

ZEITLOS

Gratis
zum Mitnehmen

MAGAZIN FÜR LANGEN UND EGELSBACH

Nr. 100 Ausgabe 2/2025
MAI - AUGUST



1995



2001



2004



2012



2018

Hundert und kein Ende

Immer noch 'jung' und voller Ideen
Die Haltestelle im Leben

30
JAHRE
1995 - 2025
BEGEGNUNGSZENTRUM
Haltestelle

KULTUR – TIPPS

TICKET HOTLINE
06103 203455

„UNSERE FÄHIGKEIT,
EINHEIT IN DER VIELFALT ZU ERREICHEN,
WIRD DIE SCHÖNHEIT UND DER TEST
UNSERER ZIVILISATION SEIN.“

Mahatma Ghandi



Do. 22.05. – 20 Uhr
HUGO EGON BALDER
Solo-Show:
Erzählt es bloß nicht weiter!!



So. 01.06. – 17 Uhr
GERD KOENEN
Regina Gäste: Russland Komplex



Mi. 18.06. – 21 Uhr
90er-PARTY
Hits einer ganzen Generation



Fr. 11.07. – 21 Uhr
THE URBAN SOCKS
Sommerspiele:
Indie Rock meets Dancey Emo



Fr. 18.07. – 21 Uhr
DUO INTACT & BAND
Sommerspiele:
Soul-Rock-Classics



Fr. 25.07. – 21 Uhr
BUTCH WILLIAMS & BAND
Sommerspiele:
Soul, Jazz, R&B, Blues



Fr. 01.08. – 21 Uhr
MALLET
Sommerspiele: 45 Jahre Rock



Fr. 15.08. – 21 Uhr
FRISCH GEPRESST
Sommerspiele:
Rock-Classics-Covers



Fr. 22.08. – 21 Uhr
ITCHY TOE BAND
Sommerspiele:
Alternative-Blues-Covers



Fr. 29.08. – 18:30 Uhr
ROMEO & JULIA
Dreieichschule Langen



Mi. 17.09. – 20 Uhr
ARND ZEIGLER
Immer Glück ist Können!



Do. 18.09. – 20 Uhr
PATRICK SALMEN
Yoga gegen Rechts



So. 21.09. – 20 Uhr
OESCH'S – DIE DRITTEN
Handmade Tour 25



Sa. 25.10. – 19:30 Uhr
MYTALLICA
Live: Tribute To Metallica



Mo. 27.10. – 20 Uhr
DIE FEISTEN
Musikkabarett: Familienfest



Mi./Do. 26./27.11. – 20 Uhr
AKTE SCHNEEWITTCHEN
Kikeriki-Theater on Tour



Fr. 05.12. – 20 Uhr
DIE SCHLAGZEUGMAFIA
Drum-Comedy-Show



Sa. 06.12. – 20 Uhr
TOM GERHARDT
Comedy: Volle Packung



So. 07.12. – 19 Uhr
MARIE-LUISE MARJAN
Musikalische Lesung: Weihnachten



Sa. 13.12. – 20 Uhr
MICHL MÜLLER
Comedy: Limbo of Life



Mo. 22.12. – 16 Uhr
DIE SCHÖNE & DAS BIEST
Theater Liberi - Familienmusical

Neue Stadthalle  Langen

Liebe ZEITLOS Leserin, lieber ZEITLOS Leser!

Sie halten die 100. Ausgabe der ZEITLOS in den Händen. Hundert ist schon eine gewaltige Zahl! Nicht alle, aber immer mehr Menschen erreichen dieses Alter. Ich kann mich noch sehr gut daran erinnern, welchen Aufwand ich vor gut 15 Jahren betrieben habe, um eine Geburtstagskarte mit dieser Zahl zu finden. Einfach in den Laden gehen und kaufen war nicht. Im Internet bin ich schlussendlich fündig geworden, aber auch hier gab es keine große Auswahl. Begibt man sich heute auf die Suche, wird man auf der Bahnstraße an einigen Stellen fündig. Der passende Ballon und die farblich abgestimmte Serviette liegen direkt daneben. So ist das nun mal mit Nachfrage und Angebot. Es hat sich Einiges verändert.

Die berühmte Liedzeile von Udo Jürgens „mit 66 ist noch lang noch nicht Schluss“ war statistisch gesehen noch nie so wahr wie heute. Das trifft im Übrigen auch im Tierreich zu. So ist jüngst die 97-jährige Galapagosschildkröte Mommy zum ersten Mal Mutter geworden. Gemeinsam mit dem 96-jährigen Abrazzo freut sie sich über vierfachen Nachwuchs. Für den Zoo in Philadelphia eine Sensation, die sogar auf ganz natürlichem Wege, ohne

menschliches Zutun zu Stande kam. Im Angesicht dieser tierischen Methusalem-Eltern ist die ZEITLOS mit ihren dreißig Jahren ein richtiger Jungspund, genau wie das Begegnungszentrum Haltestelle, welches dieses Jahr ebenfalls die Dreißig knackt.



In dieser Ausgabe lesen Sie unter anderem, welchen beachtlichen Wandel beide über die letzten Jahrzehnte hinweg durchlaufen haben. Bei aller Veränderung sind sie sich jedoch ihrer Linie treu geblieben: Offen sein

für Neues und einig in der Ansicht, dass es „die Alten“ als homogene Masse nicht gibt. Gut Älterwerden in Langen und Egelsbach zeigt sich auf vielfältige Art und Weise.

Sehr vielfältig ist auch die „100“. Durch verschiedene Epochen und Kulturen hinweg, verbindet sich mit dieser vollkommenen Zahl eine besondere Faszination, die Ihnen an vielen Stellen der neuen ZEITLOS begegnet wird.

Darüber hinaus finden Sie in gewohnter Manier zahlreiche Veranstaltungshinweise und Neuigkeiten verschiedenster Institutionen aus Langen und Egelsbach. Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen...die herannahenden lauen Sommerabende bieten sicher Gelegenheit dazu.

Herzlichst Ihre

Annett Staab



Inhalt

Neues vom Jungbrunnen

Wie man todsicher hundert wird Seite 4

Erfolgsgeschichte

Wie die ZEITLOS erwachsen wurde Seite 10

30 Jahre Haltestelle

Wie alles begann Seite 16

Die Zahl Hundert

Philosophisch betrachtet Seite 20

Mein Ehrenamt – mein Ding

Interview Seite 33

Terminkalender

Veranstaltungsübersicht Seite 38

Es gibt viel zu tun ...

Seniorenhilfe Langen & Egelsbach Seite 52

Helfen bringt Freu(n)de

Spendenaktionen Seite 64

Stilles Örtchen

Nostalgie – Das Plumpsklo Seite 66

Digitalversther

Jetzt auch in Egelsbach Seite 74

Sicherheit im Alltag

Hausnotruf vs. Smartwatch Seite 78

ZEITLOS Rätsel

Kennen Sie sich aus bei uns? Seite 82

Neues vom Jungbrunnen Wie man todsicher hundert wird



Der Jungbrunnen, Gemälde von Lucas Cranach der Ältere, 1546 © bpk-Bildagentur

Vor 134 Jahren erschreckte Oscar Wilde mit seinem Roman ‚Das Bildnis des Dorian Gray‘. Der festsche Mann dort bleibt immer jung und makellos schön, nur sein Porträt altert; wie bei Goethes ‚Faust‘ strebt er nach der Unvergänglichkeit – natürlich damals ein vergeblicher Wunsch: Gray „gäbe sogar seine Seele dafür“, aber er stirbt, als er ein Messer in sein Ab-Bild „taucht“. Davon geblieben ist bis heute die Plattitüde: alt werden und jung bleiben. Geradezu epide-

miartig gibt es neue Trends und un-/wissenschaftliche Versuche, die Hoffnung auf ein längeres Leben zu verstärken – und wenn das nicht geht, wenigstens nicht alt auszusehen!

In der Medizin-Serie von WDR 3 formuliert der seriöse „Doc Esser“ provokant sein Ziel: „Ich will hundert werden.“

Da fehlt aber noch ein bisschen, denn 2023 lag die Lebenserwartung bei Frauen bei 83,3 Jahren, bei

Männern bei 78,6 Jahren. Das ist ein Durchschnitt, gut für internationale Vergleiche. Für heute Neugeborene ist der Wert nach allen Prognosen – kein Krieg, keine Pandemie – noch besser. Zukünftige Frauen werden bis 93 alt, Männer bis 90. Aus dieser positiven Entwicklung – die Lebenserwartung hat sich in den letzten 150 Jahren verdoppelt – erwachsen die neuen Ansprüche. Aber die Sehnsucht gab es schon immer. Im Bild ‚Der Jungbrunnen‘ von Lucas Cranach d. Ä. aus dem Jahre 1546

wird ein Männerwunschtraum gezeigt: Greise sitzen am Rande eines Bades und sehen alten Frauen zu, die auf der einen Seite nackt ins Wasser steigen und auf der anderen wieder jung und knackig an Land klettern. Hier hat der Maler die erfolgreiche Suche nach dem Paradies ins Bild gesetzt. Dass nur Frauen die Kur machen, liegt am patriarchalischen Glauben, dass alte Männer sich automatisch im Umgang mit jungen Frauen verjüngen würden. Doch die Realität ist komplizierter. Richtig ist, dass es sehr alte Menschen schon immer gab. Michelangelo wurde 88 Jahre, der römische Kaiser Justinian I um 83 Jahre. Auch die Bibel wusste das, in Psalm 90: „Unser Leben währet siebzig Jahre, und wenn's hoch kommt, so sind's achtzig Jahre ...“.



Michelangelo, Porträt von Daniele da Volterra, ca. 1545.

Doch das wurde statistisch überlagert durch die vielen Menschen, die sehr früh starben, durch die sehr hohe Säuglings- und Müttersterblichkeit, durch mehr Kriege, mehr Armut, Krankheiten und Mangelernährung. Jüngst ist die Japanerin HOOKA mit 116 Jahren gestorben. 2024 wurde überdies in Japan die Rekordzahl von mehr als 95 100 Menschen über hundert Jahren gemeldet, das ist die Einwohnerzahl von Hanau oder dreimal Dietzenbach! Damit stieg in Japan die Zahl der Hundertjährigen stetig seit 54 Jahren ohne Ausnahme an.

Spitzenreiter pro Einwohnerzahl in Deutschland ist Würzburg mit 60 über Hundertjährigen. Keiner weiß warum.

„**Sterben ist das Letzte.** (Horaz)

Wer warum wo älter wird als andere, ist gar nicht so leicht herauszufinden. So ging durch alle Medien, dass in bestimmten Gebieten („Blue Zones“) die Menschen besonders alt werden. In Perdasdefogu im Berg-



Perdasdefogu/Sardinien

land von Sardinien stehen an der einzigen Hauptstraße 21 Fotowände mit Einwohnern, die älter als hundert Jahre sind bzw. waren. Ein Professor untersuchte anhand von Todesanzeigen und Sterberegistern die Gemeinden der Insel und zählte etwa 4000 Hundertjährige. Bei weiteren Untersuchungen fanden sich ähnliche Auffälligkeiten in Costa Rica, Okinawa, Griechenland und Teilen Kaliforniens. Flugs wurden die Gründe genannt, das Essen, die Luft, das Meer, die Landwirtschaft. Doch die ‚Blue Zones‘ lösten sich umgehend wieder in Luft auf, denn alle diese abgeschiedenen Regionen haben aufgrund von Krieg oder schlechter Verwaltung keine verlässlichen Geburtsregister, oder Tote wurden nicht gemeldet, um weiterhin Rente zu kassieren. Mit anderen Worten: Viele über Hundertjährige sind jünger gestorben oder kennen gar nicht ihr genaues Alter. Schnell wurden die Länger-Leben-Reiseangebote „mit Pool“ und „gesunder sardischer Küche“ ab 315 Euro wieder eingestampft.

Weiter Aufwind haben dagegen die immer gleichen Tipps, wie man länger lebt. Zwei werden schon länger gut vermarktet, die Bewegung und die Ernährung. Der dritte Bereich, die sozialen Kontakte, ist nicht so leicht zu organisieren und wird oft nur pro forma genannt. Groß im Kommen ist die individuelle Verbesserung der DNA, der ererbten Anlagen. Unstrittig, aber oft verschwiegen wird, dass nur die Verknüpfung aller Faktoren das irdische Glücksstreben erfolgreich macht. Ein professoraler Altersforscher gesteht sogar, dass zum Altwerden auch – also fünftens – „eine Portion Glück“ gehöre, d.h. man weiß noch immer zu wenig über die einzelnen Einflüsse in ihrer Bedeutung.

„**Wir sind so jung, wie wir uns fühlen, und so alt, wie uns andere sehen.**

(Ernst Reinhardt)

Wer zugesteht, dass es ihm nicht um das ewige Leben, sondern eher um die ewige Jugend geht, verlässt sich heute am besten auf die medizinische Tarnung, auf die Methoden, nur jung zu erscheinen: Die Anti-Aging-Industrie hilft, „wie Sie einfach bis zu 10 Jahre jünger aussehen können.“ Von Hautcremes über das Botoxgift gegen Falten (das auch als biologische Waffe eingesetzt wird) oder einer Unzahl von Diätprogrammen, über „zelluläre Selbstreinigung“ bis zu Hormontherapien gibt es für jeden Mangel ein Angebot. Für diese ‚Verjüngungsmedizin‘ entstehen Privatkliniken aller Orten. In Berlin Marzahn kostet eine Beratung ab 80, ein „Check“ ab 400 Euro.

Wem das Herumdoktern am Äußeren zu wenig war, dem eröffnet sich seit Mitte des 20. Jahrhunderts

ein neuer Ausweg: Man friert den menschlichen Körper bei minus 196° C in flüssigem Stickstoff ein, bis es für alle Altersgruppen Lösungen gibt. 1966 wurde die erste Frau in Los Angeles eingefroren. Aber um die ‚Kryonik‘ ist es jetzt ziemlich still geworden, weil sie auf drei Fragen keine guten Antworten hat: Das Blut wird beim Einfrieren gegen giftiges Frostschutzmittel getauscht. Gibt es beim Auftauen keine Schädigungen? Können dann die Todesursachen tatsächlich rückgängig gemacht werden? Und drittens: Wer will einen Onkel Emil, der vor vielleicht hundert Jahren eingefroren wurde, überhaupt noch wiederhaben? Die späteren Generationen kennen ihren Vorfahren doch gar nicht mehr.

Während dieser Trend deshalb aktuell auf Eis liegt, steht neuerdings der Alterungsprozess im Mittelpunkt des Interesses. Das ‚biologische Alter‘ ist für manche(n) so wichtig geworden wie eine Charaktereigenschaft. Es geht hier darum, dass das kalendarische Alter beeinflusst wird durch viele Faktoren des Lebens. Wieder sind es Ernährung und Bewegung, aber auch soziale Lebensumstände, die sich in Schlaf, Stress und Krankheiten äußern. Daraus folgt: Manche, die gleich alt sind wie andere, altern schneller oder langsamer. Das war schon immer so, aber jetzt kann man es messen, zum einen mit überaus banalen Untersuchungen. Zum Beispiel macht man 30 Kniebeugen in zwei Minuten und kann dann keuchend jubeln, dass man besser ist als ein Durchschnittssechziger. Oder man lässt seinen Händedruck messen. Bei ‚Doc Esser‘ wieselte derselbe einen Klinikflur entlang und seine Geh-Geschwindigkeit wurde verglichen mit den weltweiten Mittelwerten. Problem ist, dass man in diesen Detail-Tests besonders gut oder schlecht sein kann, indem man trainiert ist oder bei den Kniebeugen

wegen Arthrose versagen muss. Aber da gibt es ja noch das unbestechliche Erbgut. Das hat Schutzkappen an seinen Tentakeln, und die Länge und das Ausfransen dieser Telomere gilt als die bisher genaueste Lebensuhr. 2013 entdeckte Steve Horvath, dass man mit Speichel- oder Bluttests in den Zellen auf plus/minus 3,6 Jahren genau das biologische Alter ablesen kann. Horvaths Uhr hat die bisher größte Präzision und Zuverlässigkeit und wird sogar zur Ermittlung des kalendarischen Alters bei Flüchtlingen ohne Pass benutzt.

„Pessimisten sterben länger.“

(Peter Rudi)

Seit 2018 gibt es für jedermann Selbsttests zur Messung des biologischen Alters zu kaufen. Ein Einmaltest kostet 200 bis 300 Euro, ein „5er Bundle 849,95 Euro“. „Mithilfe des Probenahmestifts mit Schwammkopf nehmen Sie sich einen Abstrich von der Mundschleimhaut“, und schicken es ans Labor. Darunter die schreiende Werbung: „70 % Ihrer Gesundheit haben Sie selbst in der



Hand.“ Trotz des hohen Preises verschweigen die Firmen Test-Ungenauigkeiten, aber vor allem ein Grundproblem: Biologisches Altern ist komplex, es unterliegt so vielen Einflüssen, dass konkrete individuelle Hilfsangebote, die nach den Testergebnissen nötig wären, unmöglich sind. Aus einer großen Studie mit der Gruppe von 700 000 US-Veteranen wird die

Werbebotschaft abgeleitet, dass sich mit acht Gewohnheitsveränderungen die Sterblichkeit um 13 % verringern lasse. Schaut man genauer auf die Liste der Lebensveränderungen, sind nur manche Vorschläge konkret: kein Rauchen, wenig Alkohol, keine Opioide (Schmerzmittel). Aber was heißt „gesunde Ernährung“? Wie soll jemand „Stress minimieren“, der oder die als Alleinerziehende/r Geld verdienen muss? Wie lernt man, „positive Beziehungen zu pflegen“? Der Nutrition-Kongress in Boston 2023 sendet als Botschaft, dass sich die Lebenserwartung um mehr als 23 (!?)Jahre erhöhen kann, wenn Vierzigjährige diese acht Gewohnheiten optimieren. Ach ja, „körperliche Aktivitäten steigern“ und „ausreichender Schlaf“ fehlen noch. Letztlich, so der Wissenschaftler Peter Spark in ‚Die Vermessung des Lebens‘, laufen alle Empfehlungen für ein längeres Leben „auf die üblichen Verdächtigen“ hinaus, auf Bewegung, Entspannung und Schlaf, auf ausgewogenes, gesundes und nicht zu viel Essen und einen Gifteverzicht. Wie genau ein perfekter gesunder Lebensstil aussieht, sagt die teure Laborprobe nicht. Spark bezweifelt, dass jeder Proband mit einem schlechten Ergebnis positiv umgehen könne. Die Werbung überfordere viele, die sich auf die Reise gegen das Alter eingelassen haben. Dass man so „70% Ihrer Gesundheit“ „selbst in der Hand“ haben könnte, sei dem ewigen Wunsch nach einem langen und gesunden Leben geschuldet. Neben diesem neuen Trend ‚Longevity‘, also Langlebigkeit, der die gesamte Lebensspanne verlängern will, gibt es schon länger ‚Anti-Aging‘, das den Alterungsprozess verzögern und die Jugend erhalten möchte. Während die einen nach genetischen Besonderheiten von Hundertjährigen suchen, setzen letztere auf einfache, direkte Hilfen. So lang wie der Name ist die Erfolgsgeschichte

des Produkts: Nahrungsergänzungsmittel (NEM) sind der Renner, machen 2024 hier 3,1 Milliarden Euro Umsatz mit einer Steigerung zum Vorjahr um 4,9 Prozent, und das nur im Apothekenverkauf. Der Onlinehandel kommt noch dazu. Alle seriösen Einwände – etwa vom Bundesinstitut für Risikobewertung – nützen nichts, wer so einfach Pillen schlucken kann (z.B. 120 Kapseln „Vegan All-in-One“ für 29,99 Euro), will nicht wissen, dass NEM erstens unnötig sind bei ausgewogener Ernährung und gesunder Lebensweise. Zweitens denkt fast die Hälfte aller Befragten, dass die Produkte auf ihre Wirksamkeit und Sicherheit staatlich geprüft werden. Aber das ist nicht der Fall, NEM sind ja keine Medikamente! Drittens müsste jeder vor jeder Einnahme mittels Bluttest prüfen, ob wirklich (noch) ein Mangel besteht. Die Stiftung Warentest hält besonders für Kinder und ältere Menschen wegen der Gefahr der Überdosierung einen Großteil der NEM für „nicht geeignet“, „bestenfalls für überflüssig“. Und eine Studie von 2024 zeigt, dass Multivitaminpräparate keine Lebensverlängerung bewirken. Dass Magnesium und Vitamin C die Verkaufshits sind, ist medizinisch überhaupt nicht zu begründen. Doch die NEM sind nur die Leuchttürme bei den Projekten zur Langlebigkeit und dem Ende des Alterns. „Viele sehen Longevity als einen der größten Wachstumsmärkte des 21. Jahrhunderts.“ (FR 1.3.25)

„Das Alter fängt in dem Moment an, wo wir sagen: Noch nie habe ich mich so jung gefühlt.“

(Jules Renard)

Die Gallionsfigur dieser Bewegung ist Bryan Johnson. Der US-Unternehmer, 47 Jahre alt, hat die fixe Idee,

seinen Körper zurück auf 18 Jahre zu trimmen. Seit drei Jahren läuft sein Selbstversuch ‚Blueprint‘ mit jährlich zwei Millionen Dollar Einsatz unter großem Medien-Interesse. Mittels KI und Experten lässt Johnson seinen Körper optimiert leben: täglich intensives Sportprogramm, letzte Mahlzeit 11 Uhr vormittags, „Bettzeit abends um halb neun“. Auch sonst lebt er nach rigiden Grundsätzen: „Die Liebe ist eine im Laufe der Evolution entstandene Programmierung unserer Gene ...“. Mit Hilfe eines ‚Adam Sensors‘ am Penis „habe ich die Gesamtlänge meiner



Bryan Johnson, US-amerikanischer Unternehmer, Investor und Autor

nächtlichen Erektionen auf durchschnittlich zwei Stunden und zwölf Minuten erhöhen können. Mein Ziel ist, auf die Zeit eines 18-Jährigen zu kommen.“ Johnson versucht mit seiner Selbstoptimierung alle Körperteile zu verjüngen und auf 18 Jahre zu senken, mal mit Erfolg, mal ohne. Sein linkes Ohr ist 49, sein rechtes 64 Jahre gealtert (weil er in jungen Jahren Gewehrschütze war). Sein Herz ist zur Zeit 37 Jahre alt, sein Blutbild vorbildliche 18! Denn er tauscht regelmäßig das Blutplasma mit seinem fast erwachsenen Sohn. „Ein Algorithmus empfiehlt mir, wie ich zu leben habe.“ Sein tägliches Sport-, Ernährungs- und Kontrollprogramm erfordert eine strenge Diszi-



Besonders im Trend: Fitness, um gut auszusehen

plin, die ihm aber nichts ausmacht: „Der Hinweis auf das Sozialleben ist für viele einfach eine Ausrede, damit sie nicht auf ihre Gesundheit achten müssen.“ Johnson hat in seinem Kampf um das ewige Leben gut zu tun, ist an etwa 50 Biotechnik-Unternehmen beteiligt und schluckt selber täglich über 100 Pillen (NZZ u. Die WELT). „Die Revolution, zu der ich die Menschen aufrufe, lässt sich in zwei Worten ausdrücken: ‚Stirb nicht!‘“

„Was geht mich meine Gesundheit an!“

(Friedrich Nietzsche)

Mal abgesehen von der Tollkühnheit seines Ansatzes, den Tod nur als technisches Problem zu sehen, ergeben sich weitere Einsprüche. Nur wer privilegiert ist, kann sich Experten für Ernährungs- und Sportprogramme und eine Gentherapie leisten. Von der Forschung haben arme Regionen und Gruppen mit schlechter Hygiene, ohne Bildung oder viel Stress zur Lebensbewältigung gar nichts.

„Alt wird, wer's sich leisten kann.“

(qiao 2018)

Deutlich wird bei Johnsons Lebensentwurf auch, welche große Rolle Disziplin und der Ausschluss aller menschlichen Unzulänglichkeiten spielen: Rausch, Unmäßigkeit, Ausschweifungen, überhaupt Gefühle aller Art stören Johnsons Optimierungsprogramm des funktionierenden Menschen. Wer ewig leben will, brauche für sich „den unbeirrbaren Willen, so zu leben, wie die KI es für ihn errechnen würde.“

Zur Glückssuche zählen aber auch positive Emotionen, ebenso wie gute Beziehungen zu anderen Menschen. Nach einer Langzeitstudie seit

THEMA HUNDERT

1936 sind sie sogar der Faktor Nummer eins für ein stimmiges Leben. Dazu wird dann auch Disziplin gebraucht, um eine Balance zu halten zwischen dem, was man langfristig erreichen will, worin man also Sinn erlebt, und dem kurzfristigen Spaß haben. Wer dann sein Altern positiv wahrnimmt, verlängert sein Leben von ganz allein.

Kaum hilft ein Blick in die Tierwelt. Alles, was älter wird als ein Mensch, lebt im oder am Meer: Wale, Haie,

Seeigel werden über 200 Jahre alt. Unsterblich nach letztem Wissensstand ist nur die Qualle *Turritopsis dohrnii*. Sie ist nur 3-4 mm groß und lebt im Mittelmeer. Wird sie alt,



macht sie folgende Verjüngungskur: Sie sinkt auf den Meeresboden und verjüngt sich von selbst, ihre Zellen regenerieren sich vollständig. Da man bisher nicht mehr weiß, fällt sie als Vorbild aus. Da bleibt uns Menschen nur das Leben mit seiner Ungewissheit und Widersprüchlichkeit, die der Kaltwassertherapeut Sebastian Kneipp so charakterisierte: „Saufe wöllet se alle, aber sterben will keiner.“

Wolfgang Tschorn

Zahl der Hundertjährigen in Hessen

Die Zahl der Menschen im Alter von 100 Jahren und älter ist in Hessen in den vergangenen Jahrzehnten stark angestiegen. Wie das Statistische Landesamt in Wiesbaden mitteilte, betrug ihre Zahl am 31. Dezember 2023 insgesamt 1.350 Personen. „Dies entspricht mehr als dem Sechsfachen der Zahl vom 31. Dezember 1987, als lediglich 210 Personen in Hessen ein dreistelliges Alter erreicht hatten! Das bedeutet einen Anstieg von 543 Prozent“, erklärte das Lan-

desamt. Unter den mindestens Hundertjährigen Ende 2023 in Hessen waren 1134 Frauen (84 Prozent) und 216 Männer (16 Prozent). Statistisch gesehen kamen 21,5 dieser Hochaltrigen auf 100 000 Einwohner. Offenbach hatte hessenweit unter allen Landkreisen und kreisfreien Städten die höchste Quote mit 34,1 Bürgern ab 100 Jahren je 100 000 Einwohner. Der niedrigste Anteil Menschen über einhundert fand sich Ende 2023 im

Vogelsbergkreis mit gerade mal 10,8 pro 100 000 Einwohner.

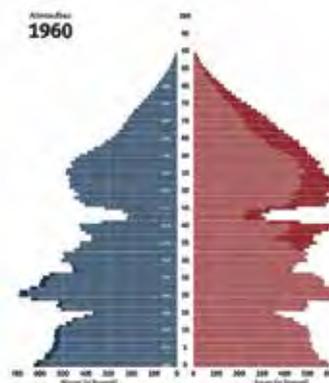
In unserer Region sieht es wie folgt aus: In Egelsbach sind aktuell 4 Personen gemeldet, die 100 Jahre sind und älter (älteste Person ist 103). In Langen lebten Ende 2024 insgesamt sieben Personen, die 100 Jahre und älter waren. Davon waren drei Personen männlich und vier Personen weiblich.

Jedes dritte heute neugeborene Mädchen wird 100 Jahre alt

Wer heute auf die Welt kommt, wird durchschnittlich deutlich älter als seine Großeltern. Besonders Mädchen haben ein langes Leben vor sich. Laut einer Berechnung des Max-Planck-Instituts für demografische Forschung in Rostock wird mehr als jedes dritte Mädchen, das in diesem Jahr geboren wird, seinen 100. Geburtstag feiern. Die Zahlen liegen dem RedaktionsNetzwerk Deutschland vor. Demnach werden 77 Prozent der neugeborenen Mädchen ihren 90. Geburtstag erreichen. Ihren 80. Geburtstag erleben sogar 92 Prozent. Die durchschnittliche Lebenserwar-

tung neugeborener Frauen geben die Rostocker Forscher mit 94,8 Jahren an. „Ein Alter von 90 wird

in Zukunft völlig normal“, sagen verantwortliche Wissenschaftler am Max-Planck-Institut.

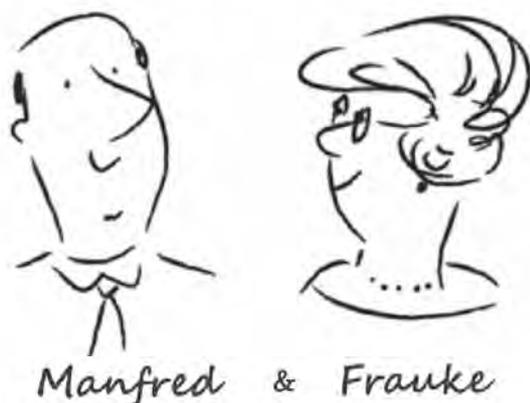


Alter	Millionen	Anteil
67+	7,1	10%
20-66	45,3	62%
<20	20,8	28%



Alter	Millionen	Anteil
67+	17,1	20%
20-66	51	61%
<20	15,9	19%

Quelle: Statistisches Bundesamt (Destatis) Wiesbaden 2025



„Das ist auch mein Wille“ ...

Der im Eheleben nicht unerfahrene Manfred weiß natürlich, dass er mit dem einfachen „Das ist auch mein Wille“ die Erwartungen seiner Ehefrau in der Regel erfüllt. Im vorliegenden Fall aber ist Zurückhaltung angebracht.

Manfred hat sich beim Frühstück hinter der aktuellen „ZEITLOS“ verschanzt. Zum einen hatte er schlecht geschlafen und das letzte, was er jetzt brauchte, war seine morgens stets gut gelaunte Frauke. Zum anderen war er in einen interessanten Artikel über die Langener Bürgerschaft vertieft. Das alles half aber jetzt nicht weiter, denn Frauke hatte gestern ihren Bridgeabend und war dort durch ihre Bridgefreundin Cordula unter dem Siegel der Verschwiegenheit mit einem aus professioneller Hand stammenden Berliner Testament ausgestattet worden.

Der Wortlaut: *„Wir setzen uns gegenseitig, der Erstversterbende den Längstlebenden, zum alleinigen und unbeschränkten Erben ein. Ersatzerben sind die nachstehend benannten Schlusserben gemäß den dort getroffenen Verteilungsgrundsätzen. Jeder von uns beruft für den Fall, dass er der Längstlebende von uns ist, zu seinen alleinigen Erben unsere beiden Kinder zu gleichen Teilen.“*

Schon vor dem heutigen Frühstück hatte Frauke das Testament selbst mit der Hand geschrieben. Und als Manfred jetzt kurzzeitig seine ZEITLOS-Deckung verläßt, ruft Frauke ihrem kurzzeitig wehrlosen Ehemann Manfred zu, er müsse jetzt nur noch

„Das ist auch mein Wille“

und seine Unterschrift unter dieses gemeinsame Testament hinzusetzen. Den mühsamen und teuren Gang zum Juristen können man sich Dank ihres Engagements sparen.

Manfred, jetzt bei der Sache, ist grundsätzlich dankbar, dass Frauke dieses Thema anspricht. Auch er hält das Berliner Testament nach allem, was er weiß, für den richtigen Ansatz; es trägt seinem Wunsch, den längstlebenden Ehegatten abzusichern, Rechnung. „.. Ja, Frauke, das ist auch mein Wille“ stellt Manfred fest. *„Aber lass uns doch bitte vorab bei einem versierten Anwalt mit steuerlichem Know-How klären, wie sich dieses Testament steuerlich bei uns auswirkt und ob es ggf. noch weitere Kniffe gibt. Horst hat durch eine vernünftige Beratung beim Steuerjuristen einen mittleren 6-stelligen Betrag gespart. Lass uns also bitte vorab ein Beratungsgespräch führen.“*

Manfred hat diesmal recht. Lassen Sie sich beraten. Wir unterstützen Sie gerne und wir freuen uns, Ihnen erbrechtliche und erbschaftsteuerliche Gestaltungsmöglichkeiten für Testamente und Nachfolgelösungen vorzustellen. Rufen Sie uns zur Vereinbarung eines Termins an. Ein erstes allgemeines Informationsgespräch ist kostenfrei

KRAYER & KOLLEGEN
ERBRECHT | ERBSCHAFTSTEUERRECHT

Dr.-Hermann-Neubauer-Ring 34 | 63500 Seligenstadt **Tel. 06182 - 84 99 88 3**

post@kramer-kollegen.de
www.kramer-kollegen.de

Eine Erfolgsgeschichte

Wie die ZEITLOS *erwachsen* wurde



noch einen kleinen, aber feinen Spiegel zur Hand – die ‚ZEITLOS‘. Und dass dies Magazin, das die Alten-Arbeit seit eben dem April 1995 begleitet, mit dem jetzigen Heft die hundertste Ausgabe geschafft hat, ist wohl auch einen Rückblick wert.

Als die erste Ausgabe erschien, war die Leserschaft klar umgrenzt: Bei der Eröffnung der ‚Haltestelle‘ sprach der damalige Bürgermeister Pitthan vom „Zentrum für das dritte Lebensalter“. Der Leiter Martin Salomon änderte 2000 die Altersangabe in „zweite Lebenshälfte“, und auf einer Feier 2012 sprach der nachfolgende Bürgermeister Gebhardt vom „Haus für alle Generationen“. Man sieht, der Kreis der Interessierten wuchs stetig. Parallel zu dieser Lebenszeit-Erweiterung hat sich auch das Themen-Spektrum der ZEITLOS entwickelt.

Zunächst war das Magazin das gute alte Schwarze Brett, an dem man früher wichtige Termine entdecken konnte. Hier fand man übersichtlich Veranstaltungen aller Art, Kursangebote und zunehmend Tipps zum besseren Leben. Im Rückblick ist fast unglaublich, wie viele Hinweise und Beiträge es zum Beispiel zu Kunst und Künstlern gab, die vorgestellt wurden oder in Langen ausgestellt haben. Dazu finden sich regelmäßig Artikel zur Gesundheit. So schrieb der Langener Arzt Seibert 2007 zur Frage, wie man das Altern beeinflussen könne, kurz und bündig: „Meist essen wir zu oft, zu viel, zu fett, zu spät und zu schnell.“ Oder: „Schwester Rosi rät! Was tun bei Migräne?“

Die ‚Haltestelle‘ ist in diesem Jahr 30 geworden. Wegen Corona musste die große geplante Feier zum Fünfundzwanzigsten gestrichen werden: Das Gratulieren und Reflektieren blieb aus. Aber das Langener Zentrum für Senioren hat ja seit seiner Gründung



Doch das erweiterte sich schnell, als die Erkenntnisse zu Demenz in den Blick der Öffentlichkeit rückten. In immer ausführlicheren Texten und ‚Demenzwochen‘ wurden Umgang und Hilfen für Betroffenen und Angehörige dargestellt. Auf den vorgegebenen Einleitungssatz „Wenn ich dement werde ...“ gab es viele nachdenkliche Antwortsätze in mehreren Heften.

Ein weiterer Schwerpunkt im Magazin entstand auch daraus, dass es für viele Ältere schwierig war und ist, aus dem Haus zu kommen, unter Leute zu gehen, etwas anderes zu sehen.

Die Angebote und Erlebnisse dazu sind regelmäßiger Teil der ZEITLOS: Ausfahrten, sogar Wochenreisen in den Schwarzwald oder nach Rostock, ‚Urlaub ohne Koffer‘, Veranstaltungen zu Kultur und Freizeit, Tanztee „mit Schmittchen Schleicher“, Strickstunde oder „Café Klatsch“. Selbst Fastnacht wurde zelebriert: „Schwenkt Narrenfähnchen rot-weiß-gelb und blau/ den Langener Senioren ein dreifach Helau!“ (Pitthan 1995)

„Je älter man wird, desto mehr ähnelt die Geburtstagstorte einem Fackelzug.“

(Katharine Hepburn)

Die Auseinandersetzung mit dem Altwerden blieb zunächst sehr vordergründig („Seit ich in Rente bin, habe ich überhaupt keine Zeit mehr!“),

doch im Laufe der Jahre fanden sich immer wieder sehr tiefgehende Gedanken in den Artikeln („Auf einmal hab ich Zeit, zwischen den Stühlen zu sitzen“). 2001 schreibt Egbert Haug-Zapp: „Es entsteht ein Vakuum, nicht so sehr im Terminkalender, aber umso mehr in der eigenen Identität: Wer bin ich als Rentner – für mich und für andere? Wozu lebe ich? Welchen Sinn hat mein Leben, wenn die Kinder selbständig sind und die Arbeit in andere Hände übergeben ist?“

Immer wieder liest man Artikel, die den Lesern die Angst vor dem Neuen nehmen wollen. Eine Unzahl von Angeboten bieten die Hefte, wie man sich mit neuen Techniken das Leben leichter macht. Die Digitalisierung – zuerst die Nutzung des eigenen Handys –, dann die Beherrschung des PC, aber auch die elektrischen Mobile für

Ausfahrten werden beworben und etwas ganz Altes wieder attraktiv: Etwa zehn Jahre lang gibt es eine feste Radfahrgruppe für Frauen, die alle schönen Orte rund um Langen abfährt, aber zum Schluss immer mehr wandert.

Einerseits nimmt die ZEITLOS neue Entwicklungen auf, andererseits hält sie fest, was mal wichtig war. So wird durch viele Hefte begleitet, wie sich in Langen ein neues Wohngemeinschaftsprojekt für Ältere entwickelt. Bis heute schreiben die Gingko-Bewohner über ihre Erfahrungen. Auch kommen ab 1997 zwei neue Partner dazu, die AWO und die Seniorenhilfe, die vor allem den Solidaritätsgedanken und viele neue Angebote in die Zeitschrift bringen und „zur Kostentlastung der ‚Haltestelle‘ beitragen“. Auf der anderen Seite gibt es immer wieder Berichte aus der alten Zeit. „Erinnerung ist kein Faktenarchiv (...), sondern eine stets zu wiederholende Denkanstrengung“, so der Stadtarchivar Herbert Bauch. Neben vielen einzelnen Erinnerungstexten anderer Autoren schreibt Bauch regelmäßig von den unbekanntesten Seiten des Langener Lebens: Dass es ab 1896 an Sonntagen ein Freilaufverbot für Gänse gab (30 Mark Strafe),



dass Luther leider wirklich nie durch Langen gekommen ist oder welche Berühmtheit der Langener Schnellläufer Valentin Görich mal um 1824 war. Bauchs Recherche klingt aktuell nach Popstar: „Die Popularität erreichte ein derartiges Ausmaß, dass er in Hannover nur in Begleitung Bewaffneter seine Unterkunft erreichen konnte.“ Mit seiner Pensionierung 2013 enden die Berichte. Das zieht sich wie ein roter Faden durch die Ausgaben: Autoren und Autorinnen schreiben viele Jahre für die Zeitschrift, bis sie durch andere ersetzt werden. Die Bremer Professorin Annelie Keil schickt seit fast einem Jahrzehnt noch mit 83 Jahren regelmäßig ihre philosophischen

HÖRGERÄTESTUDIO

Wir HÖREN Ihnen zu...

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

Wallstraße 41 / Lutherplatz
63225 Langen

Telefon 06103 / 5 44 16

Fax 06103 / 92 89 44

kontakt@hoergeraetestudio.de

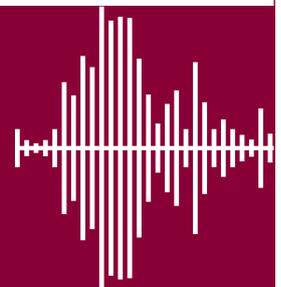
www.hoergeraetestudio.de

Geöffnet:

Mo., Di., Do., Fr. von 09:00 Uhr bis 12:00 Uhr
und von 14:00 Uhr bis 18:00 Uhr

Mittwoch von 09:00 Uhr bis 12:00 Uhr

Mittwochnachmittag und Samstag
nur nach Vereinbarung.





2015: Ausgabe Nr.70 – zum ersten Mal mit und für Egelsbach

Alltagsbetrachtungen.

So ist die Zeitschrift auch ein Stück Heimat, in dem man sich auskennt. Feste Rubriken wie Vorwort und Rätsel wechseln mit neuen Ideen, die nicht immer funktionierten: ein Gartenprojekt, für das sich kein Grundstück, ein „Ruhestandsstammtisch für Männer“, das keine Teilnehmer fand. Mal kamen keine Blinden, denen vor-

gelesen werden sollte, mal keine Läufer/innen für einen Jogging-Termin. Doch immer wieder präsentieren die Hefte neue Einfälle, oft initiiert von der kreativen Crew der Haltestellen-Mitarbeiter oder dem Förderverein mit Wolfram Siegel.

Vielleicht sollte man eine regelmäßige Anzeigenseite einfügen: Gesucht werden Ehrenamtliche für ...! Sicher wünscht sich die Redaktion auch noch mehr Reaktionen aus der Leserschaft, Anregungen zu Themen und Aufgaben des Heftes. Denn auch die ‚ZEITLOS‘ hat sich seit ihrem Beginn verändert. In ihrem Äußeren hat sie in den dreißig Jahren viel an sich gearbeitet: Zuerst wurde sie dicker, von zunächst 24 auf 28 Seiten, dann wurde 2003 das Titelblatt bunt und ein Jahr später auch der Innenteil. Neu war 2004 auch, dass von vier auf drei Ausgaben umgestellt wurde, aber mit immer umfangreicheren

Heften. Die ‚ZEITLOS‘ wuchs und wuchs, zuletzt hatte ein Heft 80 Seiten! 1995 zu Beginn bekam man 96 Seiten im Jahr zu lesen, heute sind es 240 Seiten.

Auch inhaltlich tat sich was: Die ‚Zeitlos‘ ist mehr als Info-Blatt und Gesundheits-Fibel, sie ist auch Diskussionsforum und Magazin für alles, was wichtig ist „in Langen, Egelsbach und drum herum“. Und sie ist mehr als tagesaktuell, als Konzept gibt

es inzwischen in jedem Heft einen Themenschwerpunkt und eingestreute Schnipseltexte sorgen für mehr Leichtigkeit. Es fehlen jedoch Autoren, die Leerstellen füllen, z.B. Blicke auf gesellschaftliche Gruppen wie Männer, Migranten oder Jugendliche sind sehr selten. Aber nur Wissen über und Anteilnahme an anderen verbessern den Zusammenhalt. Und wer nicht selber schreiben will, der kann auch erzählen: immer wieder mal berichten Einzelne – meist Frauen – aus ihrem Leben, von besonderen Erlebnissen, Begegnungen oder Erinnerungen – und die ZEITLOS gibt Schreibhilfe! Gerne! Und der Leserkreis hat sich erweitert, seit 2015 gehört Egelsbach dazu, redaktionell und regional.

„Alle wollen alt werden, aber keiner will es sein.“

(Gustav Knuth)

Besonders stolz ist die Redaktion darauf, dass die Zeitschrift zu denen mit den wenigsten Rechtschreibfehlern gehört (weil so viele Kompetente freiwillig Korrektur lesen) und auch hier professioneller geworden ist, obwohl die Arbeit von A bis Z ehrenamtlich von Amateuren geleistet wird. Und die ZEITLOS ist kostenlos: Das alles macht sie hoffentlich auch bis zum nächsten Jubiläum unbezahlbar. ■

Wolfgang Tschorn



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

Danke!

Jede Ausgabe der ZEITLOS kann nur produziert werden dank der zahlreichen Anzeigen. So sind zum Beispiel die Kosten für den Druck in den letzten drei Jahren durch die rapide gestiegenen Papierpreise und durch den erweiterten Heftumfang nahezu explodiert. Deshalb freuen sich der Herausgeber, der Magistrat der Stadt Langen, das Begegnungszentrum Haltestelle, die Redaktion und die Werbeagentur Siegel Buck Janik GmbH ganz besonders, unter den Anzeigenkunden sehr, sehr treue Inserenten zu haben.

Bei der Durchsicht der bisherigen 99 Ausgaben für diesen Artikel stießen wir auf Anzeigen von Kunden, die auch heute nach 30 Jahren immer noch mit ihrer Anzeige die Erscheinung der ZEITLOS unterstützen. Wir haben Anzeigen aus dem Jahr 1995 für unsere Leserinnen und Leser einmal zusammengestellt, damals noch aus technischen Voraussetzungen und Kostengründen in schlichtem Schwarz-Weiß.

Auf unsere Frage, warum Anzeigenschaltung in der ZEITLOS, meinte Sven Thierfelder, Augenoptiker

und Inhaber von NEUES SEHEN THIERFELDER in Langen, „Bereits mein Vater hatte 1995 mit seinen Anzeigen das Magazin unterstützt, und ich finde, die ZEITLOS ist für die Zielgruppe Menschen in Langen, Egelsbach und darüber hinaus eine sehr wichtige Informationsquelle, nicht nur für Veranstaltungen.“



Anzeigenkunden der ersten Stunde

HÖRGERÄTESTUDIO
Joachim Herth und Anja Schneider
Wallstraße 41 / Lutherplatz • 63225 Langen • Tel. 06103/54416
Öffnungszeiten: Mo, Di, Do, Fr, von 8.30 – 12.30 und 14.30 – 18.30 • Mi von 8.30 – 12.30 Uhr
und nach telefonischer Vereinbarung

Wir sorgen für besseren 'Durch'blick! **25 Jahre**
Sehtests und Brillenüberprüfungen
In wenigen Minuten
Alles für Kontaktlinsen
und Pflege
Medische Brillenfassungen
verjüngen!
Christian Dior
BOSS
JOOP!
CARRERA
PONSCHÉ DESIGN GLOBE ARMANI
GALILEI
JÖRG THIERFELDER
1900 1304
Bahnhofstraße 16 • 63225 Langen
Telefon 06103 - 23360

Löwen-Apotheke
H. D. Knoll
Ein Beratungsgespräch ist das beste Rezept
Alles für Ihre Frühlingskur | Alles für eine schlanke Linie | Schönheit mit dem VICHY-Pflegeprogramm
Unser Service für Sie: Zur Sicherheit ein Blutdrucktest!
Bahnhofstraße 31/31f • 63225 Langen
Tel. 06103/21116 • Fax 06103/22001

die Buchhandlung **litera**
in Langen
Stresemannring 5
Tel.: 06103/25700; Fax: 06103/55458
Geöffnet Mo-Fr 9-13 & 15-18 Uhr,
Sa 9-13 Uhr, Do bis 20 Uhr

• Neu •
Tanztee
für Seniorinnen und Senioren
mit Günther Schmidt
„Schmittchen Schleicher“
und kleinen künstlerischen
Einlagen
Beliebte und bekannte Melodien zum
Tanzen. Dabei sein. Träumen
von 14.00 Uhr bis 13.30 Uhr
Einlaß ab 13.30 Uhr,
Eintritt: 7 DM
Veranstaltungsort:
Stadthalle Langen
Veranstalter:
Stadthallenrestaurant Stadt Langen
Wichtig: Tanztee für Seniorinnen und Senioren sind in Vorbereitung
und werden zukünftig in der Presse mit „Zeitlos“ bekanntgegeben.

GELD-TIPS
**Großvater, Vater und Söhne
sparen schnell 8 000 DM**
Es geht um das Vererben
von z.B. 250 000 DM.
Durch einen legalen
Trick werden 8 000 DM
Erbchaftsteuer nicht
fällig. Der Großvater
setzt seinen Sohn und
seine vier Enkel als
Erben ein. So bleibt
die Erbschaft inner-
halb der Freibeträge!
Diesen und mehr
wertvolle Tips finden
Sie im **ErbschaftsBlock**.
Für 10 DM bei uns.
Wenn Sie wollen - mit Beratung von uns.
ErbschaftsBlock
Wichtig erben und steuern
kompetent aus Tm und
Firmen
100 Nr
Volksbank Dreieich
Ein Tochterinstitut der Volksbank Langen Dreieich und der Volksbank Dreieich

Unser Dank gilt auch Markus Mehner, heutiger Inhaber der Löwen-Apotheke und der Braun'schen Apotheke in der Bahnhofstraße und am Lutherplatz, Antje Schwartz, heutige Inhaberin des Hörgerätestudios in der Wallstraße, Beate Neiß, heutige Inhaberin der Buchhandlung Litera in der Bahnhofstraße und Stefan Schmidt, Bereichsleiter VR Bank Dreieich-Offenbach, Regionalmarkt Langen. Wie man sieht hat sich seit der ersten Ausgabe von 1995 einiges verändert, einige Namen der ersten Stunde haben gewechselt, aber das Engagement ist unverändert und das honorieren die Leserinnen und Leser, die Kunden und das ZEITLOS Redaktionsteam. Danke! ■

ZEITLOS und ihre Leser*innen

Darauf ist die ZEITLOS Redaktion besonders stolz: Jede Ausgabe findet Beachtung und Anerkennung weit über die Ortsgrenzen Langens und Egelsbachs hinaus.

Das merken wir nicht nur an den Urlaubsgrüßen, sondern ganz genau an den Einsendungen zum Preisrätsel mit den auch so schweren Fragen. Dazu haben wir schon Lösungen aus den intellektuellen Hochburgen Bremen, Hamburg, Kiel und natürlich Frankfurt erhalten. Aber auch aus entlegenen Regionen, die nur Ferienexperten kennen, kamen Karten: Wo Lengfeld-Otzberg liegt, weiß noch jeder zweite Hesse, aber dass Limbach-Oberfrohna sächsisch ist, wohl kaum jemand (Amerika hat L.A. – Sachsen L.O.!).

Wenn man jedoch die ZEITLOS sogar in Costa Rica oder auf Lesbos liest, dann muss es wohl vor allem an der Zeitschrift und nicht an der Region liegen. Doch am meisten freuen wir uns immer wieder über Zuschriften aller Art aus „Langen, Egelsbach und drum herum“. Schön, dass wir auch in Dreieich oder Erzhausen wahrgenommen werden!

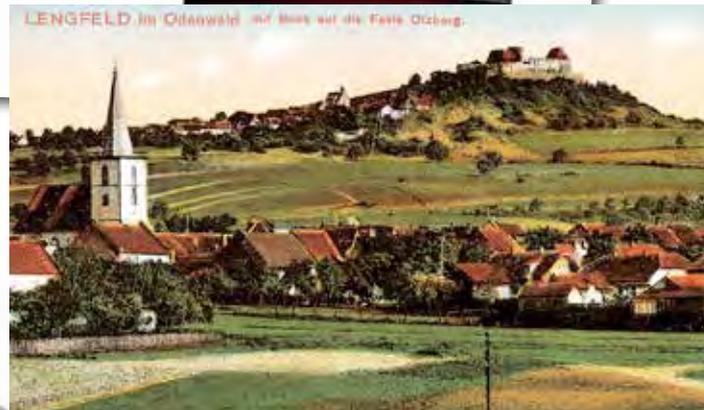
Eine ZEITLOS Hymne

**Ob Vater, Mutter, Kind,
ob jünger oder Greis,
wer ZEITLOS liest – gewinnt!
Wir danken unserm treuen Leserkreis.**

Die Redaktion



Wir möchten der „Zeitlos Redaktion“ zu Ihrer 100. Ausgabe gratulieren.
Wir beide waren jahrelang (Jahrzehntelang) in der Altenhilfe tätig. Seit Jahren lesen wir die „Zeitlos“. Da wir seit zwei Jahren auf der Insel Lesbos in Griechenland wohnen, sind wir jetzt noch mehr dankbar, dies und jenes über Langen zu erfahren, wo wir viele Jahre gewohnt haben.
Hier auf der Insel, in herrlicher Landschaft und ganz nah am Meer, werden die alten Menschen geschätzt und geachtet. Jederzeit ist der Umgang von Respekt und Rücksichtnahme geprägt. Hier im gastfreundlichen Griechenland eine Selbstverständlichkeit. Das freut uns, da wir auch nicht mehr so jung sind.
Macht weiter so, die Haltestelle ist ein wichtiger Faktor im Gemeindeleben von Langen. Und Anett Staab ist sicher eine würdige Nachfolgerin von Martin Salomon.
Viele liebe Grüße von der Insel Lesbos
Marina und Reinhold Wischniewski



LENGFELD im Odenwald auf dem Berg mit der Feste Otzberg.
Lengfeld ist ein Ort, der sich im Odenwald befindet. Er ist ein Ort, der sich im Odenwald befindet. Er ist ein Ort, der sich im Odenwald befindet.

„Ich bin ein echter Länger Hobaus der Altstadt. Alterskameraden nennen mich noch liebevoll „es Gerde aus de Owerjasse“. In der Altstadt wohnten vor Jahrzehnten die einfachen Leute, die Arbeiter und Handwerker. Mein Großvater hatte immer scherzhaft gesagt: „Wenn mer kas Schulde hätte, hätte mer gomix“. Meine glückliche Phase hatte ich in der Zeit als ich zusammen mit einem Mannmann war. Ich habe die Ehezeit nachheren Ehefrauen, wie das Ehefrauen nachheren, die Ehefrauen der Ehefrauen und die Ehefrauen der Ehefrauen. Wenn ich einmal in hoffentlich nicht kurzer Zeit das Zeitliche segnen sollte, dann werde ich auch im Familiengrab auf dem Langener Friedhof beigesetzt. Aber nicht gleich! Ich möchte erst noch den Lebensabend genießen können!

Im Alter ist mir die „Zeitlos“ eine angenehme Lektüre und ich veröffentliche meine heimatkundlichen Beiträge gerne darin!

Mit freundlichen Grüßen

Gerd.



**Weil meine Bank
sich kümmert, kann
ich mich kümmern.
Ich bin Mitglied.**

**Morgen
kann kommen.**

Wir machen den Weg frei.

Juliane Diewock, Dreieich

Es gibt so viele Projekte und Engagement in der Region, die Unterstützung verdienen. Ich finde es toll, dass meine Bank so viele davon tatkräftig begleitet. Ein Teil davon zu sein, macht mich stolz. Für mich selbst bedeutet diese Unterstützung Freiraum. Denn indem meine Bank so viele Angelegenheiten übernimmt, kann ich mich ganz auf meine Pferde konzentrieren: Weil meine Bank sich kümmert, kann ich mich kümmern.

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



Langener Zeitung

AMTSVERKÜNDIGUNGSBLATT FÜR LANGEN UND ...

EGELSBACHER NACHRICHTEN - HAINER WOCHENBLATT

1812 Rodtstr. Fax 2 10 12
1811 Amberg/Verl. b

Freitag, 5. Mai 1995

41270 Langen
12 4413 B

Nordumgehung ist keine Vision mehr

Gestern erster Spatenstich für Straßenprojekt / „Meilenstein für Stadtentwicklung“

Langen (Hr) - Am „ersten Spatenstich“ für die vollständige Umgehung der Stadt Langen durch den „Nordweg“ hat Bürgermeister Dieter Pitthan am Freitag die Baustelle im Ortsteil Langen-Süd eröffnet. Der Spatenstich ist ein Meilenstein für die Nordumgehung, die die Stadt Langen über einen Zeitraum von etwa 10 Jahren realisieren wird. Die Stadt Langen investiert hierfür etwa 11,5 Millionen, der Landesanteil ...

... zu ... der ...

... der ...

... der ...



Das Jahr, indem die Haltestelle begann Das war das Frühjahr 1995

Es war ein ereignisreiches Jahr, in dem der damalige Bürgermeister Langens, Dieter Pitthan, das Band durchschnitt und damit den Weg frei machte für ein erfolgreiches Wirken in ihrem ersten Domizil am Stresemannring. Am 25. April – natürlich bei Blitz und Donner – nahm die Haltestelle, die städtische Einrichtung für Langener Seniorinnen und Senioren, in einem umgebauten Textilgeschäft ihre Arbeit auf.

Die Rentnerquote in Langen stieg von 1990 bis 2005 von 15,9 auf 18,8 Prozent. Es bestand also hier enormer Handlungsbedarf.

Am 1. Januar 1995 wurde in Deutschland die Pflegeversicherung eingeführt und ‚Multimedia‘ wurde das Wort des Jahres. Microsoft veröffentlichte sein Betriebssystem Windows 95 und die SchauspielerInge Meyssel wurde 85 Jahre ‚jung‘!

Gleichzeitig feierte man den Fiat Punto als Auto des Jahres und die Privatisierung der Post. Ende April erreichte der erste Castor-Behälter das atomare

Zwischenlager Gorleben. Und das Wetter: Am 17. April meldete der Wetterdienst „weiße Ostern“, für den Juni „kühl und Dauerregen“.

Erinnern Sie sich? Was war sonst noch los in Langen und der Welt?

Am 4. Mai gab es in Langen den ersten Spatenstich für die Nordumgehung und damit liefen die Arbeiten für die schrankenlose Freiheit der Langener an: Am Leerweg-Tunnel und der Unterführung des Leukertsweges im Loh wurde gebaut (und 1996 fertig). Im Zuge des S-Bahn-Ausbaus eröffnete man im Mai 1995 die neue Schnainwegbrücke in Höhe des Achat-Hotels und damit einen bequemen Weg zum Waldsee.

07.05. In Berlin wird das Centrum Judaicum in der Neuen Synagoge eingeweiht. Es soll als Ort jüdischen Lebens und Lehrens nicht nur den Gemeindemitgliedern, sondern auch der Öffentlichkeit zur Verfügung stehen.



25. April 1995
Bürgermeister Dieter Pitthan gibt die Haltestell frei

Der Neogaullist Jacques Chirac wird zum französischen Präsidenten gewählt. Er tritt damit die Nachfolge des 14 Jahre amtierenden Sozialisten François Mitterrand (1916-1996) an.

07. - 09.05. Überall in Europa wird an das Ende des Zweiten Weltkriegs vor 50 Jahren erinnert. Die Gedenkfeiern stehen im Zeichen der Versöhnung mit der Vergangenheit: erstmalig werden auch der deutsche Bundespräsident Roman Herzog und Bundeskanzler Helmut Kohl zu den Feiern der Siegermächte eingeladen.

11.05. Per Akklamation wird auf einer



Konferenz in New York, auf der alle 178 Unterzeichnerstaaten vertreten sind, der Atomwaffensperrvertrag von 1968 (in Kraft 1970) auf unbegrenzte Zeit verlängert.

18.05. Der seit 1994 an unbekanntem Ort lebende Immobilienmakler Jürgen Schneider wird in Miami/Florida festgenommen. Die Frankfurter Staatsanwaltschaft ermittelt gegen Schneider wegen des Verdachts des schweren Kreditbetrugs und des betrügerischen Bankrotts. Schneider soll kurz vor dem Zusammenbruch seines Unternehmens 245 Millionen D-Mark beiseite geschafft haben.

25.05. Die Situation in Bosnien-Herzegowina eskaliert, als die bosnischen

Serben sich weigern, die von Blauhelm-Soldaten erbeuteten schweren Waffen abzugeben.

27.05. Im Boxduell in der Dortmunder Westfalenhalle verteidigt Henry Maske seinen Weltmeistertitel im Halbschwergewicht in zwölf Runden gegen den deutschen Herausforderer Graciano Rocchigiani. Auch am 14. Oktober in München siegt Maske durch einen Punktsieg über Rocchigiani.

31.05. Russland erklärt sich auf der NATO-Frühjahrstagung im niederländischen Nordseebad Nordwijk bereit, der NATO-Initiative „Partnerschaft für den Frieden“ beizutreten und damit an einer neuen Sicherheitsarchitektur für Europa mitzuwirken.



30

JAHRE BEGEGNUNGSZENTRUM
1995 – 2025 Haltestelle

Die Haltestelle heute

Die vergangenen Jahre haben in Langen, Egelsbach, Deutschland und in der Welt Spuren hinterlassen. Sehr vieles hat sich verändert und ist anders geworden. Anders als wir alle es uns im Jahr 1995 vorgestellt haben. Das NATO-Ziel vom 31.05.1995 wankt heute mehr denn je. Die Sicher-



1995: ein bisschen Regen hält nicht vom Feiern ab

HALTESTELLE
Mo-Fr 7-18h



THEMA HUNDERT

heitsstrukturen der Welt stehen auf wackligen Beinen. Wie wohltuend ist da Stabilität im nahen Umfeld! Das Jubiläums-Motto der Haltestelle zum Fünfundzwanzigsten lautete 2020 „Haltestelle – Nicht anhalten – weiterfahren!“.

Auch zum Dreißigsten hat dieser Slogan nichts an seiner Aktualität verloren, ganz im Gegenteil. Mittlerweile hat sich die Zahl der Ehrenamtlichen auf 71 erhöht. Eine beachtliche Menge an Menschen und tollen Persönlichkeiten, die sich immer wieder mit Ideen einbringen und die die Vielfalt der Haltestellen-Angebote ermöglichen. Ob Spanisch oder Englisch, Spazierfahrten, Wii-Bowling, Cafébetrieb im Startpunkt, Frühstück, Mittagessen und vieles vieles mehr. In einer normalen Woche fallen ganz schnell weit über 80 Stunden ehrenamtliche „Dienstzeit“ an. Die feste Konstante für die Ehrenamtler bildet seit Jahren Yvonne Weber. Sie

hat stets ein offenes Ohr und sorgt gemeinsam mit Claudia Pulwer für die gute Stimmung im „Laden“. Claudia Pulwer, die Elschbäcker Seniorenberaterin, ist zum festen Bestandteil der Haltestelle geworden. Die Entscheidung aus dem Jahr 2022, im Bereich der Altenarbeit interkommunal zusammenzuarbeiten, hat sich als voller Erfolg für alle Beteiligten erwiesen. Von der geschichtsträchtigen Rivalität zwischen Langen und Egelsbach ist nichts zu spüren.

Man ergänzt sich gegenseitig. So auch in dem aktuellen Projekt „Digitalverstärker“, welches begleitet von Claudia Pulwer und Michael Och peu à peu an den Start geht.

Weiterfahren und weiterdenken ist auch das Motto der fest installierten medienpädagogischen Angebote. Künstliche Intelligenz, digitaler Nachlass, Smartphones und Co.. Die Themen verändern sich so rasend schnell, dass man kaum hinterher-



1998: Michael Och in einem der ersten Internet-Kurse der Haltestelle

kommt. So ist es nicht verwunderlich, dass Michael Och ein heiß begehrter Ansprech- und Vortragspartner ist, der selbst die kniffligsten Themen zu vermitteln weiß. Auch die ZEITLOS wird in den nächsten Monaten eine digitale Erweiterung erfahren, um am Zahn der Zeit zu bleiben.

Zeitlos hingegen sind die analogen „Urlaube ohne Koffer“ von und mit Stefan Kleinhenz sowie den ehrenamtlichen Begleitungen. Viele Ziele sind absolute Dauerbrenner und bis heute immer wieder eine Reise



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

Engel **ELEKTRO**mobile GmbH, Gleisstraße 3, 63303 Dreieich/Dr´hain
am REWE, Tel.: 06103 386 9449

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



Elektroroller 3Rad
o. 4Rad, In 3 Stufen
einstellbar
8/15/25 km/h
Angebote 3Rad
Ab € 2.199,-



Elektromobile/Sicherheitsfahrzeuge 12/15 km/h
Sicherheitsfahrzeuge
12 km/h Neu ab € 2.999,-
15 km/h Premium Scooter
Neu ab € 3.999,-



Frühlings-Angebote: z.B.
TiefEinstieg-ebike
Bosch Aktive Plus 500Wh
m/o Rücktritt
NEU: € 2.799,- Angebot: € 1.999,-
Weitere große Auswahl an eBike!



Faltscooter
Sonderpreis
Ab € 1.899,-

ElektroRoller
Blei Akku ab €999,-
Li-lo Akku
Ab: € 1.499,-
Mit Garantie!



Beratung

Vermietung

Elektrofahrzeuge

Verkauf

Service

Alles zum Probefahren, Hol + Bring Service, Eigene Werkstatt

wert. Das Interesse an den Fahrten ist ungebrochen und es gibt immer wieder kleine Herausforderungen zu meistern. Wenn der Bus wegen Sperrungen andere Strecken fahren muss, der Stadtführer die vereinbarte Führung schlichtweg vergessen hat oder das gebuchte Restaurant plötzlich geschlossen ist. Es menschtelt halt überall. Das war 1995 schon so und wird auch weiterhin so bleiben. Der Fuhrpark der Haltestelle bestehend aus E-Mobilen, Dreiradtandem oder Rikscha hat sich in den letzten Jahren erweitert. Hiermit lässt sich in doppelter Hinsicht weiterfahren: Weiterhin fahren und (dank starker Akkus) auch noch weiter kommen. Hier wird in den kommenden Jahren noch eine große Entwicklung stattfinden.

1995 ging – neben der Haltestelle – auch die Pflegeversicherung an den Start, deren Portfolio sich in den letzten Jahren so sehr entwickelt hat,

das man manchmal kaum noch durchblickt. Wie gut, dass die Haltestelle nicht nur zu diesem komplexen Thema ein guter Anlaufpunkt war und ist. Martin Salomon war über Jahre der Ansprechpartner für Langener und Egelsbacher

Bürger, um sich zu ganz individuellen Alter(n)sthemen, Pflege, Demenz, Betreuung usw. beraten zu lassen oder um einfach nur auf ein offenes Ohr zu treffen. Diese Themen haben an Aktualität nichts verloren, so dass auch die neue Leiterin Annett Staab zahlreiche Anfragen erhält und ein offenes Ohr verspricht. Und wer zum Beratungstermin oder zu einer der anderen zahlreichen Veranstaltungen



1995: Der städtische Pflegedienst und Leiterin Rosi Wolf (Mitte)

in die Haltestelle kommt, trifft dabei auch immer auf Astrid Hattenberg. Die Frau in der Zentrale, die Sie mit einem nordisch fröhlichen „Moin“ begrüßt und gekonnt zu vermitteln weiß. In diesem Sinne:

Nicht anhalten – weiterfahren!

Das nächste Jubiläum kommt! ■

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



**METZGEREI
BODE**

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

Die Zahl



Liebe Leser*innen, Sie blättern gerade in der hundertsten Ausgabe des ZEITLOS-Magazins. Stehen Jubiläen sowohl privater als auch öffentlicher Natur an, dann kann gefeiert werden, zugleich erfreut man sich an den besonderen Rückblenden auf vergangene Begebenheiten. Dabei werden Anerkennung sowie Wertschätzung entgegengebracht, Erinnerungen und Anekdoten ausgetauscht und beste Wünsche für den weiteren Weg mitgegeben.

Jubilare treten als wichtige Übermittler von zurückliegenden Ereignissen auf, darüber hinaus sind sie Zeitzeugen vergangener Geschichtsepochen. Es gibt in Deutschland circa sechzehntausend Hundertjährige. Mindestens elf von ihnen leben in Langen und Egelsbach.

Sie erzählen uns ihre persönlichen Geschichten über Erfolge, Glücksfälle und Rückschläge in ihrem Leben. Meistens waren ihre Lebensbedingungen noch von einer Fremdbestimmung durch kirchliche und gesellschaftliche Autoritäten durchzogen. Entgegen des sozialen Fortschritts ist festzustellen, dass viele Erfahrungen und Empfindungen heute noch so relevant wie damals sind, seien es die vielschichtige Organisation des Alltäglichen oder die Verunsicherung gegenüber den politischen Entwicklungen. Hundertjährige hatten in jungen Jahren

schreckliche Kriegserfahrungen wie Verluste von Nahestehenden, Fluchtbewegungen und Hungersnöte zu überwinden. Sie erlebten aber auch viele technische Errungenschaften. Dazu zählen beispielsweise Charles Lindberghs Flug über den Atlantik, die erste Automobilausstellung in Berlin, die beginnende Nutzung des Telefons sowie die Verbreitung des Radios und Fernsehens bis hin zur Einführung des Computers und Internets.



Befragt man Hundertjährige nach den wichtigsten Stützpfälern ihres langen Lebens, dann nennen sie Freiheit, Freundschaft, Unvoreingenommenheit und Lebensbejahung als Grundlage für ein zufriedenes Leben. Glück ist kein Dauerzustand, teilen sie uns weise mit, es sind nur einzelne Glücksmomente, die man wie Perlen auf einem seidenen Faden auffädeln kann. Die unerbittliche Erkenntnis, dass der Unterschied zwischen Wunschen und Wirklichkeit immens ist, erspart viele Enttäuschungen. Der Autor Jonas Jonasson (Der Hundertjährige, der aus

dem Fenster stieg und verschwand.) empfiehlt hierfür: „Jeder sollte zweimal aus seinem eigenen Fenster klettern. Das Leben ist eine mentale und körperliche Reise.“ Das Geheimnis eines langen zufriedenen Lebens scheint sich auch darin zu offenbaren, das Klagen aus dem Denken zu verbannen und nach vorne zu schauen. Hierfür bedarf es der kleinen Flamme, die allen Menschen innewohnt; sie spendet, wenn man sie denn auflodern lässt, die pulsierende Vitalität.

Über sein Gedächtnis und Erinnerungsvermögen ist niemand wirklich Herr. Es handelt sich um einen höchst komplexen Prozess, bei dem sich die „memoria vitae“ aus einzelnen Erlebnissen zusammensetzt und sich zu einem autobiografischen Narrativ aus der Erinnerung an das durchlebte Dasein bildet. Ein großer Unterschied

besteht zwischen Erinnerungen, die einem spontan hochkommen und solchen, die man bewusst in die Gegenwart zurückholen will oder auf die man sich lange zurückbesinnen muss. Das Erinnern ist immer von einer Atmosphäre des Vergessens umhüllt, schreibt Hans-Georg Gadamer.

Das Gedächtnis ist keine Datenbank, in der wir Informationen jederzeit abrufen können. Vieles Erlebtes entfällt unserer Erinnerung und bestätigt, dass das Gedächtnis nur eingeschränkt die vielen nacheinander folgenden Lebenseindrücke

aufnimmt, verarbeitet und behält. Doch in der Tat handelt es sich um eine glückliche Alterserfahrung, wenn ein in der Tiefe versunkener Erlebnisschatz wieder mit leuchtenden Farben präsent werden kann.

Henry Bergson spricht der Erinnerung die besondere Fähigkeit zu, dass sie selektive Augenblicke aufnehmen und sie zu einem „Bild“ formen kann. Die Vergangenheit erzeugt ein Ganzes, indem sie sich mit der Gegenwart verbindet. Das menschliche Bewusstsein vollzieht somit eine ununterbrochene Aktualisierung der Vergangenheit und lässt immer wieder einen neu modellierten Torso des Lebens entstehen.

Wie bereits erwähnt, sind Jubiläen bestens dafür geeignet, innezuhalten und zurückzuschauen. Rückblicke auf Vergangenes lassen Erinnerungen wieder aufleben. Dies kann wohlthuende Empfindungen hervorrufen, aber auch sehr schmerzlich sein. Es ist das Bilanzieren dessen, wie sich das Leben zu dem herausgebildet hat, wie es sich heute darstellt, und uns zu dem geformt hat, was wir heute sind. Dies nimmt Bezug auf Jean-Paul Sartre, der in seiner Schrift „Der Existentialismus ist ein Humanismus“ schrieb: Die Existenz geht der Essenz bzw. dem Wesen voraus. Der Mensch ist nichts anderes als das, wozu er sich macht. Denn der Mensch existiert zuerst, findet sich in der Welt vor und definiert sich durch sein Handeln. Losgelöst von vorgegebenen Werten, Veranlagungen und äußeren Verhältnissen muss er sich stets vor sich selbst verantworten, was er ist und tut.

Vor diesem Hintergrund tauchen in einer persönlichen Rückschau existenzielle Fragen auf: Was habe ich bisher aus meinem Leben gemacht? Was ist mir gelungen? Was habe ich



unterlassen? Was würde ich gerne anders oder ungeschehen machen, wenn ich könnte?

Schaut man auf sein Leben zurück, taucht natürlich die große Frage nach dem Sinn des Lebens auf. Sinn ist ein bedeutungsschwerer Begriff, der eine Fülle von Literatur produziert, weil er so ambivalent ist und immer wieder mit unterschiedlicher Auslegung zur Sprache kommt. Er wird vielfach zu politischen, wirtschaftlichen und spirituellen Zwecken missbraucht. Kilian Trotier, Redakteur beim ZEITmagazin, unterteilt den Sinn nach drei Ebenen: Der Sinn des Lebens, der Sinn im Leben und der Sinn eines Ereignisses. Im Hinblick auf die unumgänglichen Brüche in unserem Leben ist es leichter, über den Sinn im Leben anstatt weltverloren über den Sinn des Lebens oder verzweifelt über den Sinn eines Ereignisses nachzugrübeln. In unserer alltäglichen Lebenswelt fühlen wir uns sicher bis uns ein tragischer Schicksalsschlag ereilt, sei es der Tod einer nahestehenden Person, eine Krankheit, die uns befällt, oder der Verlust des Arbeitsplatzes. In einem Augenblick verändert sich das bisherige Dasein radikal.

„Altern ist ein hochinteressanter Vorgang: Man denkt und denkt und denkt – plötzlich kann man sich an nichts mehr erinnern.“ (Ephraim Kishon)

Die damit einhergehende Frage nach dem Warum, auf die es nie eine befriedigende Antwort geben kann, erschwert die Verarbeitung und Überwindung des Geschehnisses. Gerade in solchen unfassbaren Momenten hilft es, den Sinn des eigenen Lebens in den Mittelpunkt zu stellen, um die neue Situation akzeptieren und handhaben zu können. Ein gravierender Einschnitt zeigt aber auch, wie fragil das Leben und daher so wertvoll ist. Darüber hinaus ermöglicht eine selbstkritische Reflektion auf die bisherige Lebensweise Veränderungen des eigenen Auftretens und Handelns.



Rückblickend auf das eigene Leben behaupten so manche Profilineurotiker, dass sie alles richtig gemacht haben und berauschen sich in der Rolle eines Glückpilzes oder Götterliebings intelligent und angesehen zu sein. Doch schon im Alten Testament erlebten göttliche Auserwählte ein missliches Ende, sei es Isaak, der biblische Erzvater des Judentums, der im hohen Alter von der Familie hintergangen wurde, oder Moses, der Befreier des jüdischen Volkes aus der ägyptischen Sklaverei, der aufgrund fehlender Ehrfurcht vor Gott das versprochene Land nicht betreten durfte. Ein schreckliches Ende erlitt auch König David, der Goliath besiegte. Während seiner Herrschaft schreckte er nicht vor grausamen Gewalttaten zurück und stürzte schließlich in eine tiefe Verzweiflung. So entwickelt sich die eigene Exis-

tenz zu einer menschlichen Tragödie, voll Verbitterung auf die eigene Lebensgeschichte zurückblicken zu müssen. Dieses Schicksal ereignet sich nicht selten, sowohl beruflich als auch privat vor einem selbstverursachten Scherbenhaufen zu stehen, der sich nicht mehr ungeschehen machen lässt. Ungewöhnliche Werdegänge mancher Unternehmenslenker und Politiker, die überheblich handeln und unrühmlich enden, begegnen uns häufig in den Medien. Sie ähneln dem Los des tyrannischen Polykrates in Schillers gleichnamiger Ballade, die veranschaulicht, dass das Glück nicht von Dauer sein kann.

„**Mit dem Alter nimmt Urteilskraft zu und Genie ab.**

(Immanuel Kant)

Schon in der Antike zögerte man, unverhohlen das Glück zu genießen oder zu rühmen, es gar zu besitzen,

um nicht die Rache der Götter auf sich zu ziehen.

Wie kann nun eine positive Rückbesinnung auf das eigene Leben gelingen? Dazu gehört zunächst eine ehrliche Selbstkritik über die eigenen Leistungen und Fehler. Es ist sinnlos, die Option einer kleingeistigen Abrechnung mit anderen zu wählen und sie für die Folgen des eigenen Fehlverhaltens verantwortlich machen zu wollen. Gnade und Achtsamkeit mit sich selbst und anderen walten zu lassen, öffnet den Weg für ein versöhnliches Altern, das keine Verbitterung aufkommen lässt. Daneben spielt Dankbarkeit eine große Rolle. Sie ist nicht nur die größte aller Tugenden, sondern auch die Grundlage für alle anderen, erläuterte bereits Cicero. Dankbarkeit befähigt dazu, eines Tages auch Schicksalsschläge in eine lebensbejahende Erfahrung umzuwandeln.

Überdies empfiehlt uns Odo Marquard: „Die Gesinnung im Alter sollte dem Lachen gleichkommen, als eine

Kapitulation der Verbohrtheit vor der Wirklichkeit, also der Sieg des »So-ist-es« über das »So-hat-es-zu-sein«. Ähnlich lautet auch die kantische These über das Lachen, das der Verwandlung einer überzogenen Erwartung in »ein Nichts« entspricht. Alter und Lachen sind starke Bündnispartner, die das Überschreiten eingefahrener Gewohnheiten wagen und sich sozusagen für eine Emigration aus einer starren Weltvorstellung entscheiden. ■



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

Nachlass regeln, Streit vermeiden So schreibe ich mein Testament

Wer etwas zu vererben hat, sollte sich rechtzeitig Gedanken machen. Brauche ich ein Testament? Wenn ja, was muss drinstehen? Erblasserinnen und Erblasser sollten sich diese Fragen stellen und für sich gewissenhaft beantworten.

Für die ZEITLOS hat ein Rechtsanwalt einige Fragen beantwortet:

ZEITLOS: Herr Dr. Kraye, im Internet findet man viele Vorlagen; warum soll ich mein Testament nicht selbst schreiben?

Dr. Kraye: Sogenannte „Ratgeber“ mit dem Titel: „So schreibe ich mein Testament“ sind beliebt. Sie sollen den Gang zum Juristen ersetzen und den Nachlass um den dadurch ersparten Betrag vergrößern. Nur meist funktioniert das nicht. Denn

so trivial manche (richtigen) Testamente klingen; es steckt mehr dahinter. „Das Erbrecht“ besteht aus 400 verschiedenen Vorschriften im BGB, dazu kommen die Steuergesetze, insbesondere das Erbschaftsteuergesetz, aber auch einkommensteuerliche Aspekte sind im Erbfall zu berücksichtigen.

ZEITLOS: Das Problem für den Bürger besteht aber darin, dass eine erbrechtliche Beratung teuer ist, selbst wenn sie im Ergebnis nicht weiterhilft. Außerdem haben viele unserer Leser die Erfahrung gemacht, dass Sie vom Notar oder Anwalt zum Steuerberater geschickt werden, von dort zum Grundstücksbewerter und wieder zurück. Das ist frustrierend und führt zu Konfusion.

Dr. Kraye: Wir bieten ein erstes allgemeines Infogespräch an, in dessen Rahmen wir erbrechtliche und erbschaftsteuerliche Modelle allgemein erörtern. Dieses Erstgespräch, das einen Eindruck über die vielen Gestaltungsmöglichkeiten verschafft, ist kostenfrei. Erst wenn konkrete Vorschläge unterbreitet und Dokumente vorbereitet werden, entstehen Kosten. Damit fahren unsere Mandanten, aber auch wir, seit Jahren gut. Das vermindert auch die Hemmschwelle.

ZEITLOS: Herr Dr. Kraye, wir danken Ihnen für dieses Gespräch. ■

(Herr Dr. Kraye ist Rechtsanwalt und Fachanwalt für Steuerrecht in Seligenstadt. Tel. 06182 – 8499883)



KÜCHENSTUDIO KURTTAS

SEIT 20 JAHREN IHRE KOMPETENZ IN LANGEN!



IHRE INDIVIDUELLE KÜCHE ZU TRAUMPREISEN!

Maßgefertigte Küchen:

So einzigartig wie Sie.
Im Herzen Ihres Zuhauses
sollte sich Ihre Persönlich-
keit widerspiegeln.



Ein Zuhause beginnt mit einer Küche,
die inspiriert – und genau das bieten wir!

Warum diese Küche?

- Ein Design, das Geschichten erzählt – Klare Linien, edle Materialien und ein Look, der zeitlose Schönheit mit moderner Raffinesse verbindet.
- Maximale Performance – Perfekte Verarbeitung, durchdachte Ergonomie und modernste Technik für müheloses Kochen auf höchstem Niveau.
- Preis-Leistung unschlagbar – Dank unserer langjährigen Erfahrung und einzigartigen Branchenkontakte bieten wir Premium-Küchen zu Konditionen, die kein anderer liefern kann.



- ✓ Festpreisgarantie bis Ende 2025
- ✓ Lieferung, Montage und Entsorgung kostenlos
- ✓ Eigene Montageteams
- ✓ Familienbetrieb seit 1980

2 x IN IHRER NÄHE

KÜCHENSTUDIO KURTTAS GMBH

63225 Langen
Gartenstraße 6
Tel. 0 61 03 / 2 70 27 27

Montag – Freitag 10.00 – 18.30 Uhr
Samstag 9.00 – 14.30 Uhr

60314 Frankfurt
Hanauer Landstr. 220
Tel. 0 69 / 27 29 27 05

Montag – Freitag 10.00 – 19.00 Uhr
Samstag 10.00 – 16.00 Uhr

info@kuechenstudio-kurttas.de
www.kuechenstudio-kurttas.de



Spurenstoffe effektiv aus Abwasser entfernen Land fördert vierte Reinigungsstufe



Der Hessische Umweltstaatssekretär Michael Ruhl (Vierter von links) überreichte den Förderbescheid über 10,6 Millionen Euro zum Bau einer vierten Reinigungsstufe auf der Kläranlage des Abwasserverbandes Langen/Egelsbach/Erzhausen. Diese entsteht bis 2028 auf dem Gelände im Bildhintergrund. Über die Förderung freuen sich (von links) Langens Bürgermeister Jan Werner, AVLEE-Geschäftsführerin Eva-Maria Frei, Landtagsabgeordneter Hartmut Honka, Egelsbachs Bürgermeister Tobias Wilbrand sowie Claudia Lange, Bürgermeisterin in Erzhausen.

Foto: Schaible/Stadt Langen

Das Abwasser der Kommunen Langen, Egelsbach und Erzhausen soll künftig in der gemeinsamen Kläranlage noch effektiver gereinigt werden: Bis zum Jahr 2028 entsteht eine vierte Reinigungsstufe zur Spurenstoffelimination. Spurenstoffe sind synthetisch hergestellte Substanzen wie beispielsweise Rückstände aus Medikamenten, Kosmetik, Putz- oder Pflanzenschutzmitteln, die nur in geringen und geringsten Mengen im Abwasser vorkommen, aber dennoch negative Auswirkung auf die Umwelt und – über das Grundwasser – letztlich auf Mensch und Tier haben.

Zudem soll auch die Phosphatfällung weiter verbessert werden. Dazu investiert der Abwasserverband Langen/Egelsbach/Erzhausen (AVLEE) gut 16 Millionen Euro. Das Land Hessen fördert das Projekt und übernimmt rund 10,6 Millionen Euro (66,1 Prozent) der Investitionssumme. Staatssekretär Michael Ruhl vom Hessischen Ministerium für Landwirtschaft und Umwelt, Weinbau, Forsten, Jagd und Heimat überbrachte jetzt den Förderbescheid. „Es ist sehr erfreulich, dass uns das Land Hessen bei dieser Maßnahme zum Gewässerschutz mit einem solch hohen Betrag unterstützt.“

Denn im Fall der Langener Kläranlage fließt das Wasser über den Gerätsbach ins Hessische Ried in dem knapp 25 Prozent des Trinkwassers in Hessen gewonnen wird, somit profitieren hunderttausende Menschen von diesem zukunftsweisenden Projekt“, betonte Verbandsvorsteher Jan Werner, Bürgermeister der größten Mitgliedskommune Langen. ■

Barrierefrei zur Polizei

Land Hessen fördert Umbau des Eingangsbereichs der Polizeistation. Barrierefreiheit war beim Bau des Langener Rathauses 1974 noch kein Thema. Deshalb war die Stadtverwaltung lange Zeit nur über eine große, inzwischen abgerissene Freitreppe erreichbar. Auch zum Haupteingang der Polizeistation, die seit Inbetriebnahme im Westflügel des Bauwerks ihren Sitz hat, führt – bis heute – nur eine Außentreppe. Diese muss nun erneuert werden. In diesem Zusammenhang erfolgt die Herstellung der Barrierefreiheit, finanziell gefördert vom Hessischen Ministerium für Arbeit, Integration, Jugend und Soziales. Ministerin Heike Hofmann überreichte den Förderbescheid jetzt an Bürgermeister Jan Werner und informierte sich vor Ort über die Umbaupläne für den

Haupteingangsbereich der Polizeistation.

Die Polizeistation Langen ist zuständig für Langen, Egelsbach und Teile von Dreieich (Dreieichenhain, Götzenhain, Offenthal). Ende 2022 überließ die Stadtverwaltung der Polizei weitere Räume im ersten Stockwerk, um der gestiegenen Personalstärke Rechnung zu tragen. Dafür wurde der rund 180 Quadratmeter große Bereich komplett renoviert.

In die Jahre gekommen ist auch die Zugangstreppe vom Parkplatz an der Bleichstraße zur Polizeistation, mit der ein Halbgeschoss überwunden wird. Das Betonbauwerk ist marode und muss zwingend erneuert werden. In diesem Zusammenhang wird ein Lifter (Hebebühne) neben der Treppe installiert, der mobilitätseingeschränkten Menschen, aber beispielsweise auch Eltern mit Kinderwagen den einfachen Zugang



Aus den Händen der Hessischen Ministerin für Arbeit, Integration, Jugend und Soziales, Heike Hofmann, nahm Bürgermeister Jan Werner den Förderbescheid für den barrierefreien Ausbau des Eingangs zur Polizeistation Langen entgegen. Darüber freuen sich auch Marco Weller, Leiter der Abteilung Einsatz des Polizeipräsidiums Südothessen (Mitte), Dienststellenleiter Detlef Krüger (rechts) sowie (hinten von links) die Schutzfrau vor Ort, Tatjana Rasch, Joachim Klug (stellvertretender städtischer Fachbereichsleiter Zentrale Funktionen und interne Dienste) und Lisa Langen (städtische Referatsleiterin Ordnung und Verkehr).
Foto: Schaible/Stadt Langen



**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.

INFORMATION

ermöglicht. Die Außentüranlage wird elektrotechnisch so angepasst, dass auch sie keine Barriere mehr darstellt. „Wir freuen uns sehr, dass uns das Land Hessen über die Förderrichtlinie zum Ausbau inklusiver kommunaler Angebote im Sinne der UN-Behindertenrechtskonvention unterstützt“, sagt Bürgermeister Jan Werner. „Das hilft uns dabei, eine Stadt zu schaffen, in der Menschen mit Einschränkungen gut, gleichberechtigt und selbstbestimmt leben können. Der Förderbescheid des Hessischen Ministeriums für Arbeit, Integration, Jugend und Soziales beläuft sich auf 94.541 Euro (80 Pro-

zent der förderfähigen Kosten). Die Gesamtkosten der Maßnahme sind mit 164.500 Euro veranschlagt. „Gehandicapten Menschen ein möglichst eigenständiges Leben zu ermöglichen ist ein immer wichtiger werdendes Handlungsfeld für die Politik und unsere Gesellschaft insgesamt“, betont Bürgermeister Jan Werner. „Es gilt, über solche Einzelmaßnahmen wie den Umbau des Eingangs der Polizeistation hinaus generell alters- und behindertengerechte Strukturen zu schaffen. Aus diesem Grund bewerben wir uns für ein Modellprojekt Inklusive Innenstadt und hoffen, mit unserem

Konzept das Hessische Ministerium für Arbeit, Integration, Jugend und Soziales begeistern zu können.“ Dabei soll beispielsweise herausgearbeitet werden, wie die Innenstadt mit ihren privaten und öffentlichen Räumen, mit ihren öffentlichen Einrichtungen, Geschäften, Dienstleistungsangeboten und der Infrastruktur der Gesundheitsversorgung für Menschen mit den unterschiedlichsten Behinderungen umgestaltet werden kann. Daraus sollen modellhaft Erkenntnisse für alle Gebietskörperschaften in Hessen abgeleitet werden. ■



Staatssekretär Umut Sönmez (rechts) und Dr. Frank Martin (Agentur für Arbeit, links) ließen sich im Beisein von Bürgermeister Dr. Jan Werner von Geschäftsführer Thomas Keil (Zweiter von rechts) die hochmodernen Räume der Pittler ProRegion Berufsausbildung zeigen.
Foto: Schaible/Stadt Langen

Staatssekretär bei Pittler ProRegion

Über die Erfolgsgeschichte der Pittler ProRegion Berufsausbildung (PBA) informierten sich Umut Sönmez, Staatssekretär im Hessischen Ministerium für Wirtschaft, Energie, Verkehr, Wohnen und ländlichen Raum, sowie Dr. Frank Martin, Vorsitzender der Geschäftsführung der Regionaldirektion Hessen der Bundesagentur für Arbeit, beim Besuch des hochmodernen Ausbildungszentrums im Wirtschaftszentrum Neu-

rott. Geschäftsführer Thomas Keil gab den Besuchern einen Einblick in die Arbeit der PBA, die aktuell gut 820 junge Menschen in 18 unterschiedlichen Berufen ausbildet. Ein Rundgang durch die Hallen rundete den Besuch ab.

Die PITTLER ProRegion Berufsausbildung GmbH in Langen steht seit ihrer Gründung im Jahr 1986 für qualitativ hochwertige Berufsausbildung und Weiterbildung. Ursprünglich

hervorgegangen aus der PITTLER Maschinenfabrik, erinnert heute nur noch der Name an den einstmals renommierten Maschinenhersteller. Hauptträger ist seit 1997 die Stadt Langen, seit 2006 ergänzt durch die Stiftung ProRegion der FRAPORT AG. ■

Besser vor Überschwemmungen geschützt

Neues Regenrückhaltebecken am Freibad kurz vor der Fertigstellung. Langens Altstadt ist jetzt besser vor Überschwemmungen nach Starkregenereignissen geschützt, denn die Kommunalen Betriebe Langen (KBL) haben ein neues Regenrückhaltebecken unter dem Parkplatz des Freizeit- und Familienbades an der Teichstraße errichtet.

„Für die Bürger der Altstadt ist das eine gute Nachricht“, sagt Bürgermeister Jan Werner. „Im Bereich Bruchgasse, Bachgasse und Borngasse unterhalb der Weiherrwiese gab es immer mal wieder Probleme, wenn binnen kürzester Zeit große Regenmassen auf die Erde prasseln,



Von oben werden die Dimensionen des neuen Regenrückhaltebeckens (zu sehen ist das Betonieren der Decke) deutlich sichtbar. Foto: Sonntag Bau



Der Bau des Regenrückhaltebeckens auf dem Parkplatz des Freizeit- und Familienbades in der Teichstraße ist nun abgeschlossen. Bürgermeister Jan Werner (links) informierte sich im Februar vor Ort über das Bauwerk. Details erfuhr er von Sandra Weinz (Technische Leiterin Kommunale Betriebe Langen, Fünfte von links), Karola Eisenberg (KBL, Bauberleitung, Sechste von links), Adriano Negro (Ing-nieurbüro Weidling, örtliche Bauüberwachung, Viertes von links) sowie Bauleiter Sinan Hatsi (Dritter von links) und seinen Mitarbeiter der Firma Sonntag Bau. Foto: Schaible/Stadt Langen

zusätzlich das Wasser aus Richtung Freibad und Teichstraße in die Altstadt drückt und nicht schnell genug abfließen kann. Da solche Ereignisse durch den Klimawandel zunehmen, war es an der Zeit, entsprechend zu reagieren.“

Bereits seit den 1970er Jahren gibt es auf dem Freibad-Parkplatz zwischen Teich- und Dieburger Straße ein Rückhaltebecken mit einem Volumen von etwa 70 Kubikmetern Wasser. „Durch den Neubau wird das Fassungsvermögen nun fast verfünffacht“, verdeutlicht KBL-Betriebsleiter Uwe Linder, „auf 340 Kubikmeter oder 340.000 Liter Wasser.“ Die Leerung der beiden Becken erfolgt komplett über das vorhandene Mischwasser-Kanalsystem. Die bislang vorhandene Verbindung zum Sterzbach wird verschlossen, womit zukünftig kein Mischwasser aus dem Einzugsgebiet des alten Beckens mehr in den Bach fließt. Das Ganze wurde unter Federführung der KBL und nach Plänen des Ingenieurbüros Weidling aus Bad Nauheim errichtet. Für das Bauwerk verbaute die Firma Sonntag Bau etwa 190 Kubikmeter Beton und rund 30 Tonnen Stahl. Das Becken reicht auf einer Fläche von 27,2 mal 7,7 Metern rund 2,50 Meter in die

Tiefe. Die dafür erforderliche Baugrubentiefe misst bei drei Metern Tiefe 30 mal 10 Meter.

„Wir freuen uns, dass unsere kommunalen Betriebe dieses wichtige Vorhaben so reibungslos umsetzen konnten“, sagt Bürgermeister Jan Werner nach der Fertigstellung. „Ganz ausschließen können wir Überschwemmungen damit zwar zukünftig leider nicht, aber die Altstadt ist nun viel besser geschützt als bisher.“ ■

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

Vorsicht vor neuen Maschen der Betrüger!



Info-Anruf der „Polizei“

Eigentlich war ich mir sicher – mich linkt man nicht so leicht! Schließlich hatte ich doch genügend gehört und gelesen, hatte die Kriminalpolizei und Mitarbeiter der VR Bank Dreieich-Offenbach eG zu einem Vortrag im StartPunkt gewonnen, hatte mich ausgiebig mit der Schutzfrau vor Ort für Langen, Egelsbach und Dreieich, Polizeihauptkommissarin Tatjana Rasch getroffen – die übrigens öfters Dienstag Nachmittags zu Gesprächen mit Gästen im Quartiers-Treff StartPunkt weilt – und dennoch ...

Mittwochabend gegen 22 Uhr – der Krimi im ZDF war gerade zu Ende – ein Anruf. Anruf-Nummer unbekannt. Ein Mitarbeiter der Polizei am Telefon. Ich hatte mich nur mit „hallo“ gemeldet. Er stellte sich mit Namen vor und fragte mich, ob ich der Herr S. sei. Dann verband er mich mit seinem Kollegen Herrn Jäger. Der berichtete von einer Verhaftung zweier Einbrecher an einer Straßenecke nicht weit von

uns entfernt. Zwei weitere Ganoven seien entkommen und durch unsere Straße geflüchtet. Das klang bis dahin mehr oder weniger plausibel. Im Hintergrund des Telefonats war dann auch noch ein Funkverkehr zwischen „Kollegen auf Streife“ täuschend echt zu hören.

Dann folgte eine Angabe, die mich eigentlich hätte stutzig machen müssen. Meine Frau, die das Gespräch mitverfolgte, meinte zu diesem Zeitpunkt, ich solle auflegen. Aber der angebliche Polizist fuhr fort, man hätte bei einem der Einbrecher einen Notizblock gefunden, auf dem unter anderem unser Name stand. Dazu in rot Hinweise wie „abends nicht Außerhaus – eine Katze – +10.000 Euro – Goldbarren – kein Tresor“!

Schließlich wollte Herr Jäger, der übrigens astreines Deutsch sprach, auch noch wissen, ob ich mir vorstellen könne, woher die Ganoven diese Informationen haben könnten. Ob

wir Kontakt zu Rumänen hätten, ob irgendwelche ausländische Handwerker bei uns tätig gewesen seien? Alles klang bis dahin „irgendwie verständlich“.

Da unser Gespräch ihm wahrscheinlich keine Erkenntnisse brachte, wurde das Telefonat von ihm abgebrochen.

Für mich war das der Grund, sofort bei der Polizeistelle Langen, Telefon 90300, nachzufragen.

Dort bekam ich die Bestätigung: Das sei ein der Polizei bekannter Trick, der offensichtlich gerade wieder die Runde macht, weil es derzeit verstärkt Hinweise gäbe. Die Betrüger nehmen sich das Telefonbuch vor und kämten telefonisch eine ganze Straße durch.

Der Rat der Polizei:

- Die Polizei ruft Sie in keinem Fall an!
- Die Polizei kommt auch nicht in Zivil bei Ihnen vorbei und klingelt!
- Geben Sie keine Details von sich preis!
- Legen Sie bei derartigen Gesprächen sofort auf!
- Erzählen Sie Bekannten und Freunden von solchen Anrufen!
- Und fragen Sie gern bei Ihrer Polizei nach, um Gewissheit zu haben!

Wolfram Siegel

Erneuter Fall von „Quishing“: „Pannenhilfe-Set vom ADAC“ ein Fake

Verbraucherzentralen in Hessen und Rheinland-Pfalz weisen darauf hin und warnen:

Kriminelle verschicken falsche Bankbriefe, überkleben QR-Codes an Ladesäulen und auf Parkautomaten, verteilen falsche Strafzettel und hängen Plakate in Bussen und Bah-

nen auf. Mit QR-Codes wollen sie auf gefälschte Internetseiten locken und Daten oder Geld stehlen.

Ein Notfallset für das Auto als Dankeschön für die Teilnahme an einer Umfrage – lediglich die Versandkosten müsse man zahlen: Das ist eine

weitere aktuelle Masche, mit der versucht wird, Verbraucher:innen via QR-Code zu ködern. Wer auf den Link klickt, landet auf einer Website, die so tut, als wäre sie der ADAC. Die Masche mit dem Notfallset – der Vereinsname ADAC wird hier von Kriminellen missbraucht.

Verbraucher erhalten hierbei eine Mail mit einem QR-Code, womit sie zur Teilnahme an einer Befragung aufgefordert werden, um im An-

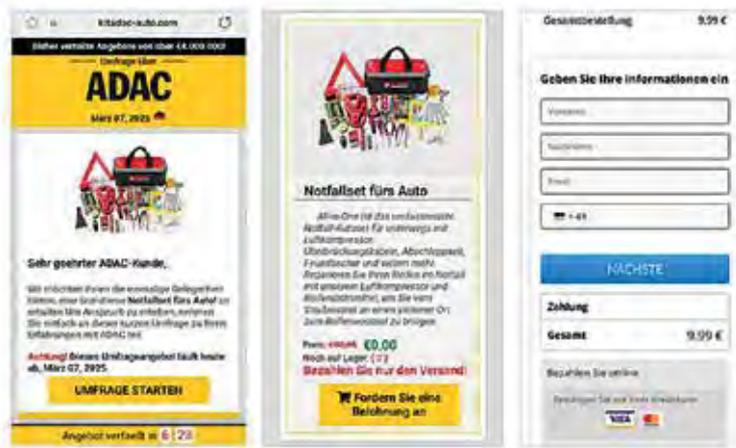


Foto: Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz

schluss das „Pannenhilfe-Set“ als vermeintliches Dankeschön zu erhalten. Auf der gefälschten Webseite wird man gebeten, acht Fragen zu beantworten, in denen es um die Dienstleistungen des ADAC geht. Der einzige Zweck dieser Umfrage ist, eine gewisse Seriosität vorzugaukeln. Damit man nicht so lange nachdenkt, tickt unten eine Uhr sechs Minuten und dreißig Sekunden herunter. Die Betroffenen sollen am

um Identitätsdiebstahl zu begehen oder finanzielle Schäden anzurichten.

Unseriöse QR-Codes erkennen – die Verbraucherzentralen geben Tipps:

● Ein QR-Code sollte nur „angeklickt“ werden, wenn man sich sicher ist, dass er seriös ist. Inzwischen erkennen fast alle Smartphones einen QR-Code über die Kamera-App. Dieses Vorgehen sollte man dazu

Ende dazu verleitet werden, persönliche Daten und Bankverbindungen einzugeben.

Sobald die Kriminellen diese Informationen haben, können sie diese nutzen,

um die Infos des Codes (z.B. Internet-Adresse) zunächst anzeigen zu lassen. So kann man sich die Adresse genau ansehen und sollte die Internetseite nur dann öffnen, wenn man sicher ist, dass sie dem echten Anbieter gehört. Im aktuellen Fall wird die Website „kitadac-auto.com“ angezeigt, die nicht vom ADAC stammt!

- Weitere Tipps zum Erkennen von Phishing-Mails und unseriöser QR-Codes (Quishing) findet man auf den Seiten der Verbraucherzentralen.
- Wenn man auf den Betrug hereingefallen ist, sollte man sich umgehend an die Polizei wenden! Man kann zum Beispiel auch online Anzeige erstatten über die Online-Wache Ihres Bundeslandes. Falls man schon Geld bezahlt hat, empfiehlt es sich umgehend seine Bank zu kontaktieren oder den Sperr-Notruf 116116 anzurufen. ■ wsi

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 **gesund.de App** downloaden, die Einhorn Apotheke zu Ihren Favoriten hinzufügen und alle Vorteile sichern.

15%

EXTRA-SPARCOUPON

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.

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 Payback Punkte sammeln!

Bahnstraße 69 • 63225 Langen

Nepper, Schlepper, Bauernfänger

Ständig steht in der Zeitung, dass ältere Menschen auf Betrüger hereingefallen sind. Man glaubt, jeder kennt doch inzwischen den Enkeltrick oder hat von Schockanrufen gehört. Angeblich soll ein naher Verwandter einen schweren Unfall verursacht haben und nur durch die Zahlung einer Kautions kann er vor dem Gefängnis bewahrt werden. Andere Betrüger täuschen vor, sie wären Polizisten und müssten Wertgegenstände vor Einbrechern in Sicherheit bringen. Wieder andere behaupten sie wären Mitarbeiter der Stadtwerke, nur um in die Wohnung zu gelangen. Seien Sie vorsichtig und lassen Sie sich Ausweise zeigen und möglichst nicht alleine die Tür öffnen.

Der neueste Trick, der auch wieder auf Senioren abzielt: In der Wochenendbeilage verschiedener Zeitungen erschien eine Anzeige, in der Altkleider in gutem Zustand gesucht werden. Vorzugsweise Herrenanzüge sowie Damenkleider, Abendkleider usw. aus den 60er bis 80er Jahren mit passenden Accessoires. Wer hat

denn in der Regel solche Dinge, wenn es nicht gerade aus Nachlässen stammt? Junge Menschen machen das doch online und verkaufen die Dinge im Internet. Ein verhinderter Betrüger hat vergeblich versucht uns, mit einer neuen Masche auszuspionieren. Nach telefonischer Terminvereinbarung kam ein Herr, der mit Kennerblick die Anzüge und Krawatten begutachtete und Interesse heuchelte. Ohne lange zu verhandeln, akzeptierte er den geforderten Preis. Dann fragte er nach goldenen Manschettenknöpfen oder Schmuck. Seine Frau habe eine Halskette mit einer großen Goldmünze verloren, die er gerne für sie wieder besorgen möchte. Er wollte wissen, ob wir ihm da helfen könnten. Wir sollten uns überlegen, was wir ihm da zeigen könnten. Er käme am Nachmittag wieder und würde die Anzüge abholen und bezahlen. Er habe jetzt sein Auto voll bepackt. Er kam auch tatsächlich wieder und als wir ihm keine Goldmünze zeigten, behauptete er, sein Auto sei immer noch voll. Deshalb käme

ein junger Mann am nächsten Tag und der hole die Kleider ab und bringe auch das Geld mit. Natürlich kam niemand und die angegebene Telefonnummer funktionierte nicht mehr. Wir haben die Kripo informiert, die das sehr ernst genommen hat. Es besteht der dringende Verdacht, dass hier versucht wurde herauszufinden, ob Wertgegenstände vorhanden sind.

Daher der gute Rat: Äußerste Vorsicht ist geboten und niemals alleine Unbekannte in die Wohnung lassen!

Wenn Sie selbst einmal angesprochen oder angerufen werden, machen Sie sich mit einem Anruf bei der Polizeistation Langen schlaue. Rund um die Uhr unter Telefon 06103 90300. Oder wenden Sie sich an ihre Schutzfrau vor Ort für Langen, Egelsbach und Dreieich, Polizeihauptkommissarin Tatjana Rasch. Sie ist öfters Dienstagnachmittag im Startpunkt, Langen, Westendstraße 53 anwesend und berät Sie gerne in Sicherheitsfragen. ■

Ein Brief geht um die Welt ...

WhatsApp beeinflusst Politik?

Dies ist eine Botschaft, die die Präsidentin Mexikos, Claudia Sheinbaum Pardo, im März über verschiedene mexikanische Medien verbreitete. Sie hat es in unserer digitalisierten Welt innerhalb kürzester Zeit auf Millionen von Smartphones geschafft. Diese Wissenschaftlerin, seit Oktober 2024 Präsidentin Mexikos, hat vor nichts Angst. Hier ist ihre Antwort an Herrn Trump nach der Ankündigung von 25-prozentigen Zöllen gegen Mexiko.

Mauer gestimmt... nun, meine lieben Amerikaner, auch wenn Sie nicht viel von Geographie verstehen, ist es wichtig, dass Sie, bevor Sie die ersten Steine legen, erkennen, dass sich außerhalb dieser Mauer sieben Milliarden Menschen befinden, denn für Sie ist Amerika Ihr Land und kein Kontinent. Da Sie den Begriff „Menschen“ aber nicht wirklich kennen, nennen wir sie „Verbraucher“. Es gibt 7 Milliarden Verbraucher, die bereit sind, ihr iPhone in weniger als 42 Stunden durch ein Samsung oder Huawei zu ersetzen.

Sie können Levi's auch durch Zara oder Massimo Dutti ersetzen. In weniger als sechs Monaten können wir problemlos aufhören, Fahrzeuge von Ford oder Chevrolet zu kaufen und sie durch Toyota, KIA, Mazda, Honda, Hyundai, Volvo, Subaru, Renault oder BMW ersetzen, die den von Ihnen produzierten Autos technisch weit überlegen sind. Diese sieben Milliarden Menschen könnten auch ihr Direct-TV-Abonnement kündigen, und das würden wir auch nicht wollen. Aber wir könnten aufhören, Hollywood-Filme

„Sie haben also für den Bau einer

anzuschauen und stattdessen mehr lateinamerikanische, kanadische oder europäische Produktionen anschauen, die in puncto Qualität, Botschaft, Filmtechnik und Inhalt überlegen sind. Auch wenn es unglaublich erscheint, können Sie Disney auslassen und stattdessen den Xcaret Park in Cancún, Mexiko, Kanada oder Europa besuchen: Es gibt noch weitere hervorragende Reiseziele in Südamerika, im Orient und in Europa. Und auch wenn Sie es nicht glauben, selbst in Mexiko gibt es Hamburger, die besser sind als die von McDonald's und einen besseren Nährwert haben. Hat jemand Pyramiden in den Vereinigten Staaten gesehen? In Ägypten, Mexiko, Peru, Guatemala, Sudan und anderen Ländern gibt es Pyramiden mit unglaublichen Kulturen. Finden Sie heraus, wo sich die Wunder der antiken und modernen Welt befinden ... Keines davon befindet sich in

den Vereinigten Staaten ... was für eine Schande für Trump, er hätte sie gekauft und verkauft! Wir wissen, dass es Adidas und nicht nur Nike gibt, und wir können anfangen, mexikanische Tennisschuhe wie den Panam zu konsumieren. Wir wissen viel mehr, als Sie denken. Wir wissen zum Beispiel, dass es Arbeitslosigkeit geben wird, wenn diese sieben Milliarden Verbraucher ihre Produkte nicht kaufen, und dass ihre Wirtschaft (innerhalb der rassistischen Mauer) so weit zusammenbrechen wird, dass sie uns anflehen werden, die verhängnisvolle Mauer abzureißen. Wir wollten nicht, aber ... Sie wollten eine Mauer, Sie werden eine Mauer bekommen. Mit herzlichem Gruß." Freunde stuften diese Mitteilung sofort als 100prozentig authentisch und echt ein. Auch wenn Claudia Sheinbaum Pardo, Präsidentin Mexikos, recht hat mit ihrer Argumentati-



on, aber dies kann in meinen Augen nicht der Stil einer Politikerin von Weltformat sein. Der Brief ist ein Fake – und kursiert bereits seit 2017 auf verschiedenen Social-Media-Plattformen wie WhatsApp, Facebook und X! Im März 2025 angepasst und aktualisiert. Aber diese Feststellung folgte erst zwei Tage später. Deshalb auch hier die Bitte: Glauben Sie nicht alles, was Sie über WhatsApp, X, Instagramm, TikTok und anderen Social-Media-Plattformen erhalten! ■ wsi



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.



Haus Ahornhof

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



Freiwilliges Engagement im Begegnungszentrum Haltestelle Jetzt mitmachen! Aktiv in der AusZeit

Sie haben etwas Zeit übrig?

Sie wollen neue Leute kennenlernen und gehen gerne auf Menschen zu?

Sie wollen etwas Sinnvolles für Andere und für sich selbst tun?

Dann sind Sie bei uns genau richtig! Wir suchen weitere engagierte Kollegen im ehrenamtlichen Bereich. Folgendes Engagement bietet das Begegnungszentrum Haltestelle an:

Mitarbeit in der AusZeit

In den wöchentlich stattfindenden AusZeit-Gruppen kommen Menschen mit Demenz zusammen und verbringen einen Nachmittag miteinander. Unterhaltung, Spaß und Förderung vorhandener Fähigkeiten stehen auf dem Programm.

Die betreuenden Angehörigen werden durch die AusZeit etwas entlastet und haben einen „freien“ Nachmittag. Im Herbst dieses Jahres soll eine zweite Gruppe im Treff Süd eröffnet werden, die sich am Vormittag trifft und jeweils von 3-4 Ehrenamtlichen durchgeführt wird

Hier kann sich jeder mit seinen Stärken einbringen.

Zeitaufwand: 4 Stunden pro Woche, ca. 2x im Monat

Wir bieten ihnen:

- eine umfassende theoretische und praktische Schulung zur Vorbereitung
- regelmäßige Fortbildungen
- eine hauptamtliche Ansprechperson (Yvonne Weber), die stets ein offenes Ohr hat
- Unfall- und Haftpflichtversicherung
- Pauschale Aufwandsentschädigung
- Einbindung in die Gemeinschaft der Ehrenamtlichen im Begegnungszentrum
- monatliche Besprechungen
- regelmäßige gesellige Treffen mit anderen Ehrenamtlichen (Weihnachtsfeier, Ausflug, Frühstück)

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Dann melden Sie sich bei:

Yvonne Weber im Begegnungszentrum Haltestelle, Elisabethenstraße 59a, Langen
Telefon 06103 203-922, yweber@langen.de

Mein Ehrenamt - Mein Ding!

Eine Aufgabe, die Freude bringt

Ein Interview mit der langjährigen Mitarbeiterin Branka Stolle über ihr Engagement im Begegnungszentrum Haltestelle.

YW: Guten Tag Branka, wie geht es Dir?

BS: Danke, ganz gut. Nach dem Urlaub fühle ich mich ganz wohl.

YW: Du warst zusammen mit einer Ehrenamtlerin in Thailand. Sie hattest du ursprünglich im Begegnungszentrum Haltestelle kennengelernt.

BS: Ja, mit Ilona.

YV: Wir kennen uns schon seit Jahren. Wie bist Du denn zum ersten Mal auf die Haltestelle aufmerksam geworden?

BS: Das ist eine gute Frage. Eine Bekannte hatte mir vorgeschlagen, meinen Mann (Emil Stolle, inzwischen verstorben, Anm. d. Redaktion) in die AusZeit Gruppe für Menschen mit Demenz zu bringen. Mein Mann war an Demenz erkrankt und ich brauchte ab und zu mal Zeit für mich. Dann habe ich es ausprobiert. Es hat ihm gut gefallen und schließlich ist er an zwei Tagen gekommen. Damals gab es zwei Nachmittagsbetreuungungen. Vier Jahre ist er hiergeblieben.

YW: Wie wichtig war Dir damals, dass Dein Mann die Gruppe besuchen konnte?

BS: Das war mir sehr wichtig, da ich die vier Stunden genossen habe. Dann konnte ich abschalten. Mein kranker Mann war wie eine Klette, er ist mir immer nachgelaufen. Wenn er in der AusZeit war, hatte ich vier Stunden für mich. Das hat mir immer gutgetan.

YW: Wie läuft ein Nachmittag in der AusZeit ab?

BS: Um 14 Uhr kommen unsere Gäs-

te an. Zuerst trinken wir gemeinsam Kaffee, dazu gibt es ein schönes Stück Kuchen. Dann gehen wir spazieren oder es werden Ausfahrten mit der Fahrraddrüscha angeboten. Auch singen, basteln und Spiele stehen immer mal wieder auf dem Programm. Gegen 17:30 gibt es noch einen Snack, bevor um 18 Uhr die Besucher abgeholt werden.

YW: Wie kamst Du dann zum Ehrenamt?

BS: Ich habe mich mit den Ehrenamtlichen, die in der AusZeit tätig waren, angefreundet. Nachdem mein Mann gestorben ist, haben sie mich angesprochen und gefragt, ob ich nicht mitmachen möchte. Ich habe lange überlegt und Gespräche mit Dir (Yvonne Weber, u.a. zuständig im Begegnungszentrum Haltestelle für das Ehrenamt) und Martin Salomon (ehem. Einrichtungsleiter) geredet. Schließlich habe ich neun Monate nach dem Tod meines Mannes zum ersten Mal als freiwillig Engagierte einen Nachmittag mitgestaltet. Am Anfang war es schwierig, da ich ihn immer vor meinem geistigen Auge gesehen habe auf seinem Platz am Tisch. Das war schlimm. Aber mit der Zeit wurde es immer besser. Ich habe es nicht bereut.

YV: In welchem Jahr war das?

BS: 2019

YW: Wie oft bist Du in der Haltestelle und im Startpunkt im Einsatz?

BS: (lacht) Alle 14 Tage in der AusZeit und 2-3-mal pro Woche im Startpunkt. Also im Schnitt drei Tage pro Woche.

YW: Das ist ja ganz schön viel. Macht Dir das denn Spaß?



BS: Ja, ich habe mittlerweile so viele Menschen kennengelernt. Ich habe immer jemanden zum Reden.

YW: Wenn Dich jemand fragen würde: „Warum machst Du das eigentlich? Du bist doch in Rente und könntest Dein Leben genießen!“

Was würdest Du darauf antworten?

BS: Ich bin viel alleine und manchmal fällt mir die Decke auf den Kopf. Hier bin ich unter Menschen und es macht einfach Spaß.

YW: Ende dieses Jahrs möchte die Haltestelle wieder eine zweite Gruppe eröffnen. Dafür werden weitere freiwillige Helfer gesucht. Was würdest Du den Lesern raten, die auf der Suche nach einem Ehrenamt sind?

BS: Sie sollten einmal in die AusZeit hereinschnuppern. Die Arbeit mit den Demenzkranken ist sehr erfüllend. Außerdem lernt man viele Menschen kennen. Ich habe hier eine sehr große Hilfsbereitschaft erlebt als pflegende Angehörige und im Ehrenamt habe ich echte Freunde gefunden.

YW: Vielen Dank für das Interview und weiterhin alles Gute! ■

Mit Worten jonglieren Auch das gibt's im StartPunkt

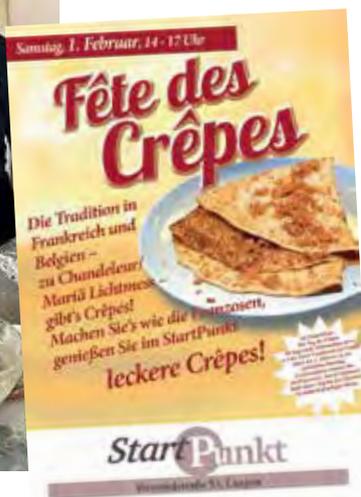


Ob Langener Schmunzelkrimis von Carla Wolf alias Cornelia Härtl oder „Deutsch für Wortgeschrittene“ von Wort-Jongleur Peter P. Peters, ob Krimis 3.0 mit Dr. Wolfgang Tschorn und Ute Thomas oder Quiz-Nachmittag und Bingo – ein Besuch im StartPunkt ist immer lohnenswert und ein Gewinn.

Damit keine Langeweile aufkommt

lassen sich Freundeskreis und das StartPunkt-Team immer wieder etwas Neues einfallen. So zum Beispiel am 1. Februar das „Fête des Crêpes“. 40 Tage nach Weihnachten ist es so weit: Ganz Frankreich isst Crêpes. La Chandeleur nennen die Franzosen den eigentlich am 2.2. stattfindenden Feiertag. Mariä Lichtmess heißt dieser Tag bei den Christen im deutschsprachigen Raum. Und da gab es dann leckere Crêpes im StartPunkt, süß oder mit Käse. Dank des Crêpe-

Teams mit Elisa Klug, Claudia Pulwer und Yvonne Weber waren es ca. 80 leckere Crêpes an einem Nachmittag! Stolze Leistung! Das nächste Highlight im StartPunkt war der Nürrische Kreppel-Nachmittag mit Büttreden, Live-Musik mit Rolf Wittek, dem



bekannten Schlager-Rolf, dem es wieder einmal gelang, die Gäste von den Stühlen zu holen. Das Urteil aller Gäste dieses Nachmittags, so ein Nachmittag mit Schlager-Rolf muss wiederholt werden. Und das wird zum nächsten Oktoberfest sein! Versprochen!

Ein ganz besonderer Dank gilt an dieser Stelle dem Kreativ-Team im StartPunkt und allen Ehrenamtlichen, die sich mächtig ins Zeug gelegt haben, damit der Kreativ-Oster-Basar Anfang April ein voller Erfolg wurde. Von putzigen kleinen wolligen Küken zum Dekorieren, über erschwinglichen Schmuckstücken bis zu individuellen geschmackvollen Stricksachen, alles war vertreten. Und der Erfolg des Basars kann sich sehen lassen – der Erlös des Nachmittags in Höhe von 370 Euro plus die Erlöse der Oster-Aktion mit köstlichen Belgischen Pralinen-Eiern beschert dem

Freundeskreis eine willkommene Summe, mit der die Fahrten „Urlaub ohne Koffer“ der Haltestelle unterstützt werden sollen.

Die Literatur-Nachmittage werden mit weiteren interessanten Themen fortgesetzt. Dr. Wolfgang Tschorn und Ute Thomas versuchen mit neuen Themen und vielen, vielen Büchern zum Lesen zu animieren und Literatur-Begeisterung anzufachen. Die beiden freuen sich auf jeden Fall, wenn noch mehr Gäste ihren Berichten lauschen. Sagen Sie es bitte in Ihrem Bekanntenkreis weiter. Für

die Veranstaltungen sind keine Anmeldungen erforderlich.

Den vielen Menschen, die sich zu den Frühstück und zu den Mittagessen anmelden wollen und – weil bereits ausgebucht – keinen Platz finden, sei gesagt, es gibt leider nur 25 Plätze und sehen Sie, liebe Gäste, es einmal so: es ist doch gut, dass sowohl Frühstück als auch Mittagessen immer wieder mit leckeren Köstlichkeiten überraschen und dass die Qualität stimmt.

Haltestelle und StartPunkt versuchen immer mal wieder, neue Gesichter zu berücksichtigen und eine Rotation bei den Reservierungen durchzuführen.

Zum Schluß möchten wir nochmals auf eine Besonderheit des StartPunkts hinweisen – das liebe Geld! Sie alle wissen, der StartPunkt wird vom Freundeskreis Begegnungszentrum Haltestelle Langen e.V. und von über 20 Ehrenamtlichen betrieben. Die Ausgaben für Frühstück und Mittagessen, für Kaffee und Kuchen müssen sich mit den Spenden der Gäste decken! **Über eine D-Mark in der Spendendose oder mit ein paar roter Cents** können wir leider nicht einkaufen und Qualität nicht garantieren. **Deshalb hier nochmals unser Appell: Geben Sie bitte das, was Sie denken, dass es anderswo auch kosten könnte.** Denn der StartPunkt lebt von Ihnen als Gast und von Ihrer Spende! Und das sollte auch in Zukunft so bleiben können. Danke. ■



Überwintern einmal anders Auf zu neuen Horizonten



Wer sie kennt, weiß, dass sie gern mit ihrem Wohnmobil unterwegs sind – gemeint sind Heike und Günther Dietsch, Gastro- und Kochehepaar und seit 2 Jahren im StartPunkt heimisch!

Den Winter 2023/2024 ging es bis in den östlichsten Zipfel der Türkei (die ZEITLOS 96 berichtete im Mai 2024 darüber).

Auch im Oktober 2024 zog es die beiden mit ihrem Wohnmobil „Dumbo“ in die weite Welt hinaus.

Die Reise führte sie diesmal durch Frankreich, an der Mittelmeer-Küste entlang durch Spanien bis Gibraltar

und weiter bis Cadix. Darüber Heike Dietsch: „Zuerst hatten wir viel Regen, starken Wind und Sturm zu bewältigen.“ Gemeint war

der November. „Einige Male wechselten wir unseren Übernachtungsplatz, weil es einfach zu stürmisch war. Dann wackelt unser Fahrzeug so stark, dass an Schlaf nicht zu denken war. Je weiter wir nach Süden kamen, desto besser wurde aber dann doch das Wetter. Wir besuchten Valencia, Granada, Ronda, Gibraltar und viele andere Städte und Dörfer. Die geschichtsträchtige Architektur ist vielerorts einfach bewundernswert. Ab Cadix brachte uns die Fähre in 26 Stunden nach Fuerteventura. Dort erwartete uns schließlich der Sommer. Wir verabschiedeten uns von langen Hosen, Jacken und Schuhen.“

Die beiden entdeckten dann im tiefsten deutschen Winter die Inseln Lanzarote, Gran Canaria und Teneriffa aus der Sicht der Camper und sie waren fasziniert. „Fast überall durften wir frei stehen, nah am Atlantik, an den Städten und Gemeinden und mitten in der Natur. Das war großartig für uns!“

Heike und Günther waren angetan von der guten Infrastruktur für die Camper und Einkaufen und Restaurantbesuche waren überall möglich. „Wir hatten das große Glück, den

ganzen Winter auf den Kanaren verbringen zu dürfen und haben das sehr genossen,“

so ihr einstimmiges Urteil. Doch irgendwann geht auch der längste Aufenthalt zu Ende und so fuhren sie mit der Fähre zurück zum Festland, dieses Mal 38 Stunden lang. Auf dem Heimweg schauten sie sich noch Sevilla an.

Die restlichen 2200 Kilometer zurück nach Langen bewältigten die Weltbummler in vier Tagen!

Die Gäste des StartPunkt waren zwar zwischenzeitlich dank des Koch-Teams nicht ganz verhungert, freuten sich aber um so mehr, als Dietschs aus Südeuropa telefonisch verkündeten, dass sie im März gleich Gänsebraten mit Knödeln anbieten wollen und sich auch selbst ganz toll darauf freuen. Wohin die nächste Reise gehen wird, wissen beide noch nicht so recht, aber alle, die täglich in der WhatsApp-Gruppe Bilder ihrer Reise sahen, können sich schon jetzt darauf freuen.



Der Freundeskreis braucht auch Sie!

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. Mit dem StartPunkt haben wir einen Quartiers-Treff

in den Anna-Sofien-Höfen der Baugenossenschaft Langen eingerichtet, der sich sehen lassen kann und in dem alle Bürgerinnen und Bürger jederzeit willkommen sind. Mit einem Jahresbeitrag von 20 Euro tragen Sie dazu bei, daß wir auch weiterhin Gutes tun 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/unserem 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



VERANSTALTUNGEN

Veranstaltungen im *Start*Punkt

Cafébetrieb

**Montag, Dienstag, Freitag,
Samstag, 14-17 Uhr**

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

Café y más

Spanische Konversation

2. und 4. Montag, 10:00-11:30 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.

Spielemittag

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.

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 Dehnen die allgemeine Beweglichkeit verbessert wird. Übungen mit Säcken, Bändern und anderen Geräten stärken außerdem die Muskulatur und beugen so Stürzen und Bewegungseinschränkungen vor. Beide Kurse sind ausgebucht, es besteht eine Warteliste.

Mittagstisch

Mittwoch, 12 Uhr

Einmal in der Woche ein leckeres, frisch zubereitetes Mittagessen genießen – im StartPunkt ist das mög-

lich! Nur mit Anmeldung:
haltestelle@langen.de Tel. 203-920

E-Mobile Beratung und Verleih

Mittwoch, 14:30-16 Uhr

im MobilPunkt, Westendstraße 53
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.

Doppelkopfrunde

Dritter Mittwoch im Monat, 18-20 Uhr

Kreuz ist Trumpf beim Spiel mit dem sogenannten „Deutschen Blatt“. Ein interessantes Spiel, das immer zu viert mit zwei Parteien gespielt wird. 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.

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.

Bingo!

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

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 Monats-Programme.
Bitte mit vorheriger Anmeldung.

Literaturtreff für alle

Termine und Themen siehe Monats-Programme.

Veranstaltungen im
Begegnungszentrum
Haltestelle
Elisabethenstraße 59a



Der Treff Süd an der Südlichen Ringstraße wurde in den letzten Monaten umfassend saniert und steht vermutlich ab Herbst wieder zur Verfügung.

Mehr dazu erfahren Sie dann in der ZEITLOS 101.

Computerforum Neue Medien

Am zweiten und vierten 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.

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!

AusZeit für Menschen mit Demenz

Dienstags, 14–18 Uhr
Jeden Dienstag treffen sich Menschen mit Demenz zu einem abwechslungsreichen Nachmittag. Bitte informieren Sie sich vorab bei Yvonne Weber, Telefon 203-922 über das Angebot.

Canastaspielen

Am letzten Dienstag des Monats, 14–17 Uhr, und jeden Donnerstag, 14–17 Uhr
Das beliebte Kartenspiel lockt immer nette Leute in die Haltestelle.

Kaffeetreff mit Fahrdienst

Erster und dritter Donnerstag, 14–16:30 Uhr
Bei selbstgebackenem Kuchen klönen und schnacken. Unterbrochen wird der Nachmittag durch Vorträge, Spiele und Reiseberichte. Menschen mit Mobilitätseinschränkungen können sich abholen lassen.

Fotografieclub

Freitags, 14–16:30 Uhr
Gemeinsames Fotografieren in Form eines Fotowalks, kritische Betrachtungen der bildlich 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 Autogenem Training an.

Vorträge

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

Veranstaltungen an anderen Orten

Filmreif – Kino-Mittwoch

Ein Mittwoch im Monat, Treffpunkt 15:45 Uhr, Lichtburg Kino
Es gibt einen besonderen Film, zu dem Holger Kintscher und Stefan Burger, Besitzer des Langener Kinos, einladen. Filmbeginn 16 Uhr.

Fahrten Dreiradtandem u. Rikscha

Zu den Ausfahrten mit Dreiradtandem und Rikscha informieren Sie sich bitte unter Telefon 06103 203922

Zum Thema „Spazierfahrten“ und „Urlaub ohne Koffer“ finden Sie separate Artikel in diesem Heft.

E-Mobiltouren

Zu den Ausfahrten mit E-Mobilen informieren Sie sich bitte unter Telefon 06103 203922

Urlaub ohne Koffer

Fahrten im barrierefreien Reisebus.. Programm Seite 46. Anmeldung bei Stefan Kleinhenz: Tel.: 203-928 u. skleinhenz@langen.de

Spazierfahrten

Mehr Infos siehe Seite 48

Informationen

zu allen Langener Veranstaltungen:

VERANSTALTUNGEN

Yvonne Weber, Tel. 06103 203-922, yweber@langen.de
Urlaub ohne Koffer: Stefan Kleinhenz: Telefon 203-928, skleinhenz@langen.de

Veranstaltungen der SENIORENHILFE Langen & Egelsbach e.V.

Neu: Unter kurse@seniorenhilfe-langen.de können Sie sich ab sofort 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:

Kurs III ab 15.04. – 10:00 – 11:00 Uhr

Kurs IV ab 15.04. – 11:00 – 12:00 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.

Fitness für Körper und Geist

Termine:

Kurs I ab 03.04. – 10:45 – 11:45 Uhr

Kurs II ab 03.04. – 12:00 – 12:45 Uhr

Mit: Irina Kitzmann

Wo: Sportraum ZenJA

Ein Körperteil zwick, 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.

Gesunde Ernährung in jedem Alter

Ein Ernährungs-Workshop für die

VERANSTALTUNGEN

Generation 60+

Termin: ab 06.05. 10:00 – 11:30 Uhr
(6 UE)

Mit: Christel Incardona
**Ernährung - Lebensbalance
– Potenzialentfaltung**

Wo: ALLERHAND Begegnungs-
stätte, Farnweg 85,
Langen-Oberlinden

Christel Incardona gibt Ihnen auf anschauliche Weise Anregungen und viele praktische Tipps für eine gesunde Lebensweise bei vollem Genuss! Themen u. a. sind: Besonderheiten der Ernährung im fortgeschrittenen Lebensalter, Betrachtung der verschiedenen Lebensmittelgruppen, anti-entzündliche Ernährung, Essensgewohnheiten und -rhythmus, zum Wohlfühlgewicht kommen, Darmgesundheit, Prävention bzw. Ernährung bei altersbedingten Krankheiten, Nachhaltigkeit.

Es geht nicht um Diäten oder spezielle Ernährungsrichtungen.

Es handelt sich nicht um einen Kochkurs! Jede Kurseinheit bietet neben der Wissensvermittlung auch ausreichend Zeit für den gemeinsamen Austausch.

Hatha-Yoga

**für Einsteiger oder mit geringen
Vorkenntnissen**

Termin: 09.05. 14:30 – 16:00 Uhr

Mit: Birgit Borowski - Vital Coach

Wo: Sportraum ZenJA

Lernen Sie in diesem Kurs die Basis des Hatha-Yoga kennen. Der ganzheitliche Ansatz fördert durch Asanas (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.

Der Kurs umfasst 10 Unterrichtseinheiten. Bitte bringen Sie eine Yoga-Matte mit.

Qi Gong der Vier Jahreszeiten

für Senioren überwiegend im Stehen

Termin: ab 14.05. 14:00 – 15:00 Uhr

für Senioren überwiegend im Sitzen

Termine: ab 14.05. 15:15 – 16:15 Uhr

Mit: Gudrun Kieselbach

Wo: Sportraum ZenJA

Qi Gong ist eine uralte chinesische Praxis, die Körper und Geist in Einklang bringt. Im Sommer, wenn die Natur blüht, bietet sich eine perfekte Gelegenheit, diese Bewegungsform auch im Freien zu praktizieren. Durch sanfte Atemübungen und fließende Bewegungen werden in dieser Jahreszeit vor allem das Herz gestärkt und Magen und Milz harmonisiert. Dies fördert die emotionale Ausgeglichenheit und sorgt für ein beruhigendes Gefühl. Diese gesundheitsfördernden Übungen helfen, Stress abzubauen und die innere Ruhe zu finden. Regelmäßige Qi-Gong-Sitzungen können das allgemeine Wohlbefinden steigern und zu mehr Lebensfreude führen. „Verbinde dich mit der Natur und spüre die positiven Effekte auf Körper und Geist.“

Radler-Treff

Termine: 14.05., 11.06., 09.07.,
13.08. ab 14:00 Uhr

Mit: Biagio und Gudrun Panico
Treffpunkt: ZenJA, Zimmerstraße 3
Die Gruppe freut sich über neue Mitradler! Je nach Wetterlage und Fitness der Teilnehmenden fährt die Radlergruppe in die nähere Umgebung.

Walking/Nordic Walking

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

Mit: Renate Eisenhart und Rolf
Volkman

Treffpunkt: Forstring 211 (rotes
Hochhaus)

Spiel, Spaß & Geselligkeit

Sonntagscafé

Termine: 04.05., 01.06., 06.07.,
03.08. 14:30 – 17:00 Uhr

Gemütlicher Treff im Familiencafé für die ganze Familie. Ob mit österlicher Dekoration oder als „Adventscafé“, das Sonntagscafé lockt immer mit selbstgebackenen Kuchen und duftendem Kaffee. Für eine „süße Auszeit“ auf der Terrasse oder im Café – wir freuen uns auf Sie!

Literaturkreis

Termine: 14.05., 11.06., 09.07.,
13.08. 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 allen TeilnehmerInnen wunderschön gestaltete Texte zur Verfügung.

Offener Skat-Treff für alle

Termin: 14.05., 11.06., 09.07., 13.08.
von 14:00 – 16:00 Uhr

Mit: Peter Klein

Ort: SHLE-Treff

Jeden zweiten Mittwoch im Monat heißt es Trumpf, Ramsch, Reizen – interessiert? Dann machen Sie mit!

Kegel-Treff

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

Mit: Detlef Borowski
(Kontakt: 06103/29603)

Ort: SSG-Clubhaus,
Rechte Wiese 15, Langen

Es wird seniorenrecht gekegelt. Es sind sowohl erfahrene als auch unerfahrene Mitkegler willkommen.

Handarbeitskreis Stricken & Häkeln

Termin: dienstags 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

Termine: 15.05. - jeden 3. Donners-
tag im Monat

10:00 – 12:00 Uhr

als Präsenzveranstaltung

Ort: SHLE-Treff im ZenJA

(wir bitten um telefonische Voranmeldung über das Büro)

Mit: Biagio Panico

Hilfen und Unterstützung bei Fragen und Problemen am PC, Smartphone, i-Pad usw.

Malkurse bei M. Retzdorff

für Anfänger und Fortge-

schrittweise Freizeitmaler.
Malen mit Acryl- oder Öl-
farben, weitere Maltechniken und
Collagen möglich. Im Vordergrund
steht die Freude an der eigenen
Kreativität.
Sie erhalten professionelle Tipps und
Hilfestellungen. Alle Farben und Ma-
terialien sind im Atelier vorhanden.
Die Kurse sind fortlaufend!
**Montags 16:00 – 18:00 Uhr, donner-
stags 13:30 – 15:30 Uhr und freitags
18:30 – 21:30 Uhr,**
Information und Anmeldung aus-
schließlich unter:
m-retzdorff@web.de Tel.: 06103
25547 (AB) sowie mobil 0173
5400604

Freizeit & Ausflüge

Frankfurts Neue Altstadt

**Führung durch Frankfurts Neue
Altstadt**

**Termin: 15.05.
um 13:45 bis ca. 17:30**

**Treffpunkt: Bahnhof Langen
Mit: Birgit Thielen**

Mit der S-Bahn geht es nach Frank-
furt. Dort werden wir von unserem
Stadtführer Fritz Küsters erwartet,
um zu einer 90-minütigen Führung
aufzubrechen. In der „Halbzeit“
kehren wir im Café Melange am
Römer ein (Selbstzahler).

Tagesausflug mit QuerBeet Reisen

**Termin: 31.07. 09:45 bis 20:15 Uhr
Seligenstadt – Aschaffenburg per-
fekt kombiniert per Schiff**

Beginnen Sie mit einem Bummel
durch die fachwerkgesäumte
Altstadt und besuchen das Klos-
ter. Freuen Sie sich auf die Schiff-
fahrt durch die idyllische Main-
landschaft, die eine entspannte
Atmosphäre bis zur Ankunft in
Aschaffenburg schafft. Dort ange-
kommen, erwartet Sie eine Stadt-
führung durch die Altstadt. Nach
einer individuellen Freizeit ist eine
gemeinsame Einkehr (Selbstzahler)
geplant.

Information und Buchung aus-
schließlich über:
QuerBeet Reisen
Ellen Dehl-Ziorckewicz

Hauptstr.18, Erzhausen
Tel. (06150) 86 61 450
www.querbeet-reisen.de

Wandern mit Heinz Klenk

Anfang Juni voraussichtlich -
Termine erscheinen per Aushang
und auf unserer Homepage
www.zenja-langen.de/seniorinnen-
senioren

**Information und Anmeldung zu
allen unseren Angeboten, sowie
Auskunft über Kursgebühren unter
kurse@seniorenhilfe-langen.de oder
06103 22504.**

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 10.00 - 11.00 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 ge-
sucht! Kontakt: Herr Moritz
Tel: 0170 4500 014

Veranstaltungen im TreJA Egelsbach-Bayerseich



Kurt-Schumacher-Ring 16

Computerforum Neue Medien

**7.Juli 14.00 im TreJA
danach jeden 1. Montag im Monat**

VERANSTALTUNGEN

Doppelkopf-Runde

**Jeden 2. Dienstag im Monat
von 16.00 - 18.00 Uhr**

Doppelkopf ist ein Kartenspiel,
dass zu viert gespielt wird. Wer
zusammen spielt, ermittelt sich
bei jedem Spiel neu. Neue Mit-
spieler sind herzlich willkommen.
Kontakt:

Claudia Pulwer (06103) 405153

Crêpe bei Irmgard & Claudette

**Jeden 3. Dienstag im Monat
von 10.30 -12.30 Uhr**

Unkonventionell bei Crêpe & Kaffee
die Egelsbacher Seniorenberaterin,
das TreJA und Angebote in Egels-
bach kennenlernen. Kontakt:

Claudia Pulwer Tel. (06103) 405153

Erinnern mit Musik

**Jeden 4. Mittwoch im Monat
von 16.00 – 17.30 Uhr**

In Zusammenarbeit mit der HuGH
Ortsgemeinschaft Egelsbach/Erzhau-
sen/ 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 Rummykub, Tabu,
Dog / Klassiker wie Mensch-ärgere-
dich-nicht / Kartenspiele wie Skip
Bo, Uno, Phase 10 u.a. – gerne
auch eigene Spiele mitbringen!

Kontakt: Frau Spee Tel.06103 43580

Veranstaltungen an anderen Orten in Egelsbach



Senioren-gymnastik

VERANSTALTUNGEN

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

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

Orts-Spaziergänge

Einmal im Monat an wechselnden Donnerstagen 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.
Kontakt: Frau Ludwig
Tel. (06103) 49384 (AB)

Suppentag

Jeden 1. Freitag im Monat ab 12.00 Uhr im Familienzentrum „Brühl“, Lutherstr. 7b (neben der Dr.-Horst-Schmidt-Halle)

Ehrenamtlerinnen kochen Suppe, es gibt einen „Überraschungs-Nach-tisch“ und man setzt sich einfach an den gedeckten Tisch.
Kontakt + Anmeldung:
Claudia Pulver 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 Herzens-mensch 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

Weitere Informationen zu den offenen Gruppenangeboten erhalten Sie bei den angegebenen Kontakten, über die Aushänge im Ortsgebiet, auf der Website der Gemeinde Egelsbach unter → Leben → Senioren → Aktuelles oder direkt bei der Seniorenberatung Egelsbach Tel. (06103) 405153).

ANGEBOTE



Evangelische
Kirchengemeinde
Langen

Altenkreis

Jeden Mittwoch 15 Uhr Gemeindehaus, Berliner Allee 31

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

Gemeindenachmittag

Jeden 1. Und 3. Mittwoch im Monat 15 Uhr, Stadtkirchen-Gemeindehaus, Frankfurter Str. 3a

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

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.

Frauenkreis

Jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat, 15 Uhr, Johannes-Gemeindezentrum, Carl-Ulrich-Straße 6

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

Gemeindenachmittag

Jeden 1. Und 3. Mittwoch im Monat 15 Uhr, Petrus-Gemeindehaus, Bahnstraße 46

Gemütliches Beisammensein meistens mit Kaffee und Kuchen. Oft mit thematischen Vorträgen.

Digitallotsen

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

Hilfe und Unterstützung bei Fragen zu Smartphone und Co

Trauer-Café

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

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

Kontakt:

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

FRAUENBÜRO STADT LANGEN „Alleinerziehend zwischen den Kulturen“

Stärkung, Unterstützung und Vernetzung für Mütter im multikulturellen Alltag – Workshop

Samstag, 24. Mai, 09:30 – 12:30
63225 Langen, Zentrum für Jung und Alt (ZenJa), Zimmerstraße 3
Alleinerziehende Frauen in multikulturellen Kontexten stehen vor besonderen Herausforderungen. Mit diesem Angebot stärken wir Frauen in ihrer Rolle und ermöglichen ihnen, ein neues Selbstbild zu entwickeln und den Schritt zur Veränderung zu wagen.

Referentin: Adile Suna Tosun

Anmeldungen bitte bis zum
9. Mai direkt an das Frauen-
büro der Stadt Langen:
E-Mail: frauenbuero@langen.de

Seminar Demenzschulung

Ein weiteres Seminar für Angehörige zum Thema Demenz ist im Oktober geplant.

Termin: 11. und 18. 10. 9-15 Uhr

Wenn ein nahestehender Mensch an einer Demenz erkrankt (ist), ist guter Rat teuer. Viele Fragen wollen gestellt und individuelle Lösungen gefunden werden. Die Belastung ist für alle Beteiligten häufig sehr groß.

In der zwei Termine umfassenden Schulung für Angehörige, Freunde und Bekannte von an Demenz Erkrankten, wird es viel Raum für die persönlichen Themen geben.

Anfangen von den ursächlichen Erkrankungen einer Demenz, über Tipps zur Kommunikation, Wege des persönlichen Ausgleichs, rechtlichen Fragen und Fragen zur Pflegeversicherung ist Zeit zum Austausch mit anderen.

Info und Anmeldungen bei Annett Staab im städtischen Begegnungszentrum Haltestelle unter 06103 923 oder haltestelle@langen.de

Anmelden können Sie sich, wenn Sie selbst oder die von Demenz betroffene Person in Langen oder Egelsbach wohnen. ■

„Waldgeflüster & Buchen-Getuschel“



Donnerstag 26. Juni 15 Uhr

Effi B. Rolfs, Leiterin des satirischen Theaters DIE SCHMIERE in Frankfurt und zertifizierte Waldführerin lädt Sie herzlich ein zu einer Stunde rund um den Wald:

Faktenbasiertes aktuelles Infotainment „Waldgeflüster & Buchen-Getuschel“

Warum sind Bäume für uns überlebenswichtig – und dabei so verdammt uneigennützig? Was ist das Wood-Wide-Web – und wie können Bäume darin kommunizieren? Wie beeinflussen Bäume das Klima – und warum sollte ich ihnen am besten jeden Tag dabei Gesellschaft leisten?

Und die wichtigste Frage von allen: Was hat das mit mir zu tun?

Hol dir deine Portion Wald-Getuschel! Die zertifizierte Waldführerin Effi sagt: „Es ist dringend! Säg nicht an dem Ast, auf dem du sitzt.“

Wir sind ein Teil vom Ganzen. Alles hängt mit allem zusammen. Lerne ein dir vermeintlich bekanntes Wesen, den Wald, nochmal neu kennen.“

In Langen im „StartPunkt“
Donnerstag, 26. Juni – Beginn 15 Uhr
mit Plauder-Pause ■



Effi B. Rolfs

- BETREUUNG • BEGLEITUNG
- GESELLSCHAFT mit  und Zeit

Seniorenbetreuung AlSenios



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

ZUHAUSE
einfach gut umsorgt

 06103/280297

Kostenübernahme durch Pflegekasse möglich

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? Die Antworten darauf schaffen Klarheit in vielen Situationen des Alltags, im Verhalten zu Mitmenschen und zur Umwelt. Gemeinsam wollen wir über diese Fragen nachdenken und prüfen, ob uns die Antworten hilfreich sein können.

Mittwoch, 14. Mai, 19 Uhr

Unseren Geist untersuchen – wie geht das?

Asiatische Weisheitslehren verfolgen das Ziel, uns selbst besser kennenzulernen, um Freude und Leid gleichermaßen annehmen zu können. Alles entsteht zuerst im Geist, auch unsere Erfahrungen. Sind wir uns dessen wirklich bewusst und welchen Einfluss haben Erfahrungen, Vorstellungen und Konzepte auf unser Denken, Kommunizieren und Handeln? Lasst uns das überprüfen.

Mittwoch, 4. Juni, 19 Uhr

Wachsen mit Achtsamkeit – Alltagsaufgaben besser lösen

Unachtsamkeit verursacht Schäden, so auch Störungen des körperlich-

psychischen Gleichgewichts. Werden unsere menschlichen Grundbedürfnisse nicht wahrgenommen, fühlen wir uns nicht wohl oder nicht geachtet. Durch das Üben von Achtsamkeit können wir uns selbst freier und sicherer fühlen, auch kann dadurch Leid von uns, von anderen und unserer Umwelt abgewendet werden.

Mittwoch, 2. Juli 19 Uhr

Mittwoch, 2. Juli, 19 Uhr
Grundlagen des Buddhismus
Der Buddhismus als eine nicht-theistische Religion betrachtet die „Geistesgifte“ Begierde, Hass und Unwissenheit als Hindernisse auf dem Weg zur Befreiung. Die verschiedenen Schulen des Buddhismus betonen unterschiedliche Aspekte zur Befreiung. Alle Lehren gehen jedoch davon aus, dass wir kein unabhängig existierendes Ich sind. Wir wollen einige Details dieser Sichtweisen kennenlernen.

Mittwoch, 30. Juni 19 Uhr

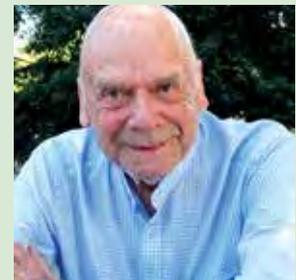
Was wissen wir eigentlich über Yoga?

„Yoga“ wird in westlichen Ländern vielerorts in Seminaren und Übungsgruppen angeboten. Nicht immer wird dabei das ursprüngliche Verständnis des Yoga vermittelt, das mehr als ein Körperübung bedeutet.

Man kann lernen zu beobachten, welche Auswirkungen äußere Eindrücke auf unser Denken, Handeln und Verhalten ausüben. Wir wollen uns die Details des Yoga-Weges genauer anschauen.

Die Diskussionsabende finden im Begegnungszentrum Haltestelle, Elisabethenstr. 59a in Langen statt. Anmeldung unter Telefon 06103 203-920 oder per Mail unter Haltestelle@langen.de .

Die Vorträge sind kostenfrei. Um Spenden wird gebeten.



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.



Füße brauchen Meisterberatung.

Uwe Damm Fußmanufaktur garantiert bei jedem Kunden eine Meisterberatung durch den Chef. Uwe Damm persönlich kümmert sich um die Fußanalyse, Fertigung und Anprobe sowie Nachkontrolle.

Mehr als nur eine Beratung!

Bahnstraße 12 | 63225 Langen
Telefon 06103 28228
info@orthodamm.de
www.orthodamm.de




uwedamm
immer einen schritt besser

Unterwegs mit Hans Herfurth Laufend unterhalten...

Hans Herfurth ist vielen Langenern bekannt als Friseur mit Salon in der Wassergasse. Seit er sein Geschäft aufgegeben hat, geht er gerne golfen und spazieren. „Doch warum soll ich alleine spazieren gehen, da können doch noch andere mitkommen“, dachte er sich eines Tages und brachte die Idee zum Begegnungszentrum Haltestelle Langen. Er glaubt, dass in der heutigen Zeit durch Handy, Internet, Fernsehen und nicht zuletzt die neuen Medien

der tägliche Austausch, das Gespräch und das Einander zuhören verloren gegangen sind. Als Friseur weiß er, wovon er spricht, denn wer hat nicht auch schon mal seinem Friseur Dinge anvertraut, die einem auf dem Herzen liegen? „Laufend unterhalten“ ist nicht nur ein kleiner Ausflug an der frischen Luft, sondern eine gute Gelegenheit für neue Begegnungen.

Mittwoch, 21. Mai, 10 Uhr

Man trifft sich neben dem Rewe-

parkplatz „An der Winkelwiese“ in der Nähe der Unterführung. Hans Herfurth dreht mit den Spaziergängern eine ca. 45-minütige Runde bis zum Modellflugplatz. Für alle, die es etwas kürzer und langsamer mögen, z.B. mit Rollator, geht Yvonne Weber von der Haltestelle eine kleine Runde. Es ist geplant, den Spaziergang jede Woche anzubieten. Seien Sie dabei! Information unter Telefon 203-922, yweber@langen.de ■



Unterwegs mit E-Mobilen und Haltestelle

Mit E-Mobilen können wieder Ausflüge zu schönen Orten im Umkreis gemacht werden, die zu Fuß der Entfernung wegen nicht mehr besucht werden können. In der Gruppe lernen die Teilnehmer spielerisch den Umgang mit einem E-Mobil kennen und gewinnen Sicherheit im Umgang mit dem Gefährt. Am Endpunkt angekommen, locken die meisten Ausflüge mit einer Einker in einer netten Lokalität. Wer ein eigenes E-Mobil besitzt, kann auch mit diesem teilnehmen. Wer eine ausführliche Beratung wünscht, wendet sich an Stefan Kleinhenz im Mobilpunkt an der Westendstraße 53, Langen. Eine Probefahrt gehört zum Angebot dazu. Ebenso kann man sich gleich ein Fahrzeug ausleihen.

Termine

- Donnerstag, 15.5. Fahrt ins Grüne**
- Dienstag, 17.6. Dreieichenhain**
- Donnerstag, 17.7. Egelsbach**
- Dienstag, 19.8. Kiesgrube Langen**
- Donnerstag, 11.9. Egelsbach**

Alle Touren beginnen im Begegnungszentrum Haltestelle, Elisabethenstraße 59a jeweils 14 Uhr. Information und Beratung: Stefan Kleinhenz, Tel 203-928, skleinhenz@langen.de

Der Mobilpunkt hat jeden Mittwoch von 14:30 – 16:00 Uhr geöffnet. ■

MobilPunkt



Spaß zu zweit

Rikscha und Dreiradtandem stehen bereit – jetzt einen Termin buchen!

Sich den Wind um die Nase wehen zu lassen und so Langen und Egelsbach kennenlernen, gehört zu einem gelungenen Tag einfach dazu – im Sommer erst recht! Nutzen Sie das Angebot und lassen Sie sich von einem der ehrenamtlichen Fahrer durchs Grüne fahren und genießen Sie die Sonne!

Bei Interesse rufen Sie gerne Alexandra Schmidt unter Tel 0174 3355566 oder in der Haltestelle bei Yvonne Weber unter 06103 203922 an. Natürlich können Sie auch eine Email schicken an yweber@langen.de

Die Fahrten werden kostenlos angeboten, das Begegnungszentrum Haltestelle freut sich jedoch über Spenden. ■



Urlaub ohne Koffer



Unterwegs mit Haltestelle und Stefan Kleinhenz Verlockende Fahrten im Sommer



Dienstag, 27. Mai

Auf dem Main bei Miltenberg

Kosten: Bus: 23,- € Schiff: 14,- €
Nach langer Pause können Sie endlich wieder eine Schifffahrt mit der Haltestelle unternehmen. Im Mai fahren Sie ins schöne Miltenberg, wo sie in ein Schiff der Henneberger Schifffahrtsgesellschaft steigen. Mit wunderschönen Aussichten entlang des Mains fahren Sie von Miltenberg nach Freudenberg und zurück. Während der eineinhalb stündigen Tour können Sie sich an Bord mit Kaffee, Kuchen oder anderen Leckereien versorgen. Sie genießen natürlich auch eine wunderschöne Reise mit dem Bus von Langen nach Miltenberg durch den herrlichen Odenwald.

Dienstag, 24. Juni

Keltenwelt am Glauberg

Kosten: Bus 23,- € Eintritt und Führung: 12,- €
Die Fahrt im Juni führt zur Kelten-

welt am Glauberg. Der Glauberg ist ein ganz besonderer Ort, der bereits in der Jungsteinzeit besiedelt wurde. Seine Funde aus drei keltischen Gräbern des 5. Jahrhunderts v. Chr. und die Statue eines Keltenfürsten sind einzigartig und werden weltweit als wissenschaftliche Sensation gewertet. Die Ausstellung zur Keltenwelt am Glauberg befindet sich in einem der spektakulärsten Museumsbauten Deutschlands, das 2011 eröffnet wurde. Sie beleuchtet die Kultur der Kelten aus den verschiedensten As-



pekten, im Mittelpunkt stehen aber immer die spektakulären Funde des Glaubergs. Im Anschluss an eine Führung durch das Museum geht es in das Bistro-Restaurant, wo Sie allerlei Leckereien aus der Region sowie eine phantastische Aussicht genießen können.

Dienstag, 22. Juli

Sprudelhof Bad Nauheim

Kosten: Bus: 23,- € Eintritt, Führung incl. Kaffee und Kuchen: 15,- €



Der Sprudelhof in Bad Nauheim ist das Ziel der Fahrt im Juli. Zwischen 1905 und 1912 entstanden im Kurort sechs Badehäuser mit Wartesälen, an denen sich zahlreiche Künstler der Darmstädter Künstlerkolonie beteiligten. Mit seinen reich verzierten Badehäusern, den üppig ornamentierten Wartesälen und Schmuckhöfen zählt der Sprudelhof zu den eindrucksvollsten Zeugnissen des deutschen Jugendstils. Mit einer Führung besichtigen Sie die wunderschöne Anlage. Im Anschluss der Führung bleiben wir im Badehaus und werden mit Kaffee und Kuchen verwöhnt.

Dienstag, 12. August

Puppentheater Museum Bad Kreuznach

Kosten: Bus: 23,- € Eintritt und Führung: 10,- €

Im August genießen Sie eine Entdeckungsreise durch die Welt des Puppentheaters. Das Museum zeigt auf 700 m² die Welt des Figurentheaters, die Sammlung umfasst mehr als 2.500 kunstvolle Einzelfiguren. Hier



gibt es die berühmten Marionetten aus der Augsburger Puppenkiste und wertvolle Theatralia zu allen 8 von der UNESCO als Weltkulturerbe anerkannten Puppenspieltraditionen. Dabei erfahren Sie auch viel über die Künstler, die Puppenbauer, die Puppenspieler sowie die Theatermacher. Von dem Puppentheater-Sammler Karl Heinz Rother hat

das Land Rheinland-Pfalz eine der größten Sammlungen des deutschen Puppentheaters des 20. Jahrhunderts erworben und der Stadt Bad Kreuznach als Dauerleihgabe anvertraut. Hier werden wieder viele Kindheitserinnerungen geweckt. Unser Programm endet mit einem Café-Besuch 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 18:00 und 19:00 Uhr in Langen. Die genauen

Abfahrtszeiten werden eine Woche vor der Fahrt bekannt gegeben. Die Fahrten sind speziell für Menschen mit Mobilitätseinschränkungen ausgerichtet. Menschen, die auf Rollatoren oder Rollstühle angewiesen sind, werden bevorzugt, 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 kostenfreie Absage nur bis eine Woche vor Fahrtermin möglich! ■



Die Reihe **Filmreif** geht weiter! Stefan Burger und Holger Kintscher haben wieder vier tolle sehenswerte Filme ausgesucht, die monatlich zum kleinen Preis gezeigt werden.

Mittwoch, 14. Mai 16 Uhr

„KÖLN 75“

Vor 50 Jahren spielte der Jazzmusiker Keith Jarrett das unvergessliche „Köln Concert“ in der Kölner Oper. Doch ohne die 18-jährige Vera Brandes hätte das Konzert nie stattgefunden. Mit dynamischer Inszenierung, einer mitreißenden Hauptfigur und einem

Gespür für die Magie des Moments gelingt Ido Fluk ein Film, der nicht nur Jazz-Fans begeistert.

Mittwoch, 11. Juni 16 Uhr

„KÖNIGE DES SOMMERS“

Frankreich ist seit jeher das Land des guten Käses. Im Mittelpunkt der Tragikomödie steht der 18-jährige Totone. Nach dem Tod seines Vaters trägt er die Verantwortung für seine siebenjährige Schwester Claire und den Hof. Um an Geld zu kommen, möchte er den besten Comté der Region produzieren und damit 30.000 € gewinnen.

Mittwoch, 23. Juli 16 Uhr

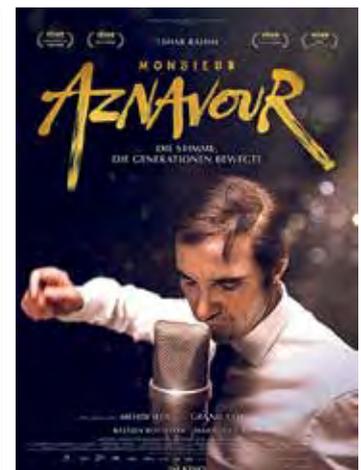
„DER PINGUIN MEINES LEBENS“

Der Film, der vor dem Hintergrund des 1976er-Putsches in Argentinien spielt, basiert auf dem autobiografischen Buch von Tom Michell, einem Englischlehrer, der einen geretteten Pinguin einfach nicht mehr loswurde (und sich mit ihm anfreundete). Steve Coogan und den titelgebenden Magellanpinguin muss man einfach gern haben.

Mittwoch, 20. August 16 Uhr

„MONSIEUR AZNAVOUR“

Paris in den 1930er Jahren: Als der junge Charles Aznavour in einem Theaterstück mitspielt, fasst er den Entschluss, Sänger zu werden. Doch als Sohn armenischer Einwanderer und mit einer unkonventionellen Stimme ist das alles andere als vielversprechend. Als Chanson-Ikone Édith Piaf auf ihn aufmerksam wird, scheint der Durchbruch greifbar. ■



Spazierfahrten in die Region Unterwegs in kleinen Gruppen



Wieder viele schöne Ziele locken uns hinaus in die Natur und auch in schöne Bauwerke und Altstädte, die es zu besichtigen gilt. Zum Team der Spazierfahrten gehört seit Anfang des Jahres auch Peter Jüres. Manch einer kennt ihn von der Arbeiterwohlfahrt. Dort ist er im Bereich Fahrdienst und Essen auf Rädern tätig.

Alle Touren beinhalten einen kleinen Spaziergang bzw. Führung und eine Einkehr. Teilweise sind die Ziele für Rollatoren geeignet. Bitte informieren Sie sich vorab bei: Yvonne Weber, yweber@langen.de, Telefon 06103 203-922. Die angegebene Preise beinhalten alle Gebühren. Die Fahrtenleiter freuen sich des Weiteren über Spenden zur Erhaltung der Fahrzeuge, Benzin und Nebenkosten.

Donnerstag, 8. Mai

Die Schönheiten der Bahn

mit Peter Jüres und Fritz Küsters
Auf dem Gelände des ehemaligen Bahnbetriebswerks gibt es eine ganze Reihe spannender Dinge zu sehen. Neben der schönen Sammlung historischer Lokomotiven – Dampf- Diesel- und E-Loks – stehen liebevoll restaurierte Waggons aus allen Epochen der Eisenbahngeschichte. Auch das Museum ist absolut sehenswert. Dieser Tag wird sicherlich nicht nur für Technik-Interessierte spannend, auch Freunde der Ästhetik und Geschichte der Entwicklung der Bahn, gerade im regionalen Gebiet Darmstadt, kommen nicht zu kurz. Anschließend stärken wir uns bei Kaffee und Kuchen in der zum Museum gehörenden Cafeteria.

Das Gelände ist nur eingeschränkt barrierefrei. Wer im Rahmen unserer Führung in die Lokomotiven hineinschauen möchte, muss einige Stufen klettern können.

Kosten: ca. 12 € pro Person.



Donnerstag, 22. Mai

Höchster Schloss/Bolongaro Palast *mit Fritz Küsters*

Fahrt mit der einzigen Frankfurter Mainfähre von Schwanheim nach Höchst. Spaziergang zum Park Bolongaro Palast, an der ehemaligen Stadtmauer vorbei zu den Freiflächen um das Höchster Schloss zum Höchster Marktplatz.

Anschließend Einkehr in einem Wirtshaus am Höchster Marktplatz oder auf einem Schiff.

Freitag, 6. Juni

Gelnhausen

mit Peter Jüres und Gabi Miethke-Kohl
Im Juni fahren wir in die Barbarossastadt Gelnhausen. Bei einem andert halbstündigen geführten Rundgang erlaufen wir uns die verschiedenen Sehenswürdigkeiten wie die Marienkirche, die als Wahrzeichen der Stadt schon von weitem sichtbar ist, die altherwürdige, von Barbarossa angelegte Kaiserpfalz, sowie die Türme aus verschiedenen Zeiten der teilweise noch sichtbaren Stadtmauern. Wer bei dieser schönen Tour mitmöchte, sollte „gut zu Fuß“ sein und mit Kopfsteinpflaster und einigen Stufen umgehen können.
Kosten: ca. 15 € (Führung)

Freitag, 13. Juni

Idstein

mit Christa und Rainer Wilke
Wir fahren in die farbenfrohe Fachwerkkaltstadt Idstein im Taunus. Vom

Parkplatz unterhalb des Residenzschlosses laufen wir zum Tourismusbüro – das Killingerhaus mit üppigen Fachwerkschnitzereien. Nun beginnt eine 60minütige Führung durch die Altstadt. Daran schließt sich eine halbstündige Besichtigung mit Erläuterungen in der Unionskirche an, eine evangelische Kirche mit prächtigen Deckengemälden. Zum Abschluss kehren wir in ein Idsteiner Café oder Restaurant ein. Die Kosten für die Führungen betragen 7 Euro/Person.

Donnerstag, 10. Juli

Hafenpark Frankfurt *mit Fritz Küsters*

2015 entstand der weitläufige Hafenpark im Frankfurter Ostend auf diversen Brachflächen. Nach dem Bau der Europäischen Zentralbank wollte man zu Füßen der selbigen eine schöne Grünfläche mit vielfältigen Freizeit- und Bewegungsmöglichkeiten schaffen. Eine bekannte Tageszeitung bezeichnete damals den Park als „Ort zum Sein“. Wenn auch Sie mal wieder „Sein“ möchten, kommen Sie mit und genießen Sie einen herrlichen Frankfurter Nachmittag. Vielleicht gibt es ja noch einen Handkäs mit Musik zum Abschluss...

Freitag, 18. Juli

Rüdesheim: Ringtour

mit Christa und Rainer Wilke
Nach einem kleinen Spaziergang geht es vom Parkplatz mit der Gondel zum Niederwalddenkmal. Von dort wird ca. 3 km zum Sessellift gewandert, mit welchem sich die Teilnehmer zurück ins wunderschöne Rheintal nach Assmannshausen fahren lassen. Hier kann man sich mit einem reichhaltigen Mittagsmahl für die weitere Tour stärken.

Anschließend geht es zu Fuß zum Rhein und mit dem Schiff am Bingener Mäuseturm vorbei zurück nach Rüdesheim. Wenn gewünscht, kann dann ein Kaffee in der örtlichen Lokalität getrunken werden. Der Ausflug ist nur für gute Läufer geeignet. Die Laufstrecke umfasst ca. 6 Kilometer. Die Kosten für die Fahrten und Parkgebühren betragen z.Z. 24 Euro.

Treffpunkt in der Haltestelle bereits um 10 Uhr. Der Ausflug findet nur bei trockenem Wetter statt.

Mittwoch, 6. August

Fürstenlager in Bensheim - Auerbach mit Fritz Küsters

Der Staatspark Fürstenlager-Auerbach ist die um 1790 errichtete, ehemalige Sommerresidenz der Landgrafen und Großherzöge von Hessen-Darmstadt. Das Gartenkunst-Ensemble ist weitgehend in der Originalform erhalten. Fritz berichtet aus seinem reichhaltigen Wissen über den Ort und seine Geschichte.

Ein ca. 10minütiger Spaziergang ist notwendig, um dorthin zu gelangen. Anschließend Einkehr.



Freitag, 21. August

Weingut Höflich Großostheim mit Christa und Rainer Wilke

Eine Tour zum Genießen für alle Wein- und Landschaftsfreunde. Wir besuchen das Weingut Höflich in Großostheim, eine Heckenwirtschaft in Unterfranken. Mit etwas Fantasie kann man sich dort wie in der Toskana fühlen.

Donnerstag, 4. September

Römerkastell Saalburg

mit Christa und Rainer Wilke
Nach Kelten und 50er Jahre Museum

besucht das Ehepaar Wilke die Römer bzw. das Römerkastell Saalburg. In diesem rekonstruierten Grenzkastell bewachen von 100-275 n. Chr. römische Soldaten den Limes. Während einer Führung bekommen die Besucher einen Eindruck vom damaligen Lagerleben. Eine folgende Einkleidung in römischer Tracht und Uniform sorgt für Spaß und Spannung an dem Nachmittag. Danach geht es zur Einkehr in die Taberna (Gaststätte vor Ort).
Eintritt, Führung und Einkleidung 20€. Achtung: Treffpunkt erst um 13:30 Uhr in der Haltestelle.

Treffpunkt für alle anderen Fahrten jeweils um 12:30 Uhr (Außer Rüdesheim und Saalburg) im Begegnungszentrum Haltestelle. Sich zuhause abholen zu lassen, ist möglich. Anmeldung telefonisch unter 06103 203-920 oder per E-Mail an Haltestelle@langen.de erfolgen. Wir freuen uns auf viele schöne Nachmittage mit Ihnen! ■

Vortrag von Peter Jüres Faszinierende Lofoten

Zu Fuß, mit Bus und Schiff auf den Lofoten.

Am äußeren nordwestlichen Rand Norwegens, nördlich des Polarkreises, liegt die Inselkette der Lofoten und Vesterålen. Insgesamt 80 Inseln verteilen sich im europäischen Nordmeer. Ausgesetzt dem rauen Nordatlantik auf der einen Seite, auf der anderen Seite vom Golfstrom begünstigt, prallen hier Extreme aufeinander, sowohl geologisch als auch touristisch. Bekannt und von Touristen geschätzt ist die Inselgruppe vor allem für eindrucksvolle Naturerlebnisse und entlegene Fischerdörfer. Imposante Berge, tiefe Fjorde und die sogenannten Rorbuer, die typisch roten Fischerhütten, prägen das Landschaftsbild. Glaubt man sich in den zackigen Gebirgsketten manchmal am Ende der Welt, ist es

kaum vorstellbar, dass Wikinger hier Ackerbau und Viehzucht betrieben haben, und hier eine Schifffahrtslinie gegründet wurde – nein, nicht mit Wikingerbooten.

Im Sommer 2023 durchquerte Peter Jüres zehn Tage lang die Lofoten. Am 21. Mai berichtet er im Startpunkt mit eindrucksvollen Bildern von einer einzigartigen Reise durch großartige Landschaften, zerklüftete Berge, Badestrände und einer unvergleichlichen Schifftour.

Mittwoch, 21. Mai 17 Uhr

im Quartierstreff StartPunkt, Veranstaltungsraum Westendstraße 53/Sofienstraße, Langen

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Einfach vorbeikommen und staunen! ■



Suchthilfe der Guttempler in Langen

Nur allein kannst du es schaffen

Aber allein schaffst du es nicht – Suchthilfe der Guttempler in Langen.

Seien wir einmal ehrlich. Wenn wir uns umschauen, haben wir alle in unserem Umfeld mindestens eine Person, die mit einer Sucht betroffen ist, auch im höherem Alter.

Süchte sind mannigfaltig, weitverbreitet, allgegenwärtig. Denken wir an Alkohol (im Umgang damit, in der Werbung), Nikotin (wer will nicht alles aufhören, bekommt aber die Kurve nicht), Mediensucht, Essstörungen und die Spielsucht (Wettannahmen und Spielotheken an jeder zweiten Ecke).

Selten gestehen wir uns ein, süchtig zu sein. Warum auch? Den Ausstieg aus der Sucht allein zu schaffen ist schwierig, wenn nicht sogar unmöglich.

Welche Wege gibt es, wer kann helfen, wer unterstützen?

Im optimalen Fall ist man ehrlich zu sich selbst und sieht ein, dass man „ein Problem“ hat; dass man „so“ nicht weitermachen kann, und dass sich dringend etwas ändern muss.

Erste Anlaufstelle ist immer der Arzt. Man sollte ihm vertrauen und ihm erklären, dass man Hilfe braucht. Nur mit Ehrlichkeit wird man diese bekommen. Jeder vierte bis fünfte in Deutschland kommt aus einer Familie, in der mindestens ein Elternteil süchtig war.

Deswegen erhöht sich die Wahrscheinlichkeit, im Erwachsenenleben selbst süchtig und psychisch krank zu werden um das sechsfache. In eine Sucht zu kommen ist für viele fast schon selbstverständlich vorprogrammiert.

Im Falle einer Alkoholkonsumstörung, einer Alkoholsucht, geht der erste Weg in die Entgiftung. Danach folgt sofort, wenn man Glück hat, eine Langzeittherapie.

Hier lernt man die ersten Wahrheiten und schafft sich das erste Grundgerüst im weiteren Umgang/Leben mit seiner Sucht. Ab hier kommen „Wir“ ins Spiel: „Wir“ ist eine Selbsthilfegruppe der Guttempler Hessen, in der sich überwiegend Menschen mit einem Alkoholproblem und deren Angehörige zum Austausch treffen. Die Selbsthilfe hilft, stärkt, verbindet, informiert, fungiert meist eigenständig und ehrenamtlich. Hier tauscht man sich aus, erfährt Unterstützung, wird ernstgenommen, begreift, dass man nicht allein ist mit „seinem Problem“. Hier kann jeder von den Erfahrungen der anderen lernen, profitieren und im optimalen Fall später dem Gegenüber ebenfalls helfen. Man hilft sich halt selbst.

Eine Selbsthilfegruppe ist eine ehrliche, auch etwas schützende „Freundesgruppe“, in der Persönliches, fast schon Inti-

mes, mit den anderen geteilt wird. Worte, die in dieser Gruppe gesprochen werden, bleiben in dieser Gruppe. Die „Schweigepflicht“ steht über allem, nichts darf nach außen dringen. Das gibt Vertrauen, Sicherheit, Geborgenheit. Hier kann man sich öffnen, wenn man denn möchte, oder auch einfach „den Mund halten“ und zuhören.

Bewirkt das Lesen in diesem Artikel etwas? Erkennen Sie sich oder andere wieder?

Vielleicht würden auch Sie sich einmal mit anderen Betroffenen austauschen? Trauen Sie sich. Sie sind nicht allein. Viele haben schon in der Kindheit vermittelt bekommen „Darüber spricht man nicht! Das erzählen wir niemandem!“. Eine generationsübergreifende, leider grundlegende falsche Fehlprägung.

Regelmäßige Treffen

Jeden Donnerstag, 18.30 Uhr bis 20.30 Uhr in der Haltestelle, Langen, Elisabethenstrasse 59a.

(Über eine kurze telefonische Vorabmeldung freuen wir uns.)

Michael Helfmann, Tel. 0176 44737137
Barbara, Tel. 0177 57688 01



NEU! Podcast „Mietschlau & Kurzweil“

Einen informativen und unterhaltsamen Blick hinter die Kulissen des deutschen Mietwohnungsalltags bietet der neue Podcast „Mietschlau & Kurzweil“ der Baugenossenschaft Langen eG.

Rechtsanwalt Wolf-Bodo Friers und Sozialmanager Zijad Dolicanin berichten aus ihrer Praxis und geben wertvolle Einblicke in reale Mietverhältnisse, Streitfälle und Rechtsfragen. Ob Konflikte im Treppenhaus, unerwartete Nachbarschaftsprobleme oder brisante

juristische Herausforderungen – der Podcast bietet echte Geschichten, praktische Hilfestellung und fundierte Rechtstipps für Mieter und Vermieter.

Jede Episode basiert auf realen, anonymisierten Fallbeispielen aus dem Arbeitsalltag der Baugenossenschaft Langen eG. In der ersten Folge „Zahltag. Was passiert, wenn die Miete ausbleibt?“ geht es um Ursachen von Mietrückständen, mögliche Lösungen

und wie Kündigungen oder Räumungsklagen ablaufen. Auch brisante Themen wie Vermüllung, Kiffen oder brisante Gewerbe in der Nachbarschaft stehen auf dem Programm kommenden Episoden.

„Mietschlau & Kurzweil“ erscheint jeden letzten Dienstag im Monat und ist auf allen gängigen Podcast-Plattformen verfügbar. Der Podcast richtet sich an alle Mieter und Vermieter, die sich über verschiedene Aspekte des Zusammenlebens kurzweilig und praxisnah informieren wollen.

Neuer Podcast

für Mieter & Vermieter



Echte Geschichten.
Praktische Tipps.
Recht leicht erklärt.

**mietschlau
& kurzweil**

Jetzt Reinhören & mietschlau werden!



Vorstand der Seniorenhilfe Langen & Egelsbach „in Klausur“ Es gibt viel zu tun...

Der vor sechs Monaten neu ins Amt berufene Kernvorstand der Seniorenhilfe Langen & Egelsbach e. V. lud sein Gesamtgremium zur Klausurtagung am Freitag, 28.02.2025, ein.

Leider startete das neue Jahr nicht so glücklich wie erhofft, da krankheitsbedingt ein neues Mitglied vom Amt zurücktreten musste. Daher beschäftigte sich die Agenda u. a. mit der Nachfolge sowie Themen der Budgetplanung, internen Organisation und geplanten Vereinsfesten und -aktivitäten.

Die Nachbarschaftshilfe soll wieder mehr in den Fokus gerückt werden, hierfür bedarf es engagierte Aktive zu finden.

Die Mitglieder in Egelsbach sollen

ebenfalls mehr ins Augenmerk rücken und es gilt, diverse Angebote darauf abzustimmen.

Bei all den Vorhaben müssen die Finanzen und das vorhandene Budget im Auge behalten werden, denn allein durch die Beitragserhöhung zum Jahresbeginn lässt sich das jährliche Defizit leider nicht ausgleichen. Fazit der Tagung, es gibt viel zu tun in vielen Bereichen und es wird dringend eine Nachfolge für das scheidende Vorstandsmitglied gesucht.

Außerdem braucht es bereitwillige Menschen, die sich aktiv in der Nachbarschaftshilfe und/oder im Vorstandsgremium als Fachvorstände ehrenamtlich engagieren möchten.

Das Büro der Seniorenhilfe ist täg-

lich von 10 bis 12 Uhr im ZenJA, dem Zentrum für Jung und Alt, geöffnet. Interessierte sind herzlich eingeladen, sich einmal im Haus umzuschauen, das Raum für generationenübergreifende Aktivitäten bietet.

Bei Fragen wenden Sie sich gerne per E-Mail an den Vorstand unter kernvorstand@seniorenhilfe-langen.de.

Neu: Ab sofort stellen wir auf bargeldloses Zahlen um. So wie Ihre Beiträge, werden zukünftig auch Ihre Kursgebühren und Veranstaltungsbeiträge bequem von Ihrem Konto abgebucht, oder Sie überweisen einfach den fälligen Betrag. ■



„Sturzprävention und Gleichgewicht“



Foto Marc Strohfeldt, OP

Ein geschätzter Kurs der Seniorenhilfe Langen & Egelsbach mit Ute Müller.

Lesen Sie hierzu auch den Artikel von Julia Radgen in der Offenbach

Post vom 17.03.25
<https://www.op-online.de/region/langen/langener-seniorenhilfemuss-vorstandsamt-neu-besetzen-93629317.html> ■

Miteinander und füreinander

Der satzungsgemäße Auftrag der Seniorenhilfe Langen & Egelsbach e. V. steht auf zwei wichtigen Säulen: Wir organisieren und vermitteln Nachbarschaftshilfe für unterstützungsbedürftige Menschen, die nicht auf ein familiäres oder soziales Netz in ihrem Umfeld zurückgreifen können. Zu den Aufgaben, die normalerweise von Familienangehörigen oder freundlichen Nachbarn übernommen würden, gehören Besuchs- und Fahrdienste, Begleitung, Vorlesen, Einkaufen und mehr – je nach Bedarf.

Die zweite Säule ist unser vielseitiges Kurs- und Freizeitangebot sowie generationenübergreifendes Engagement.

Gemeinsam, nicht einsam! ■



Foto Marc Strohfeldt, OP

Rückblick

Speed Dating 60+

Im Februar war es so weit: Die Speed-Dating-Premiere im ZenJA war sehr gefragt und 24 Frauen und Männer lernen sich in ungezwungener Atmosphäre kennen.

Katharina (84) hat sich schick gemacht für das Speed Dating 60 plus im Zentrum für Jung und Alt (ZenJA). „Ich finde die Idee großartig und habe schon lange gedacht, dass so ein Angebot in Langen fehlt. Ich bin gespannt, was uns dieser Nachmittag bringt“, sagt die aktive Seniorin. Bekanntlich ist es nie zu spät für die Liebe. Ein Spielfilm in der ARD („Altersglühen – Speed Dating für Senioren“ mit Mario Adorf) hat Conny Mahler auf die Idee gebracht, im ZenJA ein Speed Dating für die Altersgruppe 60 plus zu organisieren. Mit Iris Hochberger von der Seniorenhilfe Langen hat sie eine Mitstreiterin gewonnen.

Erfreulich viele Anmeldungen

„Ich war überrascht und sehr erfreut, wie viele Anmeldungen wir haben. Ich konnte gar nicht alle Interessierten einladen“, berichtet Mahler. Erwartungsgemäß waren es mehr Frauen, die Lust auf Begegnungen haben.

Das liegt wohl daran, dass es mehr alleinstehende Frauen als Männer im Seniorenalter gibt. „Vielleicht sind Frauen aber auch einfach ein bisschen mutiger und stärker an sozialen Beziehungen interessiert“, vermutet Teilnehmerin Heike. Die 61-Jährige kommt aus Bergen-Enkheim und hat Lust, sich endlich mal wieder zu verlieben. „Ich lasse es auf mich zukommen – wenn es passiert, ist es schön. Ich habe keine großen Erwartungen, vielleicht habe ich auch einfach nur einen schönen Nachmittag“, sagt die Frau mit Locken. „Ich weiß, dass viele Menschen im Alter Einsamkeit verspüren. Warum sollen wir dem Glück nicht ein bisschen auf die Sprünge helfen?“

Conny Mahler erklärt zunächst die einfachen Regeln: Die Kennenlerngespräche sollen erstmal fünf Minuten dauern. Die Männer haben deutlich mehr zu tun, denn fünf Herren sitzen 19 Frauen gegenüber. Die wissen die Pausen zu überbrücken und unterhalten sich untereinander.

Für Rudolf ist das Angebot im ZenJA eine unkomplizierte Chance, Frauen zu treffen, denen er sonst vielleicht niemals begegnen würde. Entspannt unterhält er sich mit den Kandidatin-

nen. „Es ist einfach an der Zeit, sich wieder mit Frauen zu verabreden“, sagt der Mann, der sich im dunkelblauen Anzug schick gemacht hat. „Zu zweit machen viele Dinge und der Alltag mehr Spaß.“ Johannes am Nachbartisch ist sogar schon 92 und wünscht sich ebenfalls nach dem Tod seiner Frau eine neue Partnerschaft. Sabine kommt, wie er, ursprünglich aus Berlin. Auch wenn sie vermutlich nicht zusammenfinden, haben sie ein gemeinsames Thema in ihren fünf Minuten Gesprächszeit.

Ein Date? Vielleicht!

Nach drei Runden mit den Männern ist die 66 Jahre alte Christiane aus Obertshausen zufrieden. „Vermutlich ist die große Liebe nicht dabei. Aber das erwarte ich gar nicht. Ich freue mich, neue Leute kennenzulernen. Einen lustigen Nachmittag hatte ich auf jeden Fall!“, bedankt sie sich bei den Organisatorinnen.

Um Datenschutzregeln zu genügen, hat Mahler sich ein System ausgedacht, wie die potenziellen Paare Kontakt zueinander aufnehmen können.

Speed Dating wird es wieder geben

Nach zwei Stunden Gesprächen bei Kaffee und Kuchen, den die Seniorenhilfe gespendet hat, endet der Kennenlern-Nachmittag. „Das Speed Dating 60 plus im ZenJA ist ein großer Erfolg und es wird auf jeden Fall wieder eines geben.

Und falls der Liebesblitz im ZenJA eingeschlagen hat? „Erwarte ich auf jeden Fall eine Einladung zum Polterabend“, sagt die Organisatorin lachend, bevor sie sich von den Senioren verabschiedet. ■

Nicole Jost, Offenbach Post

Der nächste Termin steht schon fest: Runde zwei Speed Dating 60+ findet am 12. Oktober 2025 statt.



Wandergruppe 12. März in Mühlheim

Wanderungen & Ausflüge mit Heinz Klenk

Die Wanderungen und Ausflüge mit unserem langjährigen aktiven Mitglied Heinz Klenk erfreuen sich immer großer Beliebtheit. Sei es ein Abstecher zum Sternschnuppen-

markt nach Wiesbaden oder eine Wanderung rund um die Oberschweinstiege – die Touren sind immer wunderbar vorbereitet und werden gerne gebucht.

So auch der Ausflug am 12. März: Nach Anreise per S-Bahn und einem Rundgang durch die Stadt Mühlheim begann die Tour an der Brückenmühle, die heute noch in Betrieb ist und unter Denkmalschutz steht. Der Mühlenwanderweg führte 4 km entlang der Rodau und des Biberbachs zur Siedlung Markwald. Dort wurde im Restaurant Forsthaus eingekehrt, bevor der Rückweg wieder über den Mühlenwanderweg zur S-Bahn-Station angetreten wurde. Der nächste Wanderausflug ging am 23.04. durch den Koberstädter Wald mit Einkehr in der TVD Gaststätte in Dreieichenhain. ■



Noch ein bisschen Kultur gefällig?

Am 19. März trafen sich zahlreiche Kunstinteressierte zum Besuch des Frankfurter Städel: Die letzte Gelegenheit, sich die Ausstellung „Rembrandt's Amsterdam - Goldene Zeiten?“ anzusehen.

In einer einstündigen Führung erfahren wir viel über die Amsterdamer Verhältnisse zu Zeiten Rembrandts, über zeitgenössische Maler und Auftragsarbeiten. Riesige Amsterdamer Gruppenporträts als Spiegel einer mächtigen Bürgerelite des 17. Jahrhunderts, darunter vor allem die Mitglieder der Schützenverbände und die Regenten sozialer Einrichtungen, gab es zu bestaunen. Uns wurde aber auch vor Augen geführt, dass diese Zeiten für die meisten Bürger keine

goldenen waren. Vor allem Kinder, die im 30-jährigen Krieg ihren Ernährer verloren hatten, waren auf Gedeih und Verderb der Großzügigkeit der wohlbetuchten Bürgerelite ausgeliefert.

Hielt sich die Anzahl der gezeigten Rembrandt-Bilder auch in Grenzen, waren wir uns einig, dass es ein sehr interessanter Nachmittag war. Zum Ausklang ließen wir es uns in einem langem Restaurant noch gutgehen. Wenn Sie das nächste Mal gerne dabei sein möchten, unsere Aushänge und der Newsletter weisen auf die Termine hin.

Melden Sie sich gerne an unter mitgliedbetreuung@seniorenhilfe-langen.de ■

Die Seniorenhilfe wird 30!

Große Ereignisse werfen bereits große Schatten ins Jahr 2026 voraus.

Die Seniorenhilfe wird dann ihr 30-jähriges Jubiläum feiern. Ein bürgerschaftliches Engagement, das weithin Früchte trägt.

Um dies gebührend feiern zu kön-

nen, benötigen wir Unterstützung und helfende Hände in verschiedenen Aufgabenbereichen. Ein Festkomitee, das anlässlich des anstehenden Jubiläums gegründet werden soll, wird die Planung ausarbeiten. Hier sind Mitglieder und auch Sponsoren herzlich aufgerufen, mitzuwirken.

Wir halten Sie über den Fortschritt in der nächsten ZEITLOS auf dem Laufenden.

Wenn Sie uns unterstützen möchten, ehrenamtlich oder finanziell, melden Sie sich gerne bei uns: kernvorstand@seniorenhilfe-langen.de Vielen Dank! ■

Eine Herzenssache: „Leihoma und -opa“ gesucht!

Wir wurden kürzlich von einer jungen Mutter angesprochen, die sich für ihren Sohn Noel eine „Leihoma“ bzw. „Leihgroßeltern“ wünscht – freundschaftlicher Familienanschluss sozusagen.

Lenka kommt aus der Slowakei, spricht perfekt Deutsch und arbeitet halbtags. Ihr Sohn Noel, zwei Jahre alt, ist während dieser Zeit in der Kita betreut und wird am Nachmittag abgeholt. Da Lenka und Noel in

Langen keine Familienangehörigen haben, sucht sie auf diesem Wege nach „Familienzuwachs“.

Es geht nicht um Babysitting, das Kind zu festen Zeiten zu beaufsichtigen oder von der Kita abzuholen. Es geht vielmehr darum, dem Jungen ein Gefühl von Familie zu vermitteln, dass Familie nicht nur aus Mutter und Kind besteht. Vielleicht ab und zu ein gemeinsamer Spaziergang, ein Spielplatzbesuch oder Eis essen...? Es gibt viele Möglichkeiten,

eine sich langsam entwickelnde Verbindung aufzubauen.

Haben Sie Interesse den kleinen Noel und seine Mama kennenzulernen? Gerne beantworte ich erste Fragen unter mitgliederbetreuung@seniorenhilfe-langen.de, bevor wir anschließend einmal telefonieren. Es wäre doch schön, wenn wir Lenka und Noel gemeinsam ihren Wunsch erfüllen könnten!

Ihre Birgit Thielen ■

Aus der Mitgliederbetreuung

Seit Frühjahrsbeginn tut sich einiges bei unserem Ausflugs- und Freizeitprogramm.

Birgit Thielen, verantwortlicher Fachvorstand für die Mitgliederbetreuung, hat in Zusammenarbeit mit QuerBeet Reisen ein abwechslungsreiches Busausflugsprogramm zusammengestellt. Mehr erfahren Sie unter der Rubrik „Termine – Freizeit“.

Diese Ausflüge werden direkt bei QuerBeet Reisen gebucht. Nachmittagsprogramme erfreuen sich ebenfalls großer Beliebtheit und werden sporadisch organisiert.

So beispielsweise ein Kino-Nachmittag am 12. März. Hier traf sich eine kleine Gruppe zuerst im Eiscafé, wo man den Frühling eingeläutet hat und es sich gutgehen lassen konnte. Anschließend stand der Film MARIA, das Leben der Maria Callas, in der Lichtburg in Langen auf dem Programm. Zeigte der Film doch viele Rückblicke aus dem Leben der Callas, erfuhren wir vor allem, welches Drama sich in den letzten Wochen ihres Lebens abspielte, als ihre Stimme versagte. Alle waren sich einig: Es war ein sehr guter, aber auch aufwühlender Film. Die einhellige



Meinung der Teilnehmer: Es war ein sehr schöner Nachmittag, man freut sich auf das nächste Treffen.

Sie sind bereits Mitglied?

Wenn Sie sich bereits für eine aktive Mitwirkung bei uns entschieden haben, bitten wir Sie, Ihre vormals angebotenen Aktivitäten zu überprüfen und ggf. zu aktualisieren. Es ist gut möglich, dass Sie für das eine oder andere nicht mehr, oder für andere Aufgaben zur Verfügung stehen. So können wir noch gezielter auf die Bedürfnisse und Wünsche unserer Mitgliedergemeinschaft eingehen.

Wir sind vor allem bestrebt, das An-

gebot der Nachbarschaftshilfe wieder auszuweiten.

Hierbei unterstützen Sie mit/ohne PKW bei Einkäufen, Arztbesuchen, Spaziergängen und vielem mehr. Auch kleinere Reparaturen oder vorübergehende Tier- und Gartenbetreuung (im Krankheitsfall) können kurzfristig benötigt werden.

Geben Sie einfach den Abschnitt im Büro ab, senden uns eine E-Mail unter info@seniorenhilfe-langen.de oder per Post. Vielen Dank! ■

Mitglieder- versammlung 2025

Die diesjährige Mitgliederversammlung findet am

**6. Oktober 2025
in der Stadthalle Langen
um 14:30 Uhr statt.**

Die Einladung mit Tagesordnung geht allen Mitgliedern rechtzeitig zu.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

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. DE2222200000065048), 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

VdK – Ortsverband Langen

Allein im Behörden-Dschungel?

Immer mehr Menschen brauchen den VdK, weil sie sich im Behörden-Dschungel allein gelassen fühlen.

Wer oder was ist der VdK?

Die Abkürzung VdK bedeutete früher „Verband der Kriegsbeschädigten, Kriegshinterbliebenen und Sozialrentner Deutschlands“. Seit 1994 firmiert Deutschlands größter Sozialverband als „Verband der Kriegs- und Wehrdienststopfer, Behinderten und Rentner Deutschlands“. Der eingetragene Verein (eV) zählt aktuell deutschlandweit mehr als 2,3 Millionen Mitglieder.

Kurios: Der Ortsverband Langen gründete sich bereits am 24. April 1947 im damaligen Frankfurter Hof, während der VdK-Deutschland erst am 28. Januar 1950 aus der Taufe gehoben wurde und daher am Anfang des Jahres 2025 sein 75jähriges Bestehen feierte – drei Jahre nach dem Ortsverband Langen.

Wer steckt hinter dem Ortsverband Langen? Was tut der Ortsverband?

Der Ortsverband Langen wird derzeit von einem achtköpfigen Vorstandsteam unter Vorsitz von Holger Albustin geführt. Mehr als 940 Mitglieder können die Dienste des VdK in Anspruch nehmen. Dazu zählen die Rentenberatung durch die Versichertenälteste Christraud Bommer, ein Lotsendienst durch die Vorstandsmitglieder Ulrike Stateczny, Hermann Roth und Holger Kintscher (immer donnerstags von 11 bis 14 Uhr) sowie fachliche Beratung durch Holger Albustin, vierzehntägig freitags von 15 bis 18:30 Uhr). Ort für all diese Aktivitäten ist die Geschäftsstelle in der Fahrgasse 10a. Darüber hinaus besteht die Möglichkeit einer Beratung in der Kreisgeschäftsstelle in Heusenstamm. Alle diese Leistungen werden ehrenamtlich erbracht. Hierzu die Präsidentin des VdK, Verena

Bentele: „Es gibt Menschen, die wünschen sich Engagement. Es gibt Menschen, die zeigen Engagement. Und es gibt Menschen, die sind Engagement.“

Des Weiteren organisiert der Ortsverband Langen viermal im Jahr mittwochs einen Stammtisch für Mitglieder und Gäste im Saal des SSG-Freizeitcenters. Alle diese Treffen stehen unter einem Thema wie zum Beispiel Nutzung des Hopper oder Seniorenprävention durch die Polizei.

Seit 2024 bietet der VdK Langen einmal im Jahr eine Tagesfahrt mit dem Fernreisebus an. Vergangenes Jahr waren das Niederwalddenkmal und Eltville das Ziel, dieses Jahr geht es am 24. Mai in die Domstadt Speyer. Die fünfzig Plätze für die Busfahrt waren in Windeseile ausgebucht und die Möglichkeit, über eine Warteliste nachzurücken, ist eher gering.

Den Jahresabschluss bildet seit mehreren Jahren die beliebte Weihnachtsfeier. Ende November wird den Mitgliedern bei Kaffee und Kuchen im Pfarrsaal der Kirche Albertus-Magnus ein buntes Programm geboten. Vergangenes Jahr begeisterten die Mini Voices und das Gesangstrio Triple A das Publikum durch stimmungsvolle Liedbeiträge.

Was sind die Pläne des VdK-Ortsverbands?

Der Verein – aktuell Nummer zwei im Kreis Offenbach – geht davon aus, in diesem Jahr sein eintausendstes Mitglied zu begrüßen. Um eine noch effizientere Vorstandsarbeit leisten zu können, sucht der VdK zwei weitere Personen für die Bereiche Frauen und Jugend.

Kontakt: Tel. 06103-201677
e-Mail: ov-langen@vdk.de.



Die Rolle des VdK in Langen:

Laut Statistik des Regierungspräsidiums Gießen vom 10. 3. 2025 leben in Langen 6.415 Menschen mit einer Behinderung. Das sind mehr als 16 Prozent der Einwohner. Um diesen Menschen eine starke Stimme zu geben, setzt sich der VdK seit geraumer Zeit für die Schaffung der Stelle einer/s Behindertenbeauftragten oder aber eines Behindertenbeirats ein. Um dieses Ziel auf die Tagesordnung der Stadtverordnetenversammlung zu bekommen, wurden bereits intensive Gespräche mit SPD, NEV und den Grünen geführt. Der Magistrat der Stadt verfolgt weitaus ambitioniertere Pläne: „Die Stadt Langen will sich als Förderregion zur modellhaften Erprobung zur Umsetzung der UN-Behindertenrechtskonvention engagieren“ - so heißt es in einer fünfzehnteiligen Projektskizze der Stadt. Wie der Bürgermeister auf dem Neujahrsempfang erklärte, arbeitet die Stadt hier eng mit dem Sozialverband VdK, Ortsverband Langen, zusammen. Laut der Skizze sollen „stabile Kommunikations- und Handlungsstrukturen aufgebaut und diese binnen zwei Jahren in einen Inklusionsbeirat oder in die Institution eines/einer Inklusionsbeauftragten überführt werden“. Der Ortsverband des VdK setzt sich auch in Zukunft für die Belange von sozial schwachen und körperlich benachteiligten Menschen ein, getreu dem Motto: Wir lassen niemand allein. ■



Kennen Sie mich schon?



Gestatten „Eumelinchen“

Darf ich mich vorstellen – mein Name ist Eumelinchen. Der eine oder die andere hat mich vielleicht schon auf den Straßen meiner Heimatgemeinde Egelsbach gesehen. Inzwischen Heimatgemeinde - muss ich zugeben – denn eigentlich bin ich eine sogenannte Eingeplackte, eine Zugezogene aus der Nachbarkommune Langen. Dort steht nämlich mein Pendant – mein Bruder, der Eumel und wird von der Haltestelle Langen für die Seniorenarbeit genutzt. Aber in Wirklichkeit komme ich von ganz weit weg – aber dazu später mehr.

Nach Egelsbach kam ich im Jahr 2024 durch eine Schenkung des Freundeskreis Begegnungszentrum Haltestelle Langen e.V. – ein Verein, der sich unter anderem auf die Fahne geschrieben hat, Menschen im Seniorenalter in puncto „Mobilität“ zu fördern und zu unterstützen.

So, nun zum tatsächlichen Fakten-Check: Ich erwähnte ja bereits – ich komme von ganz weit weg. Gebaut wurde ich im marokkanischen Kenitra – genau wie auch mein Verwandter, der Citroën Ami und der große Elektrobruder Peugeot 208.

Ich bin ein Elektroauto, das für den Moped-Führerschein der Klasse AM geeignet ist – rechtlich gesehen bin ich also gar kein Auto – kann also schon ab 15 Jahren gefahren werden.

Mit maximal 45 km/h bin ich auf den Egelsbacher und Langener Straßen un-

terwegs – mit meinen 2410 mm Länge, 1390 mm Breite und 1520 mm Höhe gehöre ich aber hier zu den absoluten Zwergen im üblichen Straßenbild – was bei meinen Betrachtern meist ein freundliches Lächeln oder Schmunzeln ins Gesicht zaubert, wenn man mich erblickt.

Ich komme auf stolze 8 PS und werde über die Vorderräder angetrieben, mit einer Aufladung über eine – und jetzt kommt es – normale Steckdose, komme ich bis zu reelle 70 Kilometer weit. Ist mein Akku (5,5 kWh) einmal leer, lädt er innerhalb von 3,5 Stunden komplett über das integrierte Drei-Meter-Ladekabel mit Schuko-Stecker voll.

Meine geschlossene Fahrgastzelle schützt vor Wind und Regen, bei kaltem Wetter kann mein Innenraum beheizt werden und im Sommer kommt die frische Luft durch die Klappfenster. Meine Hauptaufgabe in Egelsbach besteht darin, die Seniorenberaterin von A nach B zu bringen – und da hab´ich an manchen Tagen so einiges zu tun, das kann ich euch erzählen.

Da geht´s vom Rathaus ins TreJA, vom TreJA zum Seniorenheim zur Gud Stubb oder zum Familienzentrum. Von dort zu einem Hausbesuch, danach zum Einkauf für das Babbelfrühstück zum Rewe oder Aldi, vom Einkaufen zum TreJA, vom TreJA zurück ans Rathaus.

Die längste und aufregendste Fahrt

hab´ich bisher hinter mich gebracht, als ich nach Dreieich-Offenthal fahren durfte – ich sag´ euch, das war ein Abenteuer. Die K 486 hin und wieder zurück – da sind 70 km/h erlaubt! Oft hält sich da keiner dran – die einen fahren 75, die anderen 85 und die, die es gaaanz eilig haben düsen, da schon mal mit 90 oder mehr lang. Was soll ich sagen – hab´ mich auch nicht drangehalten – bin einfach stur meine 45 km/h gefahren. Nicht mit Absicht natürlich – ich kann ja nicht schneller. Was ich da wollte - in Offenthal? Da wurde ich aufgehübscht – hab´ lauter schicke Folien aufgeklebt bekommen! So bin ich noch unverwechselbarer.

Am meisten Spaß macht´s mir, wenn ich noch einen weiteren Fahrgast mitnehmen darf, das kommt auch mal vor – da kann ich mal zeigen, wie toll ich mit meinen 8 PS um die Ecken flitzen kann.

Und? Hab´ ich euch neugierig gemacht – oder habt ihr noch Fragen? Dann sprecht doch einfach mal meine Fahrerin, die Seniorenberaterin Claudia Pulver an – sie wird sie gern beantworten. Denn - ganz ehrlich – eigentlich können E-Automobile nicht sprechen – auch keine Eumelinchen... aber eine Seele haben sie auch!

Bis bald, wir sehen uns! Und ich freu´mich drauf! Ich schwör´!

Euer
Egelsbacher Eumelinchen

Neues aus dem TreJA

„Auf'n Crêpe bei Irmgard und Claudette“

Wer ist denn diese Claudette?

Und was macht Hauptkommissarin Tatjana Rasch im TreJA?

„Auf'n Crêpe bei Irmgard und Claudette“ ist eine weitere Veranstaltung im TreJA (Treffpunkt für Jung & Alt) im Kurt-Schumacher-Ring 16 – einmal im Monat, am Dienstagvormittag (in der Regel der 3. Dienstag im Monat) in der Zeit von 10.30 -12.30 Uhr.

Unkonventionell ist dieses lockere Beisammensein dazu gedacht, um sich über die aktuellen Angebote der Egelsbacher Seniorenarbeit und natürlich auch über das TreJA zu informieren, mit anderen Menschen in Kontakt zu kommen, eigene Ideen oder Anregungen für die Seniorenarbeit einzubringen, dabei ein Crêpe zu essen, einen Kaffee zu trinken und bei der Gelegenheit auch Claudette und Irmgard kennenzulernen.

Aber wer ist denn diese Claudette?

Hinter „Claudette“ verbirgt sich schlicht und ergreifend meine Person – Claudia Pulwer, Seniorenberaterin der Gemeinde Egelsbach.

Und warum „Claudette“?

Die einen sagen, der Name wäre schlicht des Reimes wegen – weil er sich eben auf „Crêpe“ reimt. Aber so ist es nicht – tatsächlich war „Claudette“ auch ein so Spitzname von mir – in der Schulzeit und teilweise auch im Freundeskreis. Ein Spitzname, den ich absolut nicht mochte und der irgendwann wieder aus der Mode kam – bis dato ich eben einen Reim brauchte. Und da haben wir es wieder – alles kommt irgendwann mal wieder – die Mini-Röcke, die Schlaghosen und auch ungeliebte Spitznamen!

Beim letzten Treffen „Auf'n Crêpe bei Irmgard und Claudette“ am 15. April gab es dann noch einen besonderen Gast. Eine Frau in Uniform und oben-dreien noch Hauptkommissarin – die Schutzfrau Tatjana Rasch – war unter den Besuchern und suchte im Verlauf

des Vormittags mit den Anwesenden das persönliche Gespräch.

Wenn Sie sich jetzt fragen, was eine Hauptkommissarin im TreJA macht, kann ich auch hier etwas Licht ins Dunkel bringen. Zu Schulden haben wir uns an diesem Vormittag jedenfalls nichts kommen lassen, aber Hauptkommissarin Rasch ist unsere „Schutzfrau vor Ort“ und in ihrer Funktion in vielen Bereichen der Prävention beratend tätig. Stationiert ist Frau Rasch auf der Polizeistation Langen in der Südlichen Ringstraße 80. Durch ihre Präsenz auf der Straße sowie der Teilnahme an lokalen Veranstaltungen der Kommunen Egelsbach, Langen und Dreieich kümmert sie sich um die persönlichen Anliegen der Bürger und kann z.B. bei den in letzter Zeit sich häufenden Betrugsfällen wie Schockanrufen bzw. dem „Enkel-Trick“ spezielle Hilfsangebote vermitteln. In Egelsbach war sie inzwischen schon öfter auf Veranstaltungen der Seniorenarbeit anwesend, nutzte hier die Gelegenheit mit Senioren und Seniorinnen ins Gespräch zu kommen. Im Familienzentrum beim Suppentag war Frau Rasch bereits im Februar anwesend, Sonntagmorgen erschien sie zum „Babbelfrühstück“ im TreJA in Bayerseich und auch zum Spaziergang der Senioren Anfang April durch Egelsbach war sie präsent. In ihren Gesprächen gibt sie auf charmante und sehr empathische Weise Verhaltenstipps für die eigene Sicherheit, beschreibt Vorgehensweisen der Täterinnen und Täter und rät, was zu tun ist, sollte man tatsächlich Opfer geworden sein. Auch bei zukünftigen Veranstaltungen, die persönlichen Gesprächen dienlich sind, wird Frau Rasch immer wieder mal präsent sein und das Netz der Kontakte zur Bevölkerung weiterspinnen.

Frau Rasch und ich – wir freuen uns, Sie auf einer der nächsten Veranstaltungen zu treffen.



Hauptkommissarin Tatjana Rasch erreicht man übrigens unter der Telefonnummer 06103/90300 auf der Langener Polizeistation.

Crêpe Termine

Das nächste Mal „Auf'n Crêpe bei Irmgard und Claudette“ findet am **Dienstag, den 13. Mai ab 10.30 Uhr** statt – im Juni wird es wegen meines Urlaubs entfallen. Im Juli geht es dann am **Dienstag, den 13. Juli** mit der Crêpe-Backerei weiter.

Bis dahin – passen Sie auf sich auf!

Ihre Seniorenberaterin
Claudia Pulwer



Kontakt

Tel. 06103 405-153

mobil 0160 92049443,

E-Mail:

Seniorenbetreuung@egelsbach.de

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



**Möchten Sie Ihr
Hören verbessern?**

Wir beraten Sie gern
und finden für Sie das
passende Hörsystem.



Jetzt Termin vereinbaren unter: 06103 807 33 99

Lassen Sie Ihr Gehör wieder aufblühen.

ENTDECKEN SIE JETZT MODERNSTE HÖRSYSTEME.

Bei uns bekommen Sie innovative Technologien
aus Meisterhand.

63329 Egelsbach

Ernst-Ludwig-Straße 43

Tel. 06103 807 33 99

www.hoererlebnis.net

Hör!
Erlebnis
HÖRGERÄTE & ZUBEHÖR

Fernsehkritik (II)

„Ich bin der Horst!“

Wer Theaterstücke liebt, aber den Aufwand eines Besuches scheut, der findet Ersatz im deutschen Nachmittagsfernsehen. Und das täglich von montags bis freitags! Die Sendung „Bares für Rares“ ist eine „beispiellose Erfolgsgeschichte“ (tv-spielfilm.de), die so nicht zu erwarten war. Doch die Sendung ist so beliebt, dass seit 2017 auch noch Abendshows dazu gekommen sind. Wieso schauen seit 2013 jeden Tag zwischen 2,5 und 3 Millionen Menschen zu, vor Weihnachten sogar über 3 Millionen? Es geht doch nur um altes Zeug, oder?

Eine Erklärung aus den bisher über 2000 Folgen liegt in dem immer gleichen Aufbau, in der Form eines klassischen Dramas. Dazu gehören natürlich als Wichtigstes die handelnden Personen. Im ersten Akt laufen dazu ein, oft zwei Menschen wie du und ich auf das Aufnahmestudio zu, das als Aktionshaus dekoriert wurde und in Pulheim bei Köln steht. In der Hand oder auf einem Wägelchen bringen sie einen noch geheimen Gegenstand mit, um den es im zweiten Akt geht. Dazu wird auf die erste Hauptperson des Schauspiels umgeschnitten, den männlichen oder weiblichen Experten. Scheinbar spontan hat er oder sie schon das gute alte Stück begutachtet. Bevor das erzählt und gezeigt wird, tritt aus dem Nichts endlich die zentrale Figur ins Bild: Horst Lichter. Er ist für die TV-Seher die gelungene Projektionsfläche für Hass und Liebe zugleich. Er spielt einen exotischen Gecken mit riesigem Oberlippenbart, den naiven Deppen, der dumme Fragen stellen darf – und vor allem den gutmütigen Kumpel. Mit der letzten Rolle begrüßt er ungefragt duzend zunächst die Gäste: „Ich bin der Horst!“ Er fragt nach Familienstand, Beruf und Herkunft

des Verkaufsobjekts – obwohl oder weil er das schon alles von dem Auskunftsblatt weiß, dass die Verkäufer Monate vorher an die Produktionsfirma der Sendung schicken mussten. Lichter ist das emotionale Zentrum, der Kasper, seine Bewertungen der Auskünfte sind spontan und oft platt. „Und wer ist die junge Dame neben dir?“ fragt er im rheinischen Singsang den Vater, obwohl das die Angesprochene besser selbst beantworten könnte. Lichter benutzt zudem immer Dialektbrocken, wenn er Harmonie herstellen oder witzig sein will.

Dagegen bleiben die „Experten“ sachlich und kundig, haben vermutlich länger recherchiert und liefern für die Zuschauer viele Einblicke zu den Kunst-Stücken und ihrer Einmaligkeit. Ich lerne, was eine Punze ist – der eingestanzte Metallwert – oder dass bei einem Schmuckstück weniger die Ästhetik, sondern mehr der Goldwert den Preis ausmachen. Bemerkenswert an der Sendung ist auch, dass ‚Kunst‘ sehr weit gefasst wird, dass Möbelstücke, Werbeplakate, Kinderspielzeug und technische Gegenstände wie selbstverständlich dazugehören. Die vielen vorgeführten Details, z.B. werden Gemälde fundiert auf ihre Wirkung hin interpretiert, helfen, Kunst besser zu verstehen und mehr Respekt vor künstlerischer Einzigartigkeit zu bekommen.

Der Höhepunkt dieses Aktes ist aber nicht der ideelle Wert der Antiquität, sondern der profane Preis. Zunächst dürfen die Statisten, also die Verkäufer, sich äußern, dann folgt als höhere Instanz das Expertenurteil. In Großaufnahme erscheinen die Gesichter, wenn die Schätzungen sich unterscheiden.



Wie eine geweihte Gabe überreicht dann der Oberguru Horst Lichter die eigentlich völlig sinnfreie ‚Händlerkarte‘, den Eintritt ins Zockerparadies. Der oder die Verkäufer bekommen noch den immer gleichen Ritterschlag für die nächste Etappe: „Da vorne geht’s lang!“

Im ‚Händlerraum‘ warten fünf Männer und Frauen, keine Schauspieler, sondern Menschen, die tatsächlich im realen Leben Antiquitäten verkaufen. Einige von den insgesamt über zwanzig Händlern haben durch die Sendung Kultstatus bekommen und sind gern gesehene Gäste in Talkshows. Als Unikum mit derben Sprüchen ist besonders Walter Lehnertz bekannt, mit ‚Waldi‘ angesprochen, steht er für den einfachen Mann aus Krekel in der Eifel. Bei Schmuck haben besonders Susanne Steiger (geschätztes Vermögen: 2,5 Millionen) und Elke Velten ihre Fans, denn „Hinter jedem Schmuckstück steht eine Geschichte.“ (Velten) Dass dieser Bekanntheitsgrad auch ihren privaten Geschäften gut tut, ist nicht auszuschließen.

Doch bevor zum finalen Showdown die Parteien aufeinandertreffen, werden in einem Zwischenschritt die Verkäufer in einem kurzen Satz gezeigt, in dem sie ihre Erwartungen oder die Verkaufstaktik verraten dürfen. Und dann passiert endlich etwas: Im besten Fall finden mehrere Händler das Angebot attraktiv und überbieten sich. Nur der TV-Zuschauer weiß, ob der expertengeschätzte Preis schon überboten ist oder ob man noch mit-

INFORMATION

fiern muss. Auch wie der Verkäufer damit umgeht, wenn das Höchstgebot unter seinen Erwartungen bleibt, erzeugt Spannung. Aber dann, in fast allen Fällen, das Happy-End: „Ich bin einverstanden.“ Und dieses glückliche Ende findet noch eine Steigerung, die einzigartig ist: Der Betrag wird in bar ausgezahlt! Schein für Schein blättert der Händler den vereinbarten Preis auf die Theke. Bargeld ist ehrliches Geld! Deutschland ist wohl das letzte europäische Land, das daran glaubt. Niemals könnte eine Serie dieser Art in Skandinavien Erfolg haben, wo man ohne Zahlkarte nicht mal mehr sein Auto betankt bekommt. Damit auch alles seine Richtigkeit hat, betont das ZDF: „Sollten Steuern anfallen, ist dafür der Verkäufer selbst verantwortlich.“ Immerhin wird auf eine Formalie verzichtet: „Aus dramaturgischen Gründen werden vor der Kamera kei-

ne Belege ausgestellt.“ Im Ausklang dürfen die Verkäufer noch in dreißig Sekunden das Geschehen kommentieren: „Ich bin zufrieden.“ Ganz glaubt aber das ZDF selber nicht, dass diese Spannungskurve die Sendung trägt. Darum werden noch zur Verwirrung der Zuschauer und das Hinauszögern der Auflösung zwei, manchmal sogar drei Verkaufsprozesse ineinander geschnitten, d.h. man kann nicht so einfach aus der Sendung aussteigen, will man ein Finale erleben. Wer sehen will, was alte Sachen wert sind, hat viele Möglichkeiten: In verschiedenen dritten Programmen laufen ähnliche Sendungen wie ‚Kunst und Krempel‘ (BR), ‚Lieb & teuer‘ (NDR) oder ‚echt antik?‘ (SWR): Doch mit großem Abstand ist ‚Bares für Rares‘ die erfolgreichste. Wer hier etwas versteigern will, muss einen umfangreichen Fragebogen ausfüllen, vor allem mit

Informationen zur Rarität. Zum Konzept der Sendung gehört neben dem Zweikampf um den richtigen Preis die Frage: „Welche Geschichte können sie dazu erzählen?“ Dann müsse man zur Prüfung der Daten und wegen der „riesigen Nachfrage“ mehrere Monate auf eine Antwort warten. Immerhin kann man noch einen Zuschlag erwarten: „In der Regel werden deine (!) Reisekosten übernommen.“ So ist die Sendung für alle ein Gewinn – und auch eine sichere Sache: Da die Händler 10 000 bis 15 000 Euro zu den Dreharbeiten mitbringen, sorgt „ein Security-Team (...) im Hintergrund für einen entsprechenden Schutz.“ ■

Wolfgang Tschorn



Übergabe der Bücherpakete im Begegnungszentrum Haltestelle : von links Dr. Wolfgang Tschorn (ZEITLOS), Gewinner Manfred Funke, Autorin Cornelia Härtl und Annett Staab, ZEITLOS und Leiterin Haltestelle

3fach Lesespaß mit ZEITLOS

Bei unserem Preisrätsel „Rätselhaftes Langen, Egelsbach und drum herum“ mitmachen lohnt sich! Zu gewinnen gab es diesmal 3 tolle Pakete mit Büchern der Langener

Autorin Cornelia Härtl – oder auch Carla Wolf, die allesamt viel Lesespaß versprechen. Zu finden war in der ZEITLOS 99 das Lösungswort: „Die neueste Adresse

in einem Teil Langens, wo nicht nur Italiener wohnen werden“. ROEMERQUARTIER war gefragt. Und das hatten richtig die Langenerinnen Patricia von Schuckmann und Marie-Yvonne Görich und der Egelsbacher Manfred Funke. Die Bücherpakete überreichten die Autorin der Schmunzelkrimis Cornelia Härtl, die Leiterin der Haltestelle Annett Staab mit dem Rätsel-Schöpfer und Redaktionsmitglied, Dr. Wolfgang Tschorn, kurz vor Ostern persönlich. Die beiden Gewinnerinnen waren zum Termin leider verhindert und erhalten die Gewinne nach Ostern.

Das neue Rätsel, bei dem 3 Rikscharfahrten für je 2 Personen zu gewinnen sind, finden Sie auf Seite 82 in diesem Heft. Viel Spaß! ■



**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.

Helfen bringt Freu(n)de

„Gemeinsam stark“, unter diesem Motto hatte sich Michaela Völkel, Eventmanagerin des Rewe Centers Egelsbach, mächtig ins Zeug gelegt, um eine Spendenaktion zu starten. Es geht um Dawid, einen 35jährigen jungen Vater, der im Frühjahr 2025 die schockierende Diagnose Gehirntumor erhielt. Leider gibt es derzeit nur wenige Behandlungsmöglichkeiten. Eine vielversprechende Therapie wird jedoch nicht von der Krankenkasse übernommen. Mit dem Verkauf von Waffeln und Kuchen, Engagement und der Unterstützung vieler Kunden des Centers kam Ende März ein stolzer vierstelliger Spendenbetrag zusammen. Allen, die mitgeholfen haben, ein herzliches Dankeschön und wir wünschen Dawid viel Erfolg.

Was das Ebbelwoi-Fest in Langen, das Klammerschnitzer-Fest in Egelsbach, das ist das Hooschebaa-Fest



Hilfaktion in der ersten Aprilwoche für Dawid, Kuchen- und Waffelverkauf mit tatkräftiger Unterstützung durch Lasse, Michaela, Völkel und Andreas Schweitzer Foto Rewe

in Sprendlingen. Dieses Fest ist neben der Sprendlinger Kerb die Veranstaltung, an der alle Sprendlinger Alt- und Neubürger am Lindenplatz zusammenkommen, um zu babbele, Musik zu hören, zu tanzen, Äbbelwoi zu trinken und Handkäs zu essen - kurz, um sich wohlfühlen. Das Hooschebaa-Fest hat seinen Namen von dem 1977 eingeweihten Hooschebaa-Brunnen, auf dem ein von Hermann Will geschaffener kleiner Junge aus Bronze steht. Und für dieses Fest vom 23. – 25. Mai tritt das Rewe Center als einer der Sponsoren auf.



„Werner Kluck, Ehrenvorsitzender der Sprendlinger Turngemeinde freute sich über den Geldsegen aus den Händen von Michaela Völkel

Und was wären Vereine in unserer Region ohne die tatkräftige Unterstützung durch das Center, der Marktmanagerin Dunja Storck und Michaela Völkel. So durften sich in diesem Jahr bereits die STG (Sprendlinger Turngemeinde 1848 e.V.) über einen Scheck in Höhe von 500 Euro für die Jugendarbeit freuen und die KGE konnte sich auf dem Egelsbacher Karnevalsumzug über ‚Kamelle‘ – Wurfmaterial im Wert von 1.000 Euro freuen.



Nicht zum „Fenster“ rausgeworfen – Geld für den 2. Vorsitzenden der KGE, Andreas Schweitzer

ZEITLOS Schmunzelecke



„Zeit die wir uns nehmen, ist Zeit, die uns etwas gibt.“

(Ernst Ferstl)



„Hundert und kein Ende!“

Die „Zeitlos“ erscheint zum 100. Mal – eine tolle Leistung. Möglich ist das Erreichen dieser Zahl für ein Magazin offenbar dann, wenn viele aktive Menschen immer wieder Neues denken, erleben und lernen.

Die Zahl 100 hat eine besondere Bedeutung in vielen Bereichen des Lebens. Historisch gesehen wird ein Jahrhundert durch 100 Jahre definiert. Im Geldwesen besteht ein Euro aus 100 Cent. In Sport und Fitness sind 100 Meter eine klassische Sprintstrecke. Viele Unternehmen streben nach 100-prozentiger Kundenzufriedenheit. In der Politik gibt es die berühmten „ersten 100 Tage“ eines Amtsinhabers. In Religion und Philosophie steht 100 oft für Vollkommenheit und Ganzheit. Viele Kulturen sehen die 100 als eine bedeutende Zahl der Weisheit. In der Technik wird die Effizienz oft in Prozenten gemessen, wobei 100 % Perfektion bedeuten. In der Alltagskommunikation wird „100 Prozent“ oft als Ausdruck der Zustimmung genutzt. Somit hat die Zahl 100 eine universelle und vielseitige Bedeutung.

Ob „100 Mal“ allerdings auch viel ist, hängt ganz von der Situation ab. Wenn man 100 Mal auf einen Knopf drückt, erscheint es vielleicht nicht besonders viel. Doch wenn man 100 Mal Liegestütze machen muss, kann es eine echte Herausforderung sein. In Beziehungen kann man 100 Mal „Ich liebe dich“ sagen, und es bleibt schön. 100 Mal einen Film schauen, könnte hingegen langweilig werden. 100 Mal eine Vokabel schreiben, wäre sehr mühsam. 100 Mal lächeln jedoch macht

den Tag vielleicht schöner. Manche Dinge sollten nicht 100 Mal passieren, zum Beispiel Fehler im Test. Doch 100 Mal üben kann zu Perfektion führen.

„Alter macht weiß, nicht weise.“
(dänisches Sprichwort)

Tatsächlich können Sie sich in etwas mehr als 100 Kursen und Veranstaltungen pro Halbjahr (Semester) bei der vhs Langen weiterbilden, sportlich betätigen oder auch mit Gleichgesinnten kreativ sein:

- Aquarell- und Acrylmalerei – Keramik bemalen – Papier gestalten – Buchbinden – Körbe flechten aus Altpapier
- Makramee-Grundlagen – Kreatives Schreiben – Fotografie – Stricken
- Bitcoin – Heilkräuterspaziergang – Kommunikation in der Partnerschaft
- Philosophie: der Spaß am Denken – Yoga – Tai-Chi – Qigong – Meditativer Tanz
- Regenerative Klangmassage mit

- dem Gong – Core-Training – Mobility & Stretch – NordicWalking – Slow-Jogging
 - Body-Fit – Zumba – Mittelalterlicher Schwertschaukampf – Rückenschule
 - Fit und Mobil im Alter – Schwimmschule (Aqua-Fitness, -Jogging, -Dance, Kraulkurse, Rückenkraultschwimmen)
 - Deutsch als Fremdsprache - Englisch
 - Französisch – Italienisch
 - Spanisch – Excel – Stadtführungen – Museumsführungen und vieles mehr.
- Auch im laufenden Semester fangen immer wieder noch Kurse an.



Am 27. Juni 2025 erscheint das nächste Programm der vhs Langen. Sie können im Sommer also bereits planen, was Sie im Herbst und Winter unternehmen wollen... und das ist doch 100 Mal besser, als nicht zu wissen, was man in den nächsten Monaten unternehmen könnte.
Herzlichst
Ihr vhs Team ■



Wir schärfen Ihr Gehör!

Hörgeräte Akustik Meisterbetrieb und Tinnitus-Therapie

Ohrstudio Langen GmbH
Westendstraße 2 | 63225 Langen | Telefon 06103-60 48 177
E-Mail: team@ohrstudio-langen.de

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




www.ohrstudio-langen.de

Stilles Örtchen – Das Plumpsklo Oder der einfache Weg der Erleichterung



Man mag es kaum glauben, aber mir sind das Plumpsklo, das Klohäuschen und der Nachttopf aus meiner Kindheit noch gut bekannt. Zwar gab es dieses damals nur noch selten, aber auf dem Land oder bei Bekannten, die in einem Altbau wohnten, konnte man gelegentlich noch mit einem Plumpsklo konfrontiert werden.

Es war für mich, der schon mit einem Wasserklosett im Haus aufgewachsen war, etwas Kurioses und mit etwas Ekel verbunden. Im Plumpsklo verbreitete sich nämlich immer ein sehr unangenehmer Geruch und die Sitzgelegenheit war, je nach vorangegangenen Benutzer mehr oder weniger hygienisch rein. Das Plumpsklo war nach folgendem Prinzip aufgebaut: Es wurde eine mehr oder weniger tiefe Grube ausgehoben, über welcher man ein kleines Holzhäuschen errichtete. In diesem Häuschen wurde ein Kasten eingebaut, in dem auf Stuhlsitzhöhe ein Loch eingesägt wurde. Es war gerade groß genug, um sich darüber setzen zu können. Das Loch konnte mit einem Deckel verschlossen werden, ganz moderne Haushalte hatten schon einen richtigen Toilettensitz

darauf montiert. Da sämtliche verdaute und nicht mehr benötigte Nahrungsmittelreste der Schwerkraft folgend direkt in die Grube fielen, sofern man natürlich korrekt und zielgenau auf dem Brett mit Loch saß, wurde keinerlei Spülung benötigt. Alles plumpste, wie der Name schon sagt, nach unten in die Grube. War diese voll, wurde sie mit diversen Hilfsmitteln entleert, oder man erschuf eine neue Grube und versetzte das Klohäuschen darüber. Die alte Grube wurde dann verschlossen. Darauf gediehen die Blumen immer so schön. Manch ein Haushalt hatte anstelle des Häuschens eine feste Stelle im Schuppen oder bei der Scheune eingebaut, wo sich ein nach gleichem Prinzip konstruierter Sitz befand.

Eine ähnliche Konstruktion wie das Plumpsklo gibt es allerdings heute noch, und jeder kennt es: Das sogenannte Dixi-Klo, mit allen seinen Vor- und Nachteilen. Auf den Klohäuschen gab es oft eine Zeitung, die jedoch weniger zum Zweck einer Sitzungslektüre gedacht

„Manche Leute altern, andere reifen.“
(Sean Connery)

war. Man verbrachte hier, auf Grund des Geruchs, ohnehin meist nur kurze Zeit. Besonders im Winter, man bedenke, es gab dort keine Heizung und meistens kein Licht, war man auf einen möglichst kurzen Aufenthalt eingestimmt. Der Weg dorthin, bei Regen, Eis und Schnee war auch meist mit wenig Begeisterung verbunden. Es war nun wirklich eine Notdurft, die man verrichten musste. Zum Glück konnte man alternativ nachts den Nachttopf benutzen, der immer unter jedem Bett stand. So blieb einem wenigstens der lange Weg durch die Kälte



erspart. Die Zeitung also, die man im Klohäuschen vorfand, diente, wie gesagt, weniger zum Lesen, sondern war eine Alternative zum kuschlig flauschigen vierlagigen Toilettenpapier, das es in dieser Form noch gar nicht gab. Selbst das einlagige war schlichtweg zu teuer. Die Drucker-schwärze am Po störte niemanden aber ein kratzfreies Reinigen der edlen Körperteile lag im Bereich des Unmöglichen. Besuchten wir meine Oma auf ihrem Bauernhof in der Rhön, nahm unsere Mutter zum Glück meistens eine Rolle Toilettenpapier von zu Hause mit. Ich danke ihr dafür noch heute. Später baute unser heißgeliebter Onkel Kilian, der damals noch unverheiratet bei meiner Oma wohnte, eine richtige Toilette mit Wasserspülung im Haus meiner Großmutter ein. Auch dafür danke ich ihm noch heute. Onkel Kilian war unser aller Liebling. Er war immer sehr locker, lustig und hat viel Blödsinn mit uns gemacht. Er hat uns all das durchgehen lassen, was unser Vater immer streng verboten hatte. Das änderte sich allerdings schlagartig, nachdem Kilian selbst geheiratet hatte, denn nun hatte er selbst auch nichts mehr zu lachen.

Das Plumpsklo war eigentlich eine hygienische Revolution. Zuvor wurden die menschlichen Ausscheidungen irgendwo im Freien entsorgt. In der Stadt wurden früher, vor der Errichtung einer funktionierenden Kanalisation, Abfälle und

Exkremamente einfach auf der Straße entsorgt: Fenster auf und raus damit. Der Regen beförderte das Ganze in Rinnen Richtung Stadtrand, oder es wurde in ein fließendes Gewässer geleitet. Man musste damals bei dem Gang durch die Straßen gut aufpassen, denn nicht alles Gute kam von oben. In Amsterdam befanden sich im Mittelalter bereits Klohäuschen gegenüber den Häusern, die über die Grachten ragten. Eine gute Idee, denn die Abfälle fielen in den Fluss und wurden sofort mit der Strömung weggespült. Man konnte nur hoffen, dass flussabwärts gerade niemand sein Geschirr im Fluss spülte oder die Wäsche wusch. Diese Art der Entsorgung hatte allerdings den Nachteil, dass im Winter der Fluss zugefroren war und sich überall dunkle, immer größer werdende Häufchen unter den Plumpsklos bildeten. Im Frühling hatten dann die flussabwärts lebenden Anwohner mit einsetzender Schneeschmelze ihre wahre Freude. Im alten Rom hingegen gab es bereits eine Kanalisation. Allerdings waren die öffentlichen Toiletten so konstruiert, dass man in langen Reihen nebeneinander saß und dabei die Gelegenheit nutzte, sich ausgiebig zu unterhalten oder dabei sogar Geschäfte abzuschließen. Nicht nur die Toiletten haben sich geändert, sondern auch das Schamgefühl.

Die Familie meines Vaters nutzte einst den Misthaufen für den Stuhlgang, auf dem ohnehin genügend tierische Stallabfälle lagerten. Das Wort Stuhlgang geht wohl auf den Klostuhl zurück. Ein Stuhl mit Sitzöffnung und Topf darunter den man in wohlbetuchten Haushalten vorfand. Mein Vater erzählte mir immer gerne die Geschichte, wie er sich als Kind auf eine Stange, dem sogenannten

Donnerbalken, beim Misthaufen setzten musste, um seine Notdurft zu verrichten. Es war niemandem peinlich sich so zu zeigen, da jeder diese Stange benutzen musste. Gelegentlich konnte man sich dabei, ganz in römischer Manier, unterhalten. Da mein Vater das jüngste Kind der Familie war, er hatte noch sieben weitere Geschwister, man war ja katholisch, wurde er von seiner Mutter öfters bevorzugt behandelt. Er kam mit mancherlei Dingen davon, für die seine Geschwister bestraft worden wären. Aus Revanche für diese Bevorzugung rächten sich seine Geschwister gelegentlich mit einem dezenten Schubser, der ihn dann flugs in den Misthaufen beförderte. Auch für ihn war die Errichtung des Klohäuschens ein wahrer Segen.

Einmal brachte mein älterer Bruder, er war gerade um die drei Jahre alt, meinen lustigen Onkel Kilian an die Grenzen seiner Geduld, als er bei einem Besuch bei ihm die Bremse des Heuwagens löste und dieser mit voller Wucht davonraste und das nagelneu errichtete Klohäuschen niederriss. Leider war ich da noch nicht geboren, denn nur allzu gerne hätte ich den einzig bezeugten Wutanfall meines Onkels miterlebt. Seither hatte mein Onkel alles, was nicht niet- und nagelfest war, gesichert und verschlossen, wenn er wusste, dass „Erbarme, die Hesse komme“.

Nun, wenn man auch immer gerne in der Erinnerung der guten alten Zeit schwelgt, so muss man sagen, es war eben doch nicht alles gut, manches war im wahrsten Sinne des Wortes sogar richtig beschissen!

Stefan Kleinhenz





Bestager

Ein aktueller Trend oder Zeitgeist? Kognitive Erschöpfung

„Ich bin gerade kognitiv sehr erschöpft“ so die Aussage einer jungen Frau, Mitarbeiterin eines international agierenden, mittelständischen Unternehmens mit 250 Mitarbeitern. Kognitiv erschöpft und nicht mehr aufnahmefähig, als der Chef 3 Mitarbeiterinnen nach Büroschluss zu einem Essen eingeladen hatte, in deren Verlauf selbstverständlich auch über Arbeit und Firma gesprochen wurde. Kognitiv erschöpft um 21.30 Uhr? „Ich bin gerade kognitiv sehr erschöpft, können wir nicht Schluß machen?“ so die junge Frau, eine Angehörige der Generation Z. Jener nach 1995 geborenen Generation, die die Work-Life-Balance, ein harmonisches Gleichgewicht aus Berufs- und Privatleben, über alles stellt. Kognitiv in einer Krise stecken, das scheint aktuell ein Trend zu sein. Dazu der Duden:

kognitiv

Dieses Wort stand 1980 erstmals im Rechtschreibduden.

Bedeutung: das Wahrnehmen, Denken, Erkennen betreffend

Der Begriff kognitiv (vom lateinischen Wort cognoscere – wissen, erkennen) bezeichnet Funktionen des Menschen, die mit Wahrnehmung, Lernen, Erinnern, Denken und Wissen in Zusammenhang stehen.

Kognitive Fähigkeiten sind verschiedene Fähigkeiten oder „Werkzeuge“ in unserem Denkapparat. Das sind Dinge wie Aufmerksamkeit (wenn

wir uns auf etwas konzentrieren), Gedächtnis (wenn wir uns an Dinge erinnern), Kreativität (wenn wir neue Ideen haben), Planung (wenn wir Schritte für etwas überlegen) und vieles mehr.

Aber das scheint nicht nur ein Trend unter Jüngeren zu sein, denn spätestens seit Anfang April haben wir's amtlich schwarz auf weiß: „Trump laut Arzt total gesund . US-Präsident Donald Trump ist im Test eine körperlich und kognitiv ‚ausgezeichnete Gesundheit‘ attestiert worden“, heißt es in einer am 14. April veröffentlichten Pressemitteilung des Weißen Hauses.

Nun, wenn dem so ist, dann muss ich offenbar die Meldung von Mitte März doch ernst nehmen, als es da plötzlich hieß: „Trump bittet Deutschland um mehr Eier“.

Eier werden in den USA zunehmend zum raren und vor allem teuren Gut. Nun bitten die USA auch Deutschland um mehr Exporte, wie zuvor bereits andere EU-Länder. Auch Deutschland soll nun beim Eier-Mangel aushelfen.“ Die Deutsche Presseagentur meldet sogar: „Eier könnten im Handel auch in Deutschland knapp werden - ausgerechnet auch an Ostern.“ Brandenburgs Agrarministerin Hanka Mittelstädt (SPD), die selbst einen Legehennen-Betrieb in der Uckermark führte, sagte der

dpa „Es kann passieren, dass wir eben einen Mangel an Eiern haben, was aber (...) zu Ostern nicht selten ist, weil auch zu Ostern natürlich die Hochsaison ist.“

Aber das alles wußten wir doch schon lange. Spätestens seit der Zeit des großen Philosophen Oliver Kahn, der uns diesen Satz schenkte, in dem der Weltgeist zu wohnen scheint und der bis in die höchsten Höhen der Politik gedrungen ist „Wir brauchen Eier“.

„ Ich habe keine Ehrfurcht vor dem Alter, bescheuert kannst du auch mit 80 sein.

(Klaus Hoffmann, dt. Liedermacher)

Dass es mit den Ostereiern trotzdem klappen könnte, bestätigte eine Meldung, die eine Woche vor dem Osterfest durch die Presse ging: „Zu Ostern sind die Hasen los – Feldhasenbestand in Hessen stabil auf hohem Niveau. Gute Nachrichten für alle Natur- und Wildtierfreunde: Den Feldhasen in Hessen geht es gut! Die beteiligten Hegegemeinschaften meldeten nach der Zählung im Herbst

2024 eine Dichte von über 28 Hasen pro Quadratkilometer Offenlandfläche, wissenschaftlich bestätigt durch den Arbeitskreis Wildbiologie an der Justus-Liebig-Universität Gießen. Der Zuwachs sei mit durchschnittlich zwölf Prozent aufgrund des nassen Frühjahrs 2024 etwas niedriger ausgefallen als in den Vorjahren. Das trockene Wetter in den ersten Monaten ist dagegen optimal für den ersten Nachwuchs in diesem Jahr. Der Osterhase stirbt also nicht aus!

Aber nicht wegen der vielen Hasen hat Hessen Forst auf Langener Gemarkung offensichtlich ein Schild aufgestellt, das mir am Weg „Auerhalb Süd-Ost“ aufgefallen ist. „Den Weg verlassen kann tödlich sein“. Was auch immer man damit bezweckt, auf dem Weg direkt daneben zu laufen, kann mindestens genau so gefährlich sein. Riesengroßer Schotter bildet – wie man sehen kann – für Spaziergänger und Rad-

fahrer ein riesengroßes Sturzrisiko. (Siehe Bilder rechts)

In der Langener Zeitung vom 15. Januar, hieß es: „Höhere Gebühren und mehr Grün – Bürger müssen für Straßenreinigung, Abwasser und Bestattungen tiefer in die Tasche greifen“. Und weiter „Die Gebühr ist von 2,99 auf 3,87 Euro pro **Quadratwurzelmeter** gestiegen“.

Zwar war ich auf der Dreieichschule in Mathe nie ein Genie oder Ass, Begriffe wie „Laufender Meter“, „Quadratmeter“, „Raummeter“ und „Kubikmeter“ ja, aber Quadratwurzelmeter? Vielleicht eine Stilblüte der deutschen Verwaltungs- und Amtssprache oder ein Fake?

Offensichtlich kein Fake scheint eine Meldung der dpa von Ende März zu sein: „Alkohol macht attraktiv“. Alkohol macht männliche Taufiegen einer Studie zufolge attraktiver für Fliegenweibchen. Grund ist eine

durch den Alkohol erhöhte Produktion von Sexuallockstoffen, wie die Max-Planck-Gesellschaft mitteilte. Männliche Fliegen werden demnach stark von Alkohol angezogen. Aha! Gut, das zu wissen!

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

Bis zur nächsten ZEITLOS, Ihnen allen einen schönen Frühling, stürzen Sie nicht auf Langener Wegen und bleiben Sie der ZEITLOS treu! ■

Wolfram Siegel



Wir sind für Sie da ...

... mit neuer Pflegedienstleitung,
neuem Team und
Kapazitäten neue Patienten aufzunehmen.

Wir freuen uns von Ihnen zu hören.



Michelle – Mobiler Pflegedienst | Darmstädter Straße 18 | 63225 Langen

Telefon: 06103 48 77 188, E-Mail info@pflegedienst-michelle.de, www.pflegedienst-michelle.de



Neues von den Ginkgos Gesundheit über alles



„Gesundheit“ steht auch bei den „Ginkgos“ an erster Stelle, und so konnte ein Vortrag des Pflegestützpunktes des Kreises Offenbach zur Aufklärung beitragen. Der Vortrag „Was tun, wenn der MD (medizinischer Dienst) kommt“ beschäftigte sich mit Pflegebedürftigkeit, Pflegegutachten sowie den Begutachungskriterien des Medizinischen Dienstes. Tipps für die Anwesenden minderten die Unsicherheiten über dieses Thema, das so wichtig geworden ist.

Leute in Langen

„Aktivist“ bei „Leute in Langen“ lautete die Schlagzeile in einer Zeitung. Franz Scheidel, der vielen durch die Mahnwachen am Lutherplatz bekannt ist, erzählte per Wort und Bild aus seinem Leben. Geboren wurde er in Königstein in einem katholischen Elternhaus. Ein Umzug führte die Familie nach Kelkheim-Münster, wo er aufwuchs und das Main-Taunus-Gym-

nasium in Hofheim bis zu seinem Abitur besuchte. In dieser Zeit kam es zu heftigen politischen Auseinandersetzungen, was den jungen Mann politisch engagieren ließ. Als Student beteiligte er sich beim Widerstand gegen den Bau der Startbahn West. Er wird Mitglied in der Gewerkschaft hbv (heute verdi) und beteiligt sich an einem Streik der Bediensteten der Dresdner Bank um Verbesserung der Löhne und Arbeitsbedingungen. Es folgt seine Hartnäckigkeit im Kampf gegen die Atomenergie; das betrifft den Bau des Atomkraftwerks Brokdorf 1981. Die Katastrophe Tschernobyl veranlasst ihn, in der „Agenda 21 Langen“ mitzuarbeiten. Seit dieser Zeit organisiert er gemeinsam mit Gleichgesinnten die Anti-Atomkraft-Mahnwachen in Langen. Seine feste Überzeugung ist für die Zukunft die



Energiewirtschaft auf der Basis von Wind, Sonne und Wasserkraft.



Weit lockerer und amüsanter war ein weiterer Vortrag von Dr. Manfred Schuchmann. Dieses Mal ging die Filmreise nach Venetien. Die Region im Nordosten Italiens ist bekannt für ihr reichhaltiges Kultur- und Genussprogramm. Die Städte Padua, Bassano del Grappa, Venedig und das Po-Delta kommen in Bild und Text zu Wort. So erfährt man über Venedigs Gondeln, dass sie ca. 11m lang und ca. 1,40 m breit und krumm – ähnlich einer Banane – sind. Dadurch ist das Gleichgewicht gewährleistet und das Steuern der Gondel ohne Ruderwechsel möglich. Die Rudergabel „forcola“, ellenbogenartig geformt und aus Walnussholz geschnitzt, wird dem Gondoliere angepasst, je nach Statur und Größe. In ihrer Einbuchtung wird das Ruder je nach Manöver eingelegt:



vorwärts, rückwärts, abbremsen oder beschleunigen. Der Gondoliere steht auf der linken Seite und das Ruder taucht rechts ins Wasser. So ist die Gondel wendig und kann sich um die eigene Achse drehen. Das ist enorm wichtig, um in den engen Kanälen Venedigs vorwärts zu kommen ohne anzuecken.

Die Frage, warum ausgerechnet die Farbe schwarz bei den Gondeln vorherrscht, geht auf das Jahr 1562 zurück. Der damalige Doge und Stadtoberhaupt Girolamo Privli machte der Prunksucht der venezianischen Bürger ein Ende, die ihre Gondeln sehr aufwendig schmückten. So wurde für alle Gondeln die einheitliche Farbe schwarz vorgeschrieben.

In Treviso wird ein süßes Geheimnis gelüftet. Den Gerüchten nach wurde das Dessert „Tiramisu“ in einem Gasthaus erfunden, das nur wenige Schritte von einem Bordell entfernt lag, um die Gäste des benachbarten Etablissements wieder zu Kräften kommen zu lassen. Daher der Name „Tiramisu“ das wörtlich „zieh mich hoch“ bedeutet.

Bassano del Grappa ist touristisch interessant durch die zahlreichen Grappa-Destillieren.

Dies alles und noch vieles mehr konnten die über 30 Besucher erfahren.

Bei einem Kreppel-Kaffee im Ginkgo-Haus 2 stellte sich das Busunternehmen „Penny Lane“ vor. Vielfältig ist

das Angebot der Tagesausflüge und Mehrtagesreisen, und für jeden Geschmack ist etwas dabei.

Dienstag, 3. Juni, 19 Uhr

Ein weiterer Vortrag „Leute in Langen“ findet am Dienstag, 03. Juni, 19.00 Uhr im Gemeinschaftsraum des Ginkgo-Hauses 2 statt. Frau Elke Dürr, ehemalige Schulleiterin der Adolf-Reichwein-Schule und Vorstandsmitglied der Seniorenhilfe, wird über ihre Tätigkeitsfelder berichten.

Internes der beiden Ginkgo-Häuser werden in den jeweiligen Wohngruppensitzungen besprochen, die monatlich stattfinden.

Sonntagsbrunch

Der Sonntagsbrunch, jeden 1. Sonntag im Monat, wird nun themenbezogen behandelt. „Frühling“ ist für April angesagt und man darf neugierig sein, was jeder zur Bereicherung des Buffets beiträgt.

Über Inhalte der ordentlichen Mitgliederversammlung des Vereins am Mittwoch dem 23. April um 19.00 Uhr im Haus 2 wird in der nächsten ZEITLOS berichtet.

Zauberharfe

Über Spenden konnte vom Verein Ginkgo Langen an die integrierte Demenz Wohngruppe im Haus 1 eine gewünschte Zauberharfe geschenkt werden. Mit der Ergotherapie erfreuen sich die 10 Männer und Frauen, und auch das Pflege-

personal nun wöchentlich über diese wunderbare Klangunterstützung zu bekannten Liedern, wie zum Beispiel „Die Gedanken sind frei“.



Die Tischharfe bietet einen sanften Zugang zur Musik und zur aktiven Musikgestaltung, denn Erfolgserlebnis und damit verbundene Motivation kommen wie von selbst. Für wirklich jeden – vom Kindergartenkind bis zum Senior – ist die Zauberharfe ein Instrument, das keine ausgeprägte Feinmotorik verlangt und ohne Notenkenntnisse gespielt werden kann. Das Prinzip hier ist ähnlich wie „Malen nach Zahlen“: Auge und Finger folgen einem vorgezeichneten Notenweg, sofort erklingt das Lied. ■

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



Das Ahörnchen gratuliert ... HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH

Das Haus Ahornhof gratuliert der „ZEITLOS“ herzlich zum 30-jährigen Jubiläum und zur 100. Ausgabe! Wir nehmen Sie mit in das Jahr 1995, in der die erste Ausgabe der Zeitung gedruckt wurde. Reisen Sie mit uns zurück in die Vergangenheit ...

Das Jahr 1995, das nun 30 Jahre zurückliegt, war ein entscheidender Abschnitt in der Weltgeschichte, geprägt von Ereignissen, die die politische, soziale und kulturelle Landschaft veränderten:

- Beitritt von Schweden, Finnland und Österreich zur EU
- Regierungsumzug von Bonn nach Berlin beschlossen
- Ermordung von Jitzchak Rabin bei einer Friedenskundgebung in Tel Aviv
- Bombenanschlag auf das Murrah Federal Building in Oklahoma City
- Waffenstillstand in Bosnien-Herzegowina
- Aufstieg der Gruppe Tic Tac Toe mit deutschem Hip-Hop
- DDR-Personalausweis wird ungültig
- Wort des Jahres: Multimedia
- Unwort des Jahres wird Diätenanpassung
- Fall des Wiener Erzbischof Hans Hermann Groër
- Die Pflegeversicherung wird zur Pflichtversicherung.
- Jaques Chirac wird zum französischen Präsidenten gewählt
- Die DVD wird auf den Markt gebracht
- Der Film „GoldenEye“ mit Pierce Brosnan als Bond in der Hauptrolle wird veröffentlicht
- Die neuen EU-Nummernschilder werden deutschlandweit eingeführt
- Beschluss der Regierung, von Bonn nach Berlin umzuziehen
- Boykott von Shell-Tankstellen
- Das Bundesverfassungsgericht bewertet das Anbringen eines Kreuzes im Klassenzimmer als Verstoß gegen die Religionsfreiheit
- Privatisierung der Deutschen Bundespost
- Die D-Mark-Banknoten der dritten Serie verlieren ihren Status als gesetzliches Zahlungsmittel
- In der Formel 1 setzt sich Michael Schumacher erneut durch und fährt im Benetton den Weltmeistertitel nach Haus.

1995



- Borussia Dortmund holt zum zweiten Mal in Folge den Titel des Deutschen Fußballmeisters

Sie schwelgen gerne in Erinnerungen? Wir auch!

Deshalb nehmen wir die 100 noch zum Anlass und laden Sie ein, mit uns in das Jahr 1925 zu reisen...

- Hans Rosenthal und Paul Newman werden geboren
- Die ersten Kreuzworträtsel werden veröffentlicht
- Die erste Rolltreppe in Deutschland wurde im Warenhaus Tietz in Köln in Betrieb genommen.
- John Logie Baird übertrug in London erfolgreich die ersten Fernsehbilder in Graustufen.
- Die Firmen BASF, Bayer, Hoechst und Agfa schließen sich zum Chemiekonzern I.G. Farben zusammen
- Der amerikanische Sportler Johnny Weissmuller (1904-1984) schwimmt mit 2:15,2 Minuten einen neuen Weltrekord über 200 m Freistil.
- Der erste funktionsfähige Lautsprecher, der ein Meter große „Blatthaler“, wird auf der Berliner Funkausstellung vorgeführt.

„ Optimisten wandern auf den Wolken, unter denen Pessimisten Trübsal blasen.

(Dieter Hallervorden)

- Der Kaufmann Theodor Beltle entdeckte 1925 in Stuttgart einen Limonadengrundstoff, der sich mit Wasser zu einem Erfrischungsgetränk mischen lässt.
- Der St. Galler Jurist Martin Winterhalter entwickelte 1925 den Reißverschluss mit feinen Metallzähnen.

Sie interessieren sich für unsere Zeitreisen oder sonstige Veranstaltungen? Informieren Sie sich auf unserer Facebookseite oder rufen Sie uns an, wir freuen uns immer über Gäste bei unseren zahlreichen Angeboten!

Kontakt Sozialer Dienst:
 Alexa Schlenk
 Telefon: 06103/ 30117 180
 Barbara Grund
 Telefon: 06103/ 30117 176
 Melanie Karhan
 Telefon: 06103/ 30117 170



Zwei, die für Sie da sind: Sozialarbeiterinnen Melanie Karhan und Alexa Schlenk (von links)



Ein weiteres neues Gesicht im Sozial Dienst des Ahornhofes: Barbara Grund

Einrichtungsleitung
 Caroline Schmidt,
 Telefon: 06103 / 301170
 Mail: ahornhof@korian.de ■



„Digitalversteh“ – jetzt auch in Egelsbach

Like
you!



Am 7. Juli 2025 um 14 Uhr ist es endlich so weit: Die Digitalversteh starten offiziell – und zwar mit einer ganz besonderen Premiere. Zum ersten Mal findet das beliebte Computercafé „Neue Medien“, das viele Jahre lang im Begegnungszentrum Haltestelle in Langen stattfand, nun auch in Egelsbach statt – im **Treff Treja bei Seniorenberaterin Claudia Pulwer**.

Damit beginnt ein neues Kapitel für alle, die sich für Technik interessieren oder einfach mal über „dieses Digitale“ klönen möchten. Einmal im Monat wird das Treffen künftig abwechselnd in Egelsbach und in Langen stattfinden. Vor Ort mit dabei: die neuen Digitalversteh

DIGITALVERSTEH

her – engagierte Menschen, die sich mit Technik auskennen, zuhören, erklären und unterstützen. Ganz ohne Fachchinesisch.

Ob Fragen zum Smartphone, Tablet, WLAN, Online-Shopping oder App-Nutzung – die Digitalhelfer versuchen weiterzuhelfen. Und wer nicht mobil ist, muss nicht auf Unterstützung verzichten: Auch telefonisch stehen die Digitalversteh zur Verfügung, wenn zu Hause mal etwas nicht klappt oder Unsicherheit besteht.

Das Projekt richtet sich an alle älteren Menschen in Langen und Egels-

bach, die im digitalen Alltag besser zurecht kommen möchten. Es geht nicht um Perfektion, sondern um Neugier, Austausch und gegenseitige Hilfe.

Alle Interessierten sind herzlich eingeladen, am 7. Juli vorbeizukommen, sich zu informieren, ins Gespräch zu kommen – und vielleicht schon mit dem ersten digitalen Aha-Moment nach Hause zu gehen.

Michael Och, Tel.: 06103 203930
Begegnungszentrum Haltestelle, Langen

Claudia Pulwer, Seniorenarbeit
Egelsbach, Tel.: 06103 405153

E-mail:

moch@langen.de

claudia.pulwer@egelsbach.de

Vorträge

Vorträge in kleinen Gruppen: Persönlich, praxisnah und interaktiv. 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, um Unklarheiten sofort 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 und Kontakt:

Telefonisch: 06103 203920

Per E-Mail: haltestelle@langen.de

Nutzen Sie die Gelegenheit, in einer entspannten und persönlichen Atmosphäre mehr über digitale Themen zu erfahren!

**Empfehlenswerte Podcasts –
Inspiration auf die Ohren**

Podcasts sind der perfekte Begleiter für unterwegs, entspannte Stunden zu Hause oder einfach, um sich inspirieren zu lassen. In diesem Vortrag stellen wir Ihnen eine Auswahl empfehlenswerter Podcasts vor, die vielfach Weise bereichernd sein können – von spannenden Wissensformaten über unterhaltsame Gespräche bis hin zu kreativen Impulsen für Hobby und Alltag.

Sie erfahren, wie Sie Podcasts einfach finden, abonnieren und anhören können – ob auf dem Smartphone, Tablet oder Computer. Außerdem zeigen wir Ihnen, wie Sie Ihren Lieblingspodcast speichern, um ihn auch offline genießen zu können. Dieser Vortrag richtet sich an alle, die Podcasts kennenlernen oder ihre bisherigen Favoriten um neue Highlights erweitern möchten. Sie werden überrascht sein, was es alles zu entdecken gibt!

**Termin Langen Haltestelle:
Donnerstag 18.9. 14:30 Uhr**

**Lesen digital –
welche Möglichkeiten gibt es?**

Immer mehr Bücher, Zeitungen und Zeitschriften sind heute auch digital verfügbar. Doch wie funktioniert das eigentlich – und was braucht man dafür? In diesem Vortrag zeigt Medi-

enpädagoge Och, wie man bequem auf dem E-Book-Reader, Smartphone, Tablet oder Computer lesen kann. Ob kostenlose E-Books aus der Bibliothek, digitale Tageszeitungen oder über Apps – es gibt viele Wege, online zu lesen. Och stellt verschiedene Möglichkeiten vor und gibt praktische Tipps für den Einstieg.

**Termin Langen Haltestelle:
Donnerstag 26.6. 14:30 Uhr
Termin Egelsbach TreJA:
Freitag 19.9. 14:30 Uhr**

Soziale Medien ein Überblick

„Herr Och, was ist denn eigentlich Instagram und Twitter und wozu brauche ich es? Facebook gab es doch da auch noch und was ist Telegram? Und dieses Tic Tac, ähhh, nein TicToc heißt es, glaube ich???“ Diese Fragensalve spiegelt die momentane Realität wieder und könnte aus einer von Ochs Lerngruppen stammen. Kaum hat man sich mit Mühe und Not an WhatsApp gewöhnt und Freude daran gefunden, tauchen am Horizont der sich ewig weiterdrehenden technischen Entwicklungen neue Herausforderungen auf. Aber was davon ist nötig? Was brauche ich? Kommen Sie vorbei und informieren Sie sich, auf dass Sie „sozial“ auf dem neuesten Stand sind.

Termin Egelsbach TreJA:

Montag 11.8. 14:30 Uhr

Gute Apps für das Smartphone

Im Apple App Store sind rund 1,64 Millionen Apps verfügbar. Google mit seinem Playstore kommt auf eine stolze Zahl von rund 3,55 Millionen Apps. Genug für jeden, um das eigene Smartphone bis auf das letzte Byte zu füllen. Nur welche Apps könnten nützlich sein? Wo sind sie, die Perlen der beiden App Stores? Möglichst kostenlos, datenfreundlich und nicht zu vergessen, auch noch benutzerfreundlich. Die optimale, beste und kostenlose App gibt es leider nicht – aber Michael Och stellt Apps aus verschiedenen Bereichen vor, die zumindest mal einen Blick wert sind und in seinen Augen eine Empfehlung verdient haben.

**Termin Langen Haltestelle:
Donnerstag 31.07 14:30 Uhr
Termin Egelsbach TreJA:
Freitag 18.7. 14:30 Uhr**

**Eine „Smartwatch“ –
Was kann sie denn?**

In diesem Vortrag erfahren Sie, was eine Smartwatch eigentlich ist und welche Funktionen sie bietet. Von der Anzeige der Uhrzeit bis hin zur Gesundheitsüberwachung – Smartwatches können viel mehr, als Sie vielleicht denken. Wir schauen uns

Partner des Medienzentrums der Haltestelle

Seit 1992 in Langen
COMTEL
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

gemeinsam an, welche Vorteile diese kleinen Geräte für den Alltag bringen können, zum Beispiel beim Sport, bei der Kommunikation oder sogar zur Notfallhilfe. Der Vortrag richtet sich an alle, die neugierig sind, was hinter dem Trend der „smarten Uhren“ steckt, und die überlegen, ob eine Smartwatch auch für sie nützlich sein könnte.

**Termin Langen Haltestelle:
Donnerstag 22.5. 14:30 Uhr**

Alexa - ein Name der Geschichte schrieb

Im Jahre 2002 war der Name Alexa einer der beliebtesten Mädchennamen Deutschlands. 2019 gehörte dieser Name nicht einmal mehr zu den Top 1000. Das liegt wohl an einem digitalen Sprachassistenten gleichen Namens: Alexa, von Amazon auf den Markt gebracht. Der Sprachbefehl „Alexa, mach das Licht an“ ist ein Satz, der in der Wohnung des Dozenten öfter genutzt wird. Das Gerät Echo, mit dem Namen Alexa, ist in der Lage, einen solchen Befehl per Funk an das entsprechende Licht zu senden. Das ist super praktisch und kann im Alter den ein oder anderen Vorteil bringen. Schauen Sie vorbei und besuchen Sie Alexa. Keine Angst, der Medienpädagoge Michael Och ist mit dabei und hilft Ihnen bei eventuellen Verständnisproblemen.

**Termin Langen Haltestelle:
Donnerstag 5.6. 14:30 Uhr
Termin Egelsbach TreJA:
Montag 8.9. 14:30 Uhr**

„Blitzfotografie“ – Mehr als nur ein Licht

Die Blitzfotografie wird oft unterschätzt, dabei ist sie ein mächtiges Werkzeug, um Ihre 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 be-

wusst einsetzen, um Licht gezielt zu steuern. Angefangen bei der grundlegenden Technik, bietet dieser Vortrag einen Einstieg in den Umgang mit Blitzlicht. Ob Porträts, Stillleben oder Outdoor-Aufnahmen: Sie lernen, wie Sie das Licht genau dorthin bringen, wo Sie es haben möchten. **Termin stand bei Redaktionsschluss noch nicht fest. Lassen Sie sich auf die Interessentenliste setzen.**

„Windows 11“ – was ist denn neu?

Ab dem 14. Oktober 2025 wird der Support und das Angebot von Updates für Windows 10 seitens Microsoft eingestellt. Es ist langsam an der Zeit, sich das neue Windows 11 anzuschauen. Wie sieht es denn aus? Was hat sich geändert? Komme ich damit zurecht? Laufen meine Programme, mein Drucker und mein Scanner? Michael Och stellt Ihnen mit seinem Beamer live und in Farbe Windows 11 vor. Er zeigt die Änderungen und klärt mit Ihnen die Frage, ob ein Umstieg sein muss oder nicht. Schauen Sie vorbei und schauen Sie sich die Zukunft ihres Computers an.

**Termin Egelsbach TreJA:
Dienstag 27.05. 14:30 Uhr**

„Künstliche Intelligenz“ – Kann die was?

KI ist derzeit ein heiß diskutiertes Thema, da sie unsere Welt in vielerlei Hinsicht verändert. Von selbstfahrenden Autos bis hin zu virtuellen Assistenten – KI ist allgegenwärtig. Auf der einen Seite wird diese gefeiert als der heilige Gral der Technik und auf der anderen Seite gefürchtet, als sei die Büchse der Pandora eben gerade geöffnet worden. Kommen Sie und lassen Sie sich von Michael Och erklären und zeigen, was die KI ist und wozu sie eingesetzt wird. Schauen Sie vorbei, reden Sie mit und bleiben Sie neugierig.

**Termin Egelsbach TreJA:
Freitag, 27.6. 14:30 Uhr**

„Rollatoren“ – Gibt's auch in schön!

Im Begegnungszentrum Haltestelle befasst sich der Pädagoge Michael Och nicht nur mit Themen der EDV, sondern auch mit Themen des Bereiches der Alltagstechnik. „Kannst du mal die verschiedenen Rollatoren der Haltestelle vorstellen?“, so formulierte Claudia Pulwer, die Seniorenberaterin aus Egelsbach, die Frage an ihren Kollegen Michael Och. Diese Idee für einen neuen Vortrag wurde sofort umgesetzt. Rollatoren gehören mittlerweile zum mobilen Alltag vieler Menschen. Doch einen passenden oder schönen Rollator zu finden, ist nicht immer leicht. Denn dazu gehört eine gehörige Portion technisches Verständnis und ein wenig Überblick über den Rollatoren-Markt. Michael Och stellt die verschiedenen Modelle der Haltestelle vor und erklärt die Vor- und Nachteile. Anschließend kann jeder selbst mal testen.

Der Termin stand bei Redaktionsschluss noch nicht fest. Lassen Sie sich auf die Interessentenliste setzen.

Souverän unterwegs – in der Online-Welt

Die digitale Welt bietet viele Möglichkeiten – doch wie navigiert man sicher durch das Internet? In diesem Vortrag lernen Sie, wie Sie Ihre persönlichen Daten schützen, sichere Passwörter erstellen und Online-Fallen wie Betrugsversuche oder Virenangriffe erkennen. Außerdem zeigen wir Ihnen, wie Sie Ihre Geräte optimal absichern und souverän mit digitalen Herausforderungen umgehen. Ob E-Mails, Online-Shopping oder soziale Netzwerke – gewinnen Sie Sicherheit und Kontrolle im Umgang mit digitalen Medien. Der Vortrag richtet sich an alle, die sicher und gelassen in der Online-Welt unterwegs sein möchten.

**Termin Langen Haltestelle:
Donnerstag 3.7. 14:30 Uhr** ■

Fotografie 2025 – Vorträge und Fotowalks

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 nur 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 die Teilnehmer neue Techniken entdecken und anwenden. Die Ergebnisse der Fotowalks werden anschließend bei den Treffen der „Fotografieber“ im Begegnungszentrum Haltestelle präsentiert und in lockerer Runde diskutiert.

Ob Anfänger oder Profi, jung oder alt – alle Fotografie-Enthusiasten sind herzlich eingeladen, Teil dieser kreativen Gemeinschaft zu werden und den Sommer im Zeichen der Fotografie zu genießen!

Fotowalks der Haltestelle und FotograFieber

Juni Fotowalk

**Mitmachen bei der Fotorallye –
5 Themen, 5 Stunden, 1 Kamera!**

Sie fotografieren gerne? Sie mögen kreative Herausforderungen? Dann machen Sie mit bei unserer Fotorallye! Sie bekommen 5 fotografische Aufgaben, haben 5 Stunden Zeit und dürfen nur die eigene Kamera benutzen –

kein Smartphone, kein Photoshop, keine Tricks. Nur ihr Blick, ihr Gespür für den Moment und ihr Können zählen!

5 spannende, kreative Themen
Sie entscheiden, wie Sie sie umsetzen – Technik, Perspektive, Stil
Keine Nachbearbeitung – die Kamera ist ihr einziges Werkzeug
Austausch und Spaß mit anderen Foto-Begeisterten

Termin:

Freitag 6.6. um 13:30 - 18:30 Uhr

Dauer: 5 Stunden

Treffpunkt:

Begegnungszentrum Haltestelle

Mitbringen: Eine Kamera – sonst nichts
**Präsentation der Ergebnisse und das
Feedback zu den Bildern:**

Freitag 13.6. 14:30 Uhr

Juli Fotowalk

**Fotowalk zum alten Hauptfriedhof
Frankfurt – Ruhe, Geschichte und besondere
Motive**

Begleiten Sie uns auf einen besonderen Fotowalk!

Unser Ziel ist der alte Hauptfriedhof in Frankfurt, ein Ort voller Stille, Geschichte und außergewöhnlicher Motive.

Zwischen verwitterten Grabsteinen, kunstvollen Skulpturen und von Efeu umrankten Wegen finden sich eindrucksvolle Motive – ideal für alle, die sich gerne mit der Kamera auf Spurensuche begeben. Der Friedhof ist nicht nur letzte Ruhestätte vieler bekannter Persönlichkeiten, sondern auch ein Ort mit ganz besonderer Atmosphäre.

Termin: Freitag 25.7. ab 13 Uhr (die genaue Uhrzeit wird kurzfristig festgelegt)

Treffpunkt: Bahnhof Langen

**Anfahrt: Gemeinsam mit der S-Bahn
nach Frankfurt**

Ziel: Alter Hauptfriedhof Frankfurt

Bitte mitbringen:

Eine Kamera (keine Smartphones)

Festes Schuhwerk

Etwas zu trinken – und gerne Neugier



Der Fotowalk bietet Ihnen die Möglichkeit, gemeinsam mit anderen Fotobegeisterten neue Perspektiven zu entdecken, sich auszutauschen und Ihren fotografischen Blick zu schärfen.

Wir freuen uns auf einen stillen, inspirierenden Spaziergang mit Ihnen – voller Entdeckungen und besonderer Bilder.

August Fotowalk

**Miniaturlwelten ganz groß – kreative
Fotografie mit kleinen Figuren
Erleben Sie die Welt aus einer ganz
neuen Perspektive!**

In der Miniaturfotografie setzen wir kleine Figuren aus dem Modellbau in Szene und kombinieren sie mit ganz alltäglichen Gegenständen, um humorvolle, überraschende oder poetische Bildgeschichten zu erzählen.

Ein Teebeutel wird zur Baustelle, eine Kaffeebohne zum Kletterfels oder ein Buchrücken zur Parkbank – Ihrer Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Wir stellen verschiedene Miniaturfiguren bereit und zeigen Ihnen, wie Sie mit Licht, Perspektive und Bildkomposition kleine Szenen fotografisch zum Leben erwecken. Auch für Anfänger geeignet!

Termin: Freitag 1.8. 14 Uhr

Ort: Begegnungszentrum Haltestelle
Was Sie mitbringen sollten:

Ihre Kamera (auch Smartphones mit Makro-Funktion sind willkommen)
Falls vorhanden: eigene kleine Figuren oder Accessoires

Neugier, Geduld und Spaß an kreativem Experimentieren

Lassen Sie die kleinen Dinge ganz groß rauskommen – und entdecken Sie eine fantasievolle Art der Fotografie. ■



Der klassische und bewährte Hausnotruf Foto AWO

Hausnotruf versus Smartwatch Sicherheit im Alltag

In einer Welt, die von ständig fortschreitender Technologie geprägt ist, ergeben sich auch neue Möglichkeiten, die Sicherheit und das Wohlbefinden älterer Menschen zu gewährleisten. Zwei der viel diskutierten Optionen in diesem Kontext sind der bewährte Hausnotruf und die Smartwatch. Beide dienen dem Zweck, in Notfällen Hilfe herbeizurufen, unterscheiden sich jedoch erheblich in ihren Funktionen und ihrer Anwendbarkeit.

Der Hausnotruf ist eine zuverlässige und etablierte Lösung für



Senior*innen. Ein zentraler Bestandteil dieses Systems ist ein Notrufknopf, der stets bei sich getragen wird. Im Falle eines medizinischen Notfalls oder einer anderen dringenden Situation kann durch einen einfachen Knopfdruck schnell Hilfe angefordert werden. Dies geschieht in der Regel über eine Basisstation, die mit dem Telefon verbunden ist und automatisch den Kontakt zu einem Notrufdienst herstellt. Diese Dienste sind rund um die Uhr verfügbar und gewährleisten eine schnelle Reaktion auf jede Notsituation. Im Gegensatz dazu bieten moderne Smartwatches eine breitere Palette von Funktionen, die über den traditionellen Hausnotruf hinausgehen. Neben der Möglichkeit, einen Notruf abzusetzen, können Smartwatches auch Gesundheitsparameter wie Herzfrequenz, Schritte und Schlafmuster überwachen. Ei-

nige Modelle verfügen sogar über Sturzerkennungsfunktionen, die automatisch Hilfe verständigen, wenn ein schwerwiegender Sturz erkannt wird. Darüber hinaus bieten sie oft die Möglichkeit, Anrufe entgegenzunehmen, Textnachrichten zu senden und Standortinformationen zu teilen.

Hausnotrufsysteme bieten insbesondere für ältere Menschen, die alleine leben oder Unterstützung benötigen, eine Reihe von unbestreitbaren Vorteilen:

1. Einfache Bedienung und Zuverlässigkeit: Der Hausnotruf konzentriert sich auf die Grundfunktion – das Absetzen eines Notrufs. Dies geschieht durch einen einfachen Knopfdruck, ohne dass komplexe Funktionen berücksichtigt werden müssen. Diese Simplizität gewährleistet eine zuverlässige und

unkomplizierte Nutzung, selbst in stressigen oder medizinischen Notfallsituationen.

2. Speziell auf Notfallsituationen ausgerichtet: Ein Hausnotrufsystem ist darauf ausgerichtet, im Ernstfall schnelle Hilfe zu mobilisieren. Im Falle von Gesundheitsproblemen oder Stürzen kann der direkte Kontakt zu einer Notrufzentrale hergestellt werden.

3. 24h-Verfügbarkeit von Notrufrufen: Die meisten Hausnotrufsysteme sind mit Notrufzentralen verbunden, die rund um die Uhr besetzt sind. Dies bedeutet, dass professionelle Hilfe schnell eingeleitet

werden kann, selbst zu nächtlichen Stunden oder an Wochenenden, wenn andere Unterstützungsmöglichkeiten möglicherweise eingeschränkt sind.

4. Keine Notwendigkeit für zusätzliche Geräte: Im Gegensatz zu Smartwatches benötigen Hausnotrufsysteme keine regelmäßige Aufladung oder Verbindung zu anderen Geräten. Dies macht sie besonders benutzerfreundlich und senkt die Hürden für ältere Menschen, die möglicherweise mit moderner Technologie nicht vertraut sind. Insgesamt bieten Hausnotrufsysteme

meine eine auf das Wesentliche konzentrierte Lösung für die Sicherheit älterer Menschen. Ihre Einfachheit, Zuverlässigkeit und Verbindung zur Notrufzentrale machen sie zu einer unverzichtbaren Option für diejenigen, die sich auf eine schnelle und effektive Hilfe in Notfällen verlassen möchten.

In der Entscheidung zwischen Hausnotruf und Smartwatch sollten individuelle Bedürfnisse, Vorlieben und technische Affinitäten berücksichtigt werden. Letztendlich stehen die Sicherheit und das Wohlbefinden des Nutzers im Vordergrund. ■

Gesichter der AWO

Jonas Dahl

Jonas Dahl unterstützt nun das Team der Geschäftsstelle und die verbandliche Arbeit der AWO Langen.

Diejenigen unter Ihnen, die vielleicht an der Jahreshauptversammlung der AWO Langen im Oktober 2024 teilgenommen haben, konnten ihn schon kennen lernen.

Seit dem 01. Oktober letzten Jahres verstärkt Jonas Dahl nicht nur das Team der Arbeiterwohlfahrt Langen im Zentralen Management und ist somit Ihr Ansprechpartner Nummer 1 für die Themen „Essen auf Rädern“ und „Fahrdienste“, sondern er kümmert sich auch mehrere Stunden in der Woche um das Verbandsreferendariat.

Obwohl Herr Dahl (Jahrgang 1998) eigentlich noch ein „junger Hüpfert“ ist, ist er in Bezug auf die AWO Langen doch ein alter Hase. Er hat seit Beginn seines Bundesfreiwilligendienstes im Sommer 2018 kontinuierlich bei der AWO gearbeitet: nach dem Freiwilligenjahr war er als studentische Aushilfe und danach



neben seiner Berufsausbildung und seiner Tätigkeit als Groß- und Außenhandelskaufmann noch weiterhin als Aushilfe im Bereich Fahrdienste und Essen auf Rädern tätig. Als Verbandsreferent kümmert sich Jonas Dahl unter anderem um die Gewinnung neuer Mitglieder, die Ausweitung der Angebote, die die Arbeiterwohlfahrt der Gesellschaft

und den Mitgliedern machen kann und um die allgemeine Außendarstellung des Vereins.

Da das Verbandsreferendariat längere Zeit vakant war, muss Herr Dahl einen Teil der Netzwerke wiederbeleben und konnte nicht auf ein „fertiges Paket“ zurückgreifen. Es kommt alles zu seiner Zeit! ■



Ehrenamtliche Bewerbungshilfe

Hilfe durch den Dschungel der Bewerbungsportale, Anlegen von Email-Accounts und Erstellen von Bewerbungsunterlagen.

Viele Jahre gab es die Bewerbungshilfe durch Ehrenamtliche im Projekt „Miteinander“ – ein Gemeinschaftsprojekt der Stadt Langen und der AWO gefördert durch Mittel des Landes Hessen. Die Projektarbeit

wurde zum Jahreswechsel 2024 / 2025 eingestellt. Da die AWO aber von der Wichtigkeit und Nachhaltigkeit der Bewerbungshilfe überzeugt sind, führt sie dieses Projekt jetzt in den Räumlichkeiten der AWO Langen am Wilhelm-Leuschner-Platz weiter.

Freiwillige, die dieses wichtige Ehrenamt bekleiden wollen, waren

rasch gefunden, Computer und Co. gab es noch durch das Miteinander und nach einigen Vorbereitungstreffen fand nun der erste Beratungstermin statt.

Wenn Sie Interesse an einer ehrenamtlichen Mitarbeit in der Bewerbungshilfe haben, schicken Sie uns einfach eine kurze Mail an: ehrenamt@awo-langen.de oder melden Sie sich telefonisch unter 06103-20 26 200 bei uns. Gleiches gilt natürlich auch für Menschen, die dieses Angebot gerne nutzen möchten. ■



- Leckere Menüs täglich heiß ins Haus gebracht
 - Sie erwartet ein Speiseplan voller Abwechslung
 - Wertvolle Ernährung zum Wohlfühlen, auch für Diäten
- Jetzt den 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

Neuaufgabe der Tagesfahrten

Im Mai geht's nach Seligenstadt. Viele von Ihnen haben es wahrscheinlich inzwischen mitbekommen. Seit dem letzten Frühjahr bietet die AWO Langen wieder die beliebten Tagesfahrten an. Da es bei jeder Fahrt inzwischen eine besondere Aktivität gibt (Schiffahrt auf dem Main, Fahrt mit der Neroberg-Bahn, Besuch eines Weihnachtsmarktes) ist die Planung der Fahrten aufwändiger und finden deshalb in größeren Abständen statt.

Die nächste Fahrt findet am 06.05.2025 statt und führt die Ausflugsgruppe nach Seligenstadt. Dort gibt es dann eine geführte Klosterbesichtigung und mit der Fähre kann man rüber nach Bayern fahren. Info: per Mail info@awo-langen.de oder telefonisch 06103-2026200). ■



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

Hausnotruf

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

Pflege- und hauswirtschaftliche Dienste

Pflegedienst der Stadt Langen	203-924
Arbeiterwohlfahrt Ortsverein Langen	202620-0
Hilfe von Haus zu Haus	51058
Mobile Hauskrankenpflege GmbH	2700668
Ambulanter Pflegedienst Jeske	53725
Mobiler Pflegedienst Michelle	4877188
Ambulanter Pflegedienst Reinheimer	4877647
PRO SENIA	697944
Pflegedienst Werner & Herter GmbH	44621

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

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, bpk-Bildagentur.

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 am 1. September 2025.

Redaktionsschluss ist Freitag, der 25. Juli 2025.

WICHTIGE TELEFONNUMMERN

DRK-Sozialstation	9147-52
Alsenios, Alltags- und Seniorenservice	280297
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
Winkelsmühle Dreieich	06103 9875-0
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



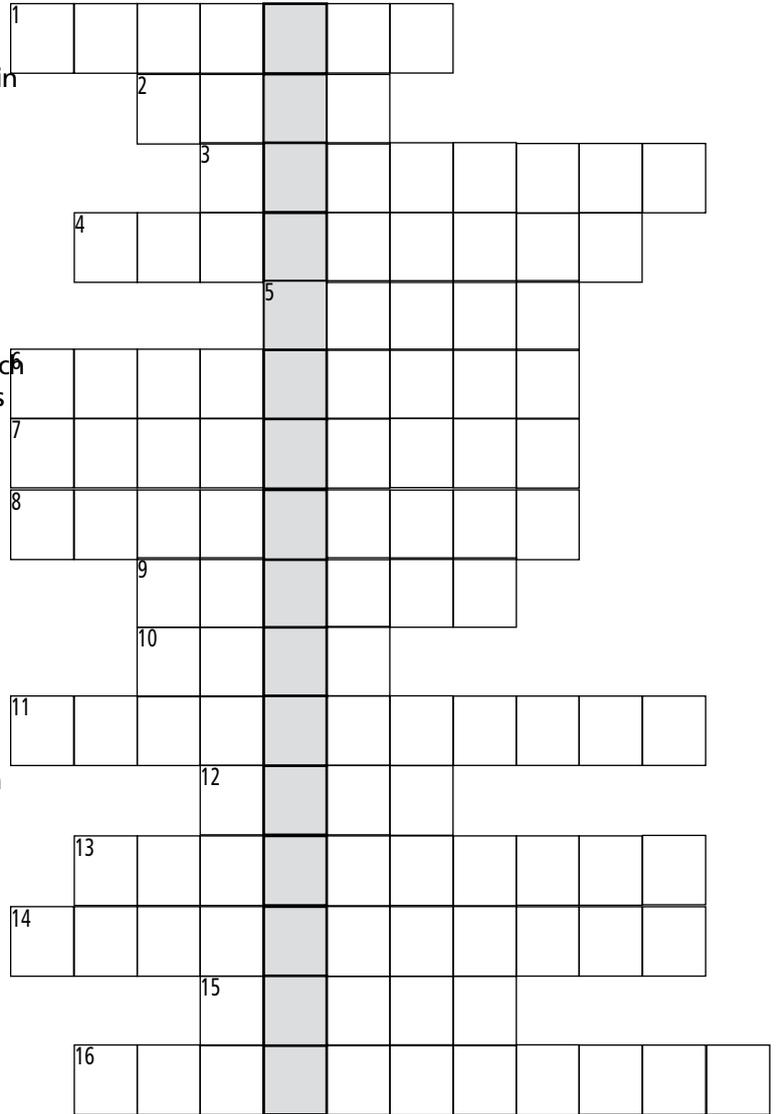
www.awo-langen.de

Entdeckungs-Fahrten zu gewinnen!

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

Unsere Fragen:

1. Diese Tiere sollen die Freiflächen an der Kläranlage in Ordnung halten.
2. Wie viele Langener Frauen sind Ehrenbürger der Stadt?
3. Geschützter Baumbestand, der doch immer wieder gerodet wird
4. erst Sattelhof, jetzt Jazz-Konzertsaal in Alt-Langen
5. Welche Landeshauptstadt liegt wie Langen nahe dem 50. Breitengrad?
6. kleines Naturreservat zwischen Langen und Egelsbach
7. Der Müllberg in Buchschlag wird klimafreundlich als was genutzt?
8. In welcher hess. Stadt haben 30 Prozent kein Auto, aber 2,1 Fahrräder pro Haushalt?
9. langjähriger Förderer der Langener Städtepartnerschaften
10. Um wie viel Millionen ging es bei Egelsbachs Schuldentilgung?
11. der neue Tiefbau entwässert die Weiherwiese am Schwimmbad
12. römische Vorgängerstadt Frankfurts
13. dreitägige Öffnung von Schloss Wolfsgarten
14. ein Straßenkreisel, den es noch nicht gibt, hat schon seinen Namen
15. verzierte hier vor 200 Jahren viele Dachziegeln
16. Marode und geschlossen: jüngste Egelsbacher Bausorge



Scharfsinn gefragt!

Beim Lösungswort von oben nach unten geht es um eine Egelsbacher Berufsgruppe ohne Zukunft.

Auflösung des Rätsels aus der ZEITLOS 99



Wir verlosen Fahrspaß!
3 Rikscha-Fahrten
 je 2 Personen gehen auf Entdeckungs-Fahrt in Langen oder Egelsbach

Freuen Sie sich auf einen Fahrspaß der besonderen Art – eine Entdeckungsfahrt für je 2 Personen durch Langen oder Egelsbach!
 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 10. Juli 2025.
 Der Rechtsweg ist ausgeschlossen, die Gewinner werden benachrichtigt. ZEITLOS wünscht allen viel Glück!





Überblick rund um die Uhr?



Lieferten wir digital!



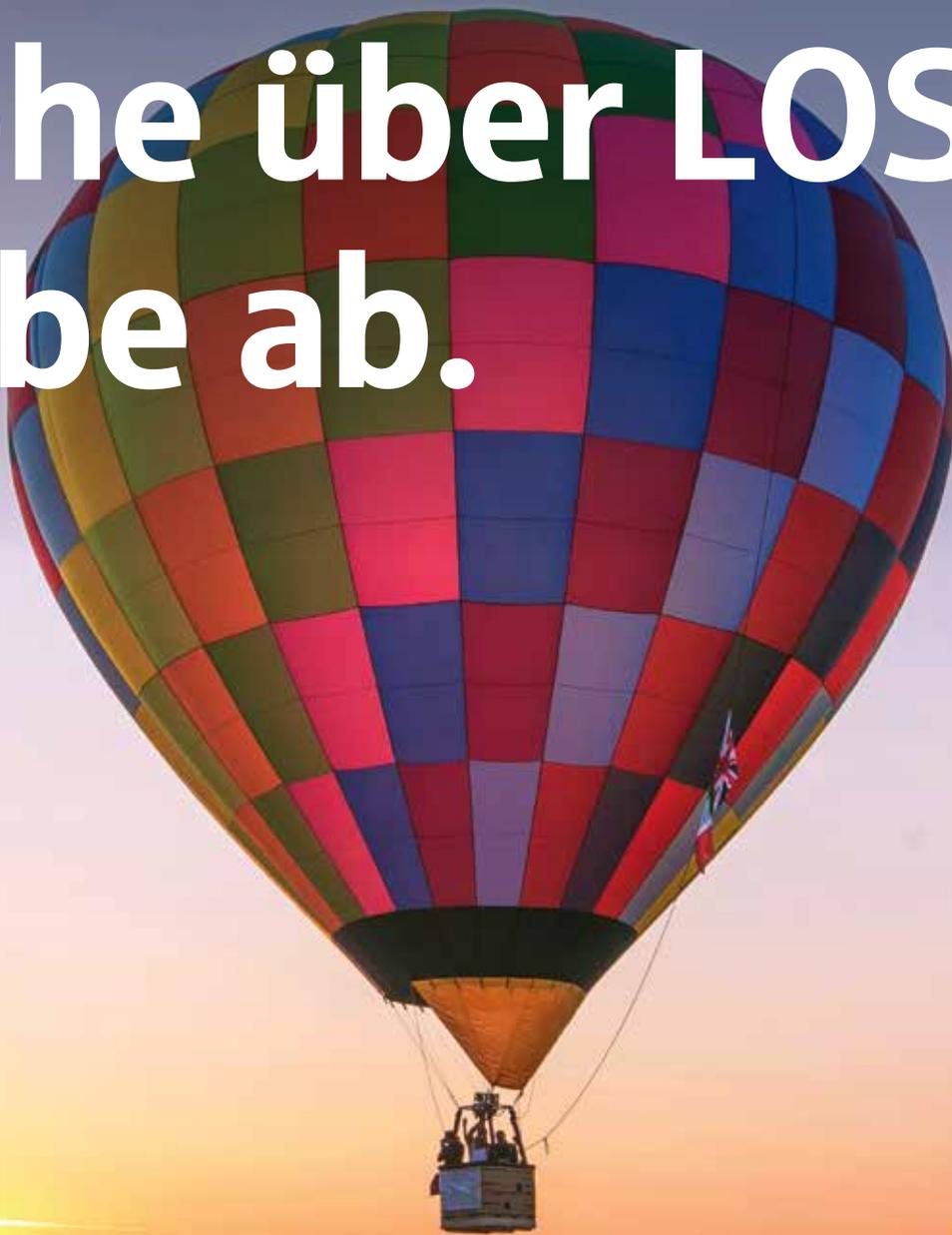
Unser Kundenportal: Immer bereit für Ihre Anliegen.

Zählerstände mitteilen, Vertragsdaten anpassen, Tarife wählen und vieles mehr. Über das Kundenportal der Stadtwerke Langen können Sie Ihre Angaben zur Energie- und Wasserversorgung rund um die Uhr ganz leicht selbst verwalten.

Probieren Sie es einfach mal aus.

... viel mehr als Energie!
**Stadtwerke
Langen**

Gehe über LOS & hebe ab.



**Gewinne 200x 2.500 Euro
und Träume werden wahr.**

www.ps-los-sparen.de

Hessenweite PS-Sonderauslosung
am 11. Juni 2025. Lose erhältst du
hierfür bis 5. Juni 2025.

Die genannte Anzahl an Bargeldgewinnen kann aufgrund nicht belegter Lose variieren.
Teilnahme ab 18 Jahren möglich. Die Gewinnwahrscheinlichkeit für einen der oben genannten
2.500 Euro Bargeldgewinne liegt bei 1 : 10.000. Der Verlust des Spieleinsatzes je Los beträgt 1,20 Euro.

Sparen – Gewinnen – Gutes tun!



**PS-LOS-
SPAREN**