



Seniorenhilfe
Langen e.V.

Der SHL-Bote

Informationen und Angebote der Seniorenhilfe Langen
im Zentrum für Jung und Alt



Eine Bürgerinitiative für Jung & Alt

Nr. 13 / Mai - August 2012

Seniorenhilfe Langen e.V. · Zimmerstr. 3 · 63225 Langen · Telefon (06103) 22504 · Fax (06103) 3126556 · E-Mail seniorenhilfe@zenja-langen.de · www.zenja-langen.de

Ein Garten von Bürgern für Bürger auf dem alten SSG-Platz?

Wir sind dabei!

Liebe Mitglieder,
liebe Leserin, lieber Leser,

Große Schlagzeilen in der Presse für die neue Kita auf dem alten SSG-Platz veranlassten uns, die Verantwortlichen des Mütterzentrums und der Seniorenhilfe, auch unsere Vorstellungen in die Diskussion einzubringen. So wie die Pläne in der Langener Zeitung abgebildet waren, darf es aus unserer Sicht nicht werden.

Unsere Zufahrt wäre derart eingengt, dass weder ein Feuerwehrfahrzeug noch ein Lieferwagen bis zu uns käme. Noch nicht einmal unser Parkplatz wäre mit einem Pkw ohne großes Rangieren erreichbar. Auch unser schöner ZenJA-Garten würde durch die zweigeschossige im Plan vorgesehene Bebauung schwer beeinträchtigt. Wir erfuhren von der Planung nur aus der Presse. Danach haben wir folgenden Brief an die Fraktionen im Rathaus geschrieben, der in der Langener Zeitung zitiert wurde und den wir im Wortlaut wiedergeben:

Seniorenhilfe Langen e.V.

Büro Mo - Fr 10:00 - 12:00 Uhr
Mo 14:00 - 16:00 Uhr
ZenJA, Zimmerstr. 3, Langen

Büro Di 10:00 - 12:00 Uhr
Allerhand, Farnweg 85,
Oberlinden

Telefon (06103) 22504
www.zenja-langen.de

„Sehr geehrte Damen und Herren, Sie werden in Kürze über die Zukunft des alten SSG-Platzes entscheiden. Wir haben uns die Vorplanung angesehen und

- Planen Sie den Neubau auf der östlichen Seite entlang der Zimmerstraße mit der Außenspielfläche in Richtung Stadtgarten.



Claudia Jäger von Stiftung Miteinander Leben überreicht Spendenscheck über 1000 Euro für das ZenJA-Projekt: Jung und Alt gemeinsam unterwegs im world-wide-web – Der SHL-Internet- und PC-Treff dankt herzlich!

Wie Sie wissen, liegt uns die Gestaltung und Nutzung dieses zentralen Platzes von Langen sehr am Herzen. Mütterzentrum und Seniorenhilfe haben vor mittlerweile acht Jahren Ihr Votum für den Bau des Zentrums für Jung und Alt erhalten, ein Ort, der von Menschen jeden Alters genutzt und gestaltet wird. Unser Haus zählt jährlich 15 000 BesucherInnen, davon sind jeweils ein Drittel SeniorInnen und Kinder. Das ZenJA ist der

schlagen eine alternativen Standort des Stadtgartens vor.

Vorab: Wir unterstützen den Neubau einer Kita und Erweiterung der Grundschulbetreuung in unserer Nachbarschaft voll und ganz. Wir freuen uns, wenn die Stadt Langen Anstrengungen unternimmt, weitere U3-Plätze zu schaffen und Betreuungsgengpässe an den Schulen mildern möchte.

- Unser Vorschlag: Standorttausch KiTa/Stadtgarten. Reservieren Sie für das geplante Bauvorhaben den Platz für einen Stadtgarten bitte im westlichen Bereich des alten SSG-Platzes in direkter Nachbarschaft zur Sporthalle und zum ZenJA-Generationengarten.

Anziehungspunkt für Familien in Langen und sorgt für vielfältige Kontakte zwischen jungen und alten Menschen, Nachbarschaftshilfe und familienunterstützende Leistungen.

Fortsetzung Seite 2



Beitrittserklärung zur Seniorenhilfe Langen e.V.

Name	
Vorname	Mitgl.-Nr.
geb. am	(ehemaliger) Beruf
Straße	
Wohnort	
Telefon (privat) (dienstl.)	
E-Mail	
Datum Unterschrift	
Jahresbeitrag: EUR 10,00 Darüber hinaus sende ich einen einmaligen jährlichen Förderbeitrag in Höhe von EUR _____	

Einzugsermächtigung

Ich ermächtige die Seniorenhilfe Langen e.V. widerruflich, ihr zustehende Geldforderungen von meinem/unserem Konto einzuziehen.

Geldinstitut
Bankleitzahl
Kontonummer
Name des Kontoinhabers
Datum Unterschrift

Bitte ausfüllen, ausschneiden und senden an Seniorenhilfe Langen e.V., Zimmerstr. 3, 63225 Langen oder im Büro im ZenJA abgeben.

Seniorenhilfe Langen e.V.
Telefon (06103) 2 25 04

Fortsetzung von Seite 1:

Wenn Sie im ZenJA zu Gast sind, wird Ihnen auch unser Generationengarten ins Auge fallen, den wir gemeinsam mit vielen Freiwilligen gestaltet haben und pflegen. Wir haben zwei schöne Kleinkinderspielbereiche, einen Kräutergarten und Gemüsegarten geschaffen, Bäume gepflanzt und Blumenbeete angelegt. Und jeder, der bisher im Sommer auf unserer Terrasse saß, war begeistert über die Blütenpracht und die Vorstellung, dass irgendwann das Gelände vor unserem Haus in einen Stadtgarten verwandelt wird, der allen Bürgerinnen und Bürgern zugänglich ist.

Nun sieht die Vorplanung einen „Stadtgarten“ zur Straße hin vor und ein neues mehrgeschossiges Gebäude direkt am ZenJA. Darüber sind wir sehr betroffen. Denn wir schließen daraus, dass die Planer wohl eine völlig andere Vorstellung von einem Stadtgarten haben als wir und sicher noch viele andere Bürgerinnen und Bürger.

Wir sehen einen Stadtgarten auf diesem Platz, den wir seit mittlerweile 25 Jahren vor Augen haben, nicht nur als eine der üblichen, passiv genutzten, systemgepflegten Grünflächen mit Parkbank, Kinderwippe und Blumenbeet. Wir sehen einen echten Garten inmitten der Stadt, der zum Verweilen und zum Mitgestalten anregt; der Natur für Kinder erlebbar macht und in dem das Wissen der Älteren und das Engagement der Jüngeren sinnvoll eingebunden ist.

Viele Ideen haben die Menschen auf unserer Terrasse in den letzten Jahren

spontan beim Anblick der Brachfläche geäußert: Baum- und Beetpatenschaften, Schulgarten, Bienenkörbe, Gemüse- und Obstgarten, ein interkultureller Garten mit Kräutern und Pflanzen aus den Heimatländern unserer MitbürgerInnen, Picknick, Tai-Chi ..., ein Backhaus, ein Gewächshaus, ein Großschachspiel, eine Laube, Wege, die auch mit Rollator, Kinderwagen und Rollstuhl benutzt werden können, Sitzgruppen, die zu Gesprächen anregen, Büsche zum Verstecken und Entdecken, Platz zum Spielen, Gartenfeste, Flohmärkte ... ein ruhiger, vom Straßenlärm abgeschirmter Garten der Sinne und des Miteinanders.

Unser Stadtgarten wäre ein Garten von BürgerInnen für BürgerInnen. Es würde sich um ein langfristig angelegtes Projekt handeln, das sich stetig entwickelt, wächst und gedeiht. In Kooperation mit der benachbarten Kita, der Grundschule, des Gymnasiums, der engagierten Langener Vereine und mit Unterstützung von Unternehmen und Einzelpersonen könnte an dieser Stelle ein lebendiger Platz entstehen.

Wenn Sie unserem Vorschlag zustimmen, sind wir bereit, für dieses Projekt die Koordination und die Organisation verantwortlich zu übernehmen.

Die Vorteile des Standorttauschs liegen auf der Hand:

- Ein Café mit Sonnenterrasse im Mehrgenerationenhaus ist vorhanden.
- Das Gartenprojekt kann sofort begonnen und Stück für Stück entwickelt werden.



**Wir nehmen uns Zeit
- Ihrer Gesundheit zuliebe.**

ANZEIGE

Einhorn - Apotheke

Dr. Gabriele Huhle-Kreutzer
Bahnstr. 69 | 63225 Langen
Tel. (06103) 2 26 37 | Fax (06103) 2 75 23

Bei uns können Sie mit EC-Karte bezahlen!

- Ein weiterer Stillstand und der Anblick einer ungepflegten Brachfläche von der Straße her wird verhindert.
- Die Fläche kann von der Kita, der Schule, dem ZenJA, den AnwohnerInnen und BürgerInnen gleichermaßen genutzt und mitgestaltet werden.
- Geschützte und sichere Lage für freispielende Kinder.
- Es entsteht ein kreativer und zentraler Lern-, Bildungs- und Erholungsort für junge und alte Menschen.
- Da das ZenJA an sieben Tagen in der Woche von früh bis spät genutzt wird, ist eine soziale Kontrolle durch Sichtweite und unmittelbare Anbindung gewährleistet.
- Bürgerschaftliches Engagement wird angeregt und gefördert.
- Die notwendigen finanziellen Mittel für Pflege und Unterhalt können durch Sach-, Pflanz- und Geldspenden verringert und gemäß dem Projektverlauf aufgebracht werden.
- Das Mütterzentrum würde die Konzeptentwicklung mit anderen Vereinen und Bürgern anregen und die Koordination und Organisation des Bürgerprojekts verantwortlich übernehmen.
- Die Stadt Langen wäre um ein innovatives, vorbildliches bürgerschaftliches Angebot reicher.

Bitte tauschen Sie die Standorte und geben Sie uns die Zeit, gemeinsam mit Vereinen und BürgerInnen ein entsprechendes Konzept zu erarbeiten und umzusetzen.

Wir stehen jederzeit für Gespräche zur Verfügung und laden Sie zu einem

Vorort-Besuch ein. Mit freundlichen Grüßen, Zentrum für Jung und Alt, Bernhard Knerr, Seniorenhilfe Langen, Sabine Wagner, Mütterzentrum Langen e. V.“

Als Antwort auf unseren Diskussionsbeitrag wird uns vom Rathaus vorgehalten, es gäbe ja noch gar keine Pläne für den Stadtgarten. Ja über was reden wir uns denn eigentlich auf? Was war denn das, was der Magistrat in der Zeitung veröffentlichte? In den Ausschusssitzungen erklärte die Verwaltung, unsere Befürchtung, dass hier eine 0-8-15-Grünfläche entstehen könnte, entbehre jeder Grundlage. Man plane sehr wohl einen aktiv von allen Bevölkerungsgruppen nutzbaren Stadtgarten, u.a. mit Spiel- und Bewegungsangeboten für Kinder und Senioren. Man wolle aber einen Stadtgarten nicht auf einem abgeschirmten Platz haben, sondern es soll eine einladende, offene Grünfläche an der Straße entstehen, die allen zugänglich ist und zum Verweilen einlädt. Gleichzeitig aber möchte man den Hügel entlang der Zimmerstraße erhalten. Ja, wo bleibt denn dann die einsichtbare und aktiv zu nutzende Fläche?

Wir haben wohl völlig unterschiedliche Vorstellungen von „aktiver Nutzung und Erholung“. Wir meinen die aktive Beteiligung und Mitgestaltungsmöglichkeit durch Bürgerinnen und Bürger. Die Stadt meint das Nutzen von Gehwegen, Parkbänken, Spiel- und Bewegungsangeboten etc. (Wer von uns Senioren stellt sich an eine vielbefahrene Straße, um sich an Trimmgeräten zu ertüchtigen? Wer will mit seinem Enkel an einer Straße spielen? Ich jedenfalls nicht.)

Niemand hat etwas gegen eine schön

gestaltete Grünanlage, wir auch nicht. Wir könnten aber mehr daraus machen mit weniger Mitteln:

Durch Mithilfe unserer Mitglieder und anderer Vereine wollen wir uns für das Allgemeinwohl einsetzen und aktiv einen Garten von Bürgern für Bürger mitgestalten. Das ließe sich verwirklichen, wenn er direkt am ZenJA läge. Dort haben wir alles, was wir brauchen, um in den nächsten Jahren in aller Ruhe einen Garten für alle Generationen anzulegen.

All das braucht viel Zeit. Der Platz selbst hat es nicht eilig, er wartet schon lange. Wenn er aber jetzt bebaut werden soll, muss auch jetzt entschieden werden, wo, wie und ob überhaupt ein Stadtgarten entstehen soll.

Die Entscheidungen wurden in die nächste Sitzungsrunde verschoben. Im April (nach Redaktionsschluss) fand ein Vor-Ort-Besuch aus Vertreterinnen und Vertretern des Magistrats, der Fraktionen und Ausschüsse auf dem alten SSG-Platz statt.

Was können Sie tun?

Wenn Sie unseren Vorschlag unterstützen wollen, dann bitten wir Sie, ganz schnell einen Optionsschein (siehe Seite 2 „Die Langenerin“ oder im Büro der SHL erhältlich) für unseren Bürgergarten auszufüllen und ihn bei uns im Büro abzugeben. Damit können Sie zeigen, dass es wirklich Menschen gibt, die nicht nur einfordern, sondern die auch bereit sind, etwas zum Gelingen beizutragen.

Wir halten Sie auf dem Laufenden.

Bernhard Knerr

Vorsitzender



DAS TUT GUT! WIR DANKEN DEN SPENDERN! Foto links: Frau Akcay in Aktion! Unser alter Laserdrucker hatte den Geist aufgegeben. Ein guter neuer, der für Büro Zwecke geeignet ist, kostete aber für unsere Verhältnisse zu viel. Zum Glück half uns die **Bürgerstiftung Langen** und spendete uns 350 Euro. Damit konnten wir uns ein Profi-Kombigerät als Kopierer und Drucker anschaffen.

Foto rechts: Über eine Finanzspritze von **Schaeffler Automotive Aftermarket** freuten wir uns ebenfalls sehr. Anne-Véronique Wischert, Corporate-Trainee aus dem Bereich Marketing, überreichte Bernhard Knerr, Monika Maier-Luchmann und Sabine Wagner einen Scheck über 500 Euro für das ZenJA. Die Summe entspricht den Erlösen aus der Tombola, die Auszubildende von Schaeffler auf der Weihnachtsfeier 2011 organisierten.



Permanente Veranstaltungen der Seniorenhilfe

Alle sind herzlich willkommen!

Bingo

mit: Elke Hausmann
Termine: jeden 1. und 3. Montag
im Monat
Zeit: 15.30-17.30 Uhr
Ort: SHL-Treff OG ZenJA

Gedächtnistraining

mit Frau Becker
Zeit: Sommerpause

Ab September geht es wieder los. Der Anfangstermin steht noch nicht fest, sie können sich aber schon anmelden.

10 Termine: Montag ab September
Zeit: 10:00-11:00 Uhr
Kosten: 25 € für Nichtmitglieder
20 € für Mitglieder
oder 20 Punkte
Anmeldung: SHL-Büro
Ort: SHL-Treff OG im ZenJA

Gedächtnistraining

für Sehbehinderte

mit Frau Becker muß leider vorerst noch ausfallen. Wir informieren Sie sofort, wenn es weitergeht.

Internet- und PC-Treff

mit: Manfred Kürsch
Termin I: jeden 1. Donnerstag
im Monat
mit: Ernst Ehrenberg
Termin II: jeden 3. Mittwoch
im Monat
Zeit: 10:00-12:00 Uhr
Ort: ZenJA, PC-Raum OG

Jeder ist mit seinen Fragen und Problemen willkommen.

Kalligrafie

Leitung: Elisabeth Allerheiligen
Termine: Do 24.05., 14.06.2012
Zeit: 17:30-19:30 Uhr
Ort: Seminarraum 1.OG ZenJA
Anmeldung: Bitte direkt bei
Frau Allerheiligen
Telefon 06103-728051

Kegeln

mit: Roswitha Spieß
Termine: Freitag 11.05., 25.05.,
08.06., 22.06. alle 14 Tage
Zeit: 15:00-18:00 Uhr
Ort: Kegelbahn Albertus-
Magnus-Gemeinde,
Albertus-Magnus-Platz 4
Kosten: 5,- €/Monat für Mitglieder

Malkurse

mit: Martina Retzdorff
Kurs III: ab 05.04.2012
Kurs IV: ab 24.05.2012
Zeit: 6 x Do 15:00-16:30 Uhr
Kosten: 65 € zuzüglich
12,-€ Materialkosten
Anmeldung: Büro der SHL oder
bei Fr. Retzdorff Tel. 25547
Ort: ZenJA

Museumsbesuche

Ziel: Deutsches Filmmuseum

mit Führung durch die Sonderausstellung
„Charlie Chaplin in the Movies“
mit: Lieselotte Günter
und Ehepaar Knerr
in Vertretung von Waltraud
Helfmann, der wir an
dieser Stelle gute
Besserung wünschen
Zeit: Mittwoch 09.05.2012,
Treffpunkt: Bahnhof Langen 13:00 Uhr
Kosten: vor Ort für Fahrt, Eintritt
voraus. 8,00 Euro
Anmeldung: plus Anzahlung
von 2 Euro im Büro,
Info: max. 30 TeilnehmerInnen

Ziel: Hanau – Schloss Philippsruhe

mit Führung durch das Historisches Museum
mit einer Brüder-Grimm-Kollektion und
Papiertheatermuseum
Mit: Lieselotte Günter
und Ehepaar Knerr in
Vertretung von
Waltraud Helfmann
Zeit: Donnerstag 14.06.2012
Treffpunkt: Bahnhof Langen 12:50 Uhr
Kosten: vor Ort für Fahrt, Eintritt
und Führung
voraus. 8,00 Euro
Anmeldung: plus Anzahlung
von 2 Euro im Büro,
Info: max. 30 TeilnehmerInnen

Radler-Gruppe

mit : Else Kardes und
Marianne Nagy
Termine: Start ab 11.04.2012
Zeit: 14:00 Uhr
Treffpunkt: vor dem ZenJA
Genaue Termine siehe Presse sowie
Aushänge im ZenJA, am Pavillon in der
Bahnstraße, im Allerhand und an der
Unterführung in der Bahnhofsanlage.

Reisen

3 Tages-Fahrt an den Niederrhein

Xanten mit Stadtführung, nach Venlo zur
FLORIADE, der Weltgartenausstellung, zum
Zisterzienser-Kloster Kamp mit Führung
im Kloster und Barockgarten anschließend
Rückfahrt nach Langen. Im Preis enthalten
sind Hin- und Rückfahrt, Fahrten vor Ort zu
allen Führungen und im Programm enthal-
tenen Sehenswürdigkeiten, zwei Übernach-
tungen mit Frühstück, Führungen und Ein-
tritte einschließlich FLORIADE.

Termin: Montag 23.-25.07.2012
Zeit: 08:00 Uhr
Treffpunkt: Rathaus, Südl. Ringstr.
Preis: 320 € (bei vollem Bus)
Anmeldung: Hedi und Ernst Ehrenberg
Telefon 06103 28439
Anzahlung: 100,- € ab Anmeldung

Die Höhepunkte auf dem Jakobsweg Würzburg-Ulm

Auf den Spuren von Siger Köder mit Füh-
rungen in Ellwangen/Jagst Rosenberg und
Hohenberg

Termin: Mittwoch 01.08.2012
Anmeldung: Hedi und Ernst Ehrenberg
Telefon 06103 28439

Erlebniswoche in Meran

Im Kolping-Hotel Meran haben wir für Halb-
pension mit Einzel- und Doppelzimmer re-
serviert. Die Hin- und Rückfahrt erfolgt mit
einem Bus. Das Programm wird individuell
und interessant gestaltet.

Termin: Fr 31.08.-Sa 08.09.12
Preise: Für Hin- und Rückfahrt,
Fahrten vor Ort,
Halbpension kostet das
Einzelzimmer 680 € p.P.,
Doppelzimmer 640 € p.P.
Anmeldung: mit Anzahlung 100 €
Hedi + Ernst Ehrenberg
Telefon 06103 28439

Impressum

SHL-Bote Nr. 13 Mai - August 2012
Herausgeber: Seniorenhilfe Langen e.V.
Zimmerstr. 3, 63225 Langen, Tel. 06103/22504
E-Mail: seniorenhilfe@zenja-langen.de
www.zenja-langen.de
Redaktion: Harald Becker (hb), Bernhard
Knerr (bk), Ursula Lüdtko (ul), Heinz
Nothstein (hn), Annegrit Hohlfeld (AH)
Fotos: Mathias Schröder, Rosa u. Bernhard Knerr

Spielesachmittag

Brett-, Karten-, Gesellschaftsspiele
 mit: Inge Schmitt
 Zeit: jeden 2. und 4. Montag
 15.00-17.00 Uhr
 Ort: SHL-Treff OG ZenJA

Spielevormittag

Brett-, Karten-, Gesellschaftsspiele
 mit: Monika Miethke
 Zeit: jeden Dienstag
 10.00-12.00 Uhr
 Ort: SHL-Treff OG ZenJA

Sitzgymnastik I

mit: Irina Kitzmann
 Zeit: Mittwoch 10.00-11.00 Uhr
 10 Termine: Ab 16.05.2012 neuer Kurs
 Ort: ZenJA
 Info: Tel. 929401
 Kosten: 20 € oder 20 Punkte

Sitzgymnastik II

mit: Irina Kitzmann
 Zeit: Mittwoch 11.00-12.00 Uhr
 10 Termine: Ab 16.05.2012 neuer Kurs
 Ort: ZenJA
 Info: Tel. 929401
 Kosten: 20 € oder 20 Punkte

Sitzgymnastik III

mit: Christel Roth
 Zeit: Freitag 10.30-11.30 Uhr
 Termine: Ab 19.05.2010 neuer Kurs
 Ort: Gemeindesaal Martin-Luther-Gemeinde Oberl.
 Info: Tel. 72668
 Kosten: 20 € oder 20 Punkte

Sonntagscafé

Leitung: Gisela Kranich
 Termine: 15.04., 06.05.,
 10.06., 22.07.2012
 Zeit: 14:30 – 17:00 Uhr

Sonntags-Café & mehr

Leitung: Roswitha Spieß
 Zeit: 14:30–17:00 Uhr
 Termine: 29.04.2012

mit **Vernissage** der Künstlerinnen
 Ines Zimmermann-Stiglbauer und Tanja
 Becker sowie **Vortrag zum Thema**
Patientenverfügung
 13.05.2012

Hobbykünstlerinnen stellen aus
 08.07.2012

mit **Vernissage** der Künstlerinnen
 unseres Malkurses unter der Leitung von
 Fr. Retzdorff
 12.08.2012

mit Flohmarkt & Familiencafé

Stricken, Häkeln, Basteln I

mit: Marita Rosato
 Termin: jeden Dienstag
 Zeit: 14.00-16.00 Uhr
 Ort: SHL-Treff OG ZenJA

Stricken, Häkeln, Basteln II

mit: Edith Sordon
 Termin: jeden Freitag
 Zeit: 15.00-17.00 Uhr
 Ort: Martin-Luther-Gemeinde-
 Saal, In Oberlinden

Theater

Neue Termine in der nächsten Ausgabe

Walking /Nordic Walking

Leitung: Ludwig Lercher
 Termine: jeden Montag,
 Mittwoch und Freitag
 Zeit: 9:00 Uhr ab Forstring
 Rotes Hochhaus
 Info: Telefon 72723

Wandern

Aprilwanderung – Entlang der Nidda von Rödelheim nach Praunheim

Termine: Donnerstag 19.04.2012
 Zeit: 09:30 Uhr
 Treffpunkt: Bahnhof Langen

Maiwanderung – Vom Böllenfalltor zum Dammbach zur Fischerhütte (9 km Wanderlänge)

Termin: Mittwoch 23.05.2012
 Zeit: 09:30 Uhr
 Treffpunkt: Bahnhof Langen

Juniwanderung – Von Niederramstadt entlang der Modau zur Hammermühle

Termin: Freitag 15.06.2012
 Zeit: 10:00 Uhr
 Treffpunkt: Bahnhof Langen

Wassergymnastik

Adolf Dick hat Sommerpause.

RÜCKBLICK

Museumsgruppe

Am 13.03. besuchte die Museumsgruppe mit 31 Teilnehmern das Goethehaus in Frankfurt. Frau Dr. Petra Maisak, die Leiterin des Goethe-Hauses begrüßte die Besucher aus Langen.

Einen besonderen „Ah-effekt“ erlebten alle, als unser Mitglied Ello Haas ein paar Fotokopien aus einem Buch auspackte und uns zeigte, dass die Tapete in der Bibliothek von ihrem verstorbenen Mann, Kurt Haas, entworfen wurde.

Auch die Wandmalerei in der Küche des Hauses stammt von unserem Langener Künstler. Das sind übrigens die einzigen Räume, die noch nicht renoviert wurden. Die Museumsgruppe konnte so vorbereitet bei der Führung die beiden „Schätzchen“ aus Langener Sicht besonders bewundern. bk

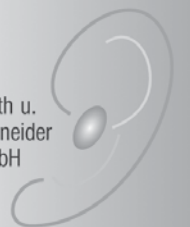


HÖRGERÄTESTUDIO

Joachim Herth
 Anja Herth

Wallstraße 41 / Lutherplatz · 63225 Langen
 Tel. 0 61 03 / 5 44 16 · Fax 0 61 03 / 92 89 44

Herth u.
 Schneider
 GmbH



INFO

Namen sind kein Schall und Rauch

Wie heißt denn eigentlich unser Verein?

ZenJA, SHL, Seniorenhilfe, Seniorenzentrum Haltestelle, Mütterzentrum. Ich höre immer wieder, wenn ich mich mit älteren Menschen über unser tolles Angebot unterhalte, „ich bin ja auch Mitglied im ZenJA“ oder „Mitglied der Haltestelle“. Die Begriffe und Namen werden häufig verwechselt. Deshalb hier eine kleine Zusammenfassung.

ZenJA = Zentrum für Jung und Alt, das ist ein Gebäude, das dem Mütterzentrum gehört und in dem Mütterzentrum, Elternservice und Seniorenhilfe gemeinsam arbeiten.

Mehrgenerationenhaus = Das ZenJA wird gefördert im Rahmen eines bundesweiten Aktionsprogramms des Bundesfamilienministeriums und des Europäischen Sozialfonds. Im Mehrgenerationenhaus wohnt niemand, aber es wird dort für alle Generationen etwas geboten.

Mütterzentrum = Der Verein hat ein breites Angebot für Familien und deren Angehörige, das in der „Langenerin“ veröffentlicht wird. Beim Mütterzentrum gibt es bezahlte Angestellte und ehrenamtliche MitarbeiterInnen.

SHL – Seniorenhilfe Langen e. V. = SHL ist die Abkürzung für unseren Verein. Wir sind ein sehr enger Kooperationspartner des Mütterzentrums und nutzen das ZenJA für unsere Angebote mit. Unser Programm veröffentlichen

wir im „SHL-Boten“, der zusammen mit der „Langenerin“ gedruckt wird. In dem Heft, das Sie gerade in den Händen halten, finden Sie unser Angebot, das der körperlichen und geistigen Fitness dient. Unser Verein wird – bis auf Frau Akcay, unsere bezahlte Bürokräft - ehrenamtlich und auf freiwilliger, genossenschaftlicher Basis geführt. Die Mitglieder sind füreinander da und helfen sich gegenseitig.

Haltestelle = städtische Einrichtung unter der Leitung von Martin Salomon. Manche nennen es auch Seniorenzentrum Haltestelle, was zu Verwechslungen führt. Die Haltestelle ist die zentrale kommunale Anlaufstelle für alle Seniorinnen und Senioren in Langen, deren Angehörige und alle, die sich auf ihren Ruhestand vorbereiten wollen. Die Haltestelle informiert, berät, pflegt, bietet Kurse, Veranstaltungen und veröffentlicht diese in der „Zeitlos“.

Die SHL und die AWO/Arbeiterwohlfahrt kooperieren mit der Haltestelle und koordinieren die jeweiligen Programme, um Überschneidungen zu vermeiden. Deshalb stellen die beiden Vereine ihr Programm ebenfalls in der „Zeitlos“ vor.

Allerhand = Anwohnertreff im Einkaufszentrum Oberlinden, der von der AWO geleitet wird und den die SHL und die Haltestelle nutzen und mit Programmpunkten unterstützen. bk

MITGLIEDER-INFO

Aufgrund der Osterfeiertage haben wir uns bemüht, die neue Ausgabe des SHL-Boten rechtzeitig zu erstellen und zu verteilen. Somit können wir noch rechtzeitig, an unsere Mitgliederversammlung erinnern. Die erste Einladung war ja bereits vor Weihnachten und das ist schon lange her.

Mitgliederversammlung

Zu unserer ordentlichen Mitgliederversammlung 2012 am Dienstag den 17.04.2012 um 15:30 Uhr im Schüler- und Familienzentrum, Hans-Kreiling-Allee 15 A laden wir Sie herzlich ein. Auch Gäste sind uns willkommen. Als Tagesordnung schlagen wir vor:

1. Begrüßung
2. Feststellung des Stimmrechtes, der Beschlussfähigkeit und der Tagesordnung
3. Wahl eines Versammlungsleiters
4. Rechenschaftsbericht des Vorstandes
5. Bericht der Kassenprüfer
6. Aussprache zu den Berichten
7. Entlastung des Vorstandes
8. Anträge
9. Verschiedenes

Neuwahlen oder Satzungsänderungen stehen dieses Jahr nicht an. Bei Bedarf organisieren wir gerne Ihre Fahrt zur Mitgliederversammlung und zurück nach Hause. Bitte geben Sie rechtzeitig im Büro Bescheid. Wir freuen uns auf Ihr Kommen.

Das Schüler- und Familienzentrum, Hans-Kreiling-Allee 15 A ist das Gebäude zwischen dem Sportzentrum Nord und dem Jugendzentrum Kom'ma. Es ist auch von Hof der Sonnenblumen-Schule aus zu erreichen. Die Haltestelle Taunusstr. der Buslinie 72 ist in der Nähe.

Bernhard Knerr, Vorsitzender

Schreinerei Haase



**Individuelle Möbel:
Schränke, Regale,
Küchen, Betten,
Tische ...**

Thomas Haase
Meisterbetrieb
Im Loh 15
63225 Langen
Tel. (06103) 7 21 34
Fax (06103) 7 84 97
www.schreiner-haase.de

TIPP

**Sommer – Sonne
Wohlbefinden**

In den warmen Sommermonaten leiden vor allem Senioren unter den hohen Temperaturen. Deshalb gibt es hier einige Tipps, was ältere Menschen tun können, um sich wohlzufühlen.

**Senioren müssen
ausreichend trinken**

Um gesund zu bleiben, muss jeder Mensch täglich eine ausreichende Menge Flüssigkeit zu sich nehmen. Geschieht dies nicht, erhält der Organismus nicht mehr genügend Wasser, um die Organe zu versorgen. Deshalb muss unbedingt für einen ausgeglichenen Flüssigkeitshaushalt gesorgt werden. Vor allem im Sommer, wenn der Körper durch Schwitzen besonders viel Wasser verliert. Wer jetzt meint, wer weniger trinkt, schwitzt auch weniger und verliert weniger Flüssigkeit, denkt zu kurz. Das Schwitzen ist besonders bei warmen Temperaturen ein wichtiger Schutzmechanismus des Körpers. Die Schweißtropfen auf der Haut bewirken gemeinsam mit der Luftbewegung einen Kühleffekt, so dass der Körper vor Überhitzung geschützt ist. Kein Mensch kommt also um ausreichendes Trinken herum.

Was aber tun, wenn man doch gar keinen Durst hat? Der Hauptgrund dafür ist ein altersbedingt nachlassendes Durstgefühl. Wenn sich der Körper erst mit einem Durstgefühl meldet, ist dies schon ein kleiner Hilferuf. Deshalb ist es wichtig, regelmäßig über den Tag verteilt ausreichend zu trinken. Ausreichend heißt dem Körper mindestens 1,5 bis 2 Liter pro Tag durch Getränke zuführen, bei hohen Temperaturen oder besonderer Anstrengung auch mehr. Geeignet sind dabei Wasser, verdünnte Gemüse- oder Obstsaft, und ungesüßter Kräuter- oder Früchtetee (warm oder kalt). Kaffee und schwarzer Tee sollten nur in Maßen getrunken werden. Limonaden oder Alkohol sind als Durstlöscher nicht geeignet. Generell sollen die Getränke nicht eisgekühlt sein, da der hohe Temperaturunterschied den Körper schnell überlasten kann. Wasserreiche Lebensmittel wie Gurken, Tomaten oder Wassermelonen sind eine

gute Ergänzung zu den Getränken, können diese aber nicht ersetzen.

Wem es schwerfällt, ausreichend zu trinken, kann sich mit einigen kleinen Tricks helfen. Der Eine motiviert sich, indem er jede getrunkene Menge aufschreibt und am Tagesende zusammen rechnet, der Andere malt sich z. B. 8 Gläser (jedes steht für 200 ml Getränk) in seinen Kalender und streicht jedes getrunkene Glas ab. Hilfreich ist die Angewohnheit, zu jeder Mahlzeit zu trinken und an jedem Ort, an dem man sich länger als eine halbe Stunde aufhält, ein Getränk stehen zu haben und dies auch zu leeren. Und warum soll man nicht ein neues Ritual einführen? Wie wäre es mit einem Fünf-Uhr-Tee oder der Vormittags- Fruchtsaftschorlen-Pause?

So könnte z. B. ein Trinkplan für einen Tag aussehen:

NACH DEM AUFSTEHEN	
1 Glas Mineralwasser	0,2 Liter
FRÜHSTÜCK	
2 Tassen Kaffee oder schwarzen Tee	0,3 Liter
VORMITTAGS	
2 Gläser verdünnter Apfelsaft	0,4 Liter
MITTAGS	
1 Glas Mineralwasser	0,2 Liter
NACHMITTAGS	
2 Tassen Früchte- oder Kräutertee	0,3 Liter
ABENDESSEN	
1 Glas Mineralwasser	0,2 Liter
INSGESAMT	1,6 Liter

Übrigens: Sicher ist ein häufiger Gang zur Toilette beschwerlich und lästig, aber den Körper deshalb auf's Trockene zu setzen ist ungesund und gefährlich. Und wem nicht erst abends einfällt, dass er noch seine halbe Tagesration trinken muss, braucht auch nachts weniger raus.

Überforderung vermeiden

Gerade im Sommer, wenn es sehr warm ist, strengt jede Bewegung den Körper zusätzlich an. Senioren sollten besonders darauf achten, sich nicht mit irgendwelchen schweren Arbeiten zu belasten. Ein kleiner Spaziergang schadet sicher nicht, aber schwere Taschen nach dem Einkauf nach Hause tragen oder Gartenarbeit in der Mittagshitze sollten vermieden werden. Ebenso ist es für ältere Menschen nicht ratsam, sich

während der heißesten Stunden des Tages sportlich zu betätigen. Ist es doch notwendig, solche oder ähnliche Aufgaben während des Tages zu erledigen, sollten ältere Menschen darauf achten, dass sie sich genügend Pausen gönnen.

Regelmäßiger Gesundheitscheck beim Hausarzt

Vor allem ältere Menschen leiden besonders unter der Sommerhitze und haben häufiger mit Kreislaufproblemen zu kämpfen. Deshalb ist es ratsam, in regelmäßigen Abständen den Hausarzt aufzusuchen und sich einem gründlichen Gesundheitscheck zu unterziehen. Gerade bei bestimmten Vorerkrankungen kann sich der Körper nicht mehr unmittelbar auf große Temperaturschwankungen einstellen und die regulierende Transpiration (Schwitzen) sowie das Durstgefühl für die notwendige Flüssigkeitszufuhr setzen verzögert ein.

Wer Nieren- oder Herz-Kreislaufkrankungen hat, sollte seine erforderliche und erlaubte Trinkmenge mit seinem Arzt besprechen und diese auch unbedingt einhalten.

Passende Kleidung

Wer möchte nicht bei großer Hitze gern so wenig wie möglich anziehen. Doch wie in jedem Lebensalter kann auch dem älteren Menschen nur empfohlen werden, sich mit geeigneter Kleidung vor Schäden durch Sonnenstrahlung und große Hitze zu schützen. Geeignet ist vor allem luftige und lockere Kleidung, die den Schweiß und somit die Feuchtigkeit nicht in den Fasern speichert, sondern vom Körper ableitet. Unbedeckte Körperstellen brauchen im Freien immer einen Schutz durch Sonnencreme mit einem dem eigenen Hauttyp und der Region angepassten Lichtschutzfaktor. Den Kopf schützt man am besten durch einen leichten Hut oder Tuch vor Überhitzung. So ein Hut ist nicht nur ein modisches Accessoire, sondern ein guter Schutz nicht nur für Damen. **In diesem Sinne kommen Sie gut behütet durch den Sommer und genießen die hoffentlich sonnige Zeit.** ah



Zeichnung von Nina Florian

INTERVIEW

Mitgliederdaten - unsere (unbekannte?) Schatztruhe?

Herr Becker ist in der Seniorenhilfe zuständig für die Verwaltung der Mitgliederdaten. Er nutzt diese, um den Service für die Mitglieder permanent zu verbessern.

Herr Becker, Ihre letzte Aktion hat sich mit der Aktualisierung der Mitgliederdaten befasst. Sind Sie mit dem Ergebnis zufrieden?

Ein ganz klares Ja. Bedingt durch die lange Vereinszugehörigkeit vieler Mitglieder bin ich ziemlich sicher, dass unsere Daten nicht völlig auf dem aktuellsten Stand sind. Doch gerade in Anbetracht der Altersstruktur bin ich sehr zufrieden mit dem Bestand unserer Daten.

Können Sie das präzisieren? Was hätten Sie denn gern noch besser?

Es ist im Grunde ganz einfach. Um unsere Mitglieder anzuschreiben oder mit den Vereinszeitungen zu versorgen, benötigen wir eine gültige Adresse. Fehler machen sich hier schnell bemerkbar. Eine Adressänderung wird in der Regel auch vom Mitglied selbstständig mitgeteilt. Wenn wir jedoch Aktionen planen, die auf den aktuellen oder früheren Beruf unserer Mitglieder abzielen, kann es schnell passieren, dass wir 25jährige Schüler haben – weil uns das Mitglied diese „Kleinigkeit“ (die Änderung des Berufes) nicht gemeldet hat. Deutlich folgenreicher ist, wenn unsere Mitglieder sich in der Vergangenheit für verschiedene Hilfen gemeldet haben, diese jetzt aber aus Altersgründen nicht mehr leisten können. Wird uns dies nicht mitgeteilt, kann es passieren, dass wir das Mitglied vergeblich um eine Hilfe bitten. Das kostet Zeit und verursacht, glücklicherweise nur in seltenen Fällen, auch Ärger.

Was wünschen Sie sich denn von den Mitgliedern?

So möchte ich die Frage nicht beantworten. Was wünsche ich mir für die Verwaltung und das Arbeiten mit den Mitgliederdaten? Natürlich, dass die Daten stets aktuell sind und dass wir die Angaben erhalten, die die Kommunika-

tion der SHL mit den Mitgliedern vereinfachen helfen. Sehen Sie, unsere Mitglieder surfen immer öfter im Internet oder tauschen häufig E-Mails aus. Von Vielen liegt uns jedoch keine E-Mailadresse vor. Oder das bargeldlose Zahlen. Für die Seniorenhilfe ist es sehr zeitaufwändig, den Mitgliedsbeitrag in bar zu erhalten. Heute verfügen die meisten Senioren über ein Konto, über das sie Zahlungen bargeldlos abwickeln. Es hat sogar schon Überlegungen gegeben, die Beitragshöhe von der Abbuchungserlaubnis abhängig zu machen. Daher möchte ich hier auch die herzliche Bitte an die Mitglieder äußern: Akzeptieren Sie die Abbuchung des Jahresbeitrages, vergleichen Sie, ob Sie noch ihre früher gemeldeten Hilfen anbieten wollen, melden Sie uns Ihre E-Mail-Adresse!

Warum ist Ihnen denn die E-Mail-Adresse so wichtig?

Unsere Mitglieder sind zwar (meistens) älter, doch immer mehr nutzen das Internet, achten auf die Umwelt und informieren sich umfassend.

Wo ist da der Zusammenhang? Was wollen Sie ausdrücken?

Ich habe schon vor Jahren im Programm für die Verwaltung der Mitgliederdaten vorgesehen, die E-Mailadressen zur Information zu nutzen. Da jedoch nur wenige Mitglieder davon profitiert hätten, habe ich damals davon Abstand genommen. Daher haben wir erstmals im Dezember 2011 eine E-Mail an diese Mitglieder gesandt. Eine Premiere!

Das ist zwar schön, jedoch was wollten Sie erreichen?

Jeder, der E-Mails empfangen kann, kennt das Problem unerwünschter E-Mails. Ich bin da sehr sensibel und möchte auf keinen Fall, dass sich unsere Mitglieder durch gelegentliche E-Mails von der Seniorenhilfe gestört fühlen. Diese erste Mail hatte daher genau diese Problematik zum Inhalt. Von der aufgezeigten Möglichkeit, auf Wunsch keine Mails von der

Seniorenhilfe zu bekommen, hat zu meiner Freude kein Mitglied Gebrauch gemacht. Auf die Bitte, mir mitzuteilen, ob sie künftig unsere Zeitschriften nicht mehr in Papierform bekommen, sondern die Zeitlos und den SHL-Boten elektronisch empfangen und lesen möchten, haben zu meinem Leidwesen nur ganz wenige geantwortet. Erreichen möchte ich also, dass mir die Mitglieder ausdrücklicher mitteilen, ob sie mein Angebot annehmen – und damit die Umwelt und den Geldbeutel der Seniorenhilfe schonen!

Sie möchten also damit sagen, man kann die Zeitschriften der Seniorenhilfe elektronisch bekommen?

Ja, in dieser ersten Mail habe ich beschrieben, wo die Zeitlos und der SHL-Bote auf der Homepage der Seniorenhilfe als pdf-Datei zu finden sind. Es geht mir aber um mehr. Die Zahl der Internetnutzer unter unseren Mitgliedern wird weiter steigen. Es ist möglich, weitere Zeitschriften, Rundbriefe, usw. anzubieten, besonders, wenn das keine hohen Druckkosten mehr nach sich zieht. Und ganz in der Zukunft könnte stehen, dass unsere Mitglieder den jährlichen Stand der Punkte (Punktekontoauszug) elektronisch zugesandt bekommen. Per heute ist das aber nicht vorgesehen.

Das klingt ja toll. Dafür wünschen wir Ihnen einen guten Erfolg. Vielen Dank.

Der Dank gebührt eigentlich den Damen aus dem Büro, die die Daten manchmal mühsam entziffern, Hilfennehmer und Hilfegeber zusammenbringen, die Mitgliederdaten auf dem Laufenden halten – und der Dank gilt auch den Mitgliedern, die die Idee der Seniorenhilfe erst ermöglichen.



Löwen-Apotheke

H. D. Knoll

Ein Beratungsgespräch ist das beste Rezept

<div style="background-color: black; color: white; padding: 2px; font-weight: bold; margin-bottom: 5px;">Vitamin-Präparate</div> zur Vorbeugung	<div style="background-color: black; color: white; padding: 2px; font-weight: bold; margin-bottom: 5px;">Alles für die</div> schlanke Linie	<div style="background-color: black; color: white; padding: 2px; font-weight: bold; margin-bottom: 5px;">Schönheit mit dem VICHY-</div> Pflegeprogramm
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Bahnstr. 31/33 | 63225 Langen
Tel. (06103) 2 91 86 | Fax (06103) 2 20 01

Unser Service für Sie:
 Zur Sicherheit ein Blutdrucktest!

ANZEIGE