



Newsletter Seniorenbüro Januar 2026



Die hohen Tannen

Die hohen Tannen atmen heiser
im Winterschnee, und bauschiger
schmiegt sich sein Glanz um alle Reiser.
Die weißen Wege werden leiser,
die trauten Stuben lauschiger.

Rainer Maria Rilke

Seniorenbüro Bad Vilbel
Am Sonnenplatz 1 61118 Bad Vilbel
www.bad-vilbel.de
Tel.: 06101-602316



„Ein guter Vers ist wie ein
Funke, der einen Brand entfachen
kann“ Friedrich Schiller



Lob des Winters

Verzeiht, ihr warmen Frühlingstage,
Ihr seid zwar schön, doch nicht vor mich.
Der Sommer macht mir heiße Plage,
Die Herbstluft ist veränderlich;
Dum stimmt die Liebe mit mir ein:
Der Winter soll mein Frühling sein.
Der Winter zeigt an seinen Gaben
Die Schätze gütiger Natur,
Er kann mit Most und Äpfeln laben,
Er stärkt den Leib und hilft der Kur,
Er bricht die Raserei der Pest
Und dient zu Amors Jubelfest.
Der Knaster schmeckt bei kaltem Wetter
Noch halb so kräftig und so rein,
Die Jagd ergötzt der Erden Götter
Und bringt im Schnee mehr Vorteil ein,
Der freien Künste Ruhm und Preis
Erhebt sich durch den Winterfleiß.
Die Zärtlichkeit der süßen Liebe
Erwählt vor andern diese Zeit;
Der Zunder innerlicher Triebe
Verlacht des Frostes Grausamkeit;
Das Morgenrot bricht später an,
Damit man länger küssen kann.
Der Schönen in den Armen liegen,
Wenn draußen Nord und Regen pfeift,
Macht so ein inniglich Vergnügen,
Dergleichen niemand recht begreift,
Er habe denn mit mir gefühlt,
Wie sanfte sich's im Finstern spielt.
Da ringen die getreuen Armen
Mit Eintracht und Ergötzlichkeit,
Da lassen sie den Pfehl erwärmen,
Den oft ein falsches Dach beschneit,
Da streiten sie mit Kuss und Biss
Und wünschen lange Finsternüß.
Das Eis beweist den Hoffnungsspiegel,
Der viel entwirft und leicht zerfällt;
Ich küsse den gefrorenen Riegel,
Der mir Amanden vorenthält,
So oft mein Spiel ein Ständchen bringt
Und Sait' und Flöte schärfer klingt.

Ich zieh den Mond- und Sternenschimmer
Dem angenehmsten Tage vor;
Da heb ich oft aus meinem Zimmer
Haupt, Augen, Herz und Geist empor,
Da findet mein Verwundern kaum
In diesem weiten Raume Raum.
Euch Brüder hätt ich bald vergessen,
Euch, die ihr nebst der deutschen Treu
Mit mir viel Nächte durch gesessen;
Sagt, ob wo etwas Bessres sei,
Als hier bei Pfeifen und Kamin
Die Welt mitsamt den Grillen fliehn.
Der Winter bleibt der Kern vom Jahre,
Im Winter bin ich munter dran,
Der Winter ist ein Bild der Bahre
Und lehrt mich leben, weil ich kann;
Ihr Spötter redet mir nicht ein;
Der Winter soll mein Frühling sein.
Johann Christian Günther

Unterm weißen Baum sitzend...

Unterm weißen Baume sitzend,
Hörst du fern die Winde schrillen,
Siehst, wie oben stumme Wolken
Sich in Nebeldecken hüllen;
Siehst, wie unten ausgestorben
Wald und Flur, wie kahl geschoren; -
Um dich Winter, in dir Winter,
Und dein Herz ist eingefroren.
Plötzlich fallen auf dich nieder
Weiße Flocken, und verdrossen
Meinst du schon, mit Schneegestöber
Hab der Baum dich übergossen.
Doch es ist kein Schneegestöber,
Merkst es bald mit freudgem Schrecken;
Duftge Frühlingsblüten sind es,
Die dich necken und bedecken.
Welch ein schauersüßer Zauber!
Winter wandelt sich in Maie,
Schnee verwandelt sich in Blüten,
Und dein Herz es liebt aufs neue.

Heinrich Heine

Mit KNUT durch Bad Vilbel und den Frankfurter Norden On-Demand-Shuttle ab sofort in ganz Bad Vilbel unterwegs

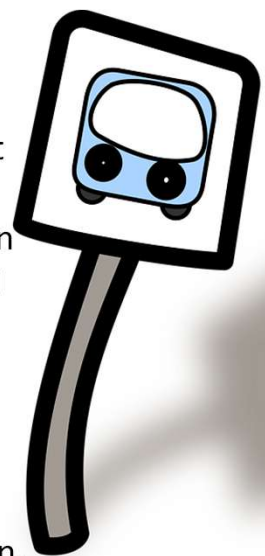
Der „On-Demand-Shuttle“ KNUT fuhr bislang lediglich den Bahnhof Bad Vilbel an. Ab Sonntag, den 14. Dezember, wird KNUT im Zuge des jährlichen Fahrplanwechsels auf das gesamte Stadtgebiet Bad Vibel ausgedehnt. KNUT, das ist ein Elektrobus, der keine festen Haltestellen anfährt oder vorgegebene Fahrpläne bedient, sondern der flexibel nach Buchung fährt und die jeweils nächste Anfahrstation zum Ein- und Aussteigen sowie die schnellste Route vorgibt.

„Die flächendeckende Anbindung Bad Vibel an den On-Demand-Shuttle KNUT ist ein großer Gewinn für unsere Stadt. Gerade in den Abend- und Nachtstunden schafft der flexible Service eine spürbare Verbesserung für viele Bürgerinnen und Bürger. Mobilität darf nicht an Stadtgrenzen enden, deshalb freue ich mich sehr, dass wir gemeinsam mit Frankfurt ein Angebot stärken, das moderne, einfach nutzbare und verlässliche Verbindungen schafft“, erklärt hierzu Bürgermeister Sebastian Wysocki.

Bislang fuhr KNUT lediglich im Frankfurter Norden sowie den Bad Vibel Bahnhof an. Künftig wird er virtuelle Haltestellen in ganz Bad Vibel bedienen. Diese Haltestellen sind über das gesamte Stadtgebiet so verteilt, dass sie stets in unmittelbarer Nähe des Ortes sind, von welchem man aus KNUT bestellt. „Für uns bedeutet KNUT auch eine Erweiterung unseres Mobilitätsangebots. Unser Ziel, allen Menschen ein jeweils passendes Angebot für unterschiedliche Zwecke und zu unterschiedlichen Zeiten zu machen, wird dadurch gestärkt. Wir freuen uns sehr, dass diese Ausweitung nun stattfinden kann und beteiligen uns daran auch finanziell. Das zeigt einmal mehr, Bad Vibel investiert in nachhaltige, digitale, vernetzte und diversifizierte Mobilität“, führt Sebastian Wysocki weiter aus.

Hintergrund: Was ist KNUT?

Der On-Demand-Service KNUT ist ein flexibles Verkehrsmittel im Frankfurter Norden, das auf Bestellung und nicht nach einem festen Fahrplan verkehrt. Derzeit sind drei elektrisch betriebene Vans in den Abend- und Nachtstunden von 18 Uhr am Abend bis 6 Uhr morgens im Einsatz und fahren dann, wenn sie von Fahrgästen über die App OnDemand@RMV oder telefonisch angefordert werden. In der Regel holt KNUT sie zehn Minuten später an der vereinbarten virtuellen Haltestelle ab und bringt sie innerhalb des Bedienegebiets zum gewünschten Ort. Fahren mehrere Fahrgäste in die gleiche Richtung, kombiniert ein Algorithmus die Fahrtwünsche. Der Service kann in den Stadtteilen Berkersheim, Bonames, Frankfurter Berg, Harheim, Kalbach-Riedberg, Nieder-Erlenbach, Nieder-Eschbach sowie in Teilen von Eschersheim, Heddenheim und Preungesheim genutzt werden. Künftig werden vier elektrisch betriebene Vans den Frankfurter Norden und das gesamte Bad Vibel Stadtgebiet bedienen. Die E-Vans sind mit einer Rollstuhlrampe ausgestattet. Alle Informationen zu KNUT finden sich unter www.rmv-frankfurt.de/knut.



AUFGABE 1:

Neues Jahr, neues Glück?

In jeder Antwort versteckt sich das Wort „NEU“

Viel Glück beim suchen! 🐞



- 1) Eine Hautpflegemarke, die aus Amerika kommt?
- 2) Erstmalige Registrierung eines Fahrzeuges für den Straßenverkehr?
- 3) Facharzt für Erkrankungen des Nervensystems und der Muskulatur?
- 4) grundlegende, hochspezialisierte Zelle des Nervensystems, die elektrische und chemische Signale empfängt, verarbeitet und weiterleitet, um Informationen im Körper zu übertragen?
- 5) ein facettenreicher und multikultureller Bezirk im Süden von Berlin?
- 6) Verlangen, Wunsch, etwas zu erfahren; in Angelegenheiten, Bereiche einzudringen, die besonders andere Menschen und deren Privatleben o. Ä. betreffen?
- 7) ein großer, kräftiger und sanfter Riesen-Hund aus Kanada, bekannt als „sanfter Riese“ und ausgezeichnete Wasserretter?
- 8) erneutes Auflegen eines Druckwerks ?
- 9) ein veralteter Sammelbegriff für psychische Störungen ohne körperliche Ursache, die sich in Angst, Zwängen, Depressionen oder übersteigter Reizbarkeit äußern können
- 10) sächliches Geschlecht

AUFGABE 2:

Bringe die Wörter in die richtige Reihenfolge und du erfährst, was Victor Hugo über die Zukunft gesagt hat:

das Unbekannte viele Namen Für Schwache Die Zukunft für die Furchtsamen die Chance hat das Unerreichbare für die Mutigen ist sie





Teekesselchen - Welches Wort wird gesucht?

**Schnittpunkt
zweier Straßen**

**Vermischung von
Genmaterial zweier
Arten**



Das gesuchte Wort lautet:



Neues aus der Stadtbibliothek

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

Film-Tipp: Here – die besten Jahre deines Lebens

Tom Hanks im Zeitreise-Drama

Ein feinfühlicher Film rund ums Älterwerden, die Zeit und den Wert eines Zuhauses – erzählt aus der Perspektive eines einzigen Wohnzimmers und über mehrere Generationen hinweg. Mit Tom Hanks, der hier noch einmal an die emotionale Tiefe von „Forrest Gump“ erinnert. Ideal für alle, die ruhige, berührende Geschichten mögen.



Diesen Titel finden Sie als DVD und Blue Ray im OG bei den Filmen unter Film/Spielfilm/Drama



Öffnungszeiten:

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



Der alte Silvester und das Jahrkind

Wenn man auf der großen Weltenstraße wandert, weit, weit bis an das Tor, das aus der Welt in das Sternenland führt, dann muss man durch zwölf Sternentäler wandern; immer wieder kommt ein anderes, und endlich, nach dem letzten, da schaut man der Sonne auf den Rücken und steht am Tor, das in den Garten Gottes führt.

Vor diesem Tor steht auf einer weiten grünen Wiese ein kleines Haus. Das ganze Jahr hindurch blühen in seinem Garten wunderfeine Blumen.

Und in einem anderen Garten laufen die vier Mondschemel, die dem Silvester gehören. Das sind wunderschöne Rößlein, ihr Fell glänzt wie Silber und wenn sie springen, dann fällt von ihren Hufen Mondlicht bis hinab ins Erdenland. Und die Menschen sagen dann: „Guckt bloß“, wie schön heute Nacht das Mondlicht ist.“

Die Fenster in dem kleinen Hause sind weit offen, und drinnen, uh, da schnarcht es, das tut geradeso, wie wenn einer Baumstämme durchsägt. In der kleinen Stube steht ein mächtiges Himmelbett mit weißen Vorhängen. In diesem Bett schläft und schnarcht der Silvester.

Aber wenn der letzte Tag vom Jahr angebrochen ist, dann kommt von des lieben Gottes Gärten heraus ein kleines Engelsbübchen, das trommelt mit seinen Fäusten gegen die Türe: „Aufwachen, Silvester, aufwachen, es ist Zeit!“ Drinnen im Bett, da kracht und grunzt es: „Mm, ööö!“ Dann werden die Vorhänge zurückgezogen, und ein ganz verstruwweltes Gesicht kommt heraus: „Was, schon wieder Zeit?“

Aber den lieben Gott darf man nicht warten lassen, das weiß auch der Silvester, und bald kommt er gestieft und gespornt aus der Türe. Er muss sich bücken, so groß ist er. Seinen Pelz aus Eisbärenfell hat er an, mächtige große gefütterte Stiefel; und in dem Gürtel steckt ein silberner Hammer.

So sperrt er seine Haustüre zu, geht nebenan in die Scheune und zieht einen Schlitten heraus. Dann fängt er seine Schemel, zäumt sie mit goldenen Zügeln und silbernen Schellen auf, steigt ein und fährt an das Tor des Gottesgartens. Dort schlägt er mit dem Hammer einmal an, und wie der Klang einer tiefen Glocke tönt es zurück, die Tore öffnen sich, und der Silvester geht hinein. Seine Schemel müssen draußen warten und schlagen den Boden mit ihren Hufen, und bei jedem Schlag regnet es Sternenfunkeln auf die Erde.

Hinter dem Tor ist ein wunderschöner Garten und hinter dem Garten eine große Halle, die hat nicht Anfang und Ende; und alle Sterne, die Sonne und der Mond stehen da und geben Licht, aber all ihre schönsten Lichtstrahlen sind nichts gegen das Licht, das vom Sitz Gottes ausgeht, das ist tausendmal reiner und heller als der sonnigste Tag bei uns.





Der liebe Gott lächelt gütig dem Silvester entgegen: „Grüß dich, mein lieber Knecht, du willst das Jahrkind holen?“ Er winkt, da geht der Engel St. Michael das Kind zu holen, das neue Jahr. Er geht zum ewigen Strom, hält seine Hand darüber, und da steigt ein Kind zum Ufer.

Der Engel nimmt es auf den Arm und trägt es dem lieben Gott in den Schoß. Der hebt es empor, schaut ihm in die Augen, streicht ihm segnend über die Stirn und reicht es dem Silvester: „Nimm's, bringe es den Menschen, das neue Jahr Gottes, mit meinem Segen, und bringe mir das alte von der Menschenerde wieder zurück.“

Silvester geht hinaus aus dem Gottesgarten, er setzt das lachende Jahrkind in den Schlitten, deckt es warm zu und nimmt die Zügel, schnalzt mit der Zunge, und hei sausen die Schimmel wie die vier Winde über die Sternentäler weg.

Silberne Funken stieben unter ihren Hufen, die Sterne winken ihnen nach und, kaum gedacht, galoppieren sie auf der großen Weltenstraße und stehen auch bald am Erdentor.

Aus seinem Gürtel zieht nun der Silvester den silbernen Hammer und tut zwölf Schläge. Da springen die beiden Torflügel auf und heraus tönen Glockenklänge aus allen Städten und Ländern. Flugs klettert das Jahrkind aus dem Schlitten, reckt sich hoch am Silvester und gibt ihm mitten auf seinen lockigen Bart einen Abschiedskuss. Dann eilt es weg zu den Menschen.

Auf dem Stein am Tor aber sitzt eine dunkle, gebeugte Gestalt. Müde erhebt sie sich und guckt den Silvester an. „Gelt, du kennst mich nicht mehr?“ – „Herrjeh, mein altes Jahr, schön haben dich die Menschen zugerichtet. Steig nur ein, wir fahren gleich.“ Die Tore schließen sich, heraus schallt noch Klingen und Singen der Menschen, die das neue Jahr mit Jubel begrüßen, dann saust der Schlitten Silvesters den Weg zurück.

Bald steht das alte Jahr vor dem lieben Gott, traurig ob seiner verunzierten Gestalt. Aber Gott hebt die Hand, und Michael nimmt es in seine Arme, trägt es hin zu dem ewigen Strom und senkt es in seine reinen Fluten, bis es als Kind wieder einmal geholt wird.

Dann aber spannt der Silvester seine Mondsimmel aus, lässt sie grasen und setzt sich zu einem guten Vesper, und wenn er gegessen hat, steigt er in sein großes Himmelbett, streckt sich lang und macht die Augen zu bis zum nächsten Silvester.

Eduard Mörike



In seinem Märchen „*Silvester und das Jahrkind*“ stellt Eduard Mörike den Übergang vom alten zum neuen Jahr als Begegnung zweier Figuren dar. Silvester, müde und lebenssatt, verkörpert das vergangene Jahr mit all seinen Erfahrungen, Erfolgen und Verlusten. Ihm gegenüber steht das Jahrkind, jung und unschuldig, als Symbol für Hoffnung, Neubeginn und Zukunft.

Mörike zeigt, dass Abschied und Neubeginn untrennbar zusammengehören. Das Alte muss loslassen, damit Neues entstehen kann. Der Wechsel der Zeit wird dabei nicht als abrupt oder dramatisch dargestellt, sondern als ruhiger, natürlicher Prozess. Das Märchen lädt dazu ein, innezuhalten, das Vergangene anzunehmen und dem Kommenden offen und zuversichtlich zu begegnen.

Gerade zum Jahreswechsel erinnert der Text daran, dass jede Zukunft auf dem Vergangenen aufbaut – und dass in jedem Neuanfang ein stilles Versprechen liegt. 8

Yoga für Senioren

Viele Senioren bewegen sich in den kalten Monaten viel weniger als in der warmen Jahreszeit. Aus Angst vor Schnee und Glätte bleiben sie lieber in den eigenen vier Wänden. Das schränkt die Mobilität ein, denn wer rastet, der rostet. Bringen Sie deshalb auch im Winter Bewegung in Ihr Leben. Wie wäre es mit Yoga? Denn:

- Yoga kann man auch in den eigenen 4 Wänden praktizieren
- Yoga kann man im Sitzen machen
- Yoga kann in der Gruppe oder auch alleine ausgeübt werden
- Auch online kann man Übungseinheiten absolvieren.



Yoga für Senioren ist eine bewährte und sanfte Methode, um auch im höheren Lebensalter körperlich aktiv zu bleiben und gleichzeitig Ruhe und Ausgeglichenheit zu finden. Die Übungen werden langsam, bewusst und achtsam ausgeführt und können individuell an die jeweiligen körperlichen Möglichkeiten angepasst werden. Dabei steht nicht die sportliche Leistung im Vordergrund, sondern das achtsame Wahrnehmen des eigenen Körpers.

Regelmäßige Yoga-Praxis kann dazu beitragen, die Beweglichkeit der Gelenke zu erhalten oder zu verbessern und die Muskulatur behutsam zu stärken. Besonders das Training von Gleichgewicht und Körperhaltung unterstützt die Sicherheit im Alltag und kann helfen, Stürzen vorzubeugen. Durch gezielte Atemübungen wird die Lungenfunktion gefördert, die Durchblutung angeregt und das allgemeine Wohlbefinden gesteigert.

Neben den körperlichen Vorteilen wirkt Yoga auch auf geistiger und emotionaler Ebene. Die bewusste Verbindung von Bewegung und Atmung fördert Konzentration und Achtsamkeit und kann Stress, innere Unruhe oder Schlafprobleme lindern. Viele Seniorinnen und Senioren empfinden die Yoga-Stunden als wohltuende Auszeit vom Alltag und als Möglichkeit, neue Energie zu schöpfen.

Senioren-Yoga eignet sich sowohl für Anfängerinnen und Anfänger als auch für Menschen mit eingeschränkter Beweglichkeit oder bestehenden Beschwerden wie Rückenproblemen oder Arthrose. Übungen können im Stehen, auf der Matte oder auf dem Stuhl ausgeführt und bei Bedarf mit Hilfsmitteln unterstützt werden. Wichtig ist, auf die Signale des eigenen Körpers zu achten und alle Bewegungen schmerzfrei auszuführen. Bei akuten Erkrankungen oder nach Operationen sollte vor Beginn ärztlicher Rat eingeholt werden.

Insgesamt trägt Yoga im Alter dazu bei, die körperliche Gesundheit zu fördern, das seelische Gleichgewicht zu stärken und die Lebensqualität nachhaltig zu verbessern. Es lädt dazu ein, sich selbst mit Freundlichkeit und Geduld zu begegnen und Bewegung als Quelle von Freude und Wohlbefinden zu erleben.

Kneipp Verein e.V. in Bad Vilbel bietet z.B. sowohl Yoga auf dem Stuhl als auch Yoga als online Kurs an. Informieren Sie sich unter: 06101 / 55 81 31 oder unter info@kneipp-bv.de

Yoga auf dem Stuhl - Yoga mit dem Stuhl

Dienstags, 9:00 – 10:15 Uhr und 10:30 – 11:45 Uhr

Hatha Yoga - ONLINE über Skype

Zu Hause und doch gemeinsam.

Dienstags, 19:00 – 20:15 Uhr

Digitale Kompetenzen – wichtiger denn je

Die digitale Welt ist längst Teil unseres Alltags geworden. Ob Kommunikation mit Familie und Freunden, Terminvereinbarungen beim Arzt, Bankgeschäfte, Informationen aus Politik und Gesellschaft oder die Nutzung öffentlicher Dienstleistungen – vieles findet heute online oder über das Smartphone statt. Für viele Seniorinnen und Senioren stellt diese Entwicklung eine Herausforderung dar. Gleichzeitig bietet sie jedoch große Chancen für mehr Selbstständigkeit, Sicherheit und gesellschaftliche Teilhabe.

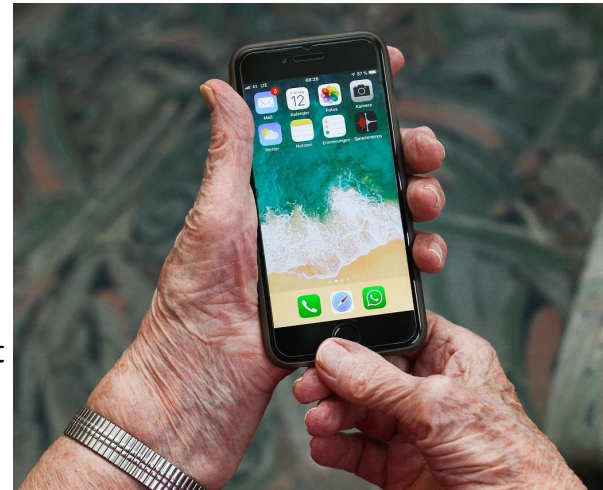
Digitale Kenntnisse ermöglichen es, mit Kindern, Enkeln und Freunden in Kontakt zu bleiben – auch über größere Entfernungen hinweg. Videotelefonie, Messenger-Dienste oder das Versenden von Fotos schaffen Nähe und erleichtern den Austausch. Gerade für ältere Menschen, die nicht mehr so mobil sind, kann dies eine wertvolle Bereicherung des Alltags sein.

Darüber hinaus bieten Smartphones und digitale Anwendungen praktische Unterstützung im täglichen Leben. Fahrpläne, Navigationshilfen, Einkaufs- oder Lieferdienste, Gesundheits-Apps oder Erinnerungsfunktionen können helfen, den Alltag einfacher und sicherer zu gestalten. Auch wichtige Informationen – etwa zu Veranstaltungen, Behörden oder medizinischen Angeboten – sind oft nur noch digital verfügbar.

Ein weiterer wichtiger Aspekt ist die Sicherheit. Wer grundlegende digitale Kenntnisse besitzt, kann Risiken besser einschätzen, Betrugsversuche erkennen und verantwortungsvoll mit persönlichen Daten umgehen. Digitale Bildung schützt vor Unsicherheiten und stärkt das Vertrauen im Umgang mit moderner Technik.

Vielen Seniorinnen und Senioren fehlt jedoch der Einstieg oder sie haben negative Erfahrungen gemacht. Häufig entstehen Unsicherheiten aus Angst, etwas „falsch zu machen“. Dabei ist Lernen in jedem Alter möglich – vorausgesetzt, es geschieht in einem verständlichen Tempo, in angenehmer Atmosphäre und mit individueller Unterstützung.

Genau hier setzt das Angebot des Seniorenbüros an:
Das Seniorenbüro bietet laufend Smartphone-Kurse für Seniorinnen und Senioren an. Die Kurse sind in verschiedene Schwierigkeitsstufen unterteilt – vom Einstieg bis zur Vertiefung – und finden in kleinen Gruppen mit maximal zehn Teilnehmenden statt. Dadurch ist ein persönlicher, individueller Zugang gewährleistet, bei dem auf Fragen und Bedürfnisse gezielt eingegangen werden kann. Ergänzend erhalten alle Teilnehmenden schriftliche Unterlagen, die das Nachlernen und Wiederholen zu Hause erleichtern. Jeder Kurs umfasst acht Wochen und bietet ausreichend Zeit, Inhalte in Ruhe zu üben und zu festigen. Jede wöchentliche Lerneinheit umfasst 2 Stunden.
Digitale Kompetenz bedeutet heute mehr als Technikverständnis – sie ist ein Schlüssel zu Selbstständigkeit, Sicherheit und aktiver Teilhabe.



Die Teilnahme an Kursen ist nur mit vorheriger telefonischer Anmeldung im Seniorenbüro möglich.

***Ausführliche Informationen, z.B. wann der nächste Kurs startet, bekommen im Seniorenbüro.
Rufen Sie uns an, wir beantworten gerne Ihre Fragen: 06101-602316***



Schenke groß oder klein..

Die Feiertage sind vorbei, der Alltag kehrt wieder ein. Fast jeder von uns wurde in dieser Zeit zum Schenker oder zum Beschenkten, eingebunden in Rituale, Gesten und Erwartungen. Doch kaum ist der festliche Rahmen verschwunden, stellt sich eine grundlegendere Frage: Was bedeutet „Schenken“ eigentlich für uns – über den Moment hinaus, jenseits von Verpackung, Anlass und materiellem Wert?

Schenken

Schenke groß oder klein,
Aber immer gediegen.
Wenn die Bedachten
Die Gaben wiegen,
Sei dein Gewissen rein.
Schenke herzlich und frei.
Schenke dabei
Was in dir wohnt
An Meinung, Geschmack und Humor,
So daß die eigene Freude zuvor
Dich reichlich belohnt.
Schenke mit Geist ohne List.
Sei eingedenk,
Daß dein Geschenk
Du selber bist.
J. Ringelnatz

Schenken ist für uns weit mehr als eine soziale Konvention oder ein materieller Austausch. Psychologisch betrachtet ist es eine Form von Beziehungsgestaltung. Indem wir schenken, drücken wir aus, dass wir den anderen wahrnehmen, an ihn denken und ihm Bedeutung beimessen. Diese Erfahrung von Verbundenheit berührt ein zentrales menschliches Grundbedürfnis und stärkt unser Gefühl von Zugehörigkeit und Nähe.

Für unsere Psyche hat Schenken außerdem eine sinnstiftende Dimension. Ein Geschenk ist selten nur ein Gegenstand, sondern trägt Bedeutung, Erinnerung oder Zuwendung in sich. Wer schenkt, verleiht etwas Alltäglichem Sinn – und Sinnhaftigkeit ist ein wesentlicher Faktor für psychisches Wohlbefinden.

Gleichzeitig wirkt Schenken oft überraschend positiv auf den Schenkenden selbst.

Neurowissenschaftliche Studien zeigen, dass dabei Belohnungs- und Bindungssysteme im Gehirn aktiviert werden. Gefühle von Freude, Wärme und Verbundenheit entstehen, weshalb Schenken häufig glücklicher macht als das Beschenktwerden.

Darüber hinaus stärkt Schenken unser Selbstbild. In der Art, wie und was wir schenken, zeigen sich Werte wie Großzügigkeit, Fürsorglichkeit oder Kreativität. Das eigene Handeln als wirksam und bedeutsam zu erleben, unterstützt den Selbstwert und vermittelt ein Gefühl innerer Stimmigkeit. Auf emotionaler Ebene dient Schenken oft auch der Regulation von Gefühlen: Es kann Dankbarkeit ausdrücken, Nähe herstellen, Trost spenden oder Worte ersetzen, wenn diese fehlen. So wird es zu einem leisen, aber kraftvollen Kommunikationsmittel.

Nicht zuletzt schafft Schenken soziale Sicherheit. In Beziehungen und Gemeinschaften stärkt es das Gefühl von Gegenseitigkeit und Verlässlichkeit, was Stress reduziert und Vertrauen fördert. Gleichzeitig bleibt Schenken ambivalent: Wird es von Erwartungen, Vergleichen oder Verpflichtungen begleitet, kann es Druck erzeugen und sein positives Potenzial verlieren.

In seiner gesunden Form jedoch nährt Schenken unsere Psyche. Es verbindet Menschen, stiftet Sinn, stärkt Identität und fördert emotionales Wohlbefinden – nicht durch den materiellen Wert, sondern durch die Bedeutung, die wir ihm geben.



Bild Seniorenbeirat Bad Vilbel, Hintergrund mit canva.com KI

Sprechstunde mit Arthur Reiter im Haus der Begegnung am 15. Januar 2026



Arthur Reiter

Die Sprechstunde am 15. Januar 2026 wird Arthur Reiter übernehmen. Von 15.30 bis 16:30 Uhr wird er im Haus der Begegnung, Marktplatz 2, ansprechbar sein.

Arthur Reiter ist Koordinator des Arbeitskreises „Wohnen im Alter“ innerhalb des Seniorenbeirats.

Er weist ausdrücklich darauf hin, dass er nicht nur auf das Thema „Wohnen im Alter“, sondern selbstverständlich zu allen Bereichen der Arbeit des Seniorenbeirats der Stadt Bad Vilbel ansprechbar ist. Während der Sprechstunde ist

Herr Reiter auch unter der Telefonnummer 0157 – 73165883 zu erreichen.

Alle Anliegen, ob direkt in der Sprechstunde oder am Telefon besprochen, werden natürlich vertraulich behandelt.

Der Seniorenbeirat ist erreichbar über die E-Mail Adresse info@seniorenbeirat-bv.de, mehr Information auf der Seite www.seniorenbeirat-bv.de

Die nächste Sprechstunde des Seniorenbeirats findet am 19. Februar 2026 von 15:30 Uhr bis 16:30 Uhr im Haus der Begegnung, Marktplatz 2, Bad Vilbel mit Beate Giebel statt.

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



„Stromberg - Wieder alles wie immer“

Besuch Kino Alte Mühle am 18. Januar 2026



Beate Giebel

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 Sonntag, den 18.01.2026, 17:30 Uhr ins Kino Alte Mühle gehen, um den Film "Stromberg - Wieder alles wie immer" anzusehen.

Vor ca. zwanzig Jahren lernte Deutschland Bernd Stromberg und sein Team von der CAPITOL-Versicherung kennen. Damals gab es

noch nichts Veganes in der Kantine, Mobbing war Breitensport im Büro und Bernd Stromberg sagte: „Ich respektiere Frauen. Als Idee...“. Seither hat sich die Arbeitswelt enorm verändert. Bernd Stromberg auch? Ein großes Wiedersehen aller Beteiligter soll Klarheit bringen. „Büro ist Krieg“, hieß es bei Stromberg damals. Heute ist alles noch viel schlimmer...

Dennis DiRienzo schreibt dazu: 13 Jahre nach der letzten „Stromberg“-Staffel ist die Beliebtheit des "Lieblingschef" der Deutschen ungebrochen: Kaum jemand wird in den Büros der Republik so oft zitiert wie Stromberg. Auch seine politisch maximal unkorrekten Sprüche feiern u.a. auf TikTok fröhliche Urstände. Da MUSS einfach ein neuer Kinofilm her!!!

Treffpunkt ist um 17:00 Uhr an der Kasse des Kinos.

Anschließend wollen wir uns gemeinsam im Restaurant der alten Mühle über den Film austauschen. Die Teilnehmerzahl ist auf 20 Personen begrenzt.

Zwecks Platzreservierung wird um Anmeldung bis 16.01.2026 bei Beate Giebel, (0151 12 84 26 10 oder per E-Mail an info@seniorenbeirat-bv.de gebeten.



Braucht Bad Vilbel einen Bürgerbus?

Der Seniorenbeirat tagt öffentlich am 27. Januar 2026

Wie immer werden der Magistrat und der Seniorenbeirat eingangs berichten, was aktuell anliegt bzw. seit der letzten Sitzung passiert ist. Die Arbeitskreise des Seniorenbeirats berichten über ihre geplanten Veranstaltungen.

Wir freuen uns über Anregungen und Ideen der Besucherinnen und Besucher.

Die Sitzung findet am 27. Januar 2026 um 16 Uhr im Haus der Begegnung, Bistro, Marktplatz 2, Bad Vilbel, statt; geplantes Ende ist 18 Uhr.



Jens-Jürgen Pietsch

Nach dem Berichten aus Magistrat und Beirat hat unser Gast Jens-Jürgen Pietsch das Wort. Er ist Jahrgang 1952, lebt seit 1987 in Rosbach v. d. H. und ist seit 2018 Mitglied im Senioren- und Inklusionsbeirat (SIB). Bei der letzten Briefwahl vom 17. 11. bis 10. Dezember 2025 wurde er erneut in den SIB gewählt. Er war einer der ersten Fahrer bei der Bürgerbus-Einführung und so wird der Bus mittlerweile in Rosbach eingesetzt.:

Was ist der Bürgerbus und warum wurde er ins Leben gerufen?

Der Bürgerbus schafft bessere Verbindungen – sowohl zwischen Orten als auch zwischen Menschen! Wenn der Weg zum Bauernmarkt, zum Haus der Begegnung oder zum Bestattungswald zu weit oder anstrengend ist, bietet der Bürgerbus eine wertvolle Unterstützung. Besonders älteren Menschen sowie Personen mit eingeschränkter Mobilität ermöglicht der Bus, weiterhin aktiv am gesellschaftlichen Leben teilzuhaben. Darüber hinaus ist er eine wertvolle Hilfe für Vereine, Kindertagesstätten und andere Institutionen. Vereine nutzen den Bürgerbus beispielsweise für Fahrten zu Wettkämpfen, während Kitas ihn für Ausflüge in die Natur oder Wandertage einsetzen können.

Der Bürgerbus ist ein Angebot der Stadt Rosbach v. d. Höhe für Seniorinnen und Senioren sowie Menschen mit Mobilitätseinschränkungen.

Er kann außerdem von Vereinen genutzt werden. Diese können per E-Mail oder Telefon buchen.

Welche Kosten entstehen bei einer Fahrt?

Die Nutzung des Bürgerbusses ist kostenlos. Um jedoch die laufenden Kosten zu decken, wird um freiwillige Spenden gebeten.

Welche Strecken bedient der Bürgerbus?

Aktuell fährt der Bürgerbus regelmäßig zu folgenden Zielen in Rosbach:

Zum Bestattungswald Rosbach v. d. Höhe

Kantine der REWE-Zentrale zum gemeinsamen Mittagessen für Seniorinnen und Senioren,

Ausflüge nach Bad Nauheim, Friedberg und zu IKEA nach Frankfurt,

Zum Haus der Begegnung für Veranstaltungen des Senioren- und Inklusionsbeirats,

Zum Rosbacher Bauernmarkt.

Darüber hinaus fährt der Bürgerbus zu verschiedenen städtischen Seniorenveranstaltungen, die im Veranstaltungskalender angekündigt werden.

Wie funktioniert die Abholung?

Der Bürgerbus holt die Fahrgäste an ihrer Haustür ab und bringt sie nach der Fahrt sicher wieder nach Hause. Ein Rollator kann nach vorheriger Anmeldung problemlos mitgenommen werden.

Der Bürgerbus bietet Platz für bis zu 8 Fahrgäste.

Wer fährt den Bürgerbus?

Die ehrenamtlichen Fahrerinnen und Fahrer sind das Herzstück des Bürgerbus-Projekts. Dank ihres unermüdlichen Einsatzes konnten landesweit bereits über 100 Bürgerbusse eingerichtet und erfolgreich betrieben werden.



Hessenweit engagieren sich mehr als 1.000 freiwillige Fahrerinnen und Fahrer, um diese wichtige Mobilitätslösung am Laufen zu halten. Den Fahrerinnen und Fahrern wird ein Eco Safety Fahrtraining des europäischen Projekts „ECOWILL“ angeboten.

Faktenquelle <https://www.rosbach-hessen.de/>



HP Stadt Rosbach v.d.H.



Bürgerbus Hessen
Projekt



Der Seniorenbeirat veröffentlicht monatlich einen Rundbrief, der auch Teil „Newsletters“ des städtischen Seniorenbüros ist.

Wer den Newsletter des Seniorenbüros abonnieren möchte, wendet sich an Seniorenbuero@bad-vilbel.de oder telefonisch 06101 602 316.

Zum neuen Jahr ein neues Herze,
ein frisches Blatt im Lebensbuch.
Die alte Schuld sei ausgestrichen
und ausgetilgt der alte Fluch.
Zum neuen Jahr ein neues Herze,
ein frisches Blatt im Lebensbuch!
Zum neuen Jahr ein neues Hoffen!
Die Erde wird noch immer wieder grün.
Auch dieser März bringt Lerchenlieder.
Auch dieser Mai bringt Rosen wieder.
Auch dieses Jahr läßt Freuden blühn.
Zum neuen Jahr ein neues Hoffen.
Die Erde wird noch immer grün.
Karl von Gerok (1815 - 1890)

Walnussbrot

Zutaten:

- 350 g Roggenmehl Type 1150
- 150 g Weizenmehl Type 1050
- 100 g Walnüsse, grob gehackt
- 1 Päckchen Trockenhefe (oder 20 g frische Hefe)
- 2 TL Salz
- 1 TL Honig oder Zuckerrübensirup
- ca. 380 ml lauwarmes Wasser
- 1 EL Essig (Apfel- oder Balsamico, für besseres Aroma)



Zubereitung:

- Mehle, Salz und Walnüsse mischen. Hefe im Wasser mit Honig auflösen, dann mit Essig zum Mehl geben.
- 5–8 Minuten zu einem klebrigen, aber homogenen Teig kneten (Roggen bleibt eher feucht).
- Abgedeckt an einem warmen Ort 60–90 Minuten, bis sich das Volumen deutlich vergrößert hat.
- Teig mit bemehlten Händen zu einem Laib formen oder in eine gefettete Kastenform geben.
- Nochmals 30 Minuten ruhen lassen.
- Backofen auf 230 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- Brot einschneiden, mit etwas Wasser besprühen.
- Auf einem Gitter vollständig auskühlen lassen (wichtig bei Roggenbrot).



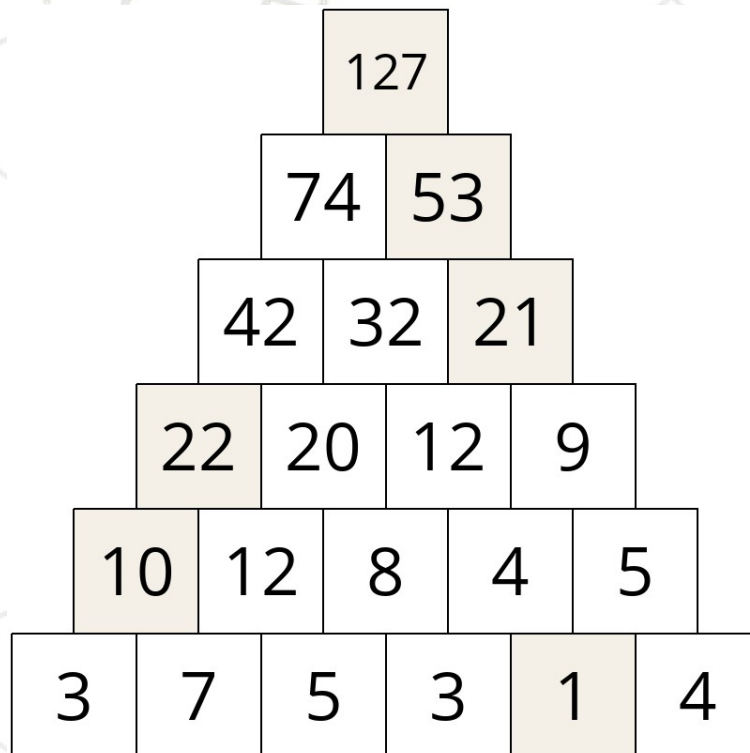
Das Walnussbrot mit dunklem Mehl hat mehrere Vorzüge, sowohl geschmacklich als auch ernährungsphysiologisch. Durch das dunkle Mehl, insbesondere Roggen- und Weizenmehl höherer Typen, enthält es mehr Ballaststoffe, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe als helles Brot. Das sorgt für eine bessere Sättigung und eine langsamere Blutzuckersteigerung.

Die Walnüsse liefern wertvolle ungesättigte Fettsäuren, vor allem Omega-3-Fettsäuren, sowie Vitamin E, Magnesium und Antioxidantien. Sie geben dem Brot nicht nur ein kräftiges, nussiges Aroma, sondern tragen auch zu einer herzgesunden Ernährung bei.

Roggenanteile und ein kleiner Zusatz von Säure (Essig oder Sauerteig) verbessern zudem die Frischhaltung: Das Brot bleibt länger saftig und aromatisch. Durch die feste, rustikale Krume und die kräftige Kruste passt es besonders gut zu herzhaften Belägen wie Käse, Wurst oder Aufstrichen, ist aber auch pur sehr geschmackvoll.



Seite 5, Aufgabe 1:



Seite 5, Aufgabe 2:

3. Buchstabe ist ein N

Honig
Gang
Wanne
Sonne
Mannschaft
Fangen
Minister

5. Buchstabe ist ein W

Netzwerk
Abgewartet
Hochwasser
Baumwolle
Aberwitzig
Landwirtschaft
Feinwaschmittel

6. Buchstabe ist ein F

Gabelförmig
Lagerfeuer
Druckfarbe
Ankunft
Preisfrage
Spezifisch
Abtupfen

Seite 6:

Das gesuchte Wort lautet: FUTTER



VERANSTALTUNGSKALENDER

08.01.// 14:30 – 16:30 Uhr - SENIORENTREFF HEILSBERG in der Seniorenresidenz Domicil (Anmeldung im Seniorenbüro). **Zu Gast: Klaus Hastermann (Geige)**

12.01.// 15:00 – 17:00 Uhr - SPIELENACHMITTAG in der Stadtbibliothek (Anmeldung im Seniorenbüro)

14.01.// 09:00 – 11:00 Uhr - BINGOFRÜHSTÜCK im Familienzentrum Quellenpark, Johannes Gutenberg – Straße 13a (Anmeldung im Seniorenbüro)

15.01.// 15:00 – 16:00 Uhr - GEDÄCHTNISTRaining im Haus der Begegnung (nähere Informationen im Seniorenbüro)

22.01.// 14:30 – 16:30 Uhr - SENIORENTREFF HEILSBERG in der Seniorenresidenz Domicil (Anmeldung im Seniorenbüro).



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, Tanzen mal anders, Modellbahnfreunde.

*Was ich erwarte vom neuen Jahre?
Daß ich die Wurzel der Kraft mir wahre,
Festzustehen im Grund der Erden,
Nicht zu lockern und morsch zu werden,
Mit den frisch ergrünenden Blättern
Wieder zu trotzen Wind und Wetter,
Mag es ächzen und mag es krachen,
Dunkel zu rauschen, hell zu lachen
Und im flutenden Sonnenschein
Freunden ein Baum des Lebens zu sein.*

KARL HENCKELL