



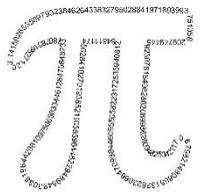
Newsletter Seniorenbüro März 2025



Nun wandr' ich über Berg und Tal, die Welt steht blühend offen,
Mich hat mit erstem Sonnenstrahl der Lenz ins Herz getroffen.

Ich hör' das kleine freche Herz im dunkeln Brustkorb lachen;
Es weiß, es wird im grünen März eine selige Dummheit machen ...
Rudolf Presber

Seniorenbüro Bad Vilbel
Am Sonnenplatz 1 61118 Bad Vilbel
www.bad-vilbel.de
Tel.: 06101-602314/ 06101-602316
Ansprechpartnerinnen:
Sandra Schneider/ Lidia Burhard



Der internationale Tag der Mathematik wird am 14. März gefeiert und ist ein besonderer Anlass, um die Freude an der Mathematik zu zelebrieren!!

Datum und Bedeutung

- 14. März: Das Datum 14.3. wird auch als Pi-Tag gefeiert, da es in der amerikanischen Datumsnotation (3/14) der ersten drei Ziffern der Kreiszahl Pi (π) entspricht, die ungefähr 3,14 beträgt. Übrigens, hat Albert Einstein an diesem Tag Geburtstag!
Der Tag soll dazu anregen, die positiven Aspekte der Mathematik zu entdecken. Es geht darum, die Freude und die Schönheit der Mathematik hervorzuheben.

Ziele des Tages

- Mathematik zugänglich machen: Der Tag soll dazu beitragen, Mathematik für alle zugänglicher und interessanter zu machen, insbesondere für Schüler und Studierende.
- Mathematische Bildung fördern: Es werden verschiedene Aktivitäten und Veranstaltungen organisiert, um das Interesse an Mathematik zu wecken und zu fördern.

Aktivitäten und Veranstaltungen

Mathematik-Workshops: Schulen und Bildungseinrichtungen veranstalten oft Workshops, in denen Schüler spielerisch mit mathematischen Konzepten vertraut gemacht werden.

Mathematik-Spiele: Spiele und Wettbewerbe, die mathematische Fähigkeiten fördern, sind eine beliebte Möglichkeit, den Tag zu feiern.

Vorträge und Präsentationen: Experten und Mathematiker halten Vorträge, um die Schönheit und Anwendbarkeit der Mathematik in verschiedenen Lebensbereichen zu zeigen.

Mathematik in der Gesellschaft

Alltagsanwendungen: Der Tag Mathematik erinnert daran, wie Mathematik in unserem täglichen Leben präsent ist, sei es beim Einkaufen, beim Kochen oder in der Technik.

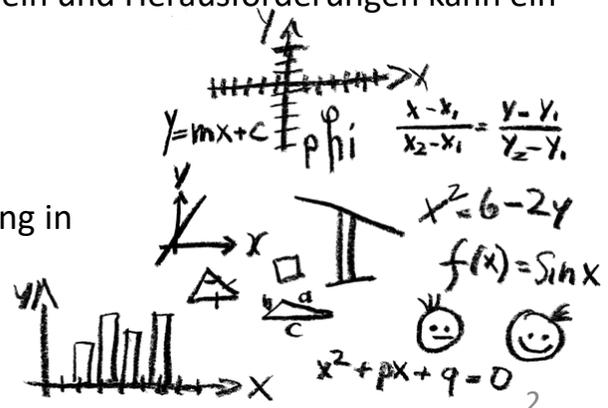
Kreativität und Problemlösung: Mathematik fördert kreatives Denken und Problemlösungsfähigkeiten, die in vielen Berufen und Lebensbereichen von Bedeutung sind.

Mathematik und Glück

Positive Assoziationen: Der Tag ermutigt dazu, Mathematik nicht nur als ein Fach zu sehen, das aus Formeln und Regeln besteht, sondern auch als eine Disziplin, die Freude und Zufriedenheit bringen kann.

Mathematische Rätsel: Das Lösen von mathematischen Räseln und Herausforderungen kann ein Gefühl der Erfüllung und des Glücks vermitteln.

Insgesamt ist der internationale Tag der Mathematik am 14. März eine wunderbare Gelegenheit, die Freude an der Mathematik zu feiern und das Bewusstsein für ihre Bedeutung in unserem Leben zu schärfen. Es ist ein Tag, der dazu einlädt, Mathematik als etwas Positives und Inspirierendes zu betrachten! Sagen Sie das allen Kindern, die mehrmals in der Woche Mathe – Nachhilfe nehmen müssen!!!! ☺





Märzgedichte

März

Der Nachtschnee färbt die Straße blau.
Schwarz wächst der Wald am Weg empor,
streckt kahles Ästewerk hervor
wie drohende Wehr aus Feindesbau.
Wer hat den feuchten Schnee gehäuft?
Wer hat den Himmel grau verdeckt?
Wer hat den irren Fuß geschreckt,
dass er in lauernde Ängste läuft?
Das ist der März: der drückt und droht.
Das ist die Schwangerschaft der Welt.
Das ist, vom Frühlingsdunst zerspellt,
des Winters röchelnde Sterbensnot.

Erich Mühsam

Früher Frühling

Zwischen Februar und März
liegt die große Zeitenwende,
und, man spürt es allerwärts,
mit dem Winter geht's zuende.
Schon beim ersten Sonnenschimmer
steigt der Lenz in's Wartezimmer.
Keiner weiß, wie es geschah
und auf einmal ist er da.
Manche Knospe wird verschneit
zwar im frühen Lenz auf Erden.
Alles dauert seine Zeit,
nur Geduld, es wird schon werden.
Folgt auch noch ein rauher Schauer,
lacht der Himmel um so blauer.
Leichter schlägt des Menschen Herz
zwischen Februar und März.

Fred Endrikat

Märzträume

Wie ein Traum fliegt der Lenz übers Land,
Keiner behält ihn fest in der Hand;
Flüchtig sein Gold und flüchtig sein Blau,
Heute seh ich nur Grau in Grau.
Märzende Tage: Doch kündet ihr Licht!
Nur noch ein Weilchen – und siegend bricht
Sonne und Singen und Segen hervor
Durch des Frühlings geöffnetes Tor.

Karl Ernst Knodt

Märzschnee

Märzschnee rieselt durch die Zweige
Und umspinnt den weiten Wald,
Alle Vogellieder schweigen
Und es wird so stumm und kalt.
Eine kleine graue Meise
Trillert einmal noch ihr Lied,
Einmal noch ein Sonnenstreifen
Dünn den stillen Wald durchzieht.
Auf den kalten, nassen Wegen
Gehe ich mit leichtem Fuß,
Wie ein Lied war mir dein Lächeln
Und wie Sonnenschein dein Gruß.

Hermann Löns

Lenzgruss

Ein Lebenshauch durchdrang die Erde
Nach langer, kalter Winternacht;
Und durch des Schöpfers Wort: „Es werde!“
Ist alles wie vom Schlaf erwacht.
Noch mag das Leben sich nicht zeigen
In seiner Pracht so wunderbar,
Doch bald bricht es aus allen Zweigen
Und bietet uns den Frühling dar.
Schon melden uns die Frühlingsboten,
Die ersten, die er ausgesandt:
„Der Frühling ist nicht bei den Toten,
Bald zieht er siegreich durch das Land!
Bald wird er Gärten, Fluren zieren
Mit schönen Blumen, duft'gem Grün;
Bald wird er herrlich triumphieren,
Und alles, alles wird erblühn! –
Und neue Hoffnung wird er bringen,
So manches, was das Herz erfreut!“ –
Drum laßt auch uns frohlockend singen:
„Willkommen, schöne Frühlingszeit!“

Heinrich Eggersglüß





Am Aschermittwoch ist alles vorbei...

Am Mittwoch, den 05. März 2025 fängt wieder die Fastenzeit an. Die **Fastenzeit** ist eine wichtige religiöse Tradition, die vor allem im Christentum praktiziert wird. Sie ist die Zeit von **Aschermittwoch** bis zum **Osterfest** und dauert insgesamt 40 Tage (abzüglich der Sonntage). In dieser Zeit wird in vielen Kirchen und religiösen Gemeinschaften zu einem bewussten **Verzicht** auf bestimmte Genussmittel, Verhaltensweisen oder Aktivitäten aufgerufen. Der Verzicht dient nicht nur der Buße, sondern auch der inneren Einkehr und der Vorbereitung auf das Osterfest. Hier sind einige wissenswerte Fakten zur **Fastenzeit** und dem **Verzicht**:

Biblische Bedeutung

Die **40 Tage** der Fastenzeit beziehen sich auf die **40 Tage** und Nächte, die Jesus in der Wüste verbrachte, bevor er mit seiner öffentlichen Verkündigung begann. In dieser Zeit fastete Jesus und widerstand den Versuchungen des Teufels.

Die Zahl 40 hat in der Bibel eine symbolische Bedeutung und steht für Prüfungen, Vorbereitung und Reinigung (z.B. die 40 Jahre, die das Volk Israel in der Wüste verbrachte).

Ziele der Fastenzeit

Buße und Umkehr: Der Verzicht in der Fastenzeit dient dazu, über das eigene Leben und Verhalten nachzudenken und sich innerlich zu reinigen. Es ist eine Zeit der Buße, um sich von Sünden abzuwenden und den Weg zu Gott zu suchen.

Selbstdisziplin und Bescheidenheit: Fasten kann helfen, die Kontrolle über die eigenen Wünsche und Bedürfnisse zu stärken. Der Verzicht auf Dinge, die man gewohnt ist, fördert Selbstdisziplin und hilft, sich auf Wesentliches zu konzentrieren.

Solidarität mit den Bedürftigen: Fasten wird auch als Akt der Solidarität mit den Armen und Bedürftigen verstanden. Der Verzicht auf Luxus oder Überfluss kann zu einem bewussteren Umgang mit Ressourcen und einer größeren Empathie für Menschen in Not führen.

Fastenarten

Verzicht auf bestimmte Lebensmittel: Viele Menschen verzichten in der Fastenzeit auf Fleisch, Süßigkeiten, Alkohol oder andere Genussmittel. Besonders in katholischen Traditionen ist der Verzicht auf Fleisch an bestimmten Tagen wie dem **Karfreitag** üblich.

Totalfasten: Manche Christen entscheiden sich für einen vollständigen Verzicht auf feste Nahrung oder nehmen nur flüssige Nahrung zu sich (z.B. Wasser, Brühe, Saft). Dies ist eine strenge Form des Fastens und wird von einigen religiösen Gemeinschaften praktiziert.

Verzicht auf bestimmte Gewohnheiten: Nicht nur auf Nahrung wird verzichtet, auch andere Bereiche des Lebens können betroffen sein, wie etwa Fernsehen, soziale Medien oder andere Freizeitaktivitäten. Ziel ist es, sich von Dingen zu befreien, die ablenken oder den Fokus auf das Wesentliche schwächen.

Verzicht und Spiritualität

Gebet und Besinnung: Neben dem körperlichen Verzicht spielt in der Fastenzeit das **Gebet** und die geistliche Besinnung eine zentrale Rolle. Fasten wird als eine Form der inneren Einkehr verstanden, bei der man sich auf Gott und die eigene Spiritualität konzentriert.

Biblische Texte und Reflexion: In der Fastenzeit wird oft auf biblische Texte zurückgegriffen, die Themen wie Buße, Glaube und Umkehr behandeln. Manche Menschen nutzen diese Zeit, um ⁴



tiefer in ihre Glaubenspraktiken einzutauchen und sich intensiver mit ihrem Glauben auseinanderzusetzen.

Fastenzeit im christlichen Kalender

Aschermittwoch: Der Beginn der Fastenzeit wird am

Aschermittwoch gefeiert. An diesem Tag erhalten Gläubige

traditionell ein Kreuz aus Asche auf die Stirn, um Buße und Umkehr zu symbolisieren.

Sonntage: In der Fastenzeit gibt es eine Ausnahme: Die **Sonntage** zählen nicht als Fastentage. Das bedeutet, dass an diesen Tagen der Verzicht auf bestimmte Dinge aufgehoben werden kann.

Diese Praxis basiert auf der christlichen Tradition, dass jeder Sonntag als „kleines Ostern“ gefeiert wird, der Tag der Auferstehung Jesu.

Karwoche und Ostern: Die letzten Tage der Fastenzeit, die **Karwoche**, bereiten auf das **Osterfest** vor, das die Auferstehung Jesu Christi feiert. Die Fastenzeit endet am **Ostersamstag**, der Vorabend des Ostersonntags.

Fastenzeit in anderen Religionen

Islam: Im Islam gibt es ebenfalls eine Fastenzeit, die **Ramadan** genannt wird. Während des Ramadan verzichten Muslime von der Morgendämmerung bis zum Sonnenuntergang auf Nahrung, Trinken, Rauchen und sexuelle Aktivitäten. Diese Fastenzeit dauert einen Monat und endet mit dem **Fest des Fastenbrechens** (Eid al-Fitr).

Judentum: Auch im Judentum gibt es Fastenzeiten, etwa am **Yom Kippur**, dem Versöhnungstag, an dem Gläubige 25 Stunden fasten. Ein weiteres Beispiel ist das **Fasten des 17. Tammus**, das mit der Zerstörung des Tempels in Jerusalem in Verbindung steht.

Moderne Interpretationen des Fastens

In der heutigen Zeit kann Fasten auch in einer eher **symbolischen** Form praktiziert werden. Der Verzicht auf digitale Medien, ungesunde Essgewohnheiten oder Konsum von Social Media ist eine moderne Interpretation des traditionellen Fastens.

Fasten für den guten Zweck: Manche Menschen nutzen die Fastenzeit, um Geld zu sammeln, das sie für wohltätige Zwecke spenden oder für gemeinnützige Aktionen verwenden.

Gesundheitliche Aspekte des Fastens

Entgiftung und Gesundheit: In der modernen Welt wird Fasten oft auch mit gesundheitlichen Vorteilen in Verbindung gebracht, wie etwa der Entgiftung des Körpers oder dem Abbau von überschüssigem Gewicht.

Fasten als Achtsamkeit: Der bewusste Verzicht auf bestimmte Nahrungsmittel oder Gewohnheiten kann auch als eine Form der **Achtsamkeit** und Selbstreflexion dienen. Es hilft, den eigenen Lebensstil zu überprüfen und eine Balance zwischen Genuss und Gesundheit zu finden.

Fazit:

Die Fastenzeit ist eine besondere Gelegenheit, um innezuhalten, sich zu besinnen und zu reflektieren – sowohl auf spiritueller als auch auf praktischer Ebene. Der Verzicht auf bestimmte Dinge soll nicht nur den Körper reinigen, sondern auch den Geist fokussieren und für ein tieferes Verständnis der eigenen Werte und Glaubensüberzeugungen sorgen.





Frühjahrsputz

Früher war der Frühjahrsputz eine mühsame, kräftezehrende Arbeit. Heute selbstverständliche Hilfsmittel wie Staubsauger und Waschmaschine, waren noch nicht in jedem Haushalt vorhanden. Dann mussten alle Arbeiten von Hand erledigt werden.



Fügen Sie zwei Begriffe zu einem Wort zusammen.

Frühjahrs	feger	Schmier	sauger
räumen	schürze	Wasch	Teppich
mopp	teufel	schränk	machen
Putz	Staub	Kehr	Fenster
seife	klopfer	putz	lappen
putzen	Kern	Wisch	besen
Hand	Putz	Besen	Kittel
Großreine	tag	Auf	seife



Versteckte Tiere

In den folgenden Sätzen sind bestimmt **25** Tiere zu finden.

Die versteckten Tiernamen können auch über zwei oder drei Worte verteilt sein!

1. Der gemütliche Sonntagsausflug mit den Kindern entwickelte sich beinahe zu einer Abenteuerreise.
2. Mit stotterndem Motorengeratter landete das Auto direkt in einem Graben.
3. Was für eine Blamage! Die Wegesellen mussten Schwerstarbeit leisten, um die Karre wieder flott zu kriegen.
4. Als Stärkung gab es dann eine kräftige Brotzeit mit Leberkäse und Spiegeleiern.
5. In der Niederlausitz besuchten sie eine interessante Instrumentensammlung.
6. Ein Posaunenchor spielte sehr schön, obwohl der Leiter den Dirigentenstab vergessen hatte.
7. Onkel Melchior lauschte aufmerksam in einer roten Nikolausmütze und einem dicken Pullover aus Mohairwolle.
8. Beim nächsten Wochenendausflug geht es entweder nach Neuschwanstein oder in das Trentino zum Nordicwalking.

Neue Wörter bilden

Bilden Sie viele neue Wörter aus dem folgenden Wort. Benutzen Sie nur die Buchstaben, die vorgegeben sind:

TIERSCHUTZBUNDMITGLIEDSCHAFT

DER HIRSCH, DER HASE UND DER ESEL

Ein Hirsch, mit prächtigem Geweih von achtzehn Enden ging spazieren.

Ein Hase lief vorbei, sah ihn und stutzte. Starr auf allen vieren

Steht er und gafft ihn an. Macht Männchen, geht heran,

Sagt: „Lieber, sieh mich an! Ich bin ein kleiner Hirsch;

Denn spitz ich meine Ohren, so hab ich solch Geweih wie du!“

Ein Esel hörte zu, sprach: „Häschen, du hast recht;

Wir sind von einerlei Geschlecht, der Hirsch und ich und du!“

Der Hirsch tat einen Seitenblick, und ging in seinen Wald zurück!

Johann Wilhelm Ludwig Gleim





Teekesselchen - Welches Wort wird gesucht?

Mich muss man
öffnen um herein zu
gelangen.

Ich symbolisiere den
Erfolg einer
Fußballmannschaft.



Das gesuchte Wort lautet:



Neues aus der Stadtbibliothek

Die Stadtbibliothek Bad Vilbel– ein Ort auch für „Menschen im besten Alter“

„Rollatortänze“: 24 ausgearbeitete Tänze

Zum Tanzen im Sitzen zu fit, zum Tanzen durch den Raum nicht fit genug? Der Rollatortanz schließt die Lücke!

Bei dieser neuen Tanzform werden alle Sinne angeregt und die Freude an der Bewegung zur Musik geweckt. Mit 24 ausgearbeiteten Rollatortänzen zu bekannten Liedern wie „Das Städtchen Kufstein“, „Im Wagen vor mir“, „Que sera, sera“ ... und grundlegenden Tipps für ein genussvolles Körpertraining.



Diesen Titel finden Sie im OG bei den Sachbüchern unter Körper & Geist/Älter werden



Öffnungszeiten:

Mo:	geschlossen, Di-Fr: 10:00 - 19:00 Uhr,
Sa:	10:00 – 16:00 Uhr
So:	geschlossen



Das Märchen von den drei Spinnfrauen

Es war einmal ein Dienstmädchen, die war ebenso schön, als sie ehrbar und fleißig war; auch war sie im Nähen und Stricken und anderer häuslichen Arbeit wohl erfahren, nur spinnen konnte sie nicht. Sie hatte aber einen Freier, der war reich und jung und war gewaltig aufs Spinnrad versessen. Als nun die Hochzeit heranrückte, so kam er eines Sonntags zu ihr und ließ sich zehn Pfund Flachs nachtragen. Er umarmte sie und sprach: »Kannst du diesen Flachs zum feinen Faden verspinnen, dein goldenes Haar würde mir noch einmal so lieb sein. Hast du's fertig zum Sonnabend, so soll die Hochzeit sein.« Dann ging er fort; sie aber wusste sich keinen Rat, wer ihr die große Menge Flachs in so kurzer Zeit verspinnen sollte, und ging hinaus auf den Weg und weinte. Wie sie so eine Strecke gegangen war, kam sie an eine Hütte; als sie die Tür aufgemacht hatte, sah sie drinnen eine Frau am Spinnrad sitzen, die hatte Lippen, die waren so – lang. Das Mädchen erschrak gar heftig vor dieser Gestalt; denn die Alte brummte böse vor sich weg, was sie bei ihr zu suchen habe. Bald aber fasste sie sich einen Mut und sprach: »Ach! liebe Frau, ich sehe, dass Ihr gar tätig und kunstvoll seid; wolltet Ihr mir diesen Flachs nicht verspinnen bis zum Sonnabend der Woche? Ich will Euch gerne das Pfund mit einer baren Mark bezahlen.« Die Alte besah den Flachs und sagte, das sei unmöglich, soviel Flachs in einer Woche.

Da fiel das Mädchen vor ihr auf die Knie und erzählte ihr alles und dass sie sonst keinen Mann bekommen würde. Als die Alte das hörte, schlug sie in sich und sagte: »Steh nur auf, Töchterchen, der Flachs soll versponnen werden; aber da muss ich deinen Ehrentag doch mitmachen.« Das Mädchen ward so froh, dass sie alles versprach, und ging dann ihren Weg wieder nach Haus. Am Sonnabend hatte sie das schönste Garn im Hause, und als am Sonntage der Bräutigam kam, da freute er sich über den Faden, der fast so fein war und so golden war als das Haar seiner Braut; aber er ward durch das saubre Gespinste nur immer begieriger und konnte sein Herz nicht zufriedengeben. Daher küsste er seine Braut und sprach: »Noch diese sechzehn Pfund zum nächsten Sonnabend, dann soll die Hochzeit sein.« Damit ging er fort; die Braut aber ging in Traurigkeit den alten Weg hinaus und ging die erste Hütte vorbei und kam zu einer zweiten. Sie stieß die Tür auf und trat hinein; da saß drinnen eine alte Frau am Spinnrad, die hatte eine Nase, die war wohl eine Elle lang.

Das Mädchen aber hatte sie mit der Tür an ihre große schöne Nase gestoßen; darüber schrie und schalt die Frau und war ganz braunrot im Gesicht, und die Nase schwoll ihr wie eine Blutwurst. Das Mädchen aber fasste sich einen Mut und erzählte ihr alles, wie es war, und dass sie keinen Mann bekäme, wenn das Garn nicht gesponnen wäre zum Sonnabend der Woche, und bot ihr zwanzig Schilling Spinnerlohn das Pfund. Die Frau besah den Flachs und sagte, es sei unmöglich; aber wenn sie mit auf ihrer Hochzeit tanzen dürfe, so wolle sie es versuchen. Da ward das Mädchen froh und ging heim, und am Sonnabend hatte sie das schönste Garn im Hause, noch ebener, als das erste war. Als aber der Bräutigam am Sonntag zu ihr kam und das saubre Gespinste betrachtete, da wollte er sich noch nicht zufriedengeben, sondern brachte aufs neue zwanzig Pfund und sagte: »Noch dieses bis zum Sonnabend, dann soll gewiss die Hochzeit sein.« Als er fortgegangen war, blieb das Mädchen in großer Traurigkeit zurück; denn es schien ihr unmöglich, das Verlangte ins Werk zu setzen. Es war aber schon Abend, und die Sterne schienen klar auf die Erde, und als sie so in trüben Gedanken den alten Weg wieder einschlug, da fiel ein Stern vom Himmel, der blieb in ihrer Schürze liegen auf dem Flachs; da dachte sie dran, dass ihre Mutter ihr immer gesagt habe, das bedeute Glück, und als sie etwas weiter gegangen war,



da fand sie beim Sternenschein eine Kleevier und steckte sie ans Mieder; und als sie noch etwas weiter gegangen war, da gesellte sich ein schneeweißes Lamm zu ihr, dem ging sie nach, und so kamen beide an eine Hütte; da saß drinnen eine alte freundliche Frau am Spinnrad, die war so breit, dass sie auf drei Stühlen nicht Platz hatte. Die Frau aber fragte das Mädchen, was sie herführe. »Es muss Gottes Schickung sein«, antwortete sie und erzählte ihr alles; und die Frau versprach ihr, das Garn zu spinnen, unter der Bedingung, dass sie mit zur Hochzeit käme. Das Mädchen aber ging frohen Herzens nach Hause, und als nun der Sonntag kam, da zeigte sie dem Bräutigam das Gespinste, das schöner war als alles andre. Da vermochte er der Schönheit des Mädchens nicht länger zu widerstehn und sagte: »Morgen soll die Hochzeit sein«; die Braut aber gedachte mit Angst ihres Versprechens. »Ich habe drei alte Bekannte«, sagte sie, »erlaubt mir, dass ich sie mit zur Hochzeit lade.« Der Bräutigam aber sagte es ihr willig zu, sie möchte laden, was sie an Freunden und Sippschaft hätte.

Als nun der Tag vorüber war, so war die Hochzeit; da ging's lustig her, und waren viel feine und saubre Leute zu Gast, denn der Bräutigam war wohl angesehen. Als nun die Gäste beinahe versammelt waren, so hielten noch drei Kutschen vor der Tür; da kam aus der ersten die mit den breiten Lippen, aus der zweiten die mit der langen Nase, und aus der dritten – – – nein, die dritte kam nicht heraus, denn die Kutschentür war zu eng, die musste mit Stricken herausgezogen werden. Die drei gingen nun in den Hochzeitssaal und pflanzten sich unter den andern Frauen der Reihe nach auf. Die Gäste erstaunten sehr, und der Bräutigam fragte die Braut: »Wie kamst du zu der garstigen Freundschaft?« Dann ging er zu der ersten und fragte: »Liebe Frau, habt Ihr allzeit solche breite Lippen gehabt?« – »Ei, mein Söhnchen«, antwortete sie, »wie sollte man nicht breite Lippen haben, wenn man so lange am Spinnrad sitzt und den Faden leckt.« Darauf ging er zu der andern und fragte: »Liebe Frau, habt Ihr allzeit eine so entsetzlich lange Nase gehabt?« – »Ei, mein Söhnchen«, antwortete die, »da muss einem die Nase wohl ausschießen, wenn man so lange Jahre sitzt und nickt und tritt das Rad und stößt mit der Nase den Flachs auseinander.« Endlich ging er auch zur dritten und fragte: »Liebe Frau, seid Ihr allzeit so gewaltig breit gewesen?« – »Ei, mein Söhnchen«, antwortete sie, »da muss man wohl breit werden, wenn man so lange Jahre am Spinnrad sitzen muss.« Da befiel den Bräutigam auf einmal eine Angst, dass seine Braut wegen des vielen Spinnens auch schon zu solchen Mißgestaltungen ansetzen möchte. Daher nahm er sie schnell in seinen Arm und besah sie von allen Seiten, aber er fand sie noch schlank und schön, daß es eine Freude war. Das Spinnrad aber ließ er heimlich zerschlagen, und war von der Zeit an vom Flachsspinnen nicht mehr die Rede, sondern als die Hochzeit vorüber war, lebten sie ohne Spinnrad in Glück und Freuden, denn wenn *er* unwirsch war, war *sie* freundlich. –

Theodor Storm



Theodor Storm (* 14. September 1817 in Husum, Herzogtum Schleswig; † 4. Juli 1888 in Hanerau-Hademarschen) war ein deutscher Schriftsteller und Dichter des 19. Jahrhunderts, bekannt für seine Werke der deutschen Literatur, insbesondere für seine Novellen und Erzählungen.

Storm studierte Rechtswissenschaften in Kiel und Göttingen und arbeitete als Jurist. Doch trotz seiner Karriere als Rechtsanwalt und später als Bürgermeister von Husum war seine Leidenschaft immer die Literatur. Besonders seine Darstellung der norddeutschen Küstenlandschaften und seiner Charaktere, die mit Naturgewalten und sozialen Normen kämpfen, machen seine Werke zu einzigartigen Beiträgen zur Literaturgeschichte.



Frühlingsspaziergang



Die Sonne scheint hell von einem wolkenlosen blauen Himmel. Die Vögel zwitschern und ein Frühlingsduft weht um unsere Nase. Jetzt hält uns nichts mehr im Haus! Wir ziehen unsere bequemen Schuhe und eine leichte Jacke an und machen einen Frühlingsspaziergang im Park.

Beschwingt gehen wir los (Auf der Stelle gehen und die Arme dabei mitnehmen). An der Straßenkreuzung müssen wir **stehenbleiben**. Wir **schauen nach links, nach rechts und wieder nach links**. Ein Autofahrer hält an und lässt uns über die Straße gehen. Wir **nicken** ihm dankend zu. Dann **gehen wir beschwingt** weiter.

Im Park angekommen bewundern wir die weißen Schneeglöckchen und die Krokusse, die lila, gelb und weiß blühen. Wir **bücken uns zur rechten und zur linken Seite nach vorne** (danach jeweils gerade aufrichten) und bestaunen die zarten Blüten. An den Bäumen sprießen die Blätter und eine Magnolie steht in voller Pracht. Sie ist über und über mit großen rosafarbenen Blüten bedeckt und die duftet herrlich. Wir **recken uns, stellen uns auf die Zehenspitzen und greifen mit der rechten Hand nach einem Zweig, ziehen ihn zu uns herunter und schnuppern** an der dicken Knospe. **Das gleiche machen wir auch mit der linken Hand**.

Wir gehen weiter mit großen Schritten. Am Ententeich angekommen, **setzen** wir uns auf eine Bank. Wir **füttern** die Enten mit Brotkrumen, die wir ihnen **hinwerfen**. Dann **wippen wir mit den Füßen, strecken abwechselnd die Beine in die Luft, kreisen dabei unsere Füße und wackeln mit den Zehen**. Danach **heben wir ein paar Mal unsere Schultern an, auch mal abwechselnd und kreisen sie von vorne nach hinten**. Wir **legen die Hand über die Augen, heben den Kopf und beobachten** die Vögel (Kopf vorsichtig von einer Seite zur anderen drehen und zurück). Anschließend **schütteln wir unsere Arme und Beine aus**.

Danach **ruhesetzen uns entspannt hin, schließen die Augen, strecken unser Gesicht der Sonne entgegen und lauschen dem Gezitscher der Vögel**. Wir **atmen tief in den Bauch ein und aus und versuchen, alles ganz locker zu lassen: Die Beine und Arme, den Bauch und den Rücken, und auch das Gesicht ist ganz entspannt. Der Atem geht ruhig**. n wir uns in der Sonne aus. Wir (Zeitdauer: so lange wie möglich, wer unruhig wird, sollte die Entspannungsübung beenden).

Wir **öffnen die Augen, recken und strecken uns und gehen beschwingt** wieder nach Hause. Dort ziehen wir Jacke und Schuhe aus und trinken ein großes Glas Wasser.



Gemeinsam ins Kino am 3. März 2015

SECHS RICHTIGE – Glück ist nichts für Anfänger



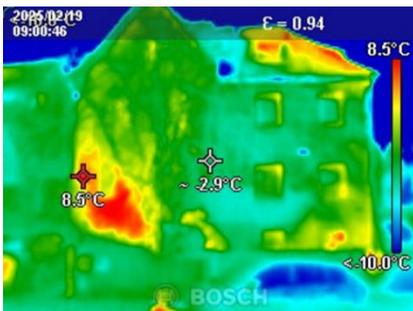
Der Arbeitskreis "Wege aus der Einsamkeit" des Seniorenbeirats in Zusammenarbeit mit dem Seniorenbüro, der Arbeiterwohlfahrt, der Bürgeraktive, der Nachbarschaftshilfe und dem Haus der Begegnung möchte gemeinsam mit alleinstehenden SeniorInnen am Montag, den 03.03.2025, 18:15 Uhr ins Kino Alte Mühle gehen, um den Film "Sechs Richtige – Glück ist nichts für Anfänger" anzusehen.

Treffpunkt ist um 17:45 Uhr an der Kasse des Kinos.

Anschließend wollen wir uns gemeinsam in der Escudo-Bar über den Film austauschen. Die Teilnehmerzahl ist auf 20 Personen begrenzt. Anmeldung bei Beate Giebel, Telefon 0151 12 84 26 10 oder per E-Mail an info@seniorenbeirat-bv.de gebeten.

Öffentliche Sitzung am 18. März 2025

Am Anfang stehen, wie immer Berichte aus dem Seniorenbeirat und dem Magistrat auf der Tagesordnung. Erstmals berichtet Erster Stadtrat und Kämmerer Bastian Zander aus dem Magistrat und steht dem Seniorenbeirat und den Besucherinnen und Besuchern auch für Fragen zur Verfügung. In seinem Aufgabenbereich liegen u.a. die Finanzverwaltung, das Bürgerbüro und der Fachdienst Digitalisierung.



Seit Jahresanfang hat die Stadt Bad Vilbel nun mit Andreas Frank einen Klimaschutzbeauftragten. Er stellt sich und seine Aufgaben vor. Ein wichtiger Beitrag zum Klimaschutz ist die Einsparung von Heizenergie, dabei hat er nicht nur die städtischen, sondern auch die privaten Immobilien im Auge. Sind die Fenster dicht und ist die Fassade gut gedämmt? Oder: wo geht die meiste Heizwärme in Gebäuden verloren?

Eine einfache Methode zum Erkennen der Schwachstellen sind Wärmebildaufnahmen. Die Stadt Bad Vilbel möchte ihren Bürgerinnen und Bürgern den Zugang zu dieser Technik erleichtern. Ab dem 3. März haben Hauseigentümerinnen und Hauseigentümer aus Bad Vilbel die Möglichkeit, eine Thermografie Kamera kostenfrei gegen ein Pfand bei der Stadt auszuleihen.

Nähere Informationen zur Sitzung gibt es ab Anfang März in der Presse und auf den Internetseiten des Seniorenbeirats www.seniorenbeirat-bv.de Die vollständige Tagesordnung findet man auch auf der Homepage der Stadt im Ratsinformationssystem und in der Amtlichen Bekanntmachung im Bad Vilbeler Anzeiger rechtzeitig vor der Sitzung,



Die Sitzung beginnt um 16:00 Uhr im Haus der Begegnung (Bistro), Marktplatz 2, 13 Bad. Der Seniorenbeirat freut sich über eine rege Teilnahme.

Wer kommt mit?

Alleinstehende Ü60 gemeinsam ins Kriminalmuseum in Frankfurt am 19. März 2025



Der Seniorenbeirat in Zusammenarbeit mit dem Seniorenbüro, der Arbeiterwohlfahrt, der Bürgeraktive, der Nachbarschaftshilfe und dem Haus der Begegnung, wird an einer Führung des Kriminalmuseums teilnehmen. Zahlreiche Ausstellungsstücke zu echten Kriminalfällen und Tatorten in Frankfurt werden zu bestaunen sein. Echtes True-Crime-Feeling ohne Verherrlichung und reale Einblicke in die Arbeit der Frankfurter Polizei stehen im Vordergrund

der Ausstellung. Die Führung wird zwischen 90 und 120 Minuten dauern. Treffpunkt ist um 12:00 Uhr am Nordbahnhof. Die Teilnahme ist kostenlos. Die Teilnehmerzahl ist auf 20 Personen begrenzt.

Um Anmeldung wird gebeten bei Beate Giebel: Tel 0151-12 84 26 10 oder per E-Mail an info@seniorenbeirat-bv.de.



Sprechstunde im Haus der Begegnung mit Angelika Peschke am 20. März 2025



Die nächste Sprechstunde des Seniorenbeirats findet am 20. März 2025 von 15:30 Uhr bis 16:30 Uhr im Haus der Begegnung, Marktplatz 2, Bad Vilbel statt.

Frau Angelika Peschke, Diplom-Pädagogin, hat ein offenes Ohr für Sie. Sie stehen vor einer besonderen Herausforderung, wissen nicht, an wen Sie sich mit einem Problem wenden können, oder wollen einfach nur einmal mit jemandem reden?

Frau Peschke ist für Sie mit Ihrem Anliegen da. Sie hilft Ihnen, bei Bedarf die für Sie geeignete Beratungsstelle zu finden und informiert Sie über Veranstaltungen des Seniorenbeirats.

Selbstverständlich ist alles, was gesprochen wird, vertraulich. Darauf können Sie sich verlassen. Frau Peschke hat Zeit und freut sich auf Sie!

Vorschau: 25. April 2025, Festplatz Fahrsicherheit für Senioren mit E-Bikes/Pedelecs

Zu einer Veranstaltung „Mobilität auf zwei Rädern – Mobilität mit und ohne Motor“, einem speziellen Pedelec-Training, lädt der Seniorenbeirat Bad Vilbel in Zusammenarbeit mit dem Polizeipräsidium Mittelhessen DirV/S, Regionaler Verkehrsdienst Wetterau, ein.



„Fit, mobil und sicher am Straßenverkehr bis ins hohe Alter teilnehmen!“ Ein schöner Wunsch, den immer mehr ältere Menschen haben. Die Fakten des demographischen Wandels sprechen klar für sich. Gerade im Alter lassen allerdings unterschiedliche physische und sensorische Fähigkeiten

sowie Leistungen nach und können sich negativ auf die Sicherheit im Straßenverkehr auswirken. Demgegenüber verfügen ältere Fahrer über Routine sowie Fahrerfahrungen und sind vorsichtiger und defensiver unterwegs. Die Älteren haben zudem eine deutlich geringere Fahrleistung als die jüngeren Verkehrsteilnehmer. Bei der „Aktion MAX“ handelt es sich um ein Verkehrspräventionsprogramm der Polizei Hessen für Seniorinnen und Senioren.



Versuch mit der KI "Flux" erstellt, wer findet den Fehler?

Internet: www.verkehrssicher-in-mittelhessen.de und www.max-mittelhessen.de

Mehr Information im Newsletter April 2025



Der Seniorenbeirat ist wie folgt erreichbar:

Post: Seniorenbeirat, c/o Rathaus, Am Sonnenplatz 1, 61118 Bad Vilbel

E-Mail: info@seniorenbeirat-bv.de , Internet: www.seniorenbeirat-bv.de

mobil 0152 54 24 23 86 Telefon (AB) (06101) 54 10 60



Bunte Gemüsesuppe

Zutaten:

- 2 Karotten
- 1 Kartoffel
- 1 Zucchini
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Stange Sellerie
- 1 Liter Gemüsebrühe
- 1 TL getr. Kräuter (Thymian, Petersilie)
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 1 EL Olivenöl
- Frische Kräuter zum Garnieren



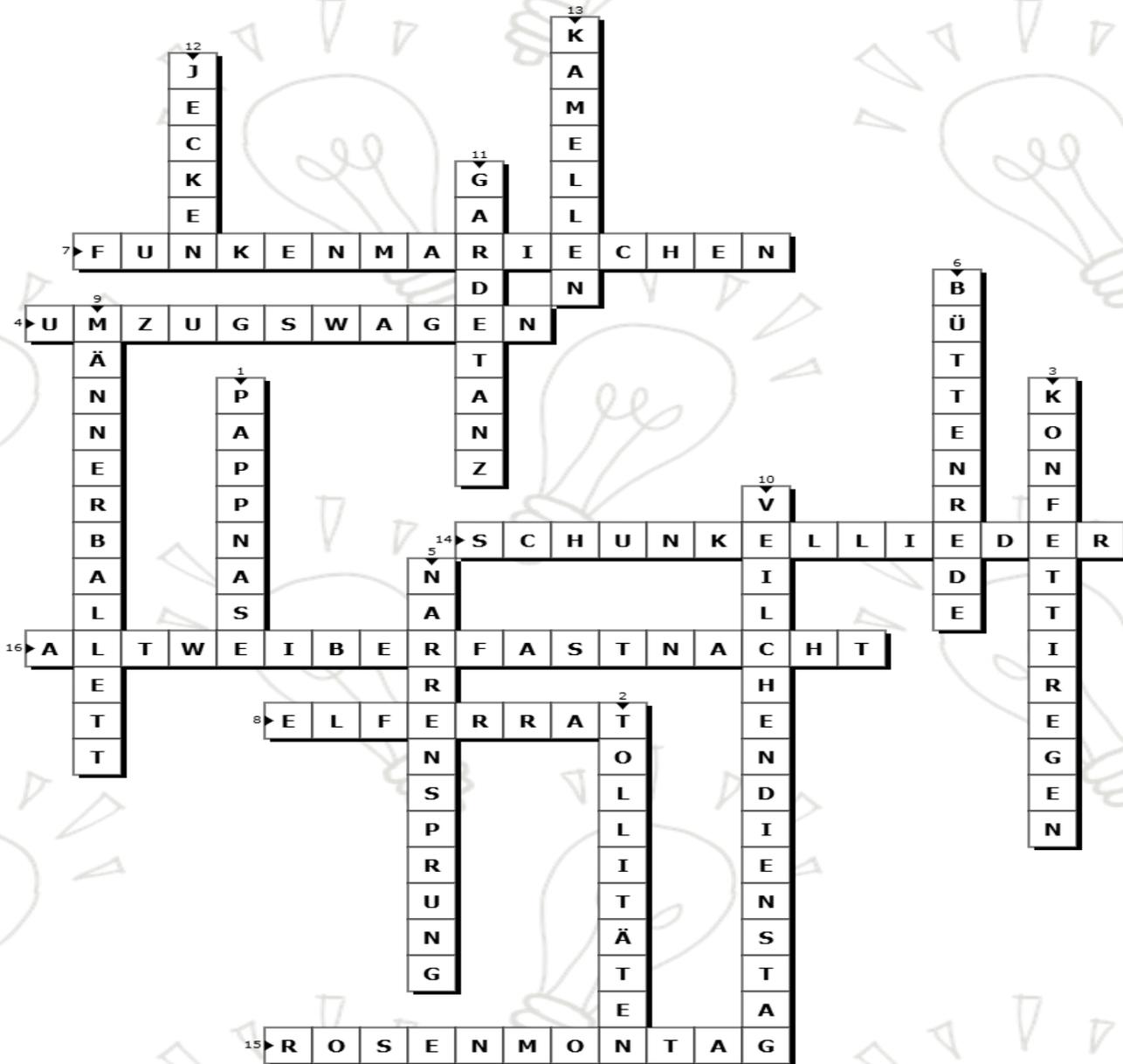
1. Gemüse vorbereiten: Karotten, Kartoffel, Zucchini, Zwiebel und Sellerie schälen und in kleine Würfel schneiden.
2. Anbraten: In einem großen Topf das Olivenöl erhitzen und die Zwiebel darin glasig anbraten. Dann die Karotten und den Sellerie hinzufügen und kurz mitbraten.
3. Brühe hinzufügen: Die Gemüsebrühe in den Topf gießen und die Kartoffeln und Zucchini hinzufügen.
4. Kochen: Die Suppe zum Kochen bringen und dann die Hitze reduzieren. Die Suppe etwa 20-25 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist.
5. Würzen: Mit getrockneten Kräutern, Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Servieren: Die Suppe in Teller füllen und nach Belieben mit frischen Kräutern garnieren.



Seite 8:

1. Ungefähr 6,2 Kilogramm, 2. ungefähr 24 Kilogramm, 3. Über 300, 4. Ungefähr 1.500, 5. 1.233 km lang, 6. In den Jahren 1789 – 1793, 7. Sieben Brücken, 8. Im Februar (geboren 1899), 9. 251 m tief, 10. die Katze (13,4 Mio. leben in Deutschland), 11. im September 1949, 12. 10 bis 13 °C

Seite 9:



Seite 10:

Das Lösungswort heißt Orange



VERANSTALTUNGSKALENDER

02.03.// 15:11 – 17:30 Uhr – SENIORENFASCHING im Kurhaus. NUR mit Anmeldung im Seniorenbüro

06.03.// 15:00 - 16:00 Uhr – GEDÄCHTNISTRAINING im Haus der Begegnung (nähere Informationen im Seniorenbüro)

10.03.// 15:00 – 17:00 Uhr – SPIELENACHMITTAG in der Stadtbibliothek. (Anmeldung im Seniorenbüro)

11.03.// 10:00 – 11:30 Uhr – SENIORENBÜRO UNTERWEGS - mobile Beratungsstunde im Haus der Begegnung (Beratung für älteren Menschen und deren Angehörige rund um das Thema „älter werden“)

13.03.// 14:30 – 16:30 Uhr - SENIORENTREFF HEILSBURG in der Seniorenresidenz Domicil (Anmeldung im Seniorenbüro). Thema: Fastenzeit und Verzicht

20.03.// 15:00 - 16:00 Uhr – GEDÄCHTNISTRAINING im Haus der Begegnung (nähere Informationen im Seniorenbüro)

27.03.// 14:30 – 16:30 Uhr - SENIORENTREFF HEILSBURG in der Seniorenresidenz Domicil (Anmeldung im Seniorenbüro). Zu Gast: Hessentagspaar

Jeden Mittwoch// 09:30 – 10:30 Uhr – Fitness – Spaziergänge im Kurpark. Einstieg jederzeit möglich// in Kooperation mit dem Kneipp Verein e.V.// nähere Informationen im Seniorenbüro ☺. Treffpunkt vor dem Kartenbüro, gegenüber der Burg (nicht in den hessischen Ferien!)



Das Seniorenbüro Bad Vilbel betreut seit vielen Jahren mehrere Seniorenwerkstätten, die durch interessierte Senioren entstanden sind. In den folgenden Werkstätten widmen sich Senioren ihrem Hobby, haben viel Freude dabei und freuen sich auf neue Mitglieder:
Seniorenfotokreis, Kegelclub, Oldtimer – Freunde, Aquarellwerkstatt 50+, ZumbaGold, Orientalischer Tanz, Modellbahnfreunde.

