinbarung ■



ZEITLOS wünscht guten Appetit. Übergabe der 3 Oster-Präsentkörbe an die Gewinner des Rätsels
Im Bild von links: Klaus-Dieter Preuß, Markus Bode, Annett Staab (Leiterin der Haltestelle), Ursula Leroudier, Jürgen Lenz und der ‚Rätsel-Macher‘ Dr. Wolfgang Tschorn Foto: W. Siegel

„En Gude“ mit der ZEITLOS

„Ich habe noch niemals bei einem Gewinnspiel oder Preisrätsel gewonnen! Das ist das allererste Mal.“ so war der freudige Kommentar, als die ZEITLOS Redaktion und Markus Bode, Chef der Langerer Traditionsmetzgerei in der Gartenstraße/Taunusstraße wieder einmal Mitte April einer Gewinnerin und zwei Gewinnern die Oster-Präsentkörbe überreichen konnten. Die drei hatten beim Preisrätsel der ZEITLOS die richtige Lösung gefunden: *Weihnachtsmarkt* hieß das Lösungswort. Und die drei – diesmal übrigens alle aus Langen – hatten Glück! Oder Schwein?

Mitgemacht hatten diesmal über 30 Prozent mehr Leserinnen und Leser als sonst im Schnitt. Lag es am Lösungswort oder an der Tatsache, dass die Tage kurz wa-

ren und mehr Zeit zum Lesen bestand? Oder an der Tatsache, dass die ZEITLOS sich immer mehr Beliebtheit in unserer Region erfreut?

Die Redaktion der ZEITLOS be-



müht sich bei jeder Ausgabe, dass jede ZEITLOS weiterhin lesenswert ist und dass es auch in dieser ZEITLOS wieder ein Preisrätsel mit interessanten Gewinnen gibt.

Alle 3 Gewinner waren sich in einem einig, die Oster-Präsentkörbe, randvoll gefüllt mit leckeren Spezialitäten aus der Metzgerei Bode versprochen schmackhafte Genüsse.

ZEITLOS wünscht allen einen guten Appetit und freut sich wieder über eine rege Teilnahme am Rätsel in dieser Ausgabe auf Seite 78. Viel Erfolg! ■



Gelungener Auftakt von Inklusions-Projekt Von Barrierefreiheit profitieren alle

Gelungener Auftakt für die Bürgerbeteiligung im Modellprojekt „Inklusive Innenstadt“: Rund 80 Teilnehmer ließen sich bei einer Informations-veranstaltung in der Neuen Stadthalle von Mitarbeitern der Stadtverwaltung und des Verkehrsplanungsbüros Planersocietät aus Dortmund Ziele und Ablauf erläutern und arbeiteten auch bereits in ersten Gesprächsrunden an Ideen und der Identifizierung von Problemstellen in der Stadt. Gleichzeitig wurde die Online-Beteiligung gestartet, an der sich alle Bürgerinnen und Bürger beteiligen können.

„Mit dem vom Land Hessen geförderten Modellprojekt ‚Inklusive Innenstadt‘ wollen wir gezielt Barrieren identifizieren und abbauen“, erläuterte Bürgermeister Jan Werner. „Treppen, zu schmale Gehwege, unübersichtliche Straßenkreuzungen – solche Hindernisse sind nicht nur für Menschen mit körperlichen Einschränkungen unüberwindbar. Auch Eltern mit Kinderwagen, Senioren, Personen mit Sehbehinderungen oder Menschen mit schweren Einkäufen profitieren von barrierefreien Zugängen, erleichterten Bewegungsflächen und einer klaren, verständlichen Orientierung. Barrierefreiheit ist damit gleichermaßen eine Frage der Gleichstellung, der sozialen Teilhabe und der wirtschaftlichen Vernunft.“

Dass es solche Barrieren an vielen Stellen der Stadt gibt, wurde in



Bürgermeister Jan Werner erläuterte den rund 80 Besuchern der öffentlichen Auftaktveranstaltung das Modellprojekt „Inklusive Innenstadt“. Foto: Schaible/Stadt Langen

den Gesprächsrunden deutlich. Auf Stadtplänen konnten mit Kärtchen Problemstellen markiert werden. Alle Informationen zum Modellprojekt „Inklusive Innenstadt“, zu Zwischenergebnissen sowie zu weiteren Beteiligungsmöglichkeiten finden sich auf der Internetseite www.langen.de im Bereich Familie/Soziales – Inklusion. ■



Menschen mit Behinderung in Langen

Von den knapp unter 41.000 Einwohnern Langens haben laut dem Regierungspräsidium in Gießen 6.415 eine Behinderung, davon 3.730 eine schwere Behinderung mit einem Behinderungsgrad von 50 Prozent und mehr. Die größte Gruppe (3.485 Personen) bilden Menschen über 65 Jahren. In der

Altersgruppe 51 bis 65 Jahre gibt es 1.937 Personen mit einer Behinderung. Die größte Gruppe stellen Menschen mit einer Gehbehinderung (1.187). Es gibt in Langen 44 blinde Menschen und 31 gehörlose Personen. Insgesamt haben mehr als 15 Prozent der Langener Bevölkerung ein Handicap. *njo/OP*

3.200-Kilometer-Tour für guten Zweck

Empfang für Spendenwanderer

„Es gibt keine Probleme, nur Herausforderungen“ ist das Lebensmotto von Bodo Clemens. Eine ganz besondere Herausforderung meistert der 82-Jährige aktuell: Er wandert 3.200 Kilometer von Rügen bis nach Santiago de Compostela in Spanien. Mit der Aktion sammelt er Spenden für die Frauenselbsthilfe Krebs sowie die Gesundheitsstiftung Kneipp.

Bürgermeister Jan Werner empfing den Träger des Bundesverdienstkreuzes jetzt im Langener Rathaus.

Bodo Clemens ist Physiotherapeut, Kneippbademeister sowie Gesundheitspädagoge aus Stralsund. Und er ist leidenschaftlicher Wanderer. Bereits früher sammelte er mit Spendenläufen Geld für die beiden Institutionen, konnte dabei als Schirmherrin unter anderem die damalige Bundeskanzlerin Angela Merkel gewinnen. Der jetzige Lauf ist mit mehr als 3.000 Kilometern seine bislang längste Tour und steht unter der Schirmherrschaft von Manuela Schwesig, Ministerpräsidentin von Mecklenburg-Vorpommern. Start war am 17. Februar in Ramin auf Rügen. In Tages-Etappen zu meist zwischen 20 und 35 Kilometern durchquert Bodo Clemens nun zuerst Deutschland bis nach Weil am Rhein, bevor es durch Frankreich nach Spanien geht. In Santiago de Compostela will der Wanderer am 28. Juni ankommen.

Unterwegs will er den Fokus auf Prävention, Bewegung und Lebensfreude richten – Werte nach Sebastian Kneipp. Und Geld sammeln, das dann zu gleichen Teilen an die Frauenselbsthilfe Krebs und die Gesundheitsstiftung Kneipp geht. Spendenziel sind 40.000 Euro, ein



gutes Viertel hat er bereits nach einem Monat zusammen.

„Das ist eine außergewöhnliche Aktion“, lobt Bürgermeister Jan Werner. „Sie zeigt einerseits, welche Leistung auch im fortgeschrittenen Alter noch möglich ist, und hat andererseits Vorbildfunktion, was bürgerschaftliches Engagement betrifft. Wir freuen uns natürlich sehr, dass Bodo Clemens Langen als Etappenziel gewählt hat und unsere Stadt somit Teil seiner beeindruckenden Spendenwanderung ist.“

„Ich laufe nicht nur, um Spenden zu sammeln. Ich laufe, um Hoffnung zu schenken. Ich laufe, um zu zeigen, dass Bewegung Leben bedeutet, in jedem Alter“, sagt Bodo Clemens. Im Rathaus trug sich der 82-Jährige ins Gästebuch der Stadt ein. Nach einer Nacht am Sterzbach ging es dann weiter nach Jugenheim. Weitere Informationen gibt es auf www.gofund.me.

Bodo Clemens verewigte sich im Gästebuch der Stadt Langen. Bürgermeister Jan Werner stempelte im Gegenzug das Wanderbuch des Spendensammlers ab.
Foto: Schaible/Stadt Langen

gofund.me, Suchbegriff „Bodo Clemens“. Gespendet werden kann auf das Konto IBAN DE46 1505 0500 1103 6152 93. ■



Bürgermeister Jan Werner (links) begrüßte Spendenwanderer Bodo Clemens im Langener Rathaus. Auch er unterstützt den 82-Jährigen mit einer Spende.
Foto: Schaible/Stadt Langen



Freuen sich über den neuen Kooperationsvertrag zwischen der PITTLER ProRegion Berufsausbildung GmbH und der Deutschen Lufthansa AG: (von links) Michael Müller, Stiftung Pittler ProRegion, Pittler-Geschäftsführer Thomas Keil, Valentina Frank, Ausbildungsmanagement Deutsche Lufthansa, und Langens Bürgermeister Jan Werner. Foto: Stupp/Stadt Langen

Kooperation mit PITTLER ProRegion Berufsausbildung Lufthansa bildet in Langen aus

Die PITTLER ProRegion Berufsausbildung GmbH (PBA) und die Deutsche Lufthansa AG (DLH) haben einen Kooperationsvertrag zur Ausbildung im Bereich Luftfahrttechnik geschlossen. Damit gewinnt die PBA den bislang größten Ausbildungspartner ihrer Unternehmensgeschichte und erweitert ihr Ausbildungsportfolio um neue, zukunftsrelevante Berufsbilder. Gleichzeitig stärkt die Zusammenarbeit die Fachkräftesicherung in der Region Rhein-Main und schafft neue, attraktive Perspektiven für junge Menschen am Standort Langen.

Ab 1. September 2026 starten die ersten Auszubildenden als Fluggerätmechaniker in verschiedenen Fachrichtungen sowie als Fluggerätelektroniker ihre Ausbildung bei der PBA in Langen. „Damit setzt die PBA einen wichtigen Meilenstein in der strategischen Weiterentwicklung

ihres Ausbildungsangebots und unterstreicht ihren Anspruch, Ausbildung auf hohem Niveau und mit moderner Ausstattung anzubieten“, freut sich Langens Bürgermeister Jan Werner. „In den vergangenen Jahren hat sich die Erfolgsgeschichte Pittler Berufsausbildung zum drittgrößten Ausbildungsbetrieb in Hessen entwickelt.“

„Wir sind stolz darauf, mit Lufthansa einen starken Partner gewonnen zu haben und diese zukunftsstarke Ausbildung nach Langen zu holen“, sagt Geschäftsführer Thomas Keil. „Die Kooperation ist ein großer Vertrauensbeweis in unsere Arbeit und ein wichtiges Signal für die Entwicklung unseres Standorts.“ Zum Ausbildungsstart 2026 ist ein erster Jahrgang mit 40 Fluggerätmechanikern und 15 Fluggerätelektronikern vorgesehen. Der Ausbildungsablauf orientiert sich

am bewährten Modell der PITTLER ProRegion Berufsausbildung und verbindet Ausbildungsphasen bei der PBA, im Stammbetrieb der DLH sowie in der Berufsschule in Offenbach, mit der die PBA bereits aus anderen Ausbildungsgängen eng zusammenarbeitet.

Auch für die Folgejahrgänge ist eine Ausbildung in vergleichbarer Größenordnung geplant. Die genaue Zusammensetzung der Berufe bleibt dabei flexibel – ein Vorteil insbesondere für die langfristige Personalplanung der DLH. Für die PBA bedeutet die Kooperation perspektivisch – insbesondere in Spitzenzeiten wie der Prüfungsvorbereitung – ein deutlich erweitertes Ausbildungsvolumen. Um den Ausbildungsstart 2026 erfolgreich umzusetzen, bereitet sich die PBA bereits intensiv vor. Dazu zählen unter anderem die Prüfung räumlicher Erweiterungen sowie die

geplante Anschaffung zusätzlicher Werkbänke und Maschinen. Gleichzeitig investiert die PBA gezielt in qualifiziertes Ausbildungspersonal und stärkt ihre Ausbildungskompetenz im Bereich Luftfahrttechnik nachhaltig. Aufgrund ihrer langjährigen Erfahrung sieht sich die PBA gut gerüstet, den ambitionierten Zeitplan einzuhalten. Geschäftsführer Thomas Keil und sein Team sind überzeugt, dass der neue Ausbil-

dungsjahrgang ebenso erfolgreich starten wird wie alle bisherigen. Perspektivisch strebt die PBA unter anderem die Zertifizierung nach Part-147 an. Dazu befindet sich das Unternehmen in einem engen fachlichen Austausch mit dem Luftfahrt-Bundesamt. Diese Zertifizierung wird insbesondere für den späteren Ausbau der Erwachsenenbildung von Bedeutung sein.

Ausschlaggebend für die Entscheidung der Deutschen Lufthansa zugunsten der PBA waren insbesondere deren ausgezeichneter Ruf in der Aus- und Weiterbildung, die moderne Infrastruktur sowie die hochwertige Ausstattung. Auch die räumliche Nähe zum Flughafen und die Gesellschafterstruktur der PBA trugen zur positiven Gesamtbewertung bei. ■

Kreisweite Aktion für Menschen mit Demenz Zeichen setzen mit Vergissmeinnicht

Im Rahmen einer gemeinsamen Aktion wurden jetzt über 1.150 Vergissmeinnicht in den Städten und Gemeinden des Kreises Offenbach als Symbol für das „Nichtvergessen“ von Menschen mit Demenz und deren Angehörigen gepflanzt.

In Langen setzten Bürgermeister Jan Werner und Erster Stadtrat Stefan Löbig zusammen mit dem Begegnungszentrum Haltestelle ebenfalls ein blühendes Zeichen. Denn Demenz ist eine Erkrankung mit vielen Gesichtern, die keineswegs zum normalen Älterwerden dazugehört. Die Senioren-Einrichtung an der Elisabethenstraße 59 bietet schon seit vielen Jahren ein großes Spektrum an Hilfsangeboten für Menschen mit Demenz und deren Angehörigen an. Die Kübel mit den Vergissmeinnicht-Pflanzen wurden unter anderem von der Seniorenhilfe Langen & Egelsbach am Zentrum für Jung und Alt an der Zimmerstraße, als auch an der Einhorn-Apotheke von Dr. Gabriele Huhle-Kreutzer in der Bahnstraße platziert. Dort konnten auch Vergissmeinnicht mitgenommen werden, um sie im gesamten Stadtgebiet einzupflanzen und blühen zu lassen. „Statistisch gesehen leben in Langen



rund 700 Menschen mit Demenz – Tendenz steigend. Deswegen ist es wichtig, dass es nicht nur bei einem Zeichen für Demenz bleibt, sondern auch praktische Hilfe gibt“, so der Rathauschef. „Mit der Demenz-Beratung in der Haltestelle, dem monatlichen Gesprächskreis und den regelmäßigen Schulungen für Ange-



INFORMATION

hörige sowie dem wöchentlichen Betreuungsangebot AusZeit haben wir bereits bewährte Angebote“, unterstreicht Langens Erster Stadtrat Stefan Löbig.

Die ganze Veranstaltung geschah auf Initiative der Leitstelle Älterwerden des Kreises. Ermöglicht wurde sie durch das Sponsoring der Löwer GmbH Seligenstadt, der Asklepios Klinik Seligenstadt und der Asklepios Psychiatrie Langen.

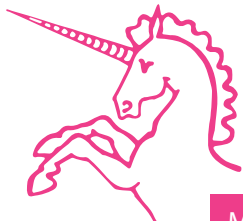


Der Name der beliebten Frühjahrsblume geht auf eine alte Sage zurück: Als Gott den Pflanzen Namen gegeben hat, soll er von dem Gewächs gebeten worden sein,

es nicht zu vergessen. So hat die Blume sich also den Namen selbst gegeben und ist jeden März Sinnbild einer Aktion für Demenz. ■

Nahmen an der kreisweiten Vergissmeinnicht-Pflanzaktion teil: (von links) Yvonne Weber, Mitarbeiterin der Haltestelle, Dr. Gabriele Huhle-Kreutzer, Einhorn-Apotheke, Bürgermeister Jan Werner, Annett Staab, Leiterin der Haltestelle, und Erster Stadtrat Stefan Löbig.

Foto: Bartetzko/Stadt Langen



Wir wissen weiter ...

Einhorn-Apotheke

Mach Sie uns zu Ihrer **Stammapotheke**

Entdecken Sie die Vorteile Ihrer Apotheke jetzt auch online!

Ihre Vorteile:



Medikamente einfach online bestellen und in wenigen Stunden erhalten.



(E-) Rezept direkt per App zu uns senden und Zeit und doppelte Wege sparen.



Zuverlässig Ihre Medikamenten-Einnahme planen.

Einfach den QR-Code scannen, die **ihreApotheken.de App** downloaden, die Einhorn Apotheke zu Ihren Favoriten hinzufügen und Vorteile sichern.



Dr. Gabriele Huhle-Kreutzer

Bahnstraße 69, 63225 Langen, Tel.: 06103 22637, Fax: 06103 27523
info@ihre-einhorn-apotheke.com, www.ihre-einhorn-apotheke.com

– Zahlung mit Kreditkarte möglich –



Jetzt weitere Angebote aus unserer Apotheke entdecken und extra sparen!

Für ein Produkt aus dem rechtlich rabattierfähigen Sortiment. Ausgenommen sind rezeptpflichtige Artikel und Zuzahlungen. Dieses Angebot ist nicht mit anderen Angeboten oder Rabatten kombinierbar.



Einhorn-Apotheke

Bahnstraße 69 • 63225 Langen

Schluss mit lustig?

Ja doch, ich gebe es zu: Vieles verändert sich und man muss damit leben. Kein Kind weiß mehr, wozu es Manschettenknöpfe gibt. Immer weniger Paare feiern noch ihre Silberne Hochzeit und ein Tageszeitungsabo wollen manche nicht mal mehr geschenkt.

Alles das und noch viel mehr war schön und hilfreich, aber ist nun für viele überholt oder austauschbar. Schon seit etlichen Jahren fällt auf, dass auch eine unersetzliche Tradition verschwindet: Es gibt fast keine öffentlichen Aprilscherze mehr! In Zeiten langweiliger und langwieriger Wissensrituale sind sie der Schluck Wasser für einen Verdurstenden, das Denkspiel für einen Uninformierten, das Lächeln für einen Verbissenen. Den Titel des besten Aprilscherzes hält schon seit 1957 die steife BBC, die einen Film sendete von der Spaghetti-Ernte im Tessin. Erntehelferinnen pflückten Pastafäden von den Bäumen und legten sie zum Trocknen in die Sonne. Fast so gut war ein Film der BBC von 2008, in dem Aufnahmen von fliegenden Pinguinen zu sehen waren, die angeblich in den Regenwäldern Südamerikas überwinterten.

Um lästige Mitnascher abzuwehren, bewarb die Fastfoodkette Burger King 2016 ein eigenes neues Produkt. Ab dem 1. April gäbe es bei ihnen „Single Fries“, also einzelne verpackte Pommes frites. Doch sogar die bräsige Tagesschau, der Hort aller Seriosität, traute sich mal was: 2012 verkündete sie in den Nachrichten eine Spendengala für die Rettung der FDP. Preise seien unter anderem „ein echter Genscher-Pullover“. (Das wäre sogar aktuell wieder sendbar.)

Die Offenbach-Post war viele Jahre

am 1. April eine wahre Fundgrube. Jede Lokalredaktion lieferte ihren Scherzartikel für fröhliche Leser, die ihren Spaß daran hatten, denselbigen zu finden (und so nebenbei die ganze Zeitung viel genauer lesen!). Dieses Jahr gab es in der Offenbach-Post nur noch einen traurigen Leitartikel, der zwar viele Vorteile des Aprilscherzes auflistete, aber zum unerwarteten Schluss kam: „Angesichts fortgesetzter Katastrophennachrichten“ vergehe manchem „das Lachen und jeder Schabernack, jede Posse oder Alberei mutet irgendwie unangemessen an.“ Das kann man so sehen, aber der wahre Grund ist nicht die Rücksichtnahme, die Pietät, sondern die veränderte Nachrichtenlage. Heute werden sogar von gewählten Potentaten, sogenannten Trumpetern und anderen Lautsprechern, zu viele absurde Meinungen als Fakten verkauft, persönliche Interessen als allgemeine Gewissheiten verhüllt und eigene Fehler als schwierige Situationen umgedeutet. Mit einem Wort: Was soll man da noch glauben? Da bekommen die Aprilscherze wieder eine ganz neue Aufgabe. Sie zu finden und sich zu amüsieren, ist ein gutes Training der eigenen Medienkompetenz. Nur wer



April. April: Spaghetti-Ernte

Ein Aprilscherz des britischen Senders BBC im Jahr 1957 gilt als legendär: Richard Dimbleby berichtete am 1. April im BBC Vorzeigemagazin Panorama von der Spaghetti-Ernte im Tessin. Dimbleby erklärt dazu, der lange Winter habe zu einer Rekordernte geführt. Etwa acht Millionen Zuschauer sahen die Sendung und Hunderte von ihnen riefen anschließend bei der BBC an, um zu fragen, ob Spaghetti wirklich auf Bäumen wüchsen; andere wollten sogar erfahren, wie sie diese selbst anbauen könnten.

viel sieht und liest, ist ein kritischer Konsument und kann nicht so leicht hereingelegt werden, auch wenn die Stimmen lauter werden, dass die Erde eine Scheibe sei. Schade, dass die ZEITLOS nicht einen Monat früher herauskommt. Dann gäbe es garantiert den jährlichen Aprilscherz-Text. Wir haben ja Leser und Leserinnen, die mitdenken. ■ who

NEUES SEHEN

TH!ERFELDER

AUGENOPTIK IN LANGEN

persönlich - flexibel - individuell

Dienstag-Samstag 10:00 Uhr-13:00 Uhr

**+
Wunschtermin
nachmittags und abends
nach Vereinbarung.**

Bitte vereinbaren Sie Ihren
Wunschtermin mit uns!

Für optimale Beratung, beste Planbarkeit und ein entspanntes Einkaufserlebnis.

www.neuessehen.de

  **SO NAH.
SO GUT.
SO LANGEN.**

Bahnstr. 16 63225 Langen Tel.: 06103-23360

Vorsicht vor neuen Maschen der Betrüger!



Zusammenhalt für mehr Sicherheit

In einer Region zählen Miteinander, Gemeinschaft und Zusammenhalt. Umso mehr trifft es dann zu erfahren, dass es Menschen in unserer Mitte gibt, die es nicht gut mit den eigenen Nachbarn meinen.

Aktuelle Entwicklungen zeigen: Betrüger versuchen immer wieder, gerade ältere Menschen mit ganz unterschiedlichen Methoden – wie zum Beispiel dem Enkeltrick, falschen Polizisten oder digitalen Betrügereien – um Geld und Daten zu bringen. Als Bank vor Ort übernimmt die VR Bank Dreieich-Offenbach

eG Verantwortung und klärt auf: Was kann überhaupt passieren? Und wie kann man den Betrug verhindern?

Betrugsmaschen kennen und richtig reagieren

Das Wichtigste zuerst: Betrugsversuche wird es immer geben – doch es gibt auf der anderen Seite immer auch eine gute Chance, ihnen zuvorzukommen. Dazu muss man die typischen Verhaltensweisen kennen. Einige stellt die VR Bank Dreieich – Offenbach eG aktuell vor:

Enkeltrick

Ob am Telefon, an der Haustür, per Messenger-Dienst oder WhatsApp – die Betrüger geben sich als Enkel, Nichte oder sogar als gute Bekannte aus und bitten um schnelle finanzielle Hilfe. Typisch ist in diesem Fall, dass Druck gemacht wird. Experten raten dennoch skeptisch zu bleiben und Ruhe zu bewahren. „Wir können nur immer wieder sagen, dass wir nie Geld oder persönliche Daten von Ihnen fordern würden. Wenn Ihnen also eine solche Forderung begegnet und auch nur, wenn Sie

unsicher sein sollten, wenden Sie sich an uns. Unsere Mitarbeitenden helfen Ihnen weiter“, sagt Stefan Schmidt, Bereichsleiter bei der VR Bank Dreieich – Offenbach eG.

Schockanruf & falsche Polizisten

Der Enkeltrick ist bekannt – doch es gibt noch weitere Versuche, an das Ersparte zu kommen. Die polizeiliche Kriminalstatistik in Hessen erfasst hier Schockanrufe beispielsweise als eigenes Phänomen. In diesem Fall warnen Personen vor Gefahren oder fordern ihre Opfer auf, Geld und Wertgegenstände zu übergeben, um sie „in Sicherheit zu bringen“. Um glaubwürdig zu sein, verkleiden sie sich als Polizisten. Bei Anrufen werden nicht selten Funk- oder Sirengeräusche eingespielt, damit der Eindruck entsteht, wirklich mit der Polizei zu sprechen. Auch in diesem Fall wird mit dem Faktor Zeit gearbeitet. Experten raten dazu, nicht spontan zu reagieren, sondern sich kurz die Zeit zu nehmen, um die Lage zu überprüfen.

Phishing & „Quishing“

Was kompliziert klingt, ist der Versuch, mit gefälschten Dokumenten Vertrauen zu erschleichen. Kriminelle versenden hierbei Nachrichten, um Bankdaten zu erhalten, oder fälschen Websites. „Auch wenn Sie Post oder elektronische Nachrichten unserer Bank erhalten sollten, die Zweifel wecken: Vertrauen Sie Ihrem Bauchgefühl. Wir sind für Sie da, fragen Sie uns. Kein Betrüger findet den Weg in unser persönliches Gespräch“, fasst Schmidt zusammen. Bei allen Versuchen gilt der Grundsatz: Misstrauisch bleiben. Aufzulegen ist nicht unhöflich, sondern rettet im Zweifel das Ersparte. „Sicher wissen Sie bereits vieles über mögliche Betrügereien. Auch unsere Mitarbeitenden absolvieren regelmäßig Schulungen und sind sensibel gegenüber diesem Thema. Betrug kann dennoch immer jeden treffen. Wichtig ist, zusammen gegen die Versuche vorzugehen. Als Bank vor Ort sind wir für Sie da“, so Bereichsleiter Schmidt. ■

Gartenpflege & Winterdienst

Helmut Frank

Inh. Ralf Frank

- Gartenpflege
- Winterdienst
- Neu- und Umgestaltung
- Baumpflege und Fällung
- Ausführungen sämtlicher Gartenarbeiten
- Rollrasen

Gartenpflege aus Erfahrung und Tradition!

Seit 1896

Gartenbaubetrieb – Garten und Landschaftspflege

Wiesgässchen 37 Telefon: 0 61 03 - 22 66 9
63225 Langen Mobil: 0177 - 414 68 06
E-Mail: frank-gartenbau@arcor.de

ZEITLOS

spricht's an ■

Wenn es doch passiert ist...

Wie kann man nur so dämlich sein? Die alten Leute sind einfach zu naiv!

Solche oder ähnliche Kommentare sind des Öfteren zu vernehmen, wenn mal wieder Betrüger zugeschlagen und Senioren um mehrere tausend Euro oder Schmuck erleichtert haben. „Wie kann man nur? Mir würde so etwas nicht passieren!“

Leicht gesagt, wenn man selbst noch nie einer solchen Situation war. Das Gravierende an diesen vermeintlich lapidaren Aussagen ist jedoch, dass die Opfer, deren Selbstvertrauen ohnehin schon einen herben Schlag erlitten hat, ein weiteres Mal zum Opfer werden. Einen solchen sprichwörtlichen Tritt in den Allerwertesten braucht kein Mensch.

In der Fachwelt liest man von sekundärer Viktimisierung. Gemeint ist damit die zusätzliche psychische Belastung des Opfers nach der eigentlichen Straftat durch Reaktionen aus dem Umfeld oder von Institutionen.

Die seelischen Wunden, das wankende persönliche Selbstvertrauen und das stark angegriffene Selbstbild wiegen bei vielen Opfern ohnehin schon schwer. Zusätzliche unangemessene Reaktionen aus dem Umfeld verschlimmern das Ganze. Eine tiefsitzende Scham,

entwickelt sich.

Es ist davon auszugehen, dass viele Einzeltrick-Betrügereien nicht zur Anzeige gebracht werden, weil sich die Betroffenen selbst schwere Vorwürfe machen und die Reaktionen des Umfelds à la „Oma, wie kannst du nur?“ fürchten. Ein Teufelskreislauf entsteht, der die Geschädigten sehr lange und sehr nachhaltig beschäftigt. Was aber tun, wenn ein nahestehender Mensch Opfer wurde?

Zu vermeiden sind floskelhafte Aussagen à la „Warum hast du das nur gemacht?“ Das hilft niemand. Bieten Sie wertfreie Gespräche an und unterstützen Sie beim Erstaten einer Anzeige. Selbst wenn die Aussicht auf Erfolg gering ist, hilft dieser Weg dabei, das Ohnmachtsgefühl zu überwinden.

In Langen und Egelsbach bietet die Schutzfrau vor Ort, Tatjana Rasch, ein offenes Ohr und hilft so, das Selbstbewusstsein zu stärken und sich für die Zukunft zu wappnen. Kontakt: Tel. 06103 903014 oder svo-langen.ppsoh@polizei.hessen.de Auch das Opfer-Telefon des Weissen Rings unter 116 006 kann hilfreich sein.

Informieren Sie sich zudem gemeinsam über die neuesten Methoden der Betrüger und überlegen Sie zusammen, wie zukünftig reagiert werden kann.

Die berühmten Schock-Anrufe sprechen in der Regel gezielt die emotionale Ebene an. Sie lösen Angst und Panik aus. Sie erzeugen beim Opfer den massiven inneren Druck, sofort handeln zu müssen. Das Gehirn verfällt in ein Notfallprogramm, jegliche rationale Logik wird ausgeschaltet. Der Mensch reagiert nur noch. In der Steinzeit hat dieser Reflex das Überleben gesichert, wenn der Säbelzahntiger um die Ecke kam. Unverzügliches Handeln war das Gebot der Stunde. Zum Abwägen war keine Zeit. Auch den Nachbarn aus der anderen Höhle konnte man nicht mehr dazu holen.

Zwei Dinge, die man in der Neuzeit und im Angesicht eines Schockanrufs jedoch tun sollte: Zeit gewinnen „Moment, ich rufe (dich) gleich zurück.“ und eine Vertrauensperson zu Rate ziehen. So lässt sich dem angeborenen Notfallprogramm unseres Gehirns ein Schnippchen schlagen.

Und das lässt sich durchaus üben. Einfach mal im Familien- oder Bekanntenkreis durchspielen. Auch wenn es in der Phantasie bleibt, kann es für die Zukunft wappnen. Das Gehirn ist in diesem Punkt ein Gewohnheitstier. Was es geübt hat, kann es besser abrufen. ■

ASt

Spaziergänge durch Egelsbach

Kennen Sie Susanne Hoffmann?



Einmal im Monat sieht man eine Gruppe von Menschen durch Egelsbach spazieren. Des Öfteren wird stehen geblieben, um Sehenswertes wie z.B. blühende Vorgärten zu betrachten oder eine kurze Pause zu machen. Beim gemeinsamen Flanieren kommt man ins Gespräch. Neuigkeiten aus Egelsbach werden ausgetauscht, aber auch Erinnerungen, die viel mit den Begebenheiten des Heimatortes Egelsbachs zu tun haben.

Und immer pünktlich am jeweiligen Treffpunkt ist Ehrenamtlerin Susanne Hoffmann. Sie schlägt die Laufroute vor, begleitet die Gruppe und organisiert den Abschluss des Spaziergangs bei Kaffee und Kuchen, meist im Café Stern.

Die Spaziergänge finden das ganze Jahr statt – bei schönem Wetter machen diese aber am meisten Spaß. Mit dem Frühling kommt auch die Lust nach draußen zu gehen – viel-

leicht mit unserer Spaziergänger-Truppe? Im folgenden Interview möchte ich Ihnen mal Susanne Hoffmann vorstellen.

Liebe Susanne – vielen Dank, dass du dir für meine Fragen Zeit genommen hast.

Könntest du etwas über dich erzählen?

Susanne: Nun denn (Augenzwinker) - mein Name ist Susanne Hoffmann, ich bin 63 Jahre alt und derzeit Vollzeit-Hausfrau. Vorher war ich ausgebildete Floristin, bin ausgebildete Betreuungskraft und habe auch eine Ausbildung als Hundetrainerin.

Seit wann bietest du deine Spaziergänge durch die Gemeinde Egelsbach schon an?

Susanne: Ehrlich gesagt weiß ich das gar nicht so genau. Es sind wohl schon in etwa neun bis zehn Jahre. Mit den Spaziergängen durch unsere Gemeinde habe ich bereits unter deiner Vorgängerin Anna Weber angefangen.

„Wer aufhört, besser zu werden, hat aufgehört, gut zu sein.“

(Philip Rosenthal)

Wie kamst du auf die Idee und was motiviert dich zu diesen Spaziergängen?

Susanne: Mein Herz schlägt schon immer für ältere Menschen und Hunde. Früher habe ich mit meiner Besuchshündin Mara regelmäßig Bewohner:innen des Egelsbacher DRK-Heims und des früheren AWO-Seniorenheim in Erzhausen besucht und es hat mir große Freude bereitet. Als Mara aus Altersgründen in Rente ging, habe ich mir Gedanken gemacht, was ich stattdessen machen könnte – ohne Hund halt. Unter anderem bin ich sehr gerne an der frischen Luft und liebe Spaziergänge. So ist die Idee entstanden, und ich bin damit zur damaligen Seniorenberaterin Anna Weber, die mich dann von Seiten der Gemeinde unterstützt hat.

Wie viele Teilnehmer spazieren in der Regel mit dir durch den Ort und woher erhält man die Info über den nächsten Termin und Treffpunkt?

Susanne: Je nach Wetterlage spazieren so zehn bis zwölf Menschen mit, es waren aber auch schon mehr, manchmal auch weniger. Viele kennen sich schon untereinander, aber es kommt auch immer wieder jemand neues dazu.

Informationen zum nächsten Termin und dem Treffpunkt bekommt man über die Aushänge im Ortsgebiet, den Monatsflyer der Seniorenarbeit, die Website der Gemeinde Egelsbach, über die „Zeitlos“ oder direkt bei mir.

Gibt es irgendwelche Voraussetzungen, die man erfüllen muss, um an den Spaziergängen teilzunehmen?

Susanne: Spaß am Spaziergehen an der frischen Luft bei fast jedem Wetter sollte man schon haben.



Menschen mit Rollator sind willkommen – grundsätzlich orientiert sich die Gehgeschwindigkeit der Gruppe am Langsamsten. Der Weg und die

Bewegung sind das Ziel.

Muss man sich zum Spaziergang anmelden?

Susanne: Eine vorherige Anmeldung ist kein MUSS, jedoch wäre es schön, wenn sich „neue“ Spaziergänger beim 1. Mal bei mir telefonisch melden. Dann kann ich schon vorab in Erfahrung bringen, ob es eventuelle körperliche Einschränkungen gibt (z.B. Knieprobleme, Luftprobleme, Allergien etc.) und dementsprechend die Strecke planen.

Am Ende jeden Spaziergangs trifft sich die Gruppe noch zu Kaffee und Kuchen. Gehen da alle mit?

Susanne: Die meisten nehmen am anschließenden Treffen im Café schon gern teil, aber man ist dazu nicht verpflichtet. Es besteht halt hier die Möglichkeit Gespräche in Ruhe zu beenden und neue Bekanntschaften weiter zu vertiefen.

Liebe Susanne, herzlichen Dank für deine Zeit und dein Engagement. Ich wünsche dir weiterhin viel Freude an den Spaziergängen und jede Menge interessierte Mitläufer.

Termine

Die Termine für die nächsten Spaziergänge sind:

Do., 28.05.26 Treffpunkt am DRK-Seniorenheim um 14.30 Uhr

Do., 25.06.26 Treffpunkt am Berliner Platz um 14.30 Uhr

Do., 16.07.26 Treffpunkt am DRK-Seniorenheim um 14.30 Uhr

Do., 27.08.26 Treffpunkt am Berliner Platz um 14.30 Uhr

Frau Hoffmann ist telefonisch erreichbar unter der Handynummer: 0170 7735 271

Das Interview führte Claudia Pulver, Seniorenberaterin der Gemeinde Egelsbach ■



Claudia Pulver

Kontakt

Tel. 06103 405-153

mobil 0160 92049443,

E-Mail:

Seniorenbetreuung@egelsbach.de

Rathaus: Freiherr-vom-Stein-Straße 13,
63329 Egelsbach



Ihr Schornsteinfeger und Energieberater Team aus Langen



Schornsteinfeger



Rheinstr. 23
63225 Langen

Tel.: 06103/3747979



<https://schornsteinfeger-keim.de>

Email: info@schornsteinfeger-keim.de

Wochenende an der A5...

Rastplatz Gräfenhausen an der A5 an Wochenenden und an Feiertagen, jeder Lkw-Parkplatz ist belegt. Wer kennt nicht dieses Bild. Hunderte von Lkw-Fahrern, vorwiegend aus Osteuropa, viele mit Einkommen, die weit unter unseren Mindestlöhnen liegen!

So wie die bestehende Lkw-Maut dazu dient, die Infrastruktur in Schuss zu halten, so soll eine Sozialmaut geschaffen werden, um Abhilfe bei den größten Mängeln zu verschaffen, unter denen Lkw-Fahrer in Deutschland leiden: kostenloser Zugang zu frischem Wasser, Duschen, Toiletten, ggf. medizinische Versorgung und soziale Betreuung an den Wochenenden. Das ist das Ziel des Vereins „Sozialmaut e.V.“ mit Sitz in Frankfurt.

Tiny Hobbs, Vorstand des Vereins und Anna-Christine Weirich vom Beratungsnetzwerk „Faire Mobilität“ des DGB berichten von Begegnungen mit Lkw-Fahrern: „Viele kommen zu uns, weil sie gekündigt wurden und ihnen dann der letzte Lohn vorenthalten wird.“ In den anschließenden Beratungsgesprächen kommen dann immer wieder eine Reihe von Problemen zutage. So werden die Fahrer gezwungen, Ver-

träge zu unterschreiben, die sie nicht verstehen; Krankheitszeiten werden als unbezahlter Urlaub gewertet; die Fahrer werden zu falscher Arbeitszeitdokumentation gezwungen. Das Rewe-Center Egelsbach, was ja auch auf Warenlieferungen durch Lkw angewiesen ist, unterstützt regelmäßig den Verein und hilft Fahrern mit Spenden. Regelmäßig, nicht nur an Weihnachten, mit Dosen Suppen, Konserven, Lebensmitteln und Süßigkeiten. Kleine, stets willkommene Gesten der Menschlichkeit.

Info: www.sozialmaut.eu
Aber auch ein anderer Verein, der sich um die sozial schwachen Mitmenschen kümmert, profitiert von der Unterstützung durch das umsatzstärkste Rewe-Center Deutschlands und deren Kunden – die Langener Tafel. „Was passiert eigentlich mit den vielen Lebensmitteln, die abends nach 21 Uhr immer noch nicht verkauft sind?“ fragen immer mal späte Kunden im Markt. Michaela Völkel, Event-Managerin, und Dunja Storck, Leiterin des Centers helfen immer gern mit Lebensmittel-Spenden und mit Kundenaktionen im Markt, bei denen Pfarrer Mircea Riesz vom Darmstädter Projekt „Bildung hilft“ und Michael Grünwald,

Vorsitzender der Langener Tafel e.V. gern vor Ort sind. Nicht als Kunden, aber gern gesehene Gäste, sind die Kleiner in unserer Region. Vorschulkinder aus Kindergärten! Kinder des Langener Kindergartens



Michael Grünwald bei einer Aktion zur Unterstützung der Arbeit der Langener Tafel

„Nordlicht“ konnten nicht nur Pizzas probieren und sehen, wo gebacken und gewurstet wird, sondern auch Getränkeutsche und Müllpresse bestaunen.

Staunen können aber auch interessierte Gäste von Lesungen des Erzählers Krimi-Autors Andreas Breidert. Nach seinem Buch „Das letzte Gericht“ folgte nun das Buch „Mord Gedanken“. Bei einem bitter, sauer, süßem Menu stellt er nicht zum allerersten Mal sein neues Werk vor. Auch das kommt in unserer Region bestens an! ■



30 | Interessierte Gäste des Langener Kindergartens „Nordlicht“ bei einer Führung



Lesung und Degustations-Menü mit Autor Andreas Breidert



Beltone Envision™



Fokus auf klaren Klang

Hören Sie mit intelligenten Hörsystemen die Schönheit der Klänge in einer Welt voller Lärm.



Das beste Hören im Lärm¹⁻⁴



Ganztägige Akkuleistung ohne Kompromisse⁶⁻⁷



Das kleinste KI-Hörsystem⁵



Erstklassige Konnektivität mit Bluetooth® LE Audio und Auracast™

Jetzt
kostenlos
Probe
tragen!

Hör! Erlebnis

HÖRGERÄTE & ZUBEHÖR

Hörerlebnis Hörgeräte & Zubehör GmbH
Ernst-Ludwig-Straße 43
63329 Egelsbach
Telefon: 06103 8073399
E-Mail: info@hoererlebnis.net
Webseite: www.hoererlebnis.net

¹Groth & Cui (2023) & Jespersen et al. (2024) ²Cui & Groth (2024) ³Jespersen (2024) ⁴Jespersen, Dieu & Rubachandran (2024) ⁵GN-Miniaturisierungskonzepte – GN-eigene Daten vorliegend (2025) ⁶Die ganztägige Akkuleistung deckt mindestens 12 Stunden Nutzungsdauer ab, basierend auf den durchschnittlichen Nutzungsdaten für RIE-Modelle, GN-eigene Daten vorliegend (2025) ⁷Stromverbrauch gemessen mit Streaming und Hören-im-Lärm-Programm, GN-eigene Daten vorliegend
© 2025 GN Hearing A/S. Alle Rechte vorbehalten. Beltone ist eine eingetragene Marke von GN Hearing A/S. Die Bluetooth®-Wortmarke und -Logos sind eingetragene Marken der Bluetooth SIG, Inc. Die Auracast™-Wortmarke und -Logos sind Marken der Bluetooth SIG, Inc.



Frühlingslieder für StartPunkt-Gäste Gelungene Überraschung vor Ostern

Alle Tische waren belegt an einem Montagnachmittag im StartPunkt. Montagnachmittag Ende März? Da ist doch Spielenachmittag? Richtig! Da standen plötzlich 20 Vorschulkinder mit Betreuerinnen vom Kindergarten Nordlicht vor der Tür. Bereits seit einiger Zeit hatten sie Frühlingslieder einstudiert – unter anderen

„Stups der kleine Osterhase“ von Rolf Zuckowski – und die wollten sie unbedingt den Spielerinnen und Spielern vortragen. Also wurden die Karten und Spielsteine weggelegt. Alle lauschten und erfreuten sich an den Liedern. Und dann ging es raus auf die Terrasse. Denn dort, wo die Kinder im De-

zember bereits den Tannenbaum geschmückt hatten, waren vom Osterhasen und den fleißigen Helferinnen des StartPunkt-Teams Eier und kleine Osterhäschen versteckt worden. 60 scharfen Kinderaugen blieben die natürlich nicht verborgen und sie waren innerhalb weniger Minuten eingesammelt. Die Kinder hat's gefreut, die Gäste waren entzückt und der StartPunkt freut sich auch auf das nächste Wiedersehen!



Alle Osterüberraschungen in Rekordzeit eingesammelt: die Nordlicht Vorschulkinder mit ihren Betreuerinnen Anja Köhler, Olga Schumskich und Iris Hofmann, ehrenamtliche Helferin im StartPunkt

Der StartPunkt kann auch lustig!

Ob vor der Theke, oder hinter der Theke, in jedem Fall ist es ganz schön bunt. Und bei Veranstaltungen wie an Weiberfastnacht werden Mobilitätsprobleme ganz schnell mal vergessen. Bei stimmungsvoller Karnevalsmusik blieben etliche Gäste nicht mehr auf ihren Plätzen und alle freuten sich über die Prämierung der schönsten Faschingskostüme.



spaßig und kleine Geschenkpreise freuen sich dann auf die Gewinner-Teams. Nur wer mitmacht kann auch gewinnen!



Frühlingsfest im StartPunkt

Wer an Weiberfastnacht nicht dazu kam, einmal das Tanzen auszubrobieren, der ist am Samstag, 9. Mai eingeladen zum Frühlings-Fest im StartPunkt. Wir freuen uns an diesem Nachmittag wieder einmal Rolf Wittek, alias Schlager-Rolf zu Gast zu haben. Er wird mit seinem großen Repertoire an Stimmungsliedern nicht nur zum Mitsingen, sondern auch zum Tanzen einladen. Willkommen sind dann auch alle Gäste, um bei schönem Frühlingswetter Kaffee und Kuchen unter Schirmen auf der StartPunkt Terras-



StartPunkt

se zu genießen.

Liebe Leserinnen und Leser, Sie sehen, im StartPunkt ist immer etwas los und es wird nie langweilig. Die monatlichen Veranstaltungs-Programme finden Sie im StartPunkt, in der Haltestelle, mit dem QR-Code auf dieser Seite oder unter www.langen.de/de/startpunkt

Quiz-Nachmittag im StartPunkt

Dran bleiben, etwas für die kleinen grauen Gehirnzellen tun und einen Nachmittag Spaß haben, können Gäste im StartPunkt einmal im Monat bei dem beliebten Quiz-Nachmittag. Jeweils in Gruppen gilt es, die von Ulla & Franz Jäckel-Scheidel ausgearbeiteten Fragen zu lösen. Bei einem Cappuccino und leckeren Kuchen wird es spannend und

Link zum Veranstaltungskalender



Kalender.digital/startpunkt

Literaturettreff im StartPunkt

In seiner 30. Veranstaltung beschäftigt sich der Literaturettreff endlich mit dem häufigsten Thema der Literaturgeschichte, der Liebe. Wie immer stellen Ute Thomas und Wolfgang Tschorn Bücher in den Mittelpunkt, die etwas von der ganzen Breite dieser menschlichen Regung zeigen, von der ersten Liebe über die große Liebe bis zum Liebeskummer und der Sehnsucht nach gemeinsamen Altwerden. Aus der Fülle der Autoren werden Arenz, Wells, Stonex und Wellershoff im Mittelpunkt stehen. Dazu gibt es am 28. Mai wieder Kurzgeschichten anderer Autoren, witzige, berührende und herausfordernde. ■



Auch Sie können helfen im Freundeskreis!

Der Freundeskreis Begegnungszentrum Haltestelle Langen e.V. unterstützt Angebote des Begegnungszentrums Haltestelle zur Verbesserung der Lebensbedingungen älterer Menschen und fördert Maßnahmen zur Erhaltung der Mobilität. Wenn der Quartiers-Treff in der Südlichen Ringstraße im Frühjahr seine Pforten öffnet, dann geschieht dies dank Ihrer

Mitgliedschaft und dank unserer Aktion „Naschen für einen guten Zweck“. Mit einer Mitgliedschaft und einem Jahresbeitrag von 20 Euro tragen Sie dazu bei, dass wir auch weiterhin Gutes tun können, dass wir weiterhin Fahrten „Urlaub ohne Koffer“ und die Fahrten in unsere Region unterstützen können. Wir freuen uns auf Sie! ■

FREUNDKREIS BEGEGNUNGSZENTRUM
HALTESTELLE LANGEN e.V.
Herrn Wolfram Siegel
Elisabethenstraße 59a
63225 Langen



FREUNDKREIS
BEGEGNUNGSZENTRUM
HALTESTELLE
LANGEN e.V.
Elisabethenstraße 59a
63225 Langen
1. Vorsitzender: Wolfram Siegel
Telefon +49 6103 25648
Mobil +49 (0)1736650091
E-Mail wolframsiegel@t-online.de

Mitgliedschaft im „Freundeskreis Begegnungszentrum Haltestelle Langen e.V.“

Ich/Wir erkläre/n meinen/unseren Beitritt zum Freundeskreis Begegnungszentrum Haltestelle Langen e.V.

Der Jahresbeitrag pro Person beträgt (mindestens) und wird bei Eintritt und Anfang Februar in den Folgejahren fällig. Ihre Mitgliedsnummer / Mandatsreferenz werden Ihnen umgehend mitgeteilt.

Vorname _____ Name _____

Geburtsdatum _____

Straße/Nr. _____ PLZ/Ort _____

Telefon-Nr. _____

E-Mail _____

Ort/Datum

Unterschrift

Für den Mitgliedsbeitrag können Sie am SEPA-Lastschriftverfahren teilnehmen und dem Verein Kosten ersparen. Dazu füllen Sie bitte zusätzlich nachstehenden Teil aus. Der Beitrag wird nach Ihrem Eintritt – bei Eintritt nach Oktober und in den Folgejahren – jeweils im Februar abgebucht. Unser Konto: Volksbank Dreieich eG IBAN: DE34 5059 2200 0005 2405 06 BIC: GENODE51DRE

SEPA-Lastschriftmandat

Ich/Wir ermächtigen den Freundeskreis Begegnungszentrum Haltestelle Langen e.V. Beitragszahlungen von meinen/unseren Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich / weisen wir unser Kreditinstitut an, die vom Zahlungsempfänger Freundeskreis Begegnungszentrum Haltestelle Langen e.V. von meinem / unserem Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Ich kann / Wir können innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten die mit meinem / unserem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Mein / Unser Jahresbeitrag Euro

zu Lasten meines / unseres Girokontos

bei der _____ (Bezeichnung des Kreditinstituts)

IBAN BIC

Ort/Datum

Unterschrift Kontoinhaber

Gläubiger- Identifikationsnummer: DE17FBH00002103302

Das Warten hat ein Ende...

TreffPunkt öffnet seine Pforten



„Alles hat seine Zeit“ verspricht die Uhr an der Stirnwand im neuen „alten“ Treff in der Südlichen Ringstraße 107 in Langen, aber eigentlich müsste es heißen **„Alles braucht seine Zeit“**.

„Wann können wir wieder in die Südliche Ringstraße?“ so und so ähnlich tönt es bereits seit Monaten. Und nun gibt es endlich ein Datum: Am Donnerstag, 18. Juni ist es soweit!

Fast zwei Jahre waren die Räumlichkeiten in der Südlichen Ringstraße 107 geschlossen. Der Eigentümer hat das gesamte Haus saniert. Diese Gelegenheit wurde dafür genutzt, den beliebten Treff von innen zu verschönern und ihm ganz nebenbei einen neuen Namen zu verpassen: TreffPunkt. Denn das ist er schon seit den 80er Jahren und das soll er auch weiter sein. Und ganz nebenbei: der

TreffPunkt

Name und das Logo „TreffPunkt“ sollen eine Verbindung zum Start-Punkt in Langens Norden schaffen. Komplet neu sind auch die Möbel, die vom Freundeskreis finanziert wurden und frischen Glanz in den 116 Quadratmeter großen Treff mit 30 Sitzplätzen bringen. In hoffnungsvollem Grün verspricht die Einrichtung Gemütlichkeit und Wohlfühlatmosphäre. Bis zur Eröffnung werden Freundeskreis und Haltestelle noch für eine Theke als Raumtrennung und einen Tisch, an dem gewerkelt werden kann, sorgen. Die Kaffeerunde, der Montags-Spieltreff und die Canastafreunde des Dienstags freuen sich, wenn sie wieder in ihr neues altes Domizil einziehen können. Auch ein weiteres



Angebot für Menschen mit Demenz ist in Planung. Es wird sich also einiges tun und es lohnt sich, die Augen bzw. Ohren offen zu halten.

Donnerstag, 18. Juni

Einen lebendigen Eindruck können sich Langenerinnen und Langener im Rahmen der Eröffnung am Donnerstag, 18. Juni verschaffen. Ab 14 Uhr sind die Türen geöffnet und das Team der Haltestelle sowie der Freundeskreis freuen sich auf zahlreiche Besucher. Für das leibliche Wohl ist gesorgt! ■



VERANSTALTUNGEN

Veranstaltungen im StartPunkt

Cafébetrieb

**Montag (Spielenachmittag),
Dienstag,
Freitag (Skat),
Samstag (Kreativcafé)**

14-17 Uhr

Das ehrenamtliche StartPunkt-Team lädt zu Kaffee, Kuchen und Kaltgetränken ein.

Café y más – Spanische Konversation

2. und 4. Montag, 10-11:30 Uhr

Dies ist kein Sprachkurs, ein paar Sätze sollte man bereits in der spanischen Sprache beherrschen, um sich unterhalten zu können. Bärbel Taubert freut sich auf anregende Unterhaltungen.

Spielenachmittag

Montag, 14-17 Uhr

Ob Brett- Karten oder Gesellschaftsspiele; hier ist theoretisch alles möglich. Auch Einzelpersonen sind herzlich eingeladen. Interessierte Mitspieler finden sich immer. Wer nicht spielen mag, kann auch gerne mit Kaffee und Kuchen den Nachmittag verbringen.

E-Mobile Beratung und Verleih

im Mobilpunkt nebenan

Montag, 14-16 Uhr

Stefan Kleinhenz berät ausführlich zu den kleinen Flitzern. Informationen über die Fahrzeuge und deren Betrieb im Straßenverkehr hält er für die Besucher bereit. Spaß ist garantiert bei einer folgenden Probefahrt. Eine anschließende Ausleihe der Mobile ist möglich.

Gymnastik im Sitzen

**Mittwoch, 11 Uhr (Gisela Sommer),
Donnerstag 9:30 Uhr (Marianne Nagy)
im Veranstaltungsraum**

Mittwochs und donnerstags wird im StartPunkt-Veranstaltungsraum etwas für die Gesundheit getan. Die Übungsleiterinnen Gisela Sommer und Marianne Nagy zeigen, wie durch gezieltes Strecken und Deh-

nen die allgemeine Beweglichkeit verbessert wird. Übungen mit Säcken, Bändern und anderen Geräten stärken außerdem die Muskulatur und beugen so Stürzen und Bewegungseinschränkungen vor. Für beide Kurse besteht eine Warteliste.

Mittagstisch

Mittwochs, 12 Uhr

Regelmäßig ein leckeres, frisch zubereitetes Mittagessen genießen, im StartPunkt ist das möglich. Nur mit Anmeldung: haltestelle@langen.de Tel. 203-920

Bingo!

Mittwochs, 15 Uhr

Petra Güder und Yvonne Weber locken einmal im Monat mittwochs mit Bingo die Besucher in den Startpunkt. Bei dem Spiel mit den Kugeln gibt es kleine Preise zu gewinnen. Eine Anmeldung ist nicht nötig.

Doppelkopfrunde

Vierter Mittwoch im Monat, 18-20 Uhr

Ein interessantes Spiel, das immer zu viert mit zwei Parteien gespielt wird. Das Besondere: zu Beginn ist nicht klar, wer zusammenspielt. Dies ergibt sich erst im Spielverlauf. Anfänger und auch geübte Spieler sind gleichermaßen eingeladen.

Frühstück

2. und 4. Donnerstag, 9:30 Uhr

Zweimal im Monat gibt es ein leckeres Frühstück mit allem, was das Herz begehrt. Nur mit Anmeldung: haltestelle@langen.de Tel. 203-920

Kulturtag

**Drei Donnerstage pro Monat,
15-17 Uhr**

Ob Lesung, Quiz oder gemeinsames Singen, Abwechslung ist garantiert donnerstags im StartPunkt. Kaffee und Kuchen können dazu genossen werden.

Termine und Themen siehe Monats-Programme.

Skatgruppe

Freitag, 14-17 Uhr

Ob Sie erst mit dem Spielen anfangen oder bereits Erfahrung besitzen,

hier kann Jede/r mitmachen!

Kreativcafé

Samstag, 14-17 Uhr

Einfach nur Kaffeetrinken und leckeren Kuchen genießen ist jeden Samstag möglich. Die Kreativen unter den Besuchern treffen sich unter anderem zum Stricken, Häkeln, Basteln.

Sonntagscafé

Zweiter und vierter Sonntag im Monat, 14-17 Uhr

Einfach mal die Seele baumeln lassen und Kaffeehauskultur genießen, das geht im StartPunkt an zwei Sonntagen im Monat.

Gesprächskreis Demenz

Für Angehörige von Menschen mit Demenz

Ein Treffen pro Monat.

Bitte telefonisch anmelden bei Annett Staab, Tel. 06103 203-923

Literaturkreis und Literaturfrauen

Siehe jeweiliges Monats-Programm. Bitte mit vorheriger Anmeldung.

Veranstaltungen im Begegnungszentrum Haltestelle Elisabethenstraße 59a



Computerforum Neue Medien

**Am dritten Montag des Monats,
13:30 – 15 Uhr**

Eine gesellige Computerrunde. Neuigkeiten auf dem Markt, Hardware, Software, Socialmedia, die Themen sind vielfältig und interessant. Das Computerforum ist eine gute Möglichkeit, Gleichgesinnte zu treffen und in der digitalen Welt immer auf dem Laufenden zu sein.

Coffee and more

Montags, 15–16:30 Uhr

„Englisch Gebabbel for Runaways“ sagte mal ein Gast zu dem Angebot. Auch hier sollte man zumindest Grundkenntnisse besitzen, um mitreden zu können.

AusZeit für Menschen mit Demenz

Dienstags, 14–18 Uhr

Jeden Dienstag treffen sich Menschen mit Demenz zu einem abwechslungsreichen Nachmittag. Informationen bei Yvonne Weber, Telefon 203-922

Wii-Bowling

Mittwochs, 15-17 Uhr

Wer gerne kegelt oder bowlt ist, hier genau richtig. Die Haltestelle hat keine Kegelbahn im Keller, hier wird am großen Fernseher gespielt. Vorkenntnisse sind nicht nötig. Anfänger lernen das Spiel mit den 10 Pins schnell. Gute Stimmung ist jeden Mittwoch garantiert!

Qi Gong

Donnerstags, 14–15 Uhr ab 23.07.

Die Chinesische Bewegungs- und Meditationslehre verbessert sowohl Koordination als auch Konzentration. Eine prima Möglichkeit, einmal den oftmals hektischen Alltag hinter sich zu lassen und zur Ruhe zu kommen. Eine Anmeldung ist notwendig, die die Teilnehmerzahl begrenzt ist.

Unverbindlicher Schnuppernachmittag am 21.5., 14 Uhr im StartPunkt

Canastaspielen

Jeden Donnerstag, 14–17 Uhr

Das beliebte Kartenspiel lockt immer nette Leute in die Haltestelle.

FotograFieber

Freitags, 14–16:30 Uhr

Gemeinsames Fotografieren in Form eines Fotowalks, kritische Betrachtungen der festgehaltenen Objekte, Organisieren von Ausstellungen; die Gruppe um Ilona Creutz hat Fantasie und immer neue Ideen, welche Aktionen man starten könnte.

Gymnastik und Entspannung

Freitags, 10-11 Uhr

Eduard Hubl motiviert die Teilnehmenden zu leicht erlernbaren Übungen zur Kräftigung und Verbesserung der Beweglichkeit. Zum Schluss der Stunde steht eine Entspannungsübung, meist in Form von Autoge-

nem Training an. Anmeldung auf Warteliste möglich.

„Rastplatz Regenbogen“

Die queere Community trifft sich einmal im Monat zum Austausch. Es werden gemeinsame Freizeitaktivitäten geplant und aktuelle Inhalte zum Thema LGBTQ+ besprochen.

Information: Jens Dudkowiak, Telefon 6103/54126 oder per E-Mail dudkowiak.jens@web.de

Vorträge

Immer wieder werden Vorträge zu verschiedenen Themen angeboten, so z.B. Neue Medien, KI, Software, Hardware, Asiatische Weisheitslehre, Reisen und Pilgern. Informationen in der Presse, in diesem Heft oder über den Newsletter der Haltestelle.

Veranstaltungen im

TreffPunkt

Eröffnung – Tag der offenen Tür

Donnerstag, 18. Juni ab 13 Uhr

Der TreffPunkt, ehemals Treff Süd, startet nach der Sanierung mit seinen Veranstaltungen. Los geht's mit einem Eröffnungsnachmittag mit Kaffee, Kuchen und einer guten Suppe. Alle Interessierten und Anwohner sind herzlich zum „Reinschnuppern“ und zum Kennenlernen des Treffs eingeladen.

Gemütlicher Montag

Jeden Montag, 14-17 Uhr

Ein Spielenachmittag, der viele Besucher anlockt. Mit Karten- und Brettspielen wie Rummikub und Rommee vergeht die Zeit wie im Flug.

Canastaspielen

Letzter Dienstag des Monats, 14-17 Uhr

Hier wird ausschließlich Canasta gespielt.

Kaffeetreff mit Fahrdienst

Zweiter und vierter Mittwoch, 14-16:30 Uhr

VERANSTALTUNGEN

Bei selbstgebackenem Kuchen klönen und schnacken. Unterbrochen wird der Nachmittag durch Vorträge, Spiele und Reiseberichte. Menschen mit Mobilitätseinschränkungen können sich abholen lassen.

Veranstaltungen an anderen Orten

Filmreif – Kino-Mittwoch

Ein Mittwoch im Monat, Treffpunkt 15:45 Uhr, Lichtburg Kino

Der besondere Film, ausgesucht von Holger Kintscher, ehrenamtlicher Cineast der Haltestelle und Stefan Burger, Betreiber der Langener Kinos, wird an einem Mittwoch im Monat gezeigt. Der Film läuft um 16 Uhr an, man sollte jedoch bereits um 15:45 Uhr in der Lichtburg an der Bahnstraße 73 B sein.

Laufend unterhalten

Jeden Dienstag, 10 Uhr

Bewegungsfreudige Langener treffen sich zu einem gemeinsamen Spaziergang. Es wird in zwei Gruppen gelaufen. Eine Gruppe geht eine Stunde in flottem Tempo, ein Gruppe geht eine kleine Runde in gemächlichem Tempo, Dauer ca. 35 Minuten. Die Wege sind rollatorgeeignet.

Fahrten Dreiradtandem u. Rikscha

Infos siehe separate Artikel auf den Seiten 43 und 46

Urlaub ohne Koffer

Siehe separate Artikel in diesem Heft auf den Seiten 48 und 50.

Informationen zu allen Langener Veranstaltungen:

Yvonne Weber, Tel. 06103 203-922, yweber@langen.de

Urlaub ohne Koffer: Stefan Kleinhenz: Telefon 203-928, kleinhenz@langen.de

VERANSTALTUNGEN

Veranstaltungen der **SENIORENHILFE** Langen & Egelsbach e.V.

Unter kurse@seniorenhilfe-langen.de können Sie sich online für alle Angebote anmelden. Im Büro telefonisch unter 06103 22504, MO – FR von 10 bis 12 Uhr.

Die Kursangebote sind meist fortlaufend, so dass Sie zum nächsten Turnus einsteigen können.

Körper & Geist in Bewegung

Gedächtnistraining

Termine:

Kurse I/II MO, 10-11 Uhr/11-12 Uhr

Kurse III/IV DI, 10-11 Uhr/11-12 Uhr

Mit: Andrea Jung

Wo: SHLE-Treff im ZenJA

Ganzheitliches Gedächtnistraining steigert auf spielerische Art und Weise die Leistungsfähigkeit des Gehirns und wird ohne Stress und Leistungsdruck durchgeführt. Dadurch, dass das Training in Gruppen stattfindet, wird die Kommunikation angeregt und die soziale Kompetenz gefördert (begrenzte Kapazität, Warteliste möglich).

Fitness für Körper und Geist

Termine:

Kurs I DO, von 10:45 – 11:45 Uhr

Kurs II DO, von 12:00 – 12:45 Uhr

Mit: Irina Kitzmann

Wo: Sportraum ZenJA

Ein Körperteil zwickt, das andere lässt sich nicht mehr so gut bewegen und als Gedächtnisstütze müssen Notizen geschrieben werden. Wer kennt das nicht? In dieser Bewegungsstunde stärken wir Körper und Geist. Dafür ist der Stuhl als Hilfsmittel in unterschiedlichen Situationen dabei. Mit Spaß und Spiel trainieren wir Muskeln, Gleichgewicht, Koordination und Gedächtnis. 10 UE.

Hatha-Yoga Basiskurs

Termin: FR, von 14:30 – 16:00

Mit: Birgit Borowski - Vit

Wo: Sportraum ZenJA

Lernen Sie in diesem Kurs die Hatha-Yoga kennen. Der



(Körperhaltungen) und Atemübungen die Harmonie zwischen Körper, Geist und Seele. Stress wird abgebaut, Muskeln, Konzentration und das Immunsystem werden gestärkt. Dabei können Sie Dehnung genießen und Ihre Beweglichkeit steigern.

Qi Gong der Vier Jahreszeiten

für Senioren – bewegte Form (im Stehen)

Termin: MI, ab 06.05.

von 14:00 – 15:00 Uhr

für Senioren – stille Form (im Sitzen)

Termin: MI, ab 06.05.

von 15:15 – 16:15 Uhr

Mit: Gudrun Kieselbach, Heilpraktikerin

Wo: Sportraum ZenJA

Qi Gong ist eine uralte chinesische Praxis, die Körper und Geist in Einklang bringt.

Die fortlaufenden Kurse wechseln im Turnus der Jahreszeiten und regen verschiedene Bereiche des Körpers und Geistes an.

Qi Gong – Therapiesäule der TCM – Frühling:

- Emotionales Gleichgewicht, Vitalität, Entgiftung, Stressabbau
- Geschmeidigkeit von Muskeln und Sehnen fördern
- Stoffwechselprozesse von Leber und Galle unterstützen
- Sehkraft stärken
- Besonderes Augenmerk auf die Organe Leber und Gallenblase

Beide Kurse sind geprüft und zertifiziert von der Zentralen Prüfstelle für Prävention (ZPP) und werden von allen gesetzlichen Krankenkassen bis zu 100 % bezuschusst.

Radler-Treff

Teilnehmergeerecht und je nach Wetterlage fährt die Radlergruppe in die nähere und weitere Umgebung. Neue Radelfreunde sind herzlich willkommen!

Termine: ab 13.05. jeden 2. Mittwoch im Monat, um 14:00 Uhr

Mit: Biagio und Gudrun Panico

Treffpunkt: ZenJA, Zimmerstraße 3

Walking/Nordic Walking

Termine: montags, mittwochs, freitags 09:00 – 10:00 Uhr

Mit: Renate Eisenhart und Rolf Volkmann

Treffpunkt: Forstring 211 (rotes Hochhaus)

Die Gruppe freut sich auf neue „Mitläufer“.

Spiel, Spaß & Geselligkeit

Sonntagscafé

Termine: Jeden 1. Sonntag im Monat von 14:30 – 17:00 Uhr

Gemütlicher Treff im Familiencafé für Alt und Jung. Ob sommerlich oder herbstlich saisonal dekoriert, das Sonntagscafé lockt immer mit selbstgebackenen Kuchen und duftendem Kaffee. Für eine „süße Auszeit“ im Café oder auf der Terrasse – wir freuen uns auf Sie!

Handarbeitskreis Stricken & Häkeln

Termin: DI, ab 05.05.

15:00 – 17:00 Uhr

Mit: Gudrun Weisenburger

Ort: SHLE-Treff im ZenJA

Hier sind sowohl erfahrene als auch nach Unterstützung suchende Strickerinnen willkommen.

Internet-, PC u. Smartphone-Treff

Unterstützung und Hilfe bei Fragen und Problemen rund um PC, Smartphone, Tablet und Internet

Termine: ab 21.05. - jeden 3. Donnerstag im Monat 10:00 – 12:00 Uhr

Mit: Biagio Panico

Ort: SHLE-Treff im ZenJA

(wir bitten um telefonische Voranmeldung über das Büro)

Kegel-Treff

Termin: alle 14 Tage donnerstags, 17:00 – 20:00 Uhr

Mit: Detlef Borowski (Kontakt: 06103/29603)

Ort: SSG-Clubhaus, Rechte Wiese 15, Langen

Es wird seniorengerecht gekegelt. Es sind sowohl erfahrene als auch unerfahrene Mitkegler willkommen. Freizeitangebot für Mitglieder und Schnupperteilnehmer.

Literaturkreis

Termin: ab 13.05. jeden 2. Mittwochnachmittag von 15:00 – 16:00 Uhr
Mit: Brigitte Deisel / Erni Rosemeier
Ort: SHLE-Treff im ZenJA
 Im Literaturkreis, organisiert von Frau Deisel, treffen sich Literaturinteressierte jeden 2. Mittwoch im Monat. Frau Rosemeier stellt Ihnen wunderschön gestaltete Texte zur Verfügung.

Offener Skat-Treff für alle

Termin: ab 20.05. jeden 3. Mittwoch von 14:00 – 16:00 Uhr
Mit: Peter Klein
Ort: SHLE-Treff
 Jeden dritten Mittwoch im Monat heißt es Trumpf, Ramsch, Reizen – interessiert? Machen Sie mit!

Quiz-Café – geselliger Nachmittag

Termin: SA, 15.08.2026 um 15 Uhr
Ort: ZenJA
 Sommer-Quiznachmittag mit Eiscafé und mehr

Vernissage – Die Freitagsmaler

Termin: SO, 13.09.2026 um 16 Uhr
Ort: ZenJA
 Eine Veranstaltung in Kooperation mit Atelier Martina Retzdorff und den Künstlern der Freitagsrunde. Die Ausstellung läuft bis zum 06.10.26.

Tag der Offenen Tür – Jubiläumsveranstaltung

Termin: SO, 27.09.2026 von 12 bis 18 Uhr
Ort: ZenJA Außengelände
 Ein Höhepunkt unseres Jubiläumsjahres mit vielseitigem Programm für Alt und Jung.

Lust, die eigene Kreativität zu erkunden und auszuleben?

Malkurse mit Martina Retzdorff

für Anfänger und Fortgeschrittene Freizeitmaler.
 Malen mit Acryl- oder Ölfarben, weitere Maltechniken und Collagen

sind möglich.
 Im Vordergrund steht die Freude an der eigenen Kreativität. Sie erhalten professionelle Tipps und Hilfestellungen. Materialien sind im Atelier vorhanden. Die Kurse sind fortlaufend!
Montags 16:00 – 18:00 Uhr,
Donnerstags 13:30 – 15:30 Uhr und
Freitags 18:30 – 21:30 Uhr,
Information und Anmeldung ausschließlich unter:
 m-retzdorff@web.de Tel.: 06103 25547 (AB) sowie mobil 0173 5400604

Sie sind herzlich „zum Schnuppern“ während der Kursstunden eingeladen!



„Gemeinsam“ lautet der Titel des Kunstwerkes, das Martina Retzdorff anlässlich unseres 30-jährigen Jubiläums angefertigt hat. Wir danken für die freundliche Unterstützung.

Freizeit & Ausflüge

Alte Oper Backstage

Zusatztermin: 06.05.

Führung Europäische Zentralbank (EZB)

Zusatztermin: 13.05.

Wandern mit Heinz Klenk

Termin: 19.05.

Ort: Ziel wird noch bekannt gegeben
 Jeder Schritt hält fit! Mit frischem Elan durch den Frühling. Die beliebten Wanderungen/Ausflüge mit unserem Mitglied Heinz Klenk finden meist monatlich statt. Termine über unsere Website und Aushänge.

Best of Gala:

Open Air auf dem Domplatz Fulda

Termin: 12. Juni 2026
 Information und Buchung aus-

VERANSTALTUNGEN

schließlich über:
 QuerBeet Reisen
 Hauptstr.18, Erzhausen
 Tel. (06150) 86 61 450
 www.querbeet-reisen.de

Großmarkthalle und EZB

Führung zur Geschichte, Architektur und Konstruktion durch die Martin-Elsässer-Stiftung
Termin: 16.06.2026

„Highlights Monets Küste – Die Entdeckung von Étretat“

Führung im Städel Museum
 buchbar ab Ende Mai
Termin: 02.07.2026

150 Jahre Konrad Adenauer – Der Alte von Rhöndorf

Termin: 15. Juli 2026 Tagesfahrt
 Information und Buchung ausschließlich über:
 QuerBeet Reisen
 Hauptstr.18, Erzhausen
 Tel. (06150) 86 61 450
 www.querbeet-reisen.de

Altstadtzauber Weinheim

Erlebnisse und Geschichten aus vergangenen Zeiten
Termin: 22.07.2026

Information und Anmeldung zu allen unseren Angeboten sowie Auskunft über Kurs- und Teilnahmegebühren unter kurse@seniorenhilfe-langen.de oder 06103 22504. Kurse buchen leicht gemacht:
 Online auf unserer Homepage über den Anmeldebutton anmelden oder schreiben Sie uns eine E-Mail unter kurse@seniorenhilfe-langen.de.
 Unser Büroteam steht Ihnen zu den Öffnungszeiten täglich von 10 – 12 Uhr (Mo – Fr) zur Verfügung unter Telefon 06103 22504 oder info@seniorenhilfe-langen.de.
 Außerdem sind Sie immer herzlich im Familiencafé des ZenJA willkommen.
 Bleiben Sie informiert und abonnieren Sie unseren Newsletter unter veranstaltungen@seniorenhilfe-langen.de.

VERANSTALTUNGEN

Veranstaltungen in Egelsbach



Veranstaltungen in der „Gud Stubb“ (Seniorenzentrum) Lutherstraße 14 -16

Montagskreis

Jeden 3. Montag im Monat von 14.30 - 16.30 Uhr

In Gemeinschaft gibt es Gespräche, Informationen, Gedächtnistraining und etwas Bewegung. Kontakt: Claudia Pulwer (06103) 405153

Literaturkreis

Jeden 1. Dienstag im Monat von 10 - 11 Uhr

Zu ausgewählten Themen werden kurze Geschichten und Gedichte gelesen.

Kontakt: Frau Rosemeier Tel. (06103) 49388

Skat-Treff

Jeden Dienstag von 14 – 18 Uhr

Es werden noch Mitspieler/innen gesucht! Kontakt: Herr Moritz Tel: 0170 4500 014

Veranstaltungen im TreJA Egelsbach-Bayerseich



Kurt-Schumacher-Ring 16

Computerforum Neue Medien

Jeden 1. Montag im Monat ab 14 Uhr Technikinteressierte treffen sich, um sich auszutauschen, aber auch um Problemlösungen zu suchen und in der digitalen Welt auf dem Laufenden zu bleiben.

Kontakt: Claudia Pulwer Tel. (06103) 405153

Erinnern mit Musik

Jeden 4. Mittwoch im Monat von 16 – 17:30 Uhr

In Zusammenarbeit mit der HuGH Ortsgemeinschaft Egelsbach/Erzhäusen/ Langen. Zu Musik aus der 30-er bis 70-er Jahren bei Kaffee und Kuchen Erinnerungen und Geschichten teilen. Kontakt: Frau Herrmann Tel. 0170 4019 302

Babbel-Frühstückstreff

Jeden 4. Sonntag im Monat von 9:30 – 11:30 Uhr

In kleiner Runde frühstücken und sich über Gesprächsthemen in und um Egelsbach austauschen.

Kontakt und Anmeldung: Claudia Pulwer (06103) 405153

Spiele-Treff

Jeden 2. und 4. Freitag im Monat von 16:30 – 18:30 Uhr

Brettspiele wie Rummikub, Tabu, Dog, Kartenspiele wie Skip Bo, Uno, Phase 10 u.a. – gerne können eigene Spiele mitgebracht werden!

Kontakt: Frau Spee Tel.06103 43580

Doppelkopf- und Canasta-Treff

Jeden 2. Dienstag im Monat von 16 - 18 Uhr

Doppelkopf ist ein Kartenspiel, dass zu viert gespielt wird. Wer zusammen spielt ermittelt sich bei jedem Spiel neu. Canasta kann man einzeln, sowie auch paarweise spielen – je nach Spieleranzahl. Neue Mitspieler sind herzlich willkommen. Kontakt:

Claudia Pulwer (06103) 405153

Crêpe bei Irmgard & Claudette

Einmal im Monat Dienstags von 14 – 16 Uhr

Das genaue Datum wird über den Monatsflyer oder die Aushänge im Ortsgebiet bekannt gegeben.

Die Gelegenheit ganz unkonventionell den Treffpunkt TreJA kennenzulernen.

Kontakt: Frau Pulwer Tel. (06103) 405153

Veranstaltungen an anderen Orten in Egelsbach



Senioren-gymnastik

Jeden Dienstag von 14:30-15:30 Uhr in der Dr.-Horst-Schmidt-Halle, Lutherstr. 9

Angebot in Zusammenarbeit mit der Sportgemeinschaft Egelsbach e.V. Kontakt: Frau Higgins-Fischer Tel. (06103) 44131

Strickgruppe

Jeden Dienstag ab 14:30 Uhr im Familienzentrum „Brühl“, Lutherstr. 7b (neben der Dr.-Horst-Schmidt-Halle)

Strickbegeisterte treffen sich hier zum gemeinsamen Handarbeiten und „Babbeln“, Anfänger:innen erhalten Hilfestellung beim Erlernen.

Kontakt: Frau Schroth Tel. (06103) 45117 oder 0155 6680 9172

Seniorenchor

Mittwoch, alle 14 Tage in den ungeraden Wochen von 15:45 -17:45 Uhr im Bürgerhaus-Saal, Kirchstr. 21

Es werden unterschiedliche Lieder einstudiert und bei Veranstaltungen vorgetragen. Neue Sänger gesucht!

Kontakt: Herr Zöllner Tel. 0157 8425 8473

Spaziergänge

Einmal im Monat donnerstags um 14:30 Uhr von unterschiedlichen Startpunkten aus.

Datum und Startpunkt für die Spaziergänge werden über die Presse, den Monatsflyer und die Aushänge im Ort bekannt gegeben.

Dauer 60 - 90 Minuten mit anschließender Einkehr zu Kaffee und Kuchen Kontakt: Frau Hoffmann Tel. 0170 7735 271

Boule

Mittwochs, alle 14 Tage in den geraden Wochen um 15 Uhr, Pont-Saint-Esprit-Platz (Ortsteil Brühl)

Ein beliebtes Mannschaftsspiel und geselliger Zeitvertreib.

Bei guter Wetterlage. Kontakt: Frau Ludwig Tel. (06103) 49384 (AB)

Suppentag

Jeden 1. Freitag im Monat ab 12 Uhr im Familienzentrum „Brühl“, Lutherstraße 7b

Ehrenamtlerinnen kochen Suppe, es gibt einen „Überraschungs-Nach-tisch“ und man setzt sich einfach an den gedeckten Tisch.

Kontakt + Anmeldung: Claudia Pulwer Tel. (06103) 405153

Friedhof-Café

Jeden 1. Sonntag im Monat, 15 bis ca. 17 Uhr auf dem Egelsbacher Friedhof vor der Trauerhalle

Eine Möglichkeit der Begegnung von Menschen, die einen Herzensmensch verloren haben, Kontakte mit anderen knüpfen möchten, die sich in einer ähnlichen Situation befinden oder einfach nur reden möchten.

Kontakt: Frau Lehmann Tel. (06103) 49242

Den Monatsflyer, weitere Informationen oder Terminänderungen zu den offenen Gruppenangeboten erhalten Sie bei den angegebenen Kontakten, über die Aushänge im Ortsgebiet, den Flyer auf der Webseite der Gemeinde Egelsbach unter →Leben & Wohnen → Familie & Soziales → Senioren oder direkt bei der Seniorenberatung Egelsbach Tel. (06103) 405153.

ANGEBOTE



Evangelische
Kirchengemeinde
Langen

Altenkreis

Jeden Mittwoch 15 Uhr Evangelisches Familienzentrum Langen, Berliner Allee 31

Die Nachmittage verbringen wir mit Unterhaltung. Am Anfang der Stunde wird ein Text aus der Bibel gelesen und ein Lied gesungen.

Frauenkreis

Jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat, 15 Uhr, Johannes-Gemeindezentrum, Umlandstraße 24c

Gemütliches Beisammensein meistens mit Kaffee und Kuchen, oft auch mit Geschichten und Rätseln.

Gemeindenachmittag

Jeden 1. Und 3. Mittwoch im Monat 15 Uhr, Evangelisches Gemeindehaus Langen, Bahnstraße 46

Der Gemeindenachmittag beginnt mit einer Andacht und anschließendem Kaffee und Kuchen. Danach gibt es Vorträge von Gemeindegliedern bzw. Gästen aus der Region, Büchervorstellungen, Erzählrunden oder gemeinsames Singen.

Digitallotsen

Jeden 1. Montag im Monat, 15 Uhr Katharina-von-Bora-Haus, Westendstraße 70

Hilfe und Unterstützung bei Fragen zu Smartphone und Co

Café Kehr wieder

Jeden letzten Donnerstag im Monat, 15 Uhr, Katharina-von-Bora-Haus, Westendstraße 70

In gemütlicher Atmosphäre bei Kaffee und Kuchen wird sich zu einem bestimmten Thema an alte Zeiten erinnert. Nach dem Öffnen des Erinnerungskoffers hat jeder und jede die Gelegenheit, etwas aus dem eigenen Leben zu erzählen. Im Anschluss daran ist genügend Zeit, um bei Kaffee und Kuchen weiter in Erinnerungen zu schwelgen

Termine:
28.05. 15:00 Café Kehr wieder zum Thema „Großeltern“
25.06. 15:00 Café Kehr wieder zum Thema „Astrid Lindgren“
27.08. 15:00 Café Kehr wieder zum Thema „Ökumene“

Frühlingsfest für Senioren

06.05. 15:00 Uhr Evangelisches Gemeindehaus, Bahnstraße 45

Trauer-Café

Jeden 2. Freitag im Monat, 15 Uhr Katharina-von-Bora-Haus, Westendstraße 70

Trauer-Café der Hospizgruppe und Ev. und kath. Kirchengemeinde

Termine:
08.05., 12.06., 10.07., 14.08.

Kino im Kopf 16.06. 15:00

Kino im Kopf „Brausepulver“ StartPunkt, Westendstraße 53

Kontakt:
Gemeindepädagogin Friederike Geppert, Tel.: 06103 9886906, Mobil: 01511 4088501, Mail: friederike.geppert@ekhn.de

VERANSTALTUNGEN

Rentenberatung

Jeden Dienstag, 10-12 und 14-17 Uhr MobilPunkt, Langen, Westendstr. 53 (direkt neben StartPunkt)

Persönliche Information zu Rentenansträgen und Kontenklärungen Beratungstermine sind direkt mit Herr Reitz unter Tel. 0163-7895 833 zu vereinbaren.

Gregor Reitz ist bereits seit vielen Jahren als ehrenamtlicher Rentenberater für die Deutsche Rentenversicherung Bund tätig. Er kümmert sich im Landkreis Offenbach insbesondere in Langen, Egelsbach und Dreieich um die Anliegen der Versicherten, nimmt Anträge auf und beantwortet Fragen rund um das Thema Rente.



KuK Langen – Konzerte

Die Kunst- und Kulturgemeinde Langen e.V. veranstaltet seit 1949 in Langen Konzerte mit klassischer Musik, bei denen das philharmonische Werk im Vordergrund steht. Infos und Details zu den Konzerten auf <https://kuk-langen.de/>

Sonntag, 4. Oktober

Oper „La Boheme“ von Giacomo Puccini

Sonntag, 15. November

Sinfoniekonzert Württembergische Philharmonie

Sonntag, 6. Dezember

weihnachtliches Sinfoniekonzert Vogtland Philharmonie ■

VERANSTALTUNGEN

Diskussionsabende mit Prof. Dr. Klaus Jork

Asiatische Weisheitslehren

Asiatische Weisheitslehren beschreiben einen „Weg nach innen“, zu uns selbst. Sie helfen, uns selbst besser kennenzulernen. Was ist mein Geist? Was bestimmt mein Denken, Kommunizieren und Handeln? Gemeinsam wollen wir über diese Fragen nachdenken und prüfen, ob uns die Antworten hilfreich sein können.

Mittwoch, 27. Mai 18 Uhr

Gibt es Gemeinsamkeiten im Konzept der Salutogenese und dem buddhistischen Übungsweg?

Die Salutogenese zeigt Wege auf, wie man Gesundheit erhalten und fördern kann, statt allein die Entstehung von Krankheiten zu beachten. Praktizierende Buddhisten üben eine Lebenseinstellung, die Gesichtspunkte der Philosophie, Religion, Psychologie und Medizin gleichermaßen berücksichtigt. Wir wollen beide Sichtweisen genauer betrachten und kennenlernen, was uns persönlich hilfreich sein kann.

Mittwoch, 24. Juni 18 Uhr

Wachsen mit Achtsamkeit – Alltagsaufgaben besser lösen

Ausgehend von den vier menschlichen Grundbedürfnissen denken wir darüber nach, wie wir Achtsamkeit auf den Stufen des geistigen Aufstiegs üben können. So kann das 2.000 Jahre alte Satipatthana Sutta dabei helfen, die Achtsamkeit auf Körper, Gefühle, Geist und Geistesinhalte zu richten und Leiden zu verringern.

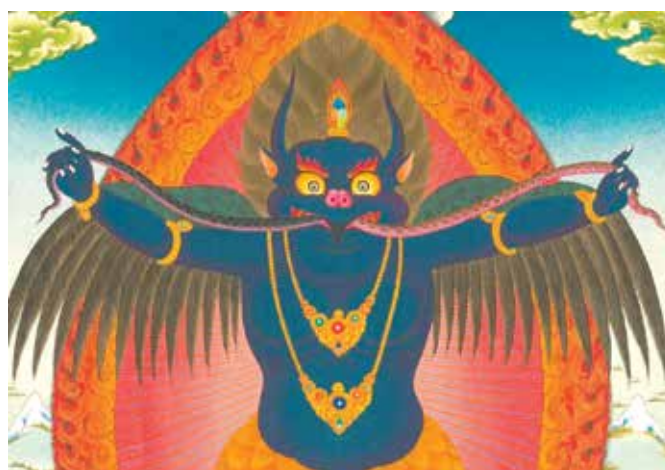
Mittwoch, 15. Juli 18 Uhr

Die vier Aspekte der Befreiung („Erlösung“)

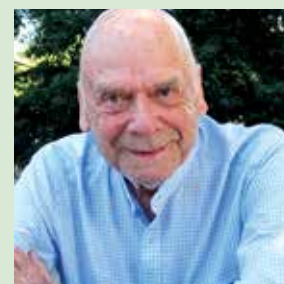
Asiatische Weisheitslehren, wie Advaita Vedanta im Hinduismus und der Buddhismus, benutzen in der Darstellung des individuellen Erkenntnisweges klar definierte Ziele und Unterschiede, woran jeder Übende seinen derzeitigen Entwicklungsstand bestimmen kann. Finden wir in den unterschiedlichen Möglichkeiten das, „was uns entspricht“ und zum Üben anregt?

Mittwoch, 19. August 18 Uhr

Der Flug des Garuda – aus den 23 Liedern des Shabkar
Shabkar Lama (1781 – 1841) gilt als einer der bekanntesten Lehrer des Dzogchen, der Großen Vollkommenheit. Er versteht es in besonders eindrücklicher Weise, schrittweise zur Beobachtung des eigenen Geistes anzuleiten. Wir wollen versuchen,



seine Ausführungen in 21 Liedern zu folgen und zu beobachten, ob sie unser Verständnis von „Wirklichkeit“ erweitern können.



Zur Person

Prof. Dr. Klaus Jork war Direktor des Institutes für Allgemeinmedizin der Johann Wolfgang Goethe-Universität in Frankfurt und 33 Jahre lang Allgemeinarzt in Langen. Schon früh hat er sich neben seiner Forschung und ärztlichen Tätigkeit mit asiatischen Weisheitslehren, wie Buddhismus, Hinduismus, Traditioneller Tibetischer Heilkunde und Dzogchen beschäftigt.

Mittwoch, 16. September 18 Uhr

Mystik – die Sehnsucht nach dem Absoluten

Gläubige verschiedener Religionen, wie Christentum, Judentum, Islam, Hinduismus und Buddhismus, üben sich in der Erfahrung einer göttlichen oder absoluten Wirklichkeit. Immer geht es um ein Verständnis, das wissenschaftlich nicht objektivierbar ist und jenseits des sprachlich Mitteilbaren liegt. Diesen Weg kann man auf unterschiedliche Weise beschreiten. Jeder sollte dabei eine Form wählen, die ihm entspricht. Wir wollen einige Beispiele davon kennenlernen.

Veranstaltungsort:
Begegnungszentrum Haltestelle,
Elisabethenstr.
59a in Langen.

Anmeldung: Telefon 06103 203-920 oder per Mail : Haltestelle@langen.de . Die Vorträge sind kostenfrei. Um Spenden wird gebeten. ■

Entspannt und vital – Qi Gong für Oldies

Meditation, Bewegung und Konzentration, das sind drei Schlagworte, die wir immer wieder hören. Wie schön wäre es, all diese Dinge in einer Gymnastikstunde zu vereinen? Etwas für Körper und Geist tun und vorhandene Fähigkeiten möglichst lange erhalten und fördern, sollte das Ziel sein. Eine Angebot, das dies alles bietet, wird es bald in Langen geben. Am 21. Mai findet im Quartierstreff StartPunkt ein Qigong-Schnuppernachmittag statt. Die alte chinesische Bewegungs- und Meditationslehre ist für Jeden geeignet,



Vorkenntnisse und Ausdauer sind nicht nötig. Anfänger sind herzlich willkommen. Die Bewegungen werden im Stehen und im Sitzen auf dem Stuhl ausgeführt.

Die ehemalige Lehrerin und Anleiterin für diverse Sportarten, Iris Hofmann, möchte im Ruhestand nicht auf der Couch sitzen, sondern ihr Wissen und Können an interessierte bewegungsfreudige Langener und Egelsbacher weitergeben. Seien Sie

VERANSTALTUNGEN

dabei und melden Sie sich noch heute an. Eine Anmeldung, auch zum Schnuppernachmittag, ist notwendig, da die Kapazitäten begrenzt sind.

Bitte ziehen Sie sich bequeme Kleidung an und bringen Sie etwas zum Trinken mit.

Donnerstag, 21. Mai 14 Uhr

Schnupperstunde am 21. Mai im StartPunkt

Kurs: 23.7.-10.9.2026, 14 Uhr in der Haltestelle

Anmeldung ab sofort möglich unter Telefon 06103 203-920 haltestelle@langen.de oder persönlich im Begegnungszentrum Haltestelle, Elisabethenstraße 59a, Langen ■

Lust auf Fahrtwind?

So jedenfalls steht es auf den neuen Warnwesten, an denen man die Fahrerinnen und Fahrer der Rikscha, des Dreirad-Tandems und der Elektromobile erkennt, die in den kommenden Wochen und Monaten in Langen und Egelsbach unterwegs sind. Damit können Menschen Touren unternehmen, die oft zu Fuß nicht mehr möglich sind. Allein, zu zweit oder in Gruppen mit den Elektromobilen. Rolf Volkmann, Mareike Hartmann, Julian Fiedler, Bernd Brähler (nicht auf dem Foto) und Alexandra Schmidt freuen sich auf viele Fahrten in Langen und Egelsbach und um Langen und Egelsbach herum. Bei Yvonne Weber im Begegnungszentrum Haltestelle unter der Telefonnummer 06103 203-922 können Fahrten gebucht werden. Prinzipiell sind Rikscha-Ausflüge an jedem Wochentag, auch am Wochenende möglich. An jeder Fahrt können zwei Personen teilnehmen. Die Ausfahrten sind kostenlos, das Team freut sich über Spenden. ■



Hinfallen. Krone liegen lassen. Und dann? Dranbleiben. Mut zu dir!



still wird, spüren sie diesen merkwürdigen Abstand zu sich selbst. Als würden sie ihr eigenes Leben durch eine dicke Glasscheibe betrachten.

Die häufigste Frage, die mir Frauen in diesem Zustand stellen, lautet nicht „Was soll ich tun?“ Sie lautet:

„Wer bin ich eigentlich noch – jetzt, wo das weggefallen ist, was mich ausgemacht hat?“

Das ist keine kleine Frage. Aber es ist die richtige. Hinfallen, Krone richten, weitergehen? Ich finde: Nein.

Wir haben einen seltsamen kulturellen Reflex entwi-

ckelt: Wer nach einem Schicksalsschlag möglichst schnell wieder „die Alte“ ist, gilt als stark. Wer trauert, hadert, zweifelt – der muss aufgemuntert werden. Am besten schnell. Aber was wäre, wenn genau dieses Hadern der wichtigste Teil des Weges wäre? Was wäre, wenn eine Krise nicht etwas ist, das man übersteht, sondern etwas, durch das man hindurchgeht – und auf der anderen Seite jemand anderem begegnet? Sich selbst, neu.

Ich sage meinen Klientinnen manchmal: Hinfallen, Krone liegen lassen, Haare zerzausen – und dann das Leben rocken. Nicht „Krone richten und weitergehen“. Denn wer einfach nur die Krone richtet, bringt keine einzige Delle weg. Wer sie aber liegen lässt, hat die Hände frei für etwas Neues.

„Wer die Krone liegen lässt, hat die Hände frei für etwas Neues.“

Warum echte Stärke nicht bedeutet, so schnell wie möglich wieder zu funktionieren – und wie Frauen nach einer Krise den Weg zurück zu sich selbst finden.

Es war ein ganz normaler Nachmittag im Herbst. Ich stand auf Krücken in meinem Garten. Die Sonne schien, mein Hund spielte mit seinem Ball, die Vögel zwitscherten. Und plötzlich wusste ich es – so klar und endgültig wie einen Messerschnitt: Ich werde nie wieder Flamenco tanzen. Drei Jahre waren vergangen seit dem Reitunfall, der mir zwei Wirbel zertrümmert und mein Leben in ein Davor und ein Danach geteilt hatte. Drei Jahre Reha, Physiotherapie, Schmerzmittel. Drei Jahre, in denen ich nach außen so viele Fortschritte gemacht hatte, dass alle sagten: „Toll, wie gut du das meisterst.“ Drei Jahre, in denen ich kaum wirklich geweint hatte – und nur, wenn ich ganz allein war.

An diesem Nachmittag im Garten aber ließ ich die Krücken los und ging ins Haus. Ich nahm den ersten großen blauen Müllsack. Und dann stopfte ich alles hinein: die rauschen-

den Flamenco-Kleider, die Schuhe, die Fächer, die Castagnetten, die Programmhefte. Alles, was mein Leben gewesen war. Drei Säcke. Weg. Das war nicht Aufgeben. Das war – ich verstehe es heute – der erste echte Schritt zurück zu mir selbst.

„In jeder Krise steckt eine Chance. Aber die sieht man nur, wenn man aufhört, das alte Leben zurückzuwollen.“

Der Moment, in dem wir aufhören zu funktionieren

Ich kenne diese Geschichte in vielen Varianten. Als Life-Coach begleite ich seit Jahren Frauen, denen das Fundament weggebrochen ist – durch den Tod des Partners, durch eine Diagnose, durch das schleichende Gefühl, dass die eigene Kraft mit dem Alter kleiner wird. Durch den Wegzug der Kinder oder den Verlust guter Freunde.

Was sie alle verbindet: Sie funktionieren prachtvoll. Von außen. Sie erledigen, was erledigt werden muss. Sie sind für andere da. Sie halten den Takt. Aber wenn es abends

Wenn das Leben neu sortiert werden muss

Eine meiner Klientinnen – ich nenne sie hier Margret – kam zu mir, kurz nachdem ihr Mann nach langer Krankheit gestorben war. Sie war Ende sechzig, hatte jahrzehntelang alles um ihn herum organisiert und stand nun vor einer Stille, die sich anfühlte wie ein leerer Raum ohne Wände. „Ich weiß nicht mehr, wer ich bin, wenn ich nicht für jemanden da sein muss“, sagte sie beim ersten Gespräch.

Wir haben nicht damit angefangen, ihren Kalender zu füllen. Wir haben damit angefangen, hinzuschauen. Was macht ihr Freude? Was hat sie sich jahrelang versagt? Wo ist sie – wenn sie ganz ehrlich ist – noch nicht angekommen in ihrem eigenen Leben? Margret begann, einmal pro Woche alleine essen zu gehen. Ins Kino. Später in eine Wandergruppe. Kleine Schritte. Aber jeder davon war ihres. Nach einigen Monaten sagte sie: „Ich glaube, ich lerne gerade zum ersten Mal, mir selbst Gesellschaft zu leisten.“

Das ist keine Erfolgsgeschichte im großen Sinne. Aber es ist eine echte. Und echte Geschichten sind die einzigen, die wirklich tragen. Eine Einladung – für alle, die sich wiedererkennen

Ich lebe und arbeite in der Region. Ich kenne Langen, ich kenne den StartPunkt. Ich weiß, dass die Menschen, die dort ein- und ausgehen, schon einiges erlebt haben. Das Leben hat sie gelehrt und trotzdem, oder vielleicht genau deshalb, sind sie offen für neue Impulse. Im StartPunkt veranstalte ich einen Workshop, der auf meinem Buch „Mut zu dir“ basiert. Es ist kein Vortrag, bei dem man sitzt und zuhört. Es ist eine Einladung, innezuhalten, ehrlich hinzuschauen und – in einem geschützten Raum mit anderen –

erste Schritte zurück zu sich selbst zu gehen.

Wir werden mit dem Lebensrad arbeiten: einem einfachen, aber erstaunlich enthüllenden Tool, das zeigt, wo im eigenen Leben gerade eine „Delle“ ist – und wo noch ungenutztes Potenzial wartet. Und wir werden uns gegenseitig daran erinnern, was wir schon alles überstanden haben. Denn das vergessen wir so gerne, wenn es uns nicht gut geht.

Workshop „Mut zu dir“

Donnerstag 9. Juli, 15 bis 18 Uhr
StartPunkt, Westendstraße 53,
63225 Lagen
Teilnehmerbeitrag 10 Euro
Anmeldung & Infos im Begegnungszentrum Haltestelle, Tel. 06103 203920

Der Workshop ist offen für alle Menschen, die einen Partner verloren haben, eine Diagnose verarbeiten, merken, dass das Leben anders weitergehen muss als geplant. Oder die einfach spüren: Ich habe irgendwann aufgehört, der Hauptdarsteller in meinem eigenen Film zu sein. Wer das kennt, ist herzlich willkommen. ■

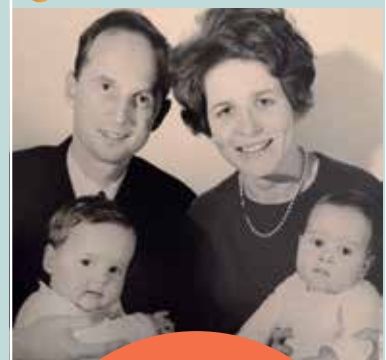


Zur Person

Claudia Homberg, Journalistin, Autorin, Yoga-Lehrerin und Life Balance Coach. Raumöffnerin für Menschen, die nicht länger nur funktionieren wollen. Lebt in Dreieich-Dreieichenhain. Ihr Buch: „Mut zu dir – Wie du als Frau nach einer Krise dein Leben wieder selbst in die Hand nimmst“

KAUFHAUS *60 Jahre*
BRAUN

Wir feiern 60 Jahre
 Kaufhaus BRAUN



Unser Dankeschön:
 Tolle Aktionen
 im ganzen
 Jubiläumsjahr!



Langen • Bahnstraße 101 – 107 • Tel. 06103 9144-0
 Groß-Gerau • Darmstädter Straße 14 • Tel. 06152 2881
www.kaufhaus-braun.de

E-Mobilausfahrten mit der Haltestelle Wind in den Haaren

Diesen Sommer bietet die Haltestelle wieder die beliebten E-Mobil-Ausflüge an. Elektromobile sind der kleine Fahrspaß für alle, die mobil bleiben oder wieder mobiler werden wollen. Sie sind lautlos, erzeugen keine Abgase und nehmen wenig Platz weg. Sie wurden für den Alltag konzipiert: Für Einkäufe, Arztbesuche und andere Erledigungen wie auch zum Besuch von Freunden und Verwandten. Darüber hinaus kann man sie auch wunderbar für Ausflüge und zur Freizeitgestal-

tung nutzen. Überzeugen Sie sich einmal selbst davon! Bei schönem Wetter geht es durch Feld, Wald und Wiesen und dabei werden interessante Ecken erkundet. Bei dieser Gelegenheit macht man sich ganz nebenbei mit den E-Mobilen vertraut. Funktionen und Vorteile werden hautnah erlebt. Die Haltestelle stellt die E-Mobile zur Verfügung. Wer ein eigenes E-Mobil besitzt, kann damit gerne am Ausflug teilnehmen.

E-Mobil Ausflüge

**Freitag, 8. Mai,
Mittwoch, 3. Juni,
Mittwoch, 1. Juli und
Mittwoch, 5. August
jeweils um 14:00 Uhr**

Je nach Wetter und Befinden der Teilnehmer sind die Fahrten geplant zum Paddelteich, zum weißen Tempelchen in der Koberstadt, an die Langener Kiesgrube und nach Egelsbach. Treffpunkt für die Ausfahrten ist das Begegnungszentrum Haltestelle in der Elisabethenstraße 59a, Langen. Informationen und Anmeldung bei Stefan Kleinhenz, Tel. 06103 203 928

ADFC und Haltestelle laden zum Testen ein Elektrisch (unterstützt) unterwegs

Mittwoch, 29. Juli ab 14 Uhr

Möglichkeiten zum Testen und Informieren. Während elektrisch unterstützte Zweiräder in der Gesellschaft angekommen sind, hält sich bei den kleinen drei- oder vierrädrigen Gefährten das hartnäckige Gerücht, dass sie nur für Menschen seien, die nicht mehr laufen können. Wer sowas fährt, der ist eindeutig hilflos. Klar ist, dass es elektrisch unterstützte Mobile oder Fahrräder dem Nutzer leichter machen sollen. Blickt man ein paar Jahrzehnte zurück, so gingen körperliche Beschwerden mit einem eingeschränkten Bewegungsradius einher. Man kam einfach nicht mehr

vom Fleck, wenn die Beine nicht mehr konnten. Punkt.

Heutzutage gibt es zahlreiche Möglichkeiten mobil zu bleiben. Pedelec oder E-Bikes sind im Trend. Mit ihren mächtig breiten Reifen und stilvollen Farben gehören sie zum Straßenbild: Modern und chic. Im Angesicht eines E-Mobils fällt in der Regel der Satz: „Sowas brauche ich noch nicht.“ Das Begegnungszentrum Haltestelle lädt am Mittwoch, 29. Juli von 14 bis 17 Uhr hinter dem Startpunkt in der Westendstr. 53 dazu ein, die kleinen Flitzer –E-Mobile, Dreirad-Tandem und Rikscha- einmal auszuprobieren. Erleben Sie den Spaß dabei. Und wenn sich dann später noch ein tat-

sächlicher Nutzen einstellen sollte, umso besser. Der ADFC informiert an diesem Tag zum Thema Pedelec's und Co. Eine gute Möglichkeit um sich vor der Anschaffung beraten zu lassen. Es sind eben keine normalen Fahrräder die lediglich das Treten erleichtern. Der Umgang will geübt sein. Aufbauend dazu gibt es am dem Nachmittag die Möglichkeit, sich für einen Pedelec-Kurs des ADFC anzumelden.

Nutzen Sie die Gelegenheit, sich bei Kaffee und Kuchen zu informieren und einfach mal eine kleine Runde zu drehen. Der ADFC und das Team der Haltestelle freuen sich auf Sie! ■



Fahrgasse 1 · 63225 Langen · Telefon: 06103 22968

www.pietat-daum.de

Das Bestattungshaus Daum steht in Langen seit 1885 für die zuverlässige und würdevolle Unterstützung im Trauerfall. Wir beraten und begleiten Sie in allen Angelegenheiten, um die Bestattung ganz nach Ihren Wünschen zu gestalten.





Die Poesie des Dranbleibens

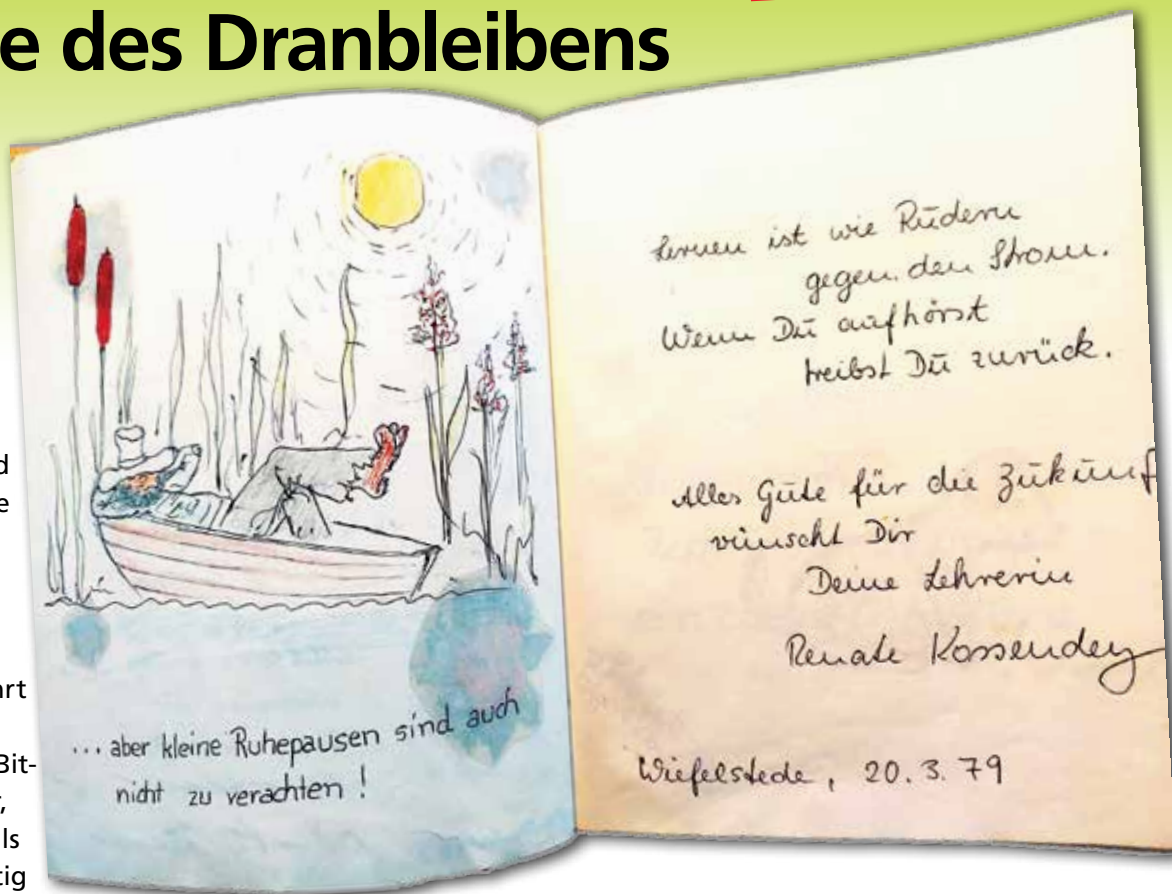
Als Kind des vergangenen Jahrhunderts kennt man noch die Poesie-Alben. Ein kleines Büchlein, das man den Freundinnen und Freunden gab, damit diese auf einer Doppelseite etwas Nettes oder Sinniges darin eintragen. In der Grundschulzeit, in der die Klassenlehrerin sehr verehrt wurde, erhielt auch diese von mir das Buch mit der Bitte um Eintrag. Was sie mir, der Grundschülerin, damals schrieb, hat mich nachhaltig geprägt:

„Lernen ist wie Rudern gegen den Strom, wenn Du aufhörst, treibst Du zurück.“

Die klassische Aufforderung zum „Dranbleiben!“.

Was den ganzen Eintrag so einprägsam für mich machte, war die Gestaltung der zweiten Seite: Hier hat die künstlerisch nicht unbegabte Frau ein passendes Bild gemalt und drunter geschrieben: „... aber kleine Ruhepausen sind auch nicht zu verachten“.

Wie oft verlangte das Leben später Durchhaltevermögen ab. Sei



es im Beruf, im Privaten, was in den Medien auf einen einprasselt oder beim selbstgewählten Hobby. Immer wieder bewies sich aufs Neue, dass das Dranbleiben und das Nicht-Aufgeben zwar streckenweise mühsam ist, sich am Ende jedoch immer ausgezahlt hat. Und wie gesund ist der Hinweis darauf, dass trotz Allem die Pausen nicht zu kurz kommen dürfen. Die Balance macht es.



Am 26. Juni 2026 erscheint das nächste Programm der vhs Langen. Sie können im Sommer also bereits die Herbst-/Winterkurse planen und so dranbleiben. Denn Lernen macht Freude!

Herzlichst,
Ihr vhs Team





Urlaub ohne Koffer



Auf in den Sommer



Grundmauern erhalten sind. Stuckreste, Marmorreliefs und Wandmalereien vermitteln Ihnen den Luxus der einstigen prachtvollen Innenausstattung der Villa. Zur Ausstellung gehören des weiteren Kunstwerke, Grabdenkmäler, Götterbilder, Glaskunst und Alltagsgegenstände, die bei Ausgrabungen um die Villa geborgen wurden. Im Anschluss an die Besichtigung kehren sie in ein Café ein.

Nach Aschaffenburg führt uns unser Ausflug im Juli. Hier besichtigen wir mit einer Führung das berühmte Pompejanum, ein rekonstruiertes römisches Wohnhaus aus Pompeji, das zwischen 1840 bis 1848 als Anschauungsobjekt zum Studium der antiken Kultur im Auftrag von Ludwig I., König von Bayern, originalgetreu errichtet wurde. Von hier aus genießen Sie auch einen wunderschönen Blick auf das Schloß und den Main. Im Anschluss begeben wir uns in ein Restaurant in der Nähe.

Dienstag, 26. Mai

Römerhalle Bad Kreuznach

Kosten: Bus: 24,- € Führung: 11,- €

Im rustikalen Ambiente der Römerhalle Bad Kreuznach können sie im Mai die Funde einer römischen Palastvilla bestaunen. Das römisch-keltische Dorf Crucinaricum gehörte über 300 Jahre zum römischen Reich. Der Ort lag an einer wichtigen Straßenverbindung vom Rhein nach Trier. Als herausragende Kunstwerke dieser Zeit gelten die zwei Mosaikböden aus der angrenzenden römischen Villa des 3. Jahrhunderts, von der nur noch die Reste der



Dienstag, 30. Juni

Vivarium Darmstadt

Kosten: Bus: 24,- € Eintritt: 8,- €

Die Fahrt im Juni führt Sie nach Darmstadt in das Vivarium. Der kleine Zoo bezeichnet sich selbst als Darmstadts Tiergarten. Es besteht seit 1965 und zeigt auf ca. vier Hektar Fläche über 700 Tiere, die zu mehr als 150 Arten gehören. Seit den letzten Jahren wird das Vivarium umstrukturiert und viele Anlagen wurden neu errichtet. Zu den besonderen Erlebnissen zählt das begehbare Kängurugehege sowie der Streichelzoo mit westafrikanischen Zwergziegen. Im Restaurant des Vivariums können sie nach einer Besichtigung der Gehege einkehren.



Dienstag, 25. August

Kelterei Herberth

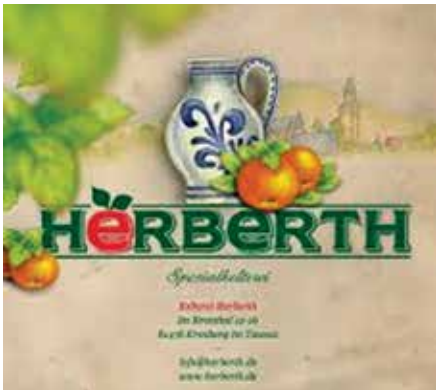
Kosten: Bus: 24,- €

Im August besichtigen Sie die Kelterei Herberth. Der mittelständische Familienbetrieb direkt zu Füßen des Taunus produziert aus den Äpfeln der Streuobstwiesen und Gärten der Taunus- und Vordetaunusregion eine Vielfalt an Apfelweinen, Apfelsäften sowie Apfelweinspezialitäten. Hier erfahren Sie auch Interessantes über den Obstbau in Kronberg und Umgebung, dessen geschichtlichen

Dienstag, 21. Juli

Pompejanum Aschaffenburg

Kosten: Bus: 24,- € Führung und Eintritt: 11,- €



Hintergrund, zur Bedeutung des „Obstpfarrrers“ Christ und zur Entwicklung der Streuobstwiesen. Nach einer Führung durch die Kelterei

werden einige Produkte zur Verkostung angeboten. Im Anschluss begeben wir uns in ein Restaurant in der Nähe.

Veranstalter der Fahrten ist das Busunternehmen Reisedienst Sack. Die Preise sind vor Ort zu bezahlen. Die Fahrten beginnen zwischen 11:30 und 12:30 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 Men-

schen mit Mobilitätseinschränkungen ausgerichtet. Menschen, die auf Rollatoren oder Rollstühle angewiesen sind, werden bevorzugt, jedoch ist auch jeder bei den Fahrten willkommen, der noch gut zu Fuß unterwegs ist.

Information und Anmeldung im Begegnungszentrum Haltestelle bei Stefan Kleinhenz, Elisabethenstraße 59a, Telefon 06103-203-928

Bitte beachten: Nach Anmeldung ist eine Absage nur bis eine Woche vor Fahrtermin kostenfrei möglich! ■



Die Reihe **Filmreif** kennt keine Pause! Ausgezeichnete, sehenswerte Filme, die einen Kinobesuch lohnen, ausgesucht von Lichtburg-Chef Stefan Burger und Holger Kintscher. Monatlich zeigt das Lichtburg Filmtheater einen Film zum kleinen Preis.

Mittwoch, 20. Mai 16 Uhr

„Ach diese Lücke, diese entsetzliche Lücke“

Joachim wird an der Schauspielschule angenommen und zieht zu seinen Großeltern. Zwischen den skurrilen Herausforderungen der Schauspielschule und den exzentrischen, meist

alkoholgetränkten Ritualen seiner Großeltern versucht Joachim seinen Platz in der Welt zu finden. Irrsinnig komisch und tief berührend.

Mittwoch, 24. Juni 16 Uhr

„Hamnet“

Chloé Zhao zelebriert in „Hamnet“ eine Trauerbewältigung der etwas anderen und unfassbar kraftvollen Art. Lose auf wahren Ereignissen im Leben von William Shakespeare basierend, nimmt sich der Stoff viele künstlerische Freiheiten, um vom Leben im späten 16. Jahrhundert zu erzählen.

Mittwoch, 15. Juli 16 Uhr

„Ticket ins Leben“

Antoine ist ein berühmter, desillusionierter Chansonsänger, der auf einer Zugreise auf Victoire (Valérie Lemerrier) trifft - eine warmherzige, eigenwillige Bewunderin, deren Offenheit und unkonventionelle Art seine Pläne durchkreuzt. Zwischen dem abgeklärten Musiker und der lebensfrohen Fremden entwickelt sich ein unerwarteter Austausch.

Mittwoch, 19. August 16 Uhr

„Steckerlfischfiasko“

Ein neuer Fall für das Dreamteam Franz Eberhofer und Rudi Birkenberger: Der örtliche Steckerlfischkönig wird tot in der Wellnesslandschaft des neuen Golfclubs gefunden. Franz muss nun unter dubiosen Volksfestclans und golfenden Schickimicki-Schnöseln ermitteln. ■



Der Mai ist gekommen Neues entdecken – Fahrten in die Region



Dranbleiben heißt die Devise der aktuellen Zeitlos. Damit meinen wir ein „in der Gesellschaft bleiben“, neue Kontakte knüpfen, Menschen kennenlernen. Doch nicht nur gesellige Aspekte werden hier angesprochen, es geht auch darum, mal wieder hinaus in die Natur zu kommen und neue Eindrücke zu gewinnen. Frische Luft, Fauna und Flora zu genießen macht Spaß und weckt die Lebensgeister. Ganz nebenbei kann man auch immer etwas Neues lernen. Zum Beispiel wird das neu errichtete Limeskastell in Pohl besichtigt. Wer das Römerkastell Saalburg bereits kennt, kann gespannt auf das Haus in Pohl sein.

Anmeldungen nimmt das Begegnungszentrum Haltestelle ab sofort unter Telefon 06103 203920 entgegen. Übertrifft die Nachfrage das Angebot, werden die Plätze ausgelost. Die Kosten für Eintritte und eventuelle Führung sind im Text angegeben, die Fahrer freuen sich über Spenden für Benzin und Erhalt der Fahrzeuge.

Mittwoch, 20. Mai

Botanischer Garten und Campus Westend Frankfurt am Main

Rundgang durch den Botanischen Garten in Frankfurt/Westend. Der Garten wurde zwischen 1763 und 1774 durch Johann Christian Senckenberg zu Lehrzwecken errichtet. Anschließend spazieren die Besucher durch den Grüneburgpark und kehren in einem angrenzenden Café ein. Die letzte Etappe wird der Campus Westend der Goethe-Universität sein. Dort steht das von Architekt Hans Poelzig für die Verwaltung der I.G. Farbenindustrie AG entworfene,

imposante Gebäudeensemble. Fritz Küsters weiß einige Anekdoten aus der interessanten Geschichte des Parks und seinem Gebäudekomplex zu berichten. Das zum damaligen Baustil der Neuen Sachlichkeit zugeordnete Großgebäude und der Park werden heute als das schönste Universitätsgelände Deutschlands bezeichnet.

Der Spaziergang ist gut einen Kilometer lang.

Treffpunkt: 12:30 Uhr im Begegnungszentrum Haltestelle.

Mit Fritz Küsters



Donnerstag, 25. Juni

Besuch des Limeskastell Pohl

Fritz Küsters fährt mit dem Kleinbus gute eine Stunde durch den schönen West-Taunus zum Naturpark Nassau. Dort liegt das neu errichtete Kleinkastell Pohl. Es stellt die Rekonstruktion eines römischen Grenzkastells des Obergermanischen Limes dar. Der Limes besitzt seit 2005 den Status eines UNESCO-Weltkulturerbes. Das frühere Militärlager befindet sich heute als Bodendenkmal am Ortsrand von Pohl. Das Kastell zeigt beispielhaft das Leben der dort stationierten Legionäre.

Anschließend ist eine Einkehr in das Museumscafé geplant.

Die Führung durch die Anlage kostet ca. 10 Euro.

Treffpunkt: 12:30 Uhr im Begegnungszentrum Haltestelle.

Mit Fritz Küsters

Donnerstag, 9. Juli

Besuch des Herzbergs im Taunus

Nirgendwo sonst hat man einen besseren Blick über Bad Homburg, als vom Herzberg aus. Ein Stück oberhalb der Saalburg gelegen thront der knapp 600 Meter hohe Herzberg mit seinem rund 25 Meter Turm gut sichtbar am vorderen Taunuskamm. Ein Besuch lohnt sich nicht nur wegen der beeindruckenden Aussicht über die Main-Ebene bis zum Vogelsberg, Spessart und Odenwald – sondern auch wegen der urigen Gastwirtschaft Berggasthof Herzberg mit den leckeren Gerichten.

Mit Fritz Küsters

Dienstag, 21. Juli

Vulkan Bäckerei Schotten

Bei einer Führung durch die Backstube lernen die Gäste einiges Wissenswertes über die Kunst des Brotbackens. Auch an diesem Tag wird frisches Brot gebacken und wer mag, kann seinen eigenen Laib formen. Während der rund einstündigen Backzeit wird die Wartezeit zum gemütlichen Beisammensein bei Kaffee und Kuchen - mit unbegrenztem Verzehr - genutzt. Anschließend erhält jeder Gast sein eigenes warmes und lecker duftendes Bierbrot. Rollatorenmitnahme möglich. An dem Ausflug können maximal 13 Personen teilnehmen.



Kosten: 20 Euro für Führung/Verzehr und Brot
 Abfahrt: 12:30 Uhr ab Begegnungszentrum Haltestelle.
 Mit Holger Kintscher, Gabi Miethke-Kohl und Christa Wilke

Donnerstag, 6. August

Bad Orb

Ein ausgedehnter Spaziergang durch den Kurpark ist immer wieder schön. Ein Kneipp-Becken und diverse Sportgeräte laden zur körperlichen Ertüchtigung ein. Auch ein Gang durch die Saline tut gut und lässt die Besucher

wieder richtig gut und tief durchatmen. Wer mag, kann aber auch einfach auf einer der vielen Parkbänke ruhen und Menschen und Tiere beobachten. Im Anschluss geht es mit dem Auto hoch ins am Tierpark gelegenen Café Waldriede, bekannt für große Torten und leckere Kuchen.

Treffpunkt: 12:30 Uhr im Begegnungszentrum Haltestelle.

Mit Christa und Rainer Wilke



Donnerstag, 20. August

Weingut Höflich

Das wunderschön in Großostheim gelegene Weingut lädt zum Essen, Trinken und geselligem Beisammensein ein. Manch einer fühlt sich bei gutem Wetter hier wie in der Toskana.

Treffpunkt: 12:30 Uhr im Begegnungszentrum Haltestelle.

Mit Christa und Rainer Wilke

Freitag, 4. September

Besuch Fuchstanz im Taunus

Im September geht es in den Taunus. Bei einer kleinen Wanderung (1,8 km) mit moderater Steigung geht es zum Fuchstanz. Das Ausflugsziel liegt unterhalb der Bergspitzen von kleinem Feldberg und Altkönig. Ursprünglich hatte der Taunusclub dort eine Schutzhütte erbaut. Im Laufe der Zeit haben sich daraus zwei Ausflugslokale entwickelt, in die wir einkehren. Rollatorenmitnahme ist ausgeschlossen.

Treffpunkt: 12:30 Uhr im Begegnungszentrum Haltestelle.

Mit Fritz Küsters

Metzgerei Bode: jetzt auch digital vorbestellen!

Warten war gestern!

Bei uns können Sie jetzt über eine **Smartphone-App** Fleisch und Wurstwaren vorbestellen. Einfach nur noch den gewünschten **Abhol- oder Liefertermin** eingeben und die Bestellung abschicken.

Der Kunde erhält sofort nach Eingang der Bestellung eine Bestätigung. Vor der Abholung kurz anrufen, und die Ware direkt am **Lieferanteneingang** abholen und bezahlen.



Infos zur Herstellung



Taunusstraße 16 · 63225 Langen
 Telefon 06103 21579 · www.metzgerei-bode.de

Öffnungszeiten: Montag bis Freitag 7.00 – 18.30 Uhr · Samstag 7.00 – 13.00 Uhr



Jens Dudkowiak (hinten links) mit einem Teil der bunten Truppe

Am letzten Freitag eines jeden Monats treffen sich queere, oder anders formuliert, nicht-heterosexuelle ältere Menschen ab 50 plus, zum zwanglosen Austausch im Begegnungszentrum Haltestelle.

Der Name „Rastplatz Regenbogen“ ist Programm: hier öffnet sich ein geschützter Raum zum Innehalten und offenen Gedankenaustausch. Hier darf man ankommen. Hier darf man sein, wie man ist. Hier ist Platz für Vielfalt und Lebensfreude. Ein solches Format war – bei Licht betrachtet – längst überfällig. Nicht alle Menschen sind heterosexuell und die, die es nicht sind, haben nun einmal andere Themen und Bedürfnisse, Wünsche, Sorgen und – ja – Probleme. Gerade ältere Menschen konnten ihre sexuelle Orientierung nicht immer offenlegen – oder gar leben. Das machten die gesellschaftlichen Verhältnisse und Normen lange sehr schwer. „Ich bin daher sehr froh, dass die Haltestelle die Anregung so offen und engagiert aufgegriffen hat und älteren queeren Menschen ein Angebot zum Austausch macht“, so Impulsgeber Jens Dudkowiak.

Anfang März bis Mitte April war in der Haltestelle die Ausstellung „Besonders habe ich mich immer gefühlt“ zu sehen. Sie stellte die Biografien von älteren queeren Menschen

Etwas Neues in der Haltestelle Rastplatz Regenbogen

vor. „Die Ausstellung stieß auf sehr positive Resonanz,“ freut sich Haltestellen-Chefin Annett Staab, die den Rastplatz Regenbogen gemeinsam mit ihrer Kollegin Yvonne Weber sehr engagiert begleitet. Die Ausstellung hat auch Aufmerksamkeit auf das neue

Angebot gelenkt.

In den kommenden Monaten soll nun der Kreis der Teilnehmenden deutlich wachsen! „Wir wollen die queeren Potentiale im fortgeschrittenen Alter in Langen und Egelsbach heben,“ umreißt Jens Dudkowiak das Ziel. „Wir wissen, dass sich immer noch viele nicht-heterosexuelle Menschen im Alter 60plus schwertun, sich zu outen. Dafür gibt es keinen Grund! Schauen Sie doch mal beim nächsten ‚Rastplatz Regenbogen‘ vorbei.“

Unser Rastplatz Regenbogen trifft sich regelmäßig am letzten Freitag im Monat um 17:30 Uhr in der Haltestelle in der Elisabethenstraße 59 a.

Die nächsten Termine sind am

29. Mai, 26. Juni, 31. Juli und 28. August

Egal, ob neugierig, offen, zurückhaltend oder einfach nur auf der Suche nach netten Gesprächen – Sie sind herzlich willkommen!

Kommen Sie vorbei, und lernen Sie uns kennen. Denn gemeinsam ist es einfach schöner – und ein bisschen bunter sowieso.

Gern steht Ihnen Jens Dudkowiak als unser Rastplatz Regenbogen Ansprechpartner für Fragen unter 06103/54126 oder per E-Mail dudkowiak.jens@web.de zur Verfügung.

Gemeinsam unterwegs – auch außerhalb der Haltestelle



Ein besonderes Highlight war unser gemeinsamer Ausflug zum Wessinger in Neu-Isenburg. Bei Kaffee und Kuchen haben wir uns in gemütlicher Runde noch besser kennengelernt. Es wurde viel erzählt, gelacht und auch das ein oder andere persönliche Erlebnis geteilt. Solche Treffen zeigen: Gemeinschaft entsteht nicht von allein, aber wenn sie da ist, fühlt sie sich richtig gut an. Perspektivisch sind weitere gemeinsame Aktivitäten mit uns „späten Bunten“ angedacht. Auch unsere eigene Zukunft beschäftigt uns: Wie wird das Alter? Wie lässt es sich gestalten? Sind notwendige Einrichtungen auf queere Menschen eingestellt? Und wir planen die Einladung kompetenter Gäste sowie Referent/innen. ■

Rastplatz Regenbogen – was bedeutet das?

Ein Rastplatz ist ein Ort zum Ankommen.

Ein Platz zum Durchatmen, Ausruhen und Dazugehören.

Gerade für ältere queere Menschen bedeutet das:

Hier muss sich niemand erklären oder verstecken.

Hier darf jede und jeder einfach so sein, wie sie oder er ist.

Bei uns finden Sie:

- Gespräche in gemütlicher Runde
- Begegnung und Gemeinschaft
- Offenheit, Respekt und Vielfalt

Kurz gesagt:

Ein Rastplatz ist kein Ende – sondern ein guter Ort zum Verweilen. Hier wird nicht gerast, sondern gerastet!

Maiglöckchen für eine Person, die man liebt

Am 1. Mai, dem Tag der Arbeit, finden in Frankreich sowie in vielen anderen Ländern friedliche Kundgebungen statt. Doch in Lyon kriegensich Klaus und Bernadette in die Haare. Bernadette ist enttäuscht. Die beiden sind den ganzen Tag händchenhaltend spazieren gegangen, doch Klaus hat Bernadette kein Maiglöckchen (muguet) geschenkt. Für Klaus sind Maiglöckchen giftige Liliengewächse, die im Unterholz wachsen und aus denen man Medikamente für Herzleiden herstellt. In Frankreich wird am 1. Mai mit einem Maiglöckchen im Knopfloch demonstriert. Außerdem verschenkt man Maiglöckchen an seine Liebsten. Maiglöckchen sind an diesem Tag leicht zu finden, denn an jeder Straßenecke und an vielen routes na-

tionales (Fernstraßen) gibt es Stände. Anscheinend verkauft jeder Verein welche: die Kommunistische Partei, das Rote Kreuz, der Tierschutzbund, vor allem aber Privatleute und Kinder. An diesem Tag darf man nämlich in Frankreich Maiglöckchen im Wald pflücken und dann auf der Straße verkaufen. Die Tradition gibt es schon lange. Der Legende nach wurden die Maiglöckchen von dem griechischen Gott Apollo erfunden als weicher Teppich für die zarten Füße der neun Musen. Im Mittelalter brachte man im Monat Mai ein Maiglöckchen über der Tür seiner Liebsten an. Doch erst Karl IX. verschenkte am 1. Mai des Jahres 1560 Maiglöckchenstängel als Glücksbringer an die Damen des Hofes.



(Auszug aus Karambolage 2, einem kleinen Buch der deutsch-französischen Eigenarten.) ■ wsi

- BETREUUNG • BEGLEITUNG
- GESELLSCHAFT mit  und Zeit

seit 2006 an Ihrer Seite
Stephanie Fischer und Team
www.alsenios.de

 **Seniorenbetreuung**
ALSenios

 **06103 / 280297**

ZUHAUSE einfach gut umsorgt.



**Kostenübernahme durch Pflegekasse möglich.
Wir beraten Sie gerne.**



Dranbleiben lohnt sich

30 Jahre gelebte Nachbarschaft!

Liebe Leserin, lieber Leser,
liebe Mitglieder,

seit nunmehr 30 Jahren steht die Seniorenhilfe für ein starkes Zeichen des Miteinanders und Füreinanders. Was mit einer engagierten Idee begann, ist heute ein verlässliches Netzwerk der Unterstützung, der Begegnung und der gelebten Solidarität geworden. Das Motto der heutigen Zeitlos „Dranbleiben“ könnte den Kern der Vereinsarbeit nicht treffender beschreiben.

Dranbleiben bedeutet für uns, Menschen nicht allein zu lassen. Es bedeutet, kleine Unterstützung im Alltag zu geben, wenn ein Gespräch oder Besuch wichtig ist – gemeinsam nicht einsam. Über drei Jahrzehnte hinweg haben zahlreiche Ehrenamtliche mit Herz, Geduld und Engagement gezeigt,

was Nachbarschaftshilfe wirklich bedeutet und wie schön es ist, Freizeitaktivitäten gemeinsam zu unternehmen.

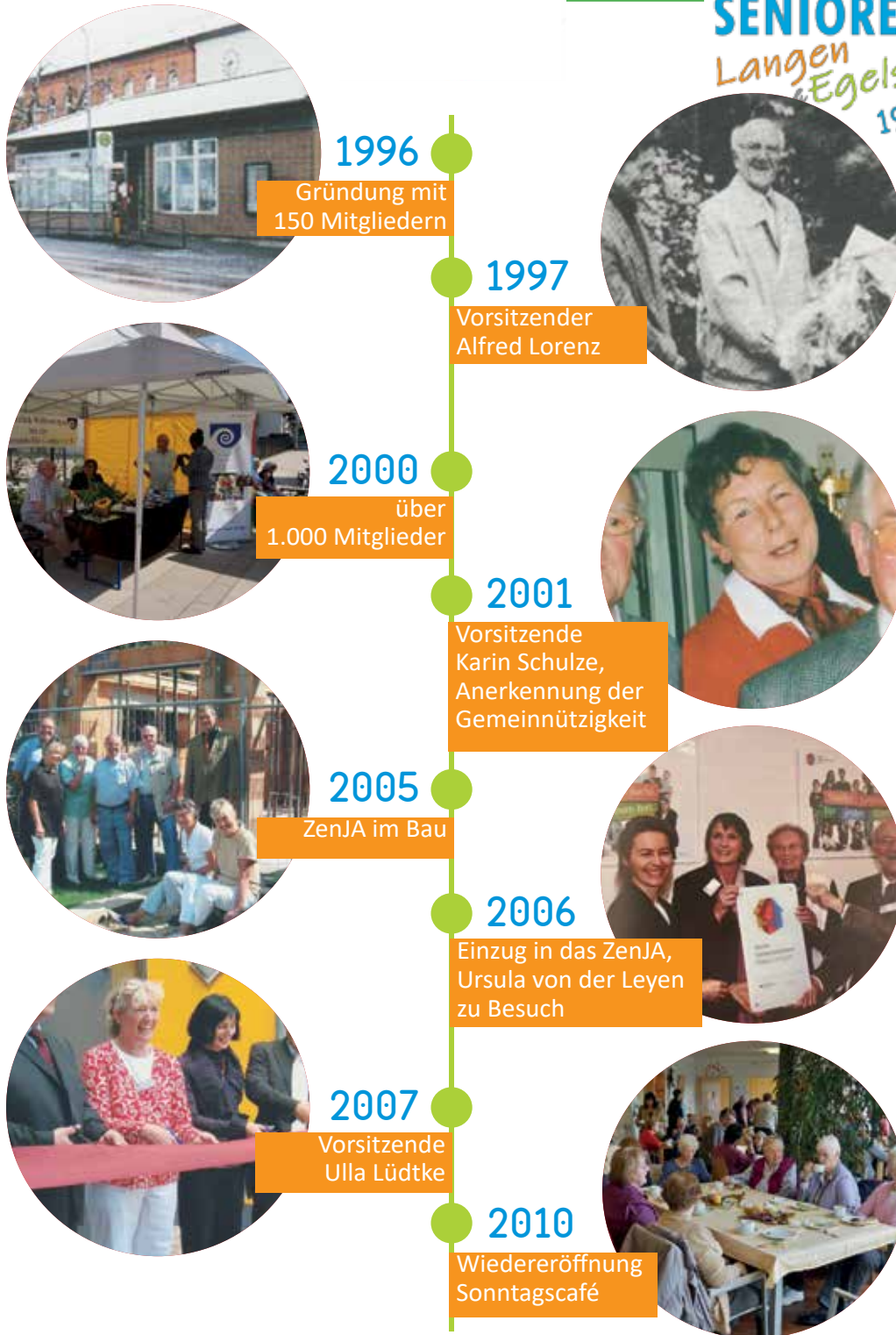
Gerade in einer Zeit, in der gesellschaftlicher Zusammenhalt immer wichtiger wird, zeigt die Seniorenhilfe, wie wertvoll persönlicher Einsatz ist. Ob Besuchsdienste, praktische Unterstützung im Alltag oder gemeinsame Aktivitäten – hinter all dem steht die Haltung, füreinander einzustehen und dranzubleiben.

Das 30-jährige Jubiläum ist deshalb nicht nur ein Anlass zum Feiern, sondern auch ein Moment des Dankes. Wir bedanken uns bei allen Ehrenamtlichen, Unterstützern sowie bei unseren Mitgliedern, die uns

Vertrauen schenken und die Angebote annehmen. Sie alle haben dazu beigetragen, dass aus einer Idee eine lebendige Gemeinschaft wurde.

Unter dem Motto „Dranbleiben“ blicken wir nicht nur zurück, sondern vor allem auch nach vorn. Denn Hilfe, Nähe und Gemeinschaft bleiben auch in Zukunft wichtig. Und genau dafür wollen wir weiterhin stehen: miteinander und füreinander da zu sein – heute, morgen und auch in den kommenden Jahren.

Katja Bernhard Bianca Jung
im Namen des Gesamtvorstands
der Seniorenhilfe
Langen & Egelsbach e. V.



Neu im Vorstandsgremium

Seit Anfang Januar verstärkt Angelika Trippel, 69, unser Vorstandsteam. Sie ist gebürtig in Langen, Mutter und liebevolle Oma.

Angelika Trippel war 31 Jahre als Referentin im Bereich Gesundheit – Alter – Pflege im größten Wohlfahrtsverband Hessens tätig. Nach einer Orientierungsphase beim Einstieg in den Ruhestand hat sie sich sofort mit Eintritt in die Seniorenhilfe aktiv im

Team des Sonntagscafés engagiert. Angelika Trippel kümmert sich um alle Belange rund um Mitgliedschaft und Mitglieder und hat ein offenes Ohr für Ihre Anliegen.

Kontakt: mitgliederbetreuung@seniorenhilfe-langen.de oder telefonisch über unser Büro.

Der nächste Kennenlern-Stammtisch findet beim Sonntagscafé am 7. Juni im Familiencafé des ZenJA statt.



Angelika Trippel –
Fachvorstand Mitgliederbetreuung



Mitgliederversammlung
am
Montag, den 29. Juni 2026
um
15 Uhr

Neue Stadthalle Langen
Großer Saal

Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

Höhepunkte im Jubiläumsjahr

Getrumpft! – 2. Offenes Skat-Turnier

Am 22. April fand unser 2. Skat-Turnier statt. Lust, mitzumachen? Wer gern in geselliger Runde Karten klopft, ist herzlich willkommen beim Offenen Skat-Treff. Ganz entspannt, ganz locker und garantiert mit guter Laune erwartet euch Peter Klein jeden 3. Mittwoch im Monat. Ob Profi, Freizeit-Skatfreund oder Neuling: Hauptsache, Spaß am Spiel! Kommt vorbei – wir reizen bis die Karten glühen!

Irischer Musikabend

Petr Simandl entführte uns musikalisch in ein irisches Pub bei Guinness, Cider und mehr.



Dienstag 5. Mai 19:30 Uhr

Stehauf-Lesung

Am 5. Mai laden wir zu einer „Stehauf-Lesung“ mit Peter P. Peters ein. Er bezeichnet sich selbst als Wortjongleur und wird uns auf seine ganz eigene Weise sein neues Buch „Schreckschrauben Schreiben schräg“ vorstellen. Mit seiner Lautklaberei führt er uns durch einen amüsanten Abend mit viel Wortwitz. Der Eintritt ist frei. Im Anschluss findet eine Signierstunde statt. Die Sektbar öffnet um 19 Uhr.

Gemeinsam nicht einsam Auftakt des Marktplatz-Gebabbels auf dem Altstadtmarkt

Bei eher kühler Witterung sind wir in die neue Saison gestartet. Bunte Ostereier ließen den nahenden Frühling erahnen.

Weiter geht es jeden 2. Samstag im Monat mit unserem Info-Stand im Hof der Gaststätte „Zum Haferkasten“ von 11 bis 13 Uhr. Hier wird frei von der Leber weg geredet oder bei einem Schöppchen am Stammtisch gegessen und geplaudert.

Donnerstag 7. Mai

Strahlen kennt kein Alter Make-up Seminar für Seniorinnen

Make-up Seminar für Seniorinnen Schönheit verändert sich – und genau das macht sie so besonders. In diesem Make-up Workshop für Seniorinnen zeigt Ihnen Petra Sickenius, wie reife Haut natürlich, frisch und typgerecht zum Strahlen gebracht wird. Gemeinsam entdecken Sie sanfte Techniken, passende Farben und kleine Profi-Tricks für ein har-



monisches Tages-Make-up. Dabei stehen Freude, Austausch und Wohlbefinden im Mittelpunkt. Petra Sickenius ist Visagistin und Make-up Artist und freut sich am 7. Mai auf Sie!

Aus der Mitgliederbetreuung Ostersonntag im Familiencafé



Beim Sonntagscafé im April war es bunt und österlich. Unser SoCa-Team freute sich, Sie auch an Ostern mit hausgemachtem Kuchen und frischem Kaffee verwöhnt zu haben.

Das nächste Sonntagscafé findet am 3. Mai im ZenJA statt.

Frühlingskonzert im DRK-Senioren-Zentrum

Am Vormittag des 29. April zog der Frühling mit einem bunten Strauß an beliebten Evergreens und Schlagern ins DRK-Zentrum ein. René Winter am Keyboard begeisterte die Bewohnerinnen und Bewohner mit herrlichen Melodien. Wie schon in den vergangenen Jahren unterstützte die Seniorenhilfe diese Veranstaltung mit großer Freude. Unseren Organisatorinnen Konny Gosmann und Angelika Trippel herzlichen Dank

für ihre Unterstützung. Angelika Trippel hat ein offenes Ohr für Ihre Anregungen und Anliegen. Sie erreichen sie meist persönlich beim monatlichen Sonntagscafé oder unter mitgliederbetreuung@seniorenhilfe-langen.de.

Tag der Offenen Tür

Wann: 27. September 2026

von 12 bis 18 Uhr

Wo: ZenJA - Zentrum für Jung und Alt

Programm:

12:00 Eröffnung

Frühschoppen mit Musik

unter Mitwirkung des TVL Blasorchesters

14:00 Kaffeetafel

14:30 Kinder-/Familienprogramm

16:30 Tanztee-Musik mit dem Interton-Trio

Aus dem Ressort Veranstaltungen



Ausflugsangebote sehr gut angenommen. Eine Backstage-Führung in der Alten Oper Frankfurt sowie eine zeitgeschichtliche Reise durch Frankfurt standen ebenso auf dem Programm wie unsere Highlights:

Im EZB-Besucherzentrum wurden wir mit der Geschichte und den Aufgaben der Europäischen Zentralbank vertraut gemacht. Ein 360°-Film gab uns das Gefühl, im großen Konferenzraum der EZB zu tagen, in dem sich monatlich alle Mitglieder des Gremiums treffen. Es wurden viele Fragen gestellt, die alle kompetent beantwortet werden

konnten.



Im Februar besuchten wir die Goldene Waage in der Frankfurter Neuen

Rückblick

In den ersten drei Monaten des Jahres wurden die zahlreichen

SENIORENHILFE

Altstadt. Gestartet wurde im Historischen Museum, wo wir einiges über die Geschichte der Altstadt erfuhren. Dann ging es zur Goldenen Waage. Vorbei an den schönen Räumlichkeiten des Cafés kamen wir in die Privaträume des Erbauers Abraham van Hameln im ersten und zweiten Stock.

Das Highlight war das Belvederchen in seiner prachtvollen Ausgestaltung und einem spektakulären Blick über Frankfurt: Die neue Altstadt, dahinter die modernen Bürotürme und der Dom in nächster Nähe waren schon etwas Besonderes.

Im März ging es zur ESA nach Darmstadt.

Das Europäische Satelliten-Kontrollzentrum hat uns mit seinen vielen Aufgaben und Möglichkeiten alle beeindruckt und wir bestaunten ein Modell der Rakete Ariane, die die Satelliten ins All befördert.

Auch die Modelle zahlreicher Satelliten, die Europa im Weltraum ausgesetzt hat, waren sehenswert. Wir erfuhren, warum der Weltraumschrott nicht kollidieren kann und wie die Satelliten dazu beitragen, dass unser GPS (meistens) gut funktioniert.



Buntes Programm für die nächsten Monate

Birgit Thielen hat auch für die weiteren Monate ein buntes Kultur- und Ausflugsprogramm für Sie zusammengestellt. Die kommenden Wochen sind gefüllt mit diversen Musikveranstaltungen, Ausflügen und Vorträgen. Hier eine Auswahl des Angebotes.

Eine Zusammenfassung aller Angebote finden Sie in der Rubrik „Termine“.

12. Juni

Best of Gala: Open Air auf dem Domplatz Fulda

Zum Auftakt des Hessentags erwartet Sie ein musikalisches Feuerwerk unter freiem Himmel, buchbar über QuerBeet-Reisen

16. Juni

Großmarkthalle und EZB:

Es erwartet Sie eine Führung zur Geschichte, Architektur und Konstruktion der beiden Gebäude, die heute das Frankfurter Stadtbild prägen durch die Martin-Elsässer-Stiftung (barrierefrei)

2. Juli

Städell: „Highlights Monets Küste – Die Entdeckung von Étretat“

Eine ca. 1-stündige Führung bringt uns die Highlights dieser Ausstellung näher. Am Anschluss bleibt genügend Zeit, die eindrucksvollsten Gemälde im eigenen Tempo zu bestaunen (barrierefrei). Buchbar ab Ende Mai



15. Juli

150 Jahre Konrad Adenauer – Der Alte von Rhöndorf

Es gibt viel zu erfahren, denn sein Leben umfasste das Kaiserreich, die Weimarer Republik, die NS-Zeit und seine Funktion als erster Bundeskanzler der neu gegründeten Bundesrepublik. Sein Zuhause ist heute zu besichtigen. Tagesfahrt über QuerBeet-Reisen buchbar

22. Juli

Altstadtzauber Weinheim: Erlebnisse und Geschichten aus vergangenen Zeiten

Wir besuchen die historische „Zweiburgen-Stadt“ an der Badischen Bergstraße. Mit unserem Führer erkunden wir die malerische Altstadt und das Gerberbachviertel, bevor wir auf dem wunderschönen Marktplatz eine Mittagspause machen. Weitere Highlights sind das Schloss mit dem angeschlossenen Exotenwald sowie der Hermannshof, ein renommierter Schau- und Sichtungsgarten – Anmeldung ab Juni möglich

Sie möchten dabei sein? Beachten Sie bitte unsere Aushänge und den Newsletter. Hierin finden Sie alle geplanten Veranstaltungen. Infos und Anmeldung unter kurse@seniorenhilfe-langen.de oder telefonisch unter 06103 22504. So bleiben Sie auf dem Laufenden! Abonnieren Sie unseren Newsletter unter veranstaltungen@seniorenhilfe-langen.de und seien Sie über unser Veranstaltungsprogramm informiert.

Ehrentag am 23. Mai 2026

Die Idee des Ehrentags

Bundespräsident Frank-Walter Steinmeier lädt Euch ein, am 23. Mai 2026 beim ersten deutschlandweiten Ehrentag zum Geburtstag des Grundgesetzes mitzumachen.

Der Ehrentag ist eine gemeinsame Initiative des Bundespräsidenten und der Deutschen Stiftung für Engagement und Ehrenamt.

Demokratie lebt von Menschen, die mitmachen. Die Idee ist deshalb: Am Geburtstag unserer Verfassung packen wir alle mit an, um unser Land ein bisschen besser zu machen. Dabei stehen Begegnung und gemeinsames Tun im Mittelpunkt.

Einige dieser Menschen stellen wir auf dem Bild rechts vor. Dies ist eine kleine Auswahl derer, die sich täglich für unseren Verein und damit für Sie engagieren.



Zum Ehrentag am 23. Mai

Hier stellen wir Ihnen nur einige unserer ehrenamtlich Aktiven vor und sagen DANKE!



Dranbleiben...

Möchten auch Sie uns aktiv unterstützen? Das ist ein Gewinn für uns alle!

Für unser bürgerschaftliches Engagement wird immer Unterstützung in folgenden Bereichen benötigt:

- Alltagsbegleiter Fahrdienst
- Alltagsbegleiter Einkaufsservice
- Kuchen backen für Feste/Sonntagscafé
- Lesepatenschaften
- Besuchsdienst (privat und DRK-Heim)
- Unterstützung bei Festen und Veranstaltungen
- Standdienst

- Verteildienste für SHLE-Post und Flyer/Boten
- Gartenservice
- Repair Café
- Freizeitangebot leiten
- Sonstiges

Tragen Sie in der Beitrittserklärung bitte ein, wobei Sie unterstützen möchten.

Bei uns können Sie punkten!

Für Ihre Unterstützung als aktives Mitglied werden Sie belohnt. Für jeden Einsatz erhalten Sie Punkte auf Ihr Punktekonto. Diese können Sie nach Bedarf für Angebote unseres Vereins einlösen. Informationen erteilt unser Büro.

„ *Der beste Weg, sich selbst eine Freude zu machen, ist: zu versuchen, einem andern eine Freude zu bereiten.* (Mark Twain)



**LÖWEN
APOTHEKE**

Bahnstr. 31-33
63225 Langen
Tel.: 06103/29186

Wir wollen Sie gesund!



**BRAUN'SCHE
APOTHEKE**

Lutherplatz 2
63225 Langen
Tel.: 06103/23771

www.braunsche-apotheke.de
Apotheker Markus Mehner e.K.

BEITRITTSERKLÄRUNG

Name	Vorname
geb. am	(ehemaliger) Beruf
Straße Nr.	PLZ/Wohnort
Telefon (privat)	Telefon (dienstlich)
E-Mail	

JAHRESBEITRAG 18,00 €

Darüber hinaus spende ich einen Förderbeitrag

einmalig _____ € jährlich _____ €

SEPA-LASTSCHRIFTMANDAT

Ich ermächtige die Seniorenhilfe (IDNr. DE22222000000 65048), Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Ich erteile meinem Kreditinstitut die Anweisung, diese Lastschrift einzulösen. Ich kann innerhalb von 8 Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrags verlangen, im Einklang mit den vereinbarten Bedingungen meiner Bank.

Name	Vorname
Bank	
IBAN	



Datum _____ Unterschrift _____

Die Unterschrift gilt auch für Erklärungen zu DATENSCHUTZ und SCHWEIGEPFLICHT.

DATENSCHUTZ: Der Verein erhebt zur Begründung und Verwaltung des Mitgliedsverhältnisses personenbezogene Daten soweit dies zur Durchführung des Mitgliedverhältnisses erforderlich ist. Rechtsgrundlage für die Datenerhebung und -verarbeitung sind Art. 6 Abs. 1 lit. b) Datenschutz-Grundverordnung (DS-GVO) sowie Art. 13 und 14 (Verwendung von Fotos im Rahmen vereinsrelevanter Aktivitäten). Einer Zustimmung der betroffenen Person bedarf es daher nicht.

BEITRITTSERKLÄRUNG SENDEN AN

Seniorenhilfe Langen & Egelsbach e. V.
Zimmerstr. 3, 63225 Langen

E-Mail info@seniorenhilfe-langen.de

Telefon 06103 22504

AKTIVE MITGLIEDSCHAFT & MITARBEIT

(Mehrfachnennungen erwünscht, Zutreffendes bitte ankreuzen)

Ich biete meine Mitarbeit an für:

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Bürodienst | <input type="checkbox"/> Mithilfe/Orga bei Veranstaltungen |
| <input type="checkbox"/> Begleitung Einkäufe, Arzt, Behörde | <input type="checkbox"/> Telefon-, PC-, TV- Handy-Beratung |
| <input type="checkbox"/> Einkaufen | <input type="checkbox"/> Verteilerdienst Post, Flyer |
| <input type="checkbox"/> Blumen gießen Hausbetreuung | <input type="checkbox"/> Generationenprojekte |
| <input type="checkbox"/> Besuche | <input type="checkbox"/> Vorlesen |
| <input type="checkbox"/> Spaziergänge | <input type="checkbox"/> Kuchen backen |
| <input type="checkbox"/> Entlastung der Familie | <input type="checkbox"/> Lesepaten Musikpaten |
| <input type="checkbox"/> Gartenhilfe | <input type="checkbox"/> Spieletreff |
| <input type="checkbox"/> Reparaturhilfe | <input type="checkbox"/> Radtouren |
| <input type="checkbox"/> Tierbetreuung | <input type="checkbox"/> Sonntagscafé |
| <input type="checkbox"/> Erledigungen Begleitung mit Pkw | <input type="checkbox"/> Mitglieder werben Mitglieder |
| <input type="checkbox"/> Fremdsprachen Übersetzungen | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> Schriftwechsel Formulare ausfüllen | |
| <input type="checkbox"/> Gruppenbetreuung Ausflüge | |
- Ich bin einverstanden, dass die Seniorenhilfe mit mir über meine E-Mail-Adresse kommuniziert und Info, Rundbriefe u. ä. schickt.
- Ich bin einverstanden, den ZenJA Newsletter per E-Mail zu beziehen und dass die Seniorenhilfe meinen Namen und E-Mail-Adresse ausschließlich zu diesem Zweck an das Mütterzentrum weiterleitet.
- Die Hinweise zum DATENSCHUTZ habe ich zur Kenntnis genommen und akzeptiere diese.
- SCHWEIGEPFLICHT: Ich verpflichte mich, keine mir anvertrauten Informationen eines von mir unterstützten Mitglieds an Dritte weiterzugeben.

KONTEN

Volksbank Dreieich eG
IBAN DE15 5059 2200 0000 2087 79

Sparkasse Langen-Seligenstadt
IBAN DE31 5065 2124 0026 1147 77

DATENWEITERGABE: Sofern eine Einzugsermächtigung (SEPA-Lastschriftmandat) erteilt ist, werden die zum Beitragseinzug erforderlichen Daten an das kontoführende Kreditinstitut weitergegeben. Sofern Sie damit einverstanden sind, werden Ihre Kontaktdaten an das Mütterzentrum Langen zum Bezug des ZenJA Newsletters weitergeleitet. Eine anderweitige Datenverwendung oder Übermittlung an Dritte findet nicht statt. Bei Beendigung der Mitgliedschaft werden die personenbezogenen Daten gelöscht soweit diese nicht entsprechend der gesetzlichen Vorschriften aufbewahrt werden müssen. Weitere Hinweise zum Datenschutz unter www.seniorenhilfe-langen.de

Mehr als eine Hausnummer in Köln Der Duft der großen weiten Welt



Ich erinnere mich noch an die frühen Tage meiner Kindheit, als wir zum Baden noch den Badekessel mit Holz anheizen mussten.

Duschen war damals noch unbekannt. Gebadet wurde nur einmal in der Woche und zwar am Samstag, dem traditionellen Badetag. Da das Anheizen des Kessels recht lange dauerte, war man auch zeitlich etwas eingeschränkt. Solange das Wasser im Kessel heiß war, konnte man sich genüsslich ins warme Wasser legen. Um nun das vorhandene Wasser optimal zu nutzen, wurden meist mehrere Personen in die Wanne gesetzt. Meistens kamen wir Kinder gemeinsam rein, gelegentlich kam noch unser Vater dazu. Lange blieb man nicht im Wasser, denn es kühlte in der emaillierten Stahlwanne recht schnell ab. Für den nächsten, der die Wanne benutzen wollte, wurde von dem erkalteten Wasser etwas abgelassen und heißes vom Kessel nachgefüllt. So kam jeder in den Genuss, vom Vorgänger noch etwas zu genießen. Ansonsten begnügte man sich mit der allmorgendlichen Katzenwäsche am Waschbecken mit etwas Seife und einem Waschlappen. Im unbeheizten Bad natürlich und das Wasser kam auch nur kalt aus dem Hahn. Von übertriebener Hygiene war noch keine Rede. Deos waren damals auch noch nicht bekannt,

so mussten wir uns alle mit unseren Ausdünstungen über die Woche retten. Damals half man sich mit Duftwässerchen, ein Grund, warum meine Oma immer nach 4711 Echt Kölnisch Wasser roch.

Als mein Vater später das Bad modernisierte, wurde der Heizkessel durch einen elektrischen Wasserboiler und die Badewanne wurde durch eine Duschwanne ersetzt. Theoretisch konnte man nun so oft duschen, wie man wollte. Mein Bruder und ich machten, sehr zum Missfallen meiner Eltern, regen Gebrauch davon. Wir wurden angesichts der anfallenden Strom- und Wasserkosten häufig gerügt. Obwohl meine Oma nun auch das Duschen genoss, blieb sie ihrem 4711 weiterhin treu.

Die Entstehung des genannten Duftwässerchens reicht in das Jahr 1709 zurück. Aus Ölen von Zitrone, Orange, Bergamotte, Pampelmuse, Limette, Mandarinen, Zeder sowie diversen Kräutern erschuf der italienische Parfümeur Johann Maria Farina ein Duftwasser, das er zu Ehren seiner Wahlheimatstadt Eau de Cologne nannte. Das weltweit bekannteste

Original Eau de Cologne ist die Marke 4711, das von der Firma Muelhens GmbH & Co. Kg. hergestellt wurde. Bezeichnet wurde es nach deren Hausnummer in der Kölner Glockengasse. Das Kölnisch Wasser wurde in den folgenden Jahrzehnten ein großer kommerzieller Erfolg und in ganz Europa verkauft. Im Vergleich zu anderen Parfums war es recht preisgünstig. Ursprünglich wurde es meist von Männern getragen, ab 1830 setzte es sich dann als Duft beider Geschlechter durch. Später wurde das Unternehmen an die Wella AG verkauft, dann von Procter & Gamble und 2006 von dem Kosmetikunternehmen Mäurer & Wirtz übernommen. Das Eau de Cologne hatte weltweit großen Erfolg und wurde auch in anderen Ländern produziert. Besonders in der Türkei und Spanien war es sehr beliebt. In Russland war man von dem Duftwasser auch sehr begeistert, es wurde dort aber gerne als Wodka Ersatz zweckentfremdet. Fast das gesamte 20. Jahrhundert über wurde es dort als „Getränk“ konsumiert. Wir Kinder mochten den Geruch des Kölnisch Wassers überhaupt nicht. Angesicht der benutzten Mengen

lag stets ein stechend scharfer Geruch in der Luft, der sich in der Wohnung meiner Oma stark ausbreitete. Wenn sie nach der Arbeit oder ihren Stadtgängen nach Hause kam, wussten wir dies sofort, auch wenn sie die Treppe leise nach oben schlich. Wir bemerkten ihre Anwesenheit immer an ihrer einsetzenden 4711 Duftnote. Besonders schlimm war es, wenn meine Oma von bekannten und verwandten Damen Besuch bekam oder wir mit dorthin gehen mussten. Der Duft multiplizierte sich um ein Vielfaches. Sie alle trugen das gleiche Eau de Cologne. Umgeben von dieser Wolke mochte selbst die leckerste Torte nicht so recht schmecken. Wir Kinder waren froh, wenn wir endlich zum Spielen raus an die „frische Luft“ gehen durften. Da war erst einmal tief durchatmen angesagt. Meine Mutter gehörte damals zur jüngeren Generation. Sie trug natürlich ein anderes Parfüm, das sich

Tosca nannte. Für uns Kinder gab es da geruchstechnisch keinen großen Unterschied. Tosca kam 1921 auf den Markt und wurde ebenfalls von Muelhens GmbH & Co.KG entwickelt und hergestellt. Es kam zeitgleich mit Chanel N° 5 auf dem Markt, beide Duftwasser waren recht erfolgreich. Neben Chanel N° 5 wurde Tosca das meistverkaufte Parfüm der Welt. Das Gute beider Parfümsorten war für uns allerdings, dass sie recht preisgünstig zu kaufen waren. Wir hatten im Notfall immer ein nettes Geburtstags- oder Weihnachtsgeschenk, über das sich unsere Mütter und Großmütter sehr freuten. Blöd dabei war nur, dass wir den Duft nun ständig weiterhin ertragen mussten. Mein Vater benutzte selten Duftwasser in Form von Aftershaves. Im Winter jedoch benutzte er sehr häufig China Öl in rauen Mengen, das er auf ein Taschentuch träufelte, wenn

er an einer Erkältung litt. Die Kombination beider Düfte schlug jeden in die Flucht, weswegen wir Brüder viel Zeit in unserem Zimmer oder im Freien verbrachten.

„ **Nichts auf der Welt ist so mächtig wie eine Idee, deren Zeit gekommen ist.**

(Victor Hugo)

Nun bin ich schon seit vielen Jahren mit meiner geliebten Frau verheiratet und ich muss Gott auf Füßen danken, dass sie ebenso wenig Parfüm mag wie ich. Einziger Wehrmutstropfen: Ich muss mir zu Weihnachten und ihrem Geburtstag viel mehr Gedanken über die Geschenke für sie machen. Aber ein schönes Geschenk finde ich dann trotzdem immer. ■

Stefan Kleinhenz

Unser Haus Ahornhof ist nicht einfach irgendein Seniorenheim in Langen. Hier bieten wir 127 Bewohner:innen einen Ort, an dem Sie sich willkommen und geborgen fühlen können – ein Zuhause.

Auch im Alter:
Mittendrin statt außen vor.

Gute Pflege macht vieles möglich.

 **KORIAN**
Bestens umsorgt

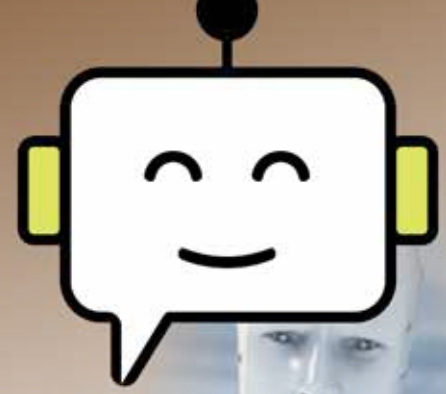


Haus Ahornhof

Darmstädter Str. 21-25
63225 Langen
T +49 (0)6103 301 17 0
ahornhof@korian.de



BestAger BestAger



Älterwerden wird nicht einfacher

+++ Digitaler Assistent +++

Eigentlich wollte ich an dieser Stelle über die angenehmen und schönen Seiten des Älterwerdens berichten. Eigentlich! Aber das wird einem BestAger heute immer mal wieder schwer gemacht.

Los ging es mit einer eigentlich einfachen Übung für uns – der Terminreservierung bei einem Facharzt! In der Praxis vorbeischaun, wenn man in der City ist, wird nicht gewünscht. Also bleibt der Griff zum Telefon. Und dann hört man eine sympathische, aber unpersönliche Stimme: „Hier ist der digitale Assistent der Praxis Doktor B. ... Wenn Sie einen Termin wünschen, drücken Sie die eins, wenn Sie ein Rezept brauchen, drücken Sie die zwei... Und dann drücke ich die eins, äußere meine Terminvorstellung und warte... Aber dann ist bald schon wieder Schluß! Spätestens nach dem dritten Versuch, etlichen Flüchen und Verwünschungen bin ich am Ende der Geduld. Als ich nach zwei Tagen das gleiche Prozedere mit dem Smartphone versuche, scheint es zu klappen. Innerhalb von kürzester Zeit habe ich eine Terminbestätigung direkt auf dem Phone. Dran bleiben und nicht aufgeben lohnt sich doch! Man muss nur das richtige Telefon nehmen! Aber wer soll das wissen?

Tatsache ist aber, dass man auf Arzt-Termine häufig sehr lang warten muss. „Viele Menschen empfinden die Wartezeiten auf einen Facharzttermin als zu lang. Das bestätigt eine Versichertenbefragung im Auftrag des GKV-Spitzenverbands (GKV-SV) im Februar 2025. Demnach warten gesetzlich Versicherte grundsätzlich länger auf einen Termin bei einem Facharzt (25 Prozent der Befragten gaben länger als 30 Tage an) als auf einen Termin bei einem Hausarzt (25 Prozent der Befragten warten länger als 3 Tage).“ bestätigt die AOK. Wie man öfters von älteren Menschen bestätigt bekommt, sei ein kleiner Trick hilfreich: einfach anzu-geben, Privatpatient zu sein, dann bekäme man schneller einen Termin. Das kann's jetzt aber nicht sein!

Hilfreich wäre dann doch gleich ein eigener Arzt. Geht das? Kinder jedenfalls haben da keine Bedenken! So passiert bei einer Enkelbetreuung in Langen.

„Oma und Opa müssen euch mal eine halbe Stunde allein lassen, wir müssen mal schnell zu unserem Hausarzt!“ Die Kinder ganz verdutzt: „Was, ihr habt einen HAUSARZT?“

Den Begriff KINDERARZT oder FRAUENARZT kannten die Enkelin-nen, aber das die Großeltern einen eigenen HAUSARZT hatten, das war nicht bekannt!

Dass man als Patient als Kunde willkommen sein kann, habe ich bei meinem Lieblings-Zahnarzt gerade eben erfahren. Und das tut einem richtig gut, sage ich Ihnen, liebe Leserinnen und Leser! Hat mich doch die sympathische Sprechstundenhilfe höchst persönlich in netter Art und Weise im Wartezimmer abgeholt und in den Behandlungsraum begleitet. Obwohl ich lediglich einfacher Kassenpatient bin!

Das Gefühl, dass man einfach „Kunde“ ist – „Der Kunde ist König!“ hat man uns früher beigebracht – ist nicht mehr jedem bekannt!

Manche Menschen scheinen in unserer Zeit doch etwas gegen Könige sprich „Kunden“ zu haben! Das mussten meine Frau und ich am eigenen Leib erfahren.

Mein PkW ist wie ich ein wenig in die Jahre gekommen. 22 Jahre und über 400.000 Kilometer sind schließlich eine Leistung, auf die man stolz sein darf.

Aber trotzdem schauten wir uns nach einem Ersatz um. Also: an einem Freitagnachmittag, adrett gekleidet, um 15 Uhr in ein Autohaus! An seinem Schreibtisch ein Verkaufsberater. Ihn steuern wir an, in der Absicht, uns schlauer zu machen über PkW. Womit wir aber nicht gerechnet hatten, war, dass eben dieser Verkaufsberater vor sich auf Papier ausgebreitet gerade zwei Würstchen mit Brötchen hatte. Keine Aufforderung, doch auf den zwei Besucherstühlen Platz zu nehmen. Nur der Hinweis „ein Fahrzeug, wie Sie wünschen, steht dort, das können Sie sich in Ruhe anschauen“! Haben wir auch gemacht, aber Verstellung der Sitze, Kofferraum öffnen und so weiter, war nicht möglich. Unser Einwand wurde schließlich lapidar abgelehnt: das sei nur mit Schlüssel möglich und außerdem habe er Hunger! Nach soviel Zuvorkommenheit, soviel Freundlichkeit und Empathie war's das für uns. Fazit: der wird uns so schnell nicht wiedersehen! Vielleicht ist künstliche Intelligenz dann doch die Lösung?

KI wird Beziehungen (vielleicht auch die zwischen Kunde und Verkäufer) und unser Sozialleben in den kommenden Jahren komplett verändern. Laut einer repräsentativen Umfrage von Bitkom Research antworteten 54 Prozent der Menschen in Deutschland mit „Ja“ auf die Frage, ob KI Beziehungen und Freundschaften zwischen Menschen in den nächsten zehn Jahren grundlegend verändern werde. KI werde zunehmend privat für Beziehungsfragen genutzt und von vielen auch bei Beziehungsproblemen zurategezogen, hieß es weiter. Manchen Menschen ersetze sie gar eine Art besten Freund oder Partner. Also: vielleicht auch einen Verkaufsberater!?

Älterwerden wird nicht einfacher!

Gesund zu leben, ist in unserer Zeit auch nicht mehr so einfach. Zu diesem Schluß muss man doch gelangen, wenn man die Mitteilung liest, die im März durch die Presse ging: „Milch und Käse treiben CO₂-Bilanz an“. Der Konsum von Lebensmitteln in Deutschland verursache pro Jahr etwa 235 Millionen Tonnen CO₂-Äquivalenten, heißt es im Bericht der Denkfabrik Agora Agrar. „Etwa 70 Prozent davon entstehen durch den Konsum tierischer Produkte.“

Insgesamt kauft ein Bundesbürger laut Bericht im Schnitt 642 Kilogramm Nahrungsmittel pro Jahr. Allein davon entfallen etwa 120 Kilogramm auf Milchprodukte wie Frischmilch, Joghurt und Käse.

Für mich damit klar: ein Verzicht auf die Scheibe Käse zum Frühstück könnte erheblich zum Klimaschutz beitragen!

Aber ehrlich, ich habe gern etwas Käse auf meinem Brot!

Deshalb war ich dann doch auch froh, als ich las „Marmelade darf wieder Marmelade sein.“ Die Deutsche Presseagentur hat unlängst vermeldet: ab dem Sommer 2026 darf

„Marmelade“ offiziell so heißen: Der Begriff ist dann nicht mehr nur Zubereitungen aus Zitrusfrüchten vorbehalten, sondern darf auch bei süßen Aufstrichen aus Erdbeeren,



Himbeeren, Aprikosen oder Feigen verwendet werden. Darauf weist das Bundeszentrum für Ernährung (BZfE) hin. Die von der EU vor zwei Jahren geänderte „Frühstücksrichtlinie“ wird in deutsches Recht umgesetzt. „Uff!“ kann ich da nur sagen, „meine Marmeladen-Produktion kann in diesem Jahr weitergehen!“

Alles Märchen, sagen Sie? Ich versichere Ihnen mit gutem Gewissen, alles so passiert, gelesen und in der Tagespresse entdeckt.

Ihnen allen eine schöne Frühjahrs- und Sommerzeit, bleiben Sie gesund und freuen Sie sich auf die Fortsetzung. ■ *Wolfram Siegel*

Ohrstudio
LANGEN

Hörgeräte Akustik Meisterbetrieb und Tinnitus-Therapie

Ohrstudio Langen GmbH

Westendstr. 2 | 63225 Langen | Tel. 06103-60 48 177
E-Mail: team@ohrstudio-langen.de

Öffnungszeiten

Mo – Fr 9 – 13 Uhr & 15 – 18 Uhr
Mittwoch- & Samstagnachmittag
nur nach Vereinbarung



*Musik ist die Sprache
der Leidenschaft und wir
sorgen dafür, dass Sie
jedes Wort verstehen.*



www.ohrstudio-langen.de



Spontane Wohlklänge und mehr

Unterhaltsames Hauskonzert im Ginkgo 2: Christine Matthews (Querklöte) und Robert Colvin (Klavier)

Das neue Jahr ist noch zu jung, um schon viele Themen bei den Ginkgos zu präsentieren. Darum zuvor noch eine Nachlese vom Ende des Vorjahrs: die letzte Ginkgo-Veranstaltung 2025 zum Thema „Digitale Erbe“ mit dem Titel „Tot, aber immer noch online“.

So prangte eine Ankündigung an den Info-Brettern beider Häuser und machte neugierig auf einen Vortrag von Michael Och, dem Medienpädagogen des Begegnungszentrums „HALTESTELLE“. Er informierte anschaulich und humorvoll, wie mit dem digitalen Nachlass zu verfahren ist. Alle in diesem Zusammenhang übermittelten bzw. gespeicherten Daten, Passwörter und dergleichen verbleiben nach dem Tod eines Kunden beim jeweiligen Anbieter. Daher wurde der Rat gegeben, schon frühzeitig den digitalen Nachlass zu regeln. Merkblätter der Verbraucher-

zentrale und eine Musterliste über digitale Konten vermittelten viele Informationen.

Wesentlich lockerer, jedoch mindestens genauso interessant war anfangs des neuen Jahres ein Video-Vortrag des Langener Fernseh-Journalisten Dr. Manfred Schuchmann. Diesmal entführte er die zahlreiche Zuhörer-Schar in den relativ unbekanntem Nordosten Englands und Schottlands bis zu den Orkney-Inseln. Start war in Newcastle, der ehemaligen Kohle-, Werften- und Industriestadt, besser bekannt durch die Musiker Sting und Eric Burdon, die hier geboren sind.. Weiter ging es durch einsame Landschaften der Grafschaft Northumberland entlang des Hadrianwalls, des alten römischen Limes. In Schottland war die historische Hauptstadt Edinburgh angesagt und Glasgow, die Metro-

pole des europäischen Jugendstils. Weiter ging die Reise kreuz und quer durch die Highlands und von den Hebriden bis zu den Orkneys. Sollte nun jemand Lust auf diese Reiseziele bekommen haben, der sei gewarnt vor dem guten Scotch Whisky, der hier produziert wird. Es war



wieder ein gelungener Abend, der Lust auf mehr macht. Dr. Manfred Schuchmann wird nicht das letzte Mal zu Gast bei den Ginkgos gewesen sein!

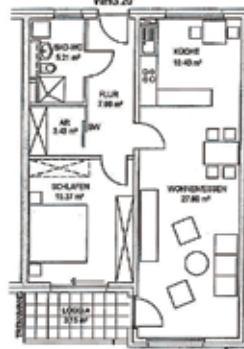
Die traditionellen Sonntagsbrunch-Treffen, immer umschichtig jeden ersten Sonntag in den Gemeinschaftsräumen beider Häuser, werden derzeit unter speziellen Themen angeboten. Jede/r kann sich hier nach Kräften in Ideen austoben und Geschmacksproben liefern.

Ein spontaner Ohrenschaus war im ersten Quartal im Gemeinschaftsraum Haus 2 zu hören, als vormittags eine Bewohnerin und ein Bewohner dieses Hauses ein kleines Konzert mit Querflöte und Klavier zu Gehör brachten.

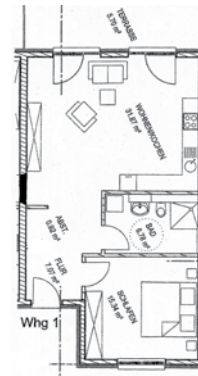
Wir Ginkgos, die BewohnerInnen der beiden Ginkgo Häuser suchen neue Mitbewohner(innen). Was Sie über uns erfahren möchten, können Sie zunächst unserer ausführlichen Webseite entnehmen. www.ginkgo-langen.net/wohnungsangebote

Beide Häuser verfügen über einen Aufzug (incl. Keller). Ginkgo Langen e.V. ist nicht Eigentümer der Wohnungen und fungiert nicht als Makler. Alle Angaben sind unverbindlich.

Aktuelles Angebot im Ginkgo-Haus 1:
Die Wohnung liegt im 2. OG, ist 73 m² groß mit einer nach Südwesten gerichteten Loggia.
Diese weitestgehend barrierefreie Wohnung verfügt über 2 Zimmer, Küche, Bad und Abstellraum. Zusätzlich gibt es einen weiteren Abstellraum (knapp 6m²) im Laubengang vor der Wohnungstür.



Aktuelles Angebot im Ginkgo-Haus 2:
Die weitestgehend barrierefreie 2 Zimmer – Wohnung befindet sich im Erdgeschoß.
Die Fläche von 62 m² wird um die Hälfte der 11,4 m² großen Terrasse erweitert, sodass insgesamt 67,7 m² Wohnfläche errechnet werden.



Leute in Langen

Weiterhin geplant sind die Vorträge bzw. Präsentationen „Leute in Langen“ in Zusammenarbeit mit der Evangelischen Kirche Langen.

Ute und Jürgen Becker

Ginkgo Langen e.V.

Verein für selbstbestimmtes und gemeinschaftliches Wohnen im Alter und für generationsübergreifendes Wohnen
Ginkgo-Büro
Georg-August-Zinn-Str. 2
63225 Langen, Tel.: 06103/80479-105
E-Mail: ginkgo-langen@web.de
www.ginkgo-langen.net



- Über 230 leckere Menüs, herzhaftes Suppen und erfrischende Desserts
- Köstliche Neuigkeiten zu saisonalen Anlässen
- Menüs mit BE-Angaben für Diabetiker
- Cholesterinreduzierte Menüs

Jetzt aktuellen Speiseplan anfordern!



AWO Langen e.V.
Menüservice
Hausnotruf
Hilfe im Alltag
Fahrdienst

Wir sind für Sie da!
Tel. 06103 202620-0
www.awo-langen.de



Der Hadrianswall im Nordosten Englands



Das Ahörnchen berichtet... Tag für Tag dranbleiben

Kleine Schritte, große Wirkung
Im Alltag eines Seniorenhauses zeigt sich besonders deutlich, wie wichtig das Dranbleiben ist.

Für viele Bewohnerinnen und Bewohner bedeutet der Umzug in eine neue Umgebung zunächst eine große Umstellung. Gewohnheiten verändern sich, körperliche Fähigkeiten

lassen nach, und manchmal fehlt die Motivation, aktiv zu bleiben. Doch gerade hier entfaltet Ausdauer ihre besondere Kraft.

Betreuungskräfte berichten immer wieder, dass es nicht die großen Fortschritte sind, die den Unterschied machen, sondern die kleinen, täglichen Schritte. Ob es darum geht, regelmäßig an Bewegungsübungen teilzunehmen, selbstständig aufzustehen oder soziale Angebote wahrzunehmen – entscheidend ist, dranzubleiben.

Ein Beispiel ist die Mobilität: Wer sich täglich ein wenig be-

wegt, erhält länger seine Selbstständigkeit. Anfangs kostet es Überwindung, doch mit Unterstützung und Geduld wird aus der Anstrengung Routine. Aus einem kurzen Spaziergang auf dem Flur wird vielleicht schon bald eine feste Runde durch den Garten. Jeder Schritt zählt – und jeder Schritt ist ein Erfolg.

Ähnlich verhält es sich mit der geistigen Aktivität. Spiele, Gespräche oder gemeinsames Lesen fördern nicht nur die kognitiven Fähigkeiten, sondern auch das Wohlbefinden. Oft sind es die kleinen Momente



– ein Lächeln beim Erinnern, ein gemeinsames Lachen, ein gelungenes Rätsel –, die zeigen, wie wertvoll diese Angebote sind.

Auch für das Pflege- und Betreuungspersonal ist Dranbleiben ein zentraler Bestandteil der täglichen Arbeit. Es braucht Einfühlungsvermögen, Motivation und Kontinuität, um Bewohnerinnen und Bewohner immer wieder zu ermutigen. Rückschläge gehören dazu – etwa wenn Fortschritte stagnieren oder Tage weniger aktiv verlaufen. Umso wichtiger ist es, nicht aufzugeben und den Blick auf das zu richten, was möglich ist.

Dabei geht es nicht nur um körperliche oder geistige Fähigkeiten, sondern auch um emotionale Stabilität. Verlässliche Tagesstrukturen, wiederkehrende Rituale und vertraute Gesichter geben Sicherheit. Sie schaffen Orientierung und tragen dazu bei, dass sich die Bewohnerin-



nen und Bewohner angenommen und geborgen fühlen. Auch das ist ein Teil des Dranbleibens: Beziehungen pflegen, Vertrauen aufbauen und erhalten.

Ein weiterer wichtiger Baustein ist die Zusammenarbeit im Team. Pflege, Betreuung, Hauswirtschaft und Therapie greifen ineinander und verfolgen ein gemeinsames Ziel: die Lebensqualität der Menschen im Haus Ahornhof zu erhalten und zu fördern. Regelmäßige Absprachen, ein offenes Ohr füreinander und die gemeinsame Freude über kleine Fortschritte stärken nicht nur die Bewohner, sondern auch das Miteinander im Team.

Angehörige spielen ebenfalls eine bedeutende Rolle. Regelmäßige Besuche, Gespräche und gemeinsame Aktivitäten geben Halt und stärken die Motivation der Bewohner, aktiv am Leben teilzunehmen. Oft sind es vertraute Stimmen, gemeinsame Erinnerungen oder kleine Rituale, die neue Kraft schenken. Das Dranbleiben wird so zu einer gemeinsamen Aufgabe – getragen von Nähe, Zuwendung und Vertrauen.

Besonders schön zeigt sich dies in alltäglichen Situationen: beim gemeinsamen Kaffeetrinken, bei Geburtstagsfeiern oder bei kleinen Gruppenangeboten. Hier entstehen Begegnungen, die verbinden und den Alltag bereichern. Wer regelmäßig teilnimmt, fühlt sich schneller zugehörig und findet leichter Anschluss.

Dranbleiben bedeutet im Haus Ahornhof jedoch keinen Leistungsdruck. Es geht nicht um „höher, schneller, weiter“, sondern um Lebensqualität. Darum, vorhandene Fähigkeiten zu erhalten, individuelle Grenzen zu respektieren und kleine Erfolge wertzuschätzen. Jeder



Mensch bringt seine eigene Geschichte, seine eigenen Stärken und sein eigenes Tempo mit – und genau daran wird angeknüpft. Manchmal ist es ein erster Schritt aus dem Zimmer, manchmal ein Gespräch nach längerer Zeit der Stille oder das Wiederentdecken einer alten Gewohnheit. Diese Momente sind es, die Mut machen – Bewohnern ebenso wie Mitarbeitenden und Angehörigen.

Denn am Ende zeigt sich: Dranbleiben ist kein großes, einmaliges Ereignis, sondern ein leiser, beständiger Prozess. Einer, der Geduld braucht, Aufmerksamkeit und Herz. Und einer, der jeden Tag aufs Neue beginnt.

So sind es oft die scheinbar unscheinbaren Routinen, die den größten Unterschied machen. Kleine Schritte, die zusammen eine große Wirkung entfalten – für mehr Selbstständigkeit, mehr Gemeinschaft und vor allem für mehr Lebensfreude.

Ein besonderes Highlight, das die Freude am gemeinsamen Dranbleiben noch einmal sichtbar macht, ist unser Sommerfest am 27. Juni. Unter dem Motto „Schlager“ wird



gemeinsam geschunkelt, gesungen und gelacht. Musik, gute Laune und sommerliche Leckereien laden alle Bewohnerinnen und Bewohner, Angehörige und Mitarbeitende ein, einen fröhlichen Nachmittag voller gemeinsamer Erlebnisse zu genießen – ein Tag, an dem die kleinen Schritte in große Momente des Miteinanders münden.



Kontakt Sozialer Dienst:
Barbara Grund
Telefon: 06103/ 30117 176
Alexa Schlenk
Telefon: 06103/ 30117 180

Einrichtungsleitung
Donjeta Rexha,
Telefon: 06103 / 301170
Mail: ahornhof@korian.de ■

Digitale Souveränität: In drei Ebenen erklärt

Der Begriff „digitale Souveränität“ wird in den Medien, im Alltag und in der Politik immer häufiger verwendet. Doch was genau bedeutet er?

Ebene 1

Die erste Ebene der digitalen Souveränität bezieht sich auf die persönlichen Fähigkeiten, mit den Herausforderungen der Technik umzugehen. Michael Och, Medienpädagoge im Begegnungszentrum Haltestelle, erklärt, dass ältere Menschen ihren Umgang mit der Technik verbessern möchten. Ihr Ziel ist es, sicherer zu werden, um ihre Kinder nicht mehr so häufig um Hilfe bitten zu müssen. Sie wollen in der Lage sein, selbstständig mit Updates auf ihren Smartphones oder Änderungen der TV-Programmplätze umzugehen. Sich selbst helfen zu können ist der größte Wunsch aller Schüler und Schülerinnen des Medienzentrums in der Haltestelle.



Foto: ChatGPT

Ebene 2

Die zweite Ebene der digitalen Souveränität bleibt vielen Nutzern zunächst verborgen. Sie wirft die Frage auf, wie unabhängig wir als Einzelpersonen und als Gesellschaft bei der Auswahl digitaler Inhalte und Dienste wirklich sind. Ein Beispiel hierfür ist das Betriebssystem „Windows 11“ von Microsoft, das sowohl in Unternehmen als auch in Privathaushalten weit verbreitet ist. Wer beim Kauf eines neuen Computers das Betriebssystem Linux möchte, der begibt sich oft in ein Abenteuer mit ungewissen Ausgang.

Ebene 3

Die dritte Ebene der digitalen Souveränität beschreibt die geopolitische Dimension.

Wer entwickelt eigentlich die digitalen Werkzeuge, Apps und Dienste, die wir täglich nutzen? Woher stammen die Produkte, die wir online kaufen, und über welche Plattformen gelangen sie zu uns? Sie stellt die Fähigkeit Europas auf den Prüfstand, eigene digitale Lösungen zu entwickeln und anzubieten. Welche empfehlenswerten Produkte gibt es, die in Europa hergestellt und/oder



Link zum Veranstaltungskalender



Kalender.digital/haltestelle



betrieben werden?
 Ein beträchtlicher Teil der bekannten Programme, Apps, Dienste und Produkten stammt aus der Feder amerikanischer Unternehmen. Die Dominanz auf diesem Sektor ist auffallend und europäische Alternativen teilweise noch nicht vorhanden. Aber in den letzten Jahren ist in Europa viel im digitalen Bereich entstanden – oft weniger bekannt, aber durchaus leistungsfähig. Dazu gehören beispielsweise alternative Suchmaschinen, datenschutzfreundliche Messenger, europäische Cloud-Dienste oder Software für den Alltag, die ohne umfangreiche Datenverwertung auskommt. Diese Angebote verfolgen häufig einen anderen Ansatz: Transparenz, Da-

tenschutz und klare Nutzungsbedingungen stehen im Vordergrund. Gerade im Hinblick auf persönliche Daten ist dies für viele Menschen ein beruhigender Gedanke. Digitale Souveränität bedeutet in diesem Zusammenhang nicht, bestehende Angebote grundsätzlich abzulehnen. Vielmehr geht es darum, eine Wahl zu haben. Wer verschiedene Möglichkeiten kennt, kann bewusster entscheiden, welche Dienste zu seinem Alltag passen. Linux, Libre Office, Signal und OTTO Versand sind Namen, die vielen Menschen bekannt sind, doch werden sie auch genutzt? Noch nicht von vielen. Es gilt, ein Bewusstsein zu schaffen, um alternativen Produkten eine Plattform zu bieten. Wir haben in vielen digitalen Märkten quasi fast schon

sozialistische Zustände – mehr Mut zum „digitalen Individualismus“ ist laut Och sinnvoll. Nicht jeder Mensch braucht das Gleiche, sondern es sind sinnvolle verschiedene individuelle Lösungen gefragt. Dabei spielen auch ganz praktische Fragen eine Rolle: Welche Programme nutze ich regelmäßig? Wo liegen meine Daten? Und welche Alternativen gibt es überhaupt? Europa verfolgt zunehmend das Ziel, in wichtigen digitalen Bereichen unabhängiger zu werden und eigene Lösungen zu stärken. Für uns als Nutzer bedeutet das vor allem eines: Die Auswahl wächst und damit auch die Möglichkeit, Technik so zu nutzen, wie es den eigenen Vorstellungen entspricht. Bleiben Sie neugierig - Es lohnt sich! ■

Vorträge

Die Vorträge von Michael Och, Medienpädagoge des Begegnungszentrums Haltestelle, sind bewusst für kleine Gruppen von maximal zehn Personen gestaltet. Diese überschaubare Gruppengröße ermöglicht es, flexibel auf Zwischenfragen und individuell auf die Teilnehmenden einzugehen. Niemand muss bis zum Ende des Vortrags warten, um seine Fragen zu klären – Michael Och nimmt sich gerne die Zeit, Unklarheiten direkt zu

beseitigen. Auch umfangreiche oder spezifische Anliegen können angesprochen werden. Sollte eine Frage mehr Zeit benötigen, bietet Michael Och individuelle Termine an, entweder als Einzelberatung oder in einer kleineren Gruppe. Die Teilnahme an den Vorträgen sowie an den digitalen Hilfsangeboten ist grundsätzlich kostenlos. Wer möchte, kann jedoch mit einer freiwilligen Spende die Arbeit unterstützen – jeder gibt, was ihm

der Vortrag wert war. Damit die Gruppengröße im optimalen Rahmen bleibt, ist eine Anmeldung erforderlich. Sollten mehr Interessierte als Plätze verfügbar sein, werden bei Bedarf zusätzliche Termine organisiert. Die Vorträge finden regelmäßig im TreJA in Egelsbach sowie im Begegnungszentrum Haltestelle in Langen statt. Auf Anfrage können auch andere Veranstaltungsorte vereinbart werden. Anmeldung

Partner des Medienzentrums der Haltestelle

Seit 1992 in Langen




Studio für Computer und Telekommunikation GmbH

Ihr kompetenter Partner in Sachen EDV!
www.comtel-computer.de

- ✓ Netzwerktechnik
- ✓ Monitoring
- ✓ Managed Services
- ✓ PC - Hardware / Software
(PCs, Notebooks, Tablets, Monitore, Drucker, Verbrauchsmaterial, etc.....)

- ✓ PC - Reparatur / Wartung
- ✓ Installation und Wartung von TK - Anlagen
- ✓ Vor - Ort - Service

Sie haben Fragen?
 Wir helfen Ihnen gerne!

 Ihr direkter Draht zu uns
06103 - 300 880

Bahnstr. 115 • 63225 Langen • info@comtel-computer.de • www.comtel-computer.de

und Kontakt: telefonisch unter 06103 203920 oder per E-Mail an haltestelle@langen.de. Nutzen Sie die Gelegenheit, in einer entspannten und persönlichen Atmosphäre mehr über digitale Themen zu erfahren.

Meet5 und feierabend.de – Wie lernen sich Menschen kennen

Wer im Alltag neue Kontakte knüpfen, gemeinsame Aktivitäten planen oder einfach Gleichgesinnte treffen möchte, findet heute viele Möglichkeiten im Internet. Zwei besonders interessante Angebote sind Meet5 und Feierabend.de. Meet5 ist eine App, die Menschen zu gemeinsamen Treffen zusammenbringt. Ob Spaziergänge, Essen gehen, Spieleabende oder kleine Ausflüge – jeder kann Treffen einstellen oder an bereits bestehenden teilnehmen. Der große Vorteil: Man trifft sich in kleinen Gruppen, ganz unkompliziert und ohne Verpflichtungen. Ideal für alle, die neue Leute aus der Region kennenlernen und gemeinsam etwas unternehmen möchten. Feierabend.de hingegen ist eines der größten Online-Netzwerke speziell für Menschen über 50. Hier geht es nicht nur um Treffen, sondern auch um Austausch, Informationen, Diskussionen und gemeinsame Interessen. Nutzerinnen und Nutzer finden hier Gruppen, Veranstaltungen, Tipps und Ratgeber zu vielen Lebensbereichen – von Reisen über Technik bis hin zu Gesundheit.

Termin Egelsbach TreJa:

Dienstag 19.5. 14:30 Uhr.

Termin Langen Haltestelle:

Donnerstag 21.5. 14:30 Uhr.

Welches Gerät darf es denn sein?

Sie brauchen ein neues Gerät, Tablet oder Smartphone? Apple oder Google? Samsung oder iPhone? Dieser Vortrag stellt Ihnen eine Auswahl an aktuellen Geräten vor und versucht eine Hilfe bei der Kaufentscheidung zu geben. Es wird der Preisunterschied zwischen den beiden größten Konkur-

renten, Apple und Google/Samsung erklärt, sowie auf die Vor- und Nachteile der beiden Systeme eingegangen. Kommen Sie vorbei und seien Sie den Angeboten der Elektronikmärkte einen Schritt voraus.

Termin Langen Haltestelle:

Mittwoch 24.6. 14 Uhr

Termin Egelsbach TreJa:

Freitag 19.6. 14:30 Uhr

Die digitale Patientenakte – verständlich erklärt

Die Digitalisierung prägt immer stärker unseren Alltag – und macht auch vor dem Gesundheitswesen nicht halt. Begriffe wie „E-Rezept“ und „elektronische Patientenakte“ tauchen überall auf und sorgen oft für Verunsicherung. Viele fragen sich: „Wie funktioniert die digitale Patientenakte eigentlich? Welche Möglichkeiten bietet meine Gesundheitskarte? Und wie löse ich ein E-Rezept korrekt ein?“ Michael Och erklärt anschaulich, was die elektronische Patientenakte können soll, wie sie genutzt wird und welche Vor- und Nachteile die digitale Verwaltung mit sich bringt..

Ein idealer Vortrag für alle, die den Überblick behalten und gut informiert in die Zukunft der Gesundheitsversorgung starten möchten.

Termin Langen Haltestelle:

Montag 24. August 14 Uhr

Termin Egelsbach TreJa:

Freitag 21. August 14:30 Uhr

Digitale Souveränität – was bedeutet das konkret?

Der Begriff „digitale Souveränität“ taucht immer häufiger auf. Doch was bedeutet das eigentlich – und was hat es mit unserem Alltag zu tun?

Ein Blick auf eine „Landkarte der digitalen Dienste“ zeigt: Viele der Programme und Apps, die wir täglich nutzen, stammen nicht aus Europa. Gleichzeitig gibt es aber auch hier eigene, gute Lösungen – sie sind nur oft weniger bekannt.

Unsere Smartphones kommen bereits

fast fertig eingerichtet zu uns. Viele Apps und Dienste sind schon vorinstalliert. Das ist bequem, schränkt aber auch unsere Wahlmöglichkeiten ein. Medienpädagoge Michael Och vergleicht das mit einer möblierten Wohnung: Wir ziehen ein, hängen ein paar Bilder auf und schreiben unseren Namen an die Tür – aber eingerichtet ist alles schon.

Im Vortrag zeigt Michael Och verständlich und praxisnah, welche europäischen Alternativen es gibt und wie man sie nutzen kann. Ziel ist es, die eigene digitale Souveränität zu stärken – also selbst zu entscheiden, welche Dienste man verwendet und wem man seine Daten anvertraut. Fragen und Austausch sind wie immer ausdrücklich erwünscht.

Termin Langen Haltestelle:

Dienstag 14.7. 14:30 Uhr

Termin Egelsbach TreJa:

Montag 27.7. 14:30 Uhr

Smarte Helfer für den Alltag – was taugen Saugroboter & Co.?

Technik kann den Alltag erleichtern – auch im Haushalt. Smarte Haushaltshelfer wie Sprachassistenten, Saugroboter, smarte Steckdosen oder Lichtsteuerung halten längst Einzug in viele Wohnungen. In diesem Vortrag stellen wir verschiedene smarte Geräte vor, zeigen deren Nutzen im Alltag und sprechen auch über wichtige Themen wie Kosten, Bedienbarkeit und nutzen. Viele Geräte lassen sich bequem per App oder Sprache steuern – aber braucht man dafür wirklich einen „Smart Home“-Haushalt? Michael Och zeigt anschaulich und verständlich, was heute möglich ist – Ideal für alle, die sich einen leichteren Alltag wünschen – oder einfach neugierig auf moderne Technik sind!

Termin Langen Haltestelle:

Dienstag 16.6. 14:30 Uhr

Termin Egelsbach TreJa:

Freitag 18.9. 14:30 Uhr ■



Fotowalks und Vorträge von FotograFieber und Haltestelle

FotograFIEBER geht raus

Die Angebote laden dazu ein, die Leidenschaft fürs Fotografieren in Gemeinschaft auszuleben. Neben den monatlichen Vorträgen zu spannenden Themen aus der Welt der Fotografie (Details dazu finden Sie in der Rubrik „Vorträge“) gibt es wieder die beliebten Fotowalks – ein Angebot für alle, die gern mit der Kamera unterwegs sind.

Doch was genau ist ein Fotowalk? Dabei handelt es sich um einen gemeinsamen Spaziergang mit der Kamera, bei dem Hobby- und Profifotografen sowie Smartphone-Nutzer gleichermaßen auf die Suche nach inspirierenden Motiven gehen. Jeder Fotowalk hat ein Thema oder eine besondere Location als Schwerpunkt. Manchmal steht auch die fotografische Arbeit an einem festen Ort im Vordergrund, ohne dass tatsächlich ein Spaziergang unternommen wird.

Neben der Freude am Fotografieren bietet ein Fotowalk die Möglichkeit, sich mit Gleichgesinnten auszutauschen, neue Impulse zu bekommen und Inspiration zu finden. Darüber hinaus können Teilnehmende neue Techniken entdecken und direkt anwenden. Die Ergebnisse dieser Fotowalks werden anschließend bei den Treffen der „FotograFieber“ im Begegnungszentrum Haltestelle präsentiert und in lockerer Runde besprochen.

MAI Fotowalk Kamerabörse Frankfurt Gewerkschaftshaus

Im Mai führt uns unser Fotowalk nach Frankfurt – mit einem besonderen Ziel: der Kamerabörse im Gewerkschaftshaus. Hier haben wir die Gelegenheit, in die Welt der Fotografie einzutauchen, seltene Kameras zu entdecken und mit Händlern sowie Sammlern ins Gespräch zu kommen. Wer noch Zeit und Ausdauer hat kann im Anschluss die Umgebung nutzen für einen gemeinsamen Fotowalk. Ob am Mainufer, in der Innenstadt oder rund um den Römer – spannende Motive sind garantiert. Eingeladen sind alle, die Freude am Fotografieren haben – unabhängig von Erfahrung oder Ausrüstung.
Termin: Samstag 16.5.
Uhrzeit: wird bei Anmeldung bekannt gegeben

JUNI Fotowalk Fasanerie Klein Auheim

im Juni führt uns unser Fotowalk in die naturnahe Umgebung der Fasanerie Klein-Auheim. Zwischen weitläufigen Wiesen, schattigen Wegen und heimischen Tieren bietet sich eine Vielzahl abwechslungsreicher Motive. Im Mittelpunkt stehen Natur- und Tierfotografie: Details entdecken, Lichtstimmungen einfangen und mit Ruhe und Geduld beobachten. Auch für Einsteiger ist dieser Fotowalk ideal geeignet, da sich Motive in entspannter Atmosphäre erschließen lassen. Der gemeinsame Spaziergang bietet zudem Raum für Austausch, Fragen und neue fotografische Impulse. Ein-

geladen sind alle, die gern draußen fotografieren – mit Kamera oder Smartphone.

Termin: Freitag 26.6.

Uhrzeit: wird bei Anmeldung bekannt gegeben

JULI Fotowalk Gärtnerei Löwer Seligenstadt

Dieser Fotowalk führt uns in die farbenreiche Welt der Gärtnerei Löwer in Seligenstadt. Zwischen Blumen, Pflanzen und liebevoll gestalteten Arrangements eröffnen sich vielfältige Motive für kreative Aufnahmen. Im Fokus stehen Farben, Formen und Details. Ob Makrofotografie, harmonische Bildgestaltung oder das Spiel mit Schärfe und Unschärfe – hier lässt sich fotografisch viel ausprobieren und entdecken.

Der Fotowalk bietet eine entspannte Atmosphäre für Austausch und neue Ideen. Eingeladen sind alle, die Freude an kreativer Fotografie haben – ganz unabhängig von Erfahrung oder Ausrüstung.

Termin: 10.7.

Uhrzeit: wird bei Anmeldung bekannt gegeben

SEPTEMBER Fotowalk „Blitzfotografie“ – Mehr als nur ein Licht

Viele Amateurfotografen haben einen Blitz und nutzen ihn kaum. Der Blitz wird oft unterschätzt, dabei ist er ein mächtiges Werkzeug, um Bilder auf das nächste Level zu heben. Viele Fotografen nutzen den Blitz nur, wenn es wirklich dunkel ist – und verschenken dabei jede Menge kreatives Potenzial.

In unserem kommenden Vortrag erfahren Sie, wie Sie den Blitz bewusst einsetzen, um Licht gezielt zu steuern. Von der grundlegenden Technik bietet dieser Vortrag einen Einstieg in den Umgang mit Blitzlicht. Ob Porträts, Stillleben oder Outdoor-Aufnahmen: Wir schauen, was ein Blitz bringt.

Termin: Freitag 11.9. 14 Uhr ■

Langen bleibt bunt

Demokratie zeigen auf dem Altstadtmarkt

Am Samstag, den 7. März, war das Netzwerk „Langen bleibt bunt“ erneut auf dem Altstadtmarkt in Langen vertreten. Mit einem Informationsstand mitten im lebhaften Markttreiben setzten die Engagierten ein sichtbares Zeichen für Demokratie, Vielfalt und ein respektvolles Miteinander in der Stadt. Ziel der Aktion war es, Demokratie im Alltag sichtbar zu machen und mit den Menschen vor Ort ins Gespräch zu kommen.

Als Netzwerkpartner war diesmal auch die AWO Langen vor Ort. Sie stand stellvertretend für die vielen haupt- und ehrenamtlich Engagierten in Langen, die sich Tag für Tag für soziale Gerechtigkeit, demokratische Werte und ein solidarisches Zusammenleben einsetzen. Gerade in Zeiten, in denen gesellschaftliche Debatten häufig polarisiert geführt werden, ist es dem Netzwerk wichtig, Präsenz zu zeigen und den offenen Austausch zu fördern.

Der Altstadtmarkt bot dafür den idealen Rahmen: Zwischen Marktständen, Einkäufen und Begegnungen nutzten viele Besucherinnen und Besucher die Gelegenheit, am Stand des Netzwerks stehen zu bleiben, Fragen zu stellen und miteinander zu reden. Dabei entstanden zahlreiche lebendige, offene und interessante Gespräche über Demokratie, gesellschaftlichen Zusammenhalt und die Bedeutung von Engagement vor Ort. Ein besonderer Schwerpunkt lag an diesem Tag auf der Information über die bevorstehenden Wahlen. Am Stand lagen Materialien zur



Kommunalwahl sowie zur Ausländerbeiratswahl, die beide am 15. März stattfanden, aus. Viele Marktbesucherinnen und -besucher nutzten die Gelegenheit, sich über die Bedeutung der Wahlen, über Beteiligungsmöglichkeiten und über die Aufgaben der jeweiligen Gremien zu informieren. Gerade der Ausländerbeirat spielt eine wichtige Rolle dabei, die Interessen von Menschen mit internationaler Geschichte in der Kommunalpolitik sichtbar zu machen. Für das Netzwerk „Langen bleibt bunt“ und die beteiligten Organisationen war der Vormittag auf dem Altstadtmarkt ein voller

Erfolg. Die vielen Gespräche, das große Interesse der Besucherinnen und Besucher sowie die positive Atmosphäre zeigten einmal mehr, wie wichtig Begegnung, Austausch und Engagement im öffentlichen Raum sind. Auch die Vertreterinnen und Vertreter der AWO Langen zogen ein positives Fazit: Der direkte Kontakt mit den Menschen vor Ort, die Möglichkeit zur Information über demokratische Beteiligung und das gemeinsame kreative Projekt machten den Aktionstag zu einem gelungenen Beitrag für ein buntes, demokratisches und solidarisches Langen. ■

Kaffeenachmittag bei der AWO

Seit nun gut einem dreiviertel Jahr findet in den Geschäftsräumen der AWO Langen an jedem ersten und dritten Mittwoch im Monat der beliebte Kaffeenachmittag statt.

Was zunächst als kleines Angebot begann, hat sich inzwischen zu einem festen Termin im Kalender vieler Besucherinnen entwickelt.

Im Laufe der Zeit hat sich eine lockere und herzliche Gruppe von regelmäßigen Teilnehmerinnen gebildet, die sich auf die gemeinsamen Stunden freuen und den Austausch untereinander sehr schätzen. Der Nachmittag beginnt stets in gemütlicher Atmosphäre bei einer Tasse Kaffee und meist selbstgebackenem Kuchen. Dabei wird viel gelacht, erzählt und Neuigkeiten werden ausgetauscht – ein wichtiger sozialer

Treffpunkt, der für viele zu einem festen Bestandteil ihres Alltags geworden ist.

Im Anschluss an den gemütlichen Teil stehen verschiedene Spiele auf dem Programm. Besonders beliebt sind Bingo, Rummikub oder auch ein abwechslungsreiches Quiz, bei dem nicht nur der Spaß im Vordergrund steht, sondern auch die kleinen grauen Zellen gefordert werden. Die Mischung aus Geselligkeit und spielerischer Herausforderung sorgt stets für gute Stimmung und lebhaftere Beteiligung.

Begleitet und organisiert werden die Treffen von den engagierten AWO-Mitarbeiterinnen Lissy Semmelroth und Sonja Schäfer, die mit viel Einsatz und Herzlichkeit dafür sorgen, dass sich alle willkommen und gut



aufgehoben fühlen. Durch ihre liebevolle Betreuung und die abwechslungsreiche Gestaltung der Nachmittage tragen sie maßgeblich dazu bei, dass der Kaffeenachmittag ein so großer Erfolg ist und auch weiterhin viele Besucherinnen anzieht. ■

Einen Ausflug wert – der Hessenpark

Erstens kommt es anders und zweitens als man denkt.

Schon die Vorbereitung und Planung des Ausflugs in den Hessenpark gestalteten sich anders, als die der vergangenen Fahrten.

Auf Grund von sehr geringen Teilnehmerzahlen bei der letzten Fahrt nach Hanau wurde dieses Mal bewusst auf das Mieten eines großen Reisebusses verzichtet. „Da sollte ein 9-Sitzer und ein normales Auto ausreichen“, war die übereinstimmende Meinung während der Planung. Schließlich wollte man unnötige Kosten vermeiden und davon ausgehend, dass sich ähnlich wenige Personen anmelden würden wie beim vorherigen Ausflug, schien diese Lösung vollkommen ausreichend.

Doch da hatten sich alle Beteiligten gründlich geirrt. Im Laufe der Anmeldefrist meldeten sich immer mehr Interessierte an, sodass am



Ende stolze 19 Anmeldungen zusammenkamen. Plötzlich stellte sich die Frage, wie man all diese Teilnehmenden komfortabel zum Hessenpark bringen sollte. Glücklicherweise konnte schnell eine Lösung gefunden werden: Durch die freundliche Unterstützung der Haltestelle Langen und des Jugendzentrums Egelsbach konnten kurzfristig noch zwei weitere 9-Sitzer organisiert werden. Zusätzlich erklärte sich ein ehrenamtlicher Mitarbeiter der Hal-

testelle bereit, nicht nur den „Bus“ zu fahren, sondern auch den Ausflug zu begleiten und die Gruppe vor Ort zu unterstützen. Ein herzlicher Dank gilt an dieser Stelle Holger Kintscher, der mit viel Engagement und guter Laune zum Gelingen des Tages beigetragen hat.

Und wer hätte gedacht, dass sogar Weltpolitik Einfluss auf einen AWO-Ausflug nehmen kann? Vatmier Tischendorf, die seit dem Wiederaufleben der Ausflugsfahrten maß-

geblich an Planung und Organisation beteiligt ist, meldete sich aus ihrem Urlaub auf den Philippinen. Aufgrund des Krieges im Nahen Osten und der daraus resultierenden Einschränkungen im internationalen Flugverkehr wurde ihr ursprünglich geplanter Rückflug über Dubai kurzfristig gestrichen. Einen Ersatzflug nach Deutschland konnte sie erst für einen Termin nach dem geplanten Besuch im Hessenpark organisieren. Somit musste kurzfristig eine Vertretung gefunden werden. Die Geschäftsstellenleiterin Raquel Vaca sprang spontan ein und übernahm die Begleitung des Ausflugs – für sie ein völlig neues Aufgabenfeld. Leider meinte es auch Petrus nicht besonders gut mit den Ausflüglern. Während die Tage vor dem 11. März durchweg frühlingshaft und angenehm warm waren, zeigte sich das Wetter ausgerechnet am Mittwoch von seiner ungemütlichen Seite. Die Temperaturen sanken deutlich und es regnete nahezu ununterbrochen. Für einen Tag, den man größtenteils im Freien verbringen möchte, waren das natürlich alles andere als ideale Voraussetzungen. Auch wenn man gerne sagt: „Es gibt kein schlechtes Wetter, nur schlechte Kleidung“, trifft diese Weisheit bei einem Besuch im Hessenpark nur bedingt zu

– besonders dann, wenn der Regen kaum nachlässt. Trotzdem ließ sich ein Großteil der Gruppe die gute Laune nicht verderben. Viele nutzten die Gelegenheit, die historischen Gebäude und Ausstellungen zu erkunden, auch wenn man zwischendurch immer wieder ein trockenes Plätzchen suchen musste. Ein besonderes Highlight war die Führung durch den Park, die die Gruppe auf eine spannende Reise in die Vergangenheit mitnahm. Dabei konnten verschiedene Wohnhäuser aus unterschiedlichen Regionen Hessens, ein traditioneller Kolonialwarenladen sowie eine alte Dorfschule nicht nur von außen, sondern auch von innen besichtigt werden. Die Führung vermittelte anschaulich, wie die Menschen früher gelebt, gearbeitet und gelernt haben. Besonders interessant war es für viele der Teilnehmenden, dass sie einige der ausgestellten Gegenstände selbst noch aus ihrer Kindheit kannten. Alte Küchenutensilien, Möbel oder Schulmaterialien weckten zahlreiche Erinnerungen und sorgten immer wieder für kleine Gespräche und Anekdoten innerhalb der Gruppe. Auch wenn das Wetter den Aufenthalt im Freien immer wieder ver-



kürzte, bot der Hessenpark genug Möglichkeiten, in die Geschichte einzutauchen und einen Eindruck vom Alltag vergangener Zeiten zu gewinnen. Die Mischung aus historischen Gebäuden, liebevoll gestalteten Ausstellungen und der lebendigen Vermittlung durch die Führung machte den Besuch trotz der widrigen Umstände zu einer interessanten Erfahrung.

Am Ende des Tages traten alle wieder gemeinsam die Rückfahrt an. Zwar waren viele etwas durchnässt und durchgefroren, doch alle kamen wohlbehalten wieder in Langen an. Zuhause angekommen freuten sich vermutlich viele darauf, sich aufzuwärmen und den Tag bei einer heißen Tasse Tee oder Kaffee gemütlich ausklingen zu lassen. Trotz Regen, organisatorischer Überraschungen und manche spontaner Änderung wird dieser Ausflug als ein ereignisreicher und gemeinschaftlicher Tag in Erinnerung bleiben. ■



Ausflug im Juni

Mit AWO an den Rhein

In der zweiten Juni-Woche (08. – 12.06.2026) findet die nächste Tagesfahrt der Arbeiterwohlfahrt Langen e.V. statt.

Mit dem Bus geht es nach Rüdesheim. Von dort aus fahren wir mit der Seilbahn hoch zum Niederwalddenkmal, haben dort die Möglichkeit Mittag zu essen, spazieren dann gemütlich zum Sessellift (ca. 1 Stunde) und fahren bergab nach Ass-

mannshausen. Mit dem Schiff der Bingen-Rüdesheimer geht es dann vorbei am Mäuseturm durchs Binger Loch zurück nach Rüdesheim (Dauer ca. 50 Minuten).

Bei dem Ausflug ist eine gewisse „Lauffitheit“ nötig. Den genauen Termin werden wir auf den bekannten Kanälen veröffentlichen. Wir freuen uns auf zahlreiche Anmeldungen. ■



Polizei Langen	90300
Polizei Notruf	110
Feuerwehr Notruf	112
Krankentransport/Leitstelle	06074 19222
Ärztlicher Bereitschaftsdienst	116117
Asklepios Klinik	9120
kvgOF Hopper, Service-Hotline	06074 69669066

Begegnungszentrum Haltestelle

Zentrale	203-920
Beratung und Information	203-923
Veranstaltungen, Ehrenamt	203-922
Computer- und Medienzentrum	203-930
Uraub ohne Koffer	203-928

Hausnotruf

Arbeiterwohlfahrt, Hausnotruf Langen	202620-0
DRK-Kreisverband Offenbach	069 85005290
Malteser Hilfsdienst Obertshausen	06104 4600

Pflege- und hauswirtschaftliche Dienste

Arbeiterwohlfahrt Ortsverein Langen	202620-0
Mobile Hauskrankenpflege Wörner	2700668
Ambulanter Pflegedienst Jeske	53725
Mobiler Pflegedienst Michelle	4877188
Ambulanter Pflegedienst Reinheimer	4877647
PRO SENIA	697944
DRK-Sozialstation	9147-52
Alsenios, Alltags- und Seniorenservice	280297

IMPRESSUM

ZEITLOS

Magazin der Haltestelle, Arbeiterwohlfahrt Langen e.V., der Seniorenhilfe Langen e.V. und der Gemeinde Egelsbach
Magistrat der Stadt Langen – Fachdienst Demografischer Wandel, Senioren, soziale Organisationen – Begegnungszentrum Haltestelle, Elisabethenstraße 59a, 63225 Langen, Tel. 06103 203-920

Redaktion: Annett Staab, Tel. 06103 203-923 Fax 06103 203-942, Wolfram Siegel, Tel. 06103 25648, 0173 6650091, Dr. Wolfgang Tschorn, Ingrid Rold-Saez
E-Mail: astaab@langen.de, wolframsiegel@t-online.de

Layout: Wolfram Siegel

Anzeigen und Produktion:

Siegel Buck Janik Werbeagentur GmbH
Bahnstraße 15, 63225 Langen, Tel. 06103 9026-0, Fax 902630,
E-Mail: frederik.janik@siegel-buck.de

Fotos: Wolfram Siegel, Stadt Langen, Annett Staab, Michael Och, FotograFieber, Haus Ahornhof, SHL&E Bianca Jung, Ginkgo, AWO Langen, Michaela Völkel.

ZEITLOS erscheint 3mal jährlich kostenlos und ist erhältlich in Apotheken, den Rathäusern Langen und Egelsbach, dem Bürgerbüro Egelsbach, der Haltestelle, dem Kaufhaus Braun, dem Rewe Center Egelsbach und anderen Auslagestellen.

Die nächste Ausgabe erscheint in der KW 36, Anfang September.
Redaktionsschluss ist Freitag, der Freitag 10. August 2026.

WICHTIGE TELEFONNUMMERN

Ambulante Pflege Johanniter e.V.	599683
Schwestern Pflegedienst	5092293
Pflegedienst 4 Jahreszeiten	3922171
Pflegedienst Alpha	9601390
Seniorenbetreuung FamOS (ZenJA)	23033
Pflegedienst Fürsorge	06102 579736000
Senni's Home Care	0162 2087668
PH Medical Pflegedienst	8312500

Essen auf Rädern

Arbeiterwohlfahrt Ortsverein Langen	202620-0
DRK-Kreisverband Offenbach	06152 988440

Verschiedenes

Hospizgruppe Langen	0172 9585853
Ginkgo Langen e.V.	80479105
Phönix-Seniorenzentrum Ahornhof	30117-0
Haus Dietrichsroth	98060
DRK-Senioren-Zentrum	91470
VdK	201677
Seniorenhilfe Langen-Egelsbach e.V.	22504
DRK-Ortsvereinigung Langen	981717



HAUSNOTRUF für Langen und Umgebung



Ein Knopf,
der Leben
rettet!



06103 2026200



www.awo-langen.de

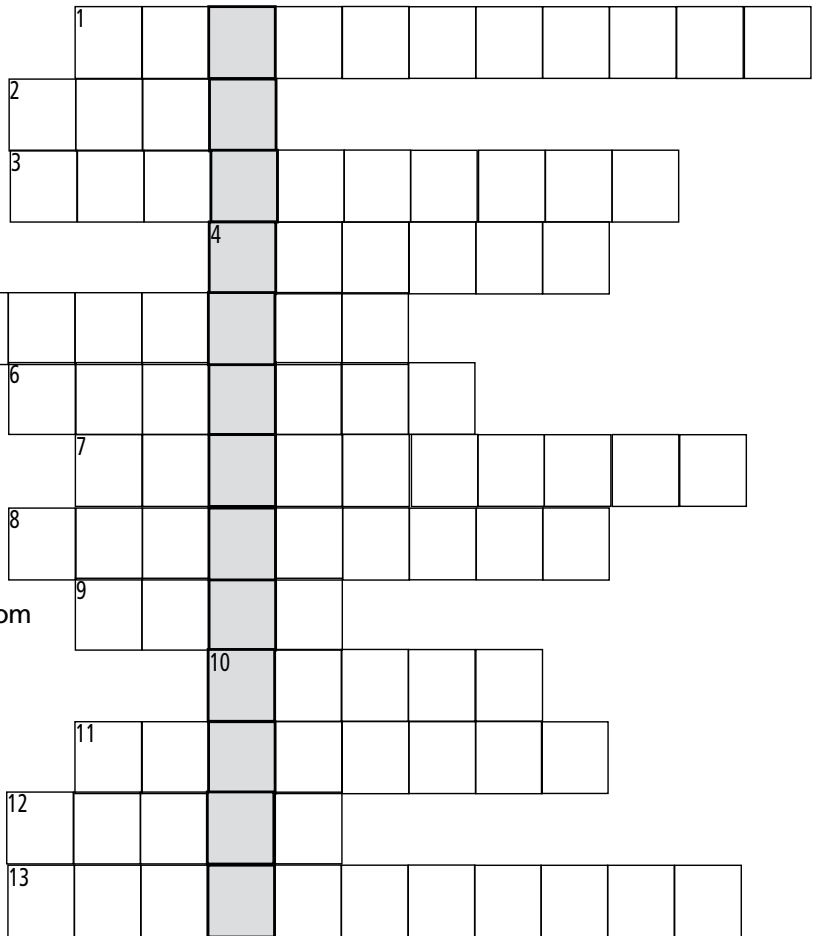
3 Diesmal zu gewinnen SOMMER-WEIN-PAKETE vom Jacques' Wein-Depot Langen

Jacques'

Ratselhaftes Langen, Egelsbach und drum herum Kennen Sie sich wirklich aus bei uns?

Unsere Fragen:

1. Unscheinbare Todes-Andenken in der Bachgasse
2. Wie viel Prozent beträgt die neue Langener Übernachtungssteuer?
3. Für was wird in Langen eine 3,5 km lange Leitung von Nord nach Süd gebaut?
4. Von welchem Langener Künstler sind die drei Skulpturen rund um die Stadthalle?
5. 1567 in der Koberstadt geplant – aber nur der Brunnen wurde gebaut
6. Vogel des Jahres 2026
7. Neue Auslaufläche am Egelsbacher Rathaus
8. Deutschlands „dynamischste Stadt“ (Ivar-Score) ganz in der Nähe
9. damit fährt man hier versuchsweise ziemlich autonom
10. noch mehr als ein Mütterzentrum (Abk.)
11. Stadtbäume mit jährlichem Friseurtermin
12. Bald entsteht im Nordend Langens Grundschule Nummer ...
13. Wie heißt die metallene Skulptur am Bruchsee?



Scharfsinn gefragt!

Das Lösungswort von oben nach unten hat für Kommunen viele Folgen.

3 SOMMER-WEIN-PAKETE vom Jacques' Wein-Depot Langen

Auflösung des Rätsels aus der ZEITLOS 102



Ein Sommer-Wein-Paket für einen schönen, lauschigen Abend auf Terrasse oder Balkon, liebevoll zusammengestellt vom Jacques' Wein-Depot Langen. Zwei frische, fruchtige Weine für den Sommer aus Frankreich und Italien. Mit dem Duft von Pfirsich, Birnen und Blüten. Und für einen gelungenen Aperitif etwas zum Knabbern. Lösungswort mit Namen, Adresse und einer Telefonnummer auf einer Postkarte oder als E-Mail an das Begegnungszentrum Haltestelle, Elisabethenstr. 59a, 63225 Langen, haltestelle@langen.de schicken. **Abgabeschluss ist diesmal der 31. Juli 2026.**

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen, die Gewinner werden benachrichtigt. ZEITLOS wünscht allen viel Glück!





Beste Versorgung mit lokaler Nähe?



Machen
wir!



Wasser, Wärme, Strom oder Erdgas – in Langen und Egelsbach stellen wir eine zuverlässige Versorgung vor Ort sicher. Dabei überzeugen wir nicht nur mit langjähriger Kompetenz, einer stabilen Infrastruktur und zuverlässigem Service, sondern auch durch Kundennähe. Setzen Sie auf Energie aus der Region – und besuchen Sie uns auf www.stadtwerke-langen.de





Beratung auf Augenhöhe.

Im Mittelpunkt: Sie.

Wenn es um Beratung geht, zählt nicht das Wo, sondern das Wie: persönlich, menschlich, nah. Bei der Sparkasse begegnen wir Ihnen auf Augenhöhe und stellen Ihre Wünsche und Bedürfnisse in den Mittelpunkt.

Vereinbaren Sie gleich einen persönlichen Termin.
Mehr Informationen finden Sie unter
sks-direkt.de/wunschtermin



Weil's um mehr als Geld geht.



Sparkasse
Langen-Seligenstadt