Newsletter Seniorenbüro Juli 2025

Und wieder ist's des Sommers Geisterstunde,
Da stumm das Haus im heißen Mittag schweigt,
Geschloss'ne Läden füll'n die Saalesrunde
Mit goldnem Dämmern; nur, von Laub umzweigt,
Trägt fernher durch des Nebenraumes Dunkel
Ein Fenster blitzend sonnengrünes Licht:
Kein Schall, kein Regen in dem Glanzgefunkel,
Das wie von ausgestorbnem Leben spricht.

Wilhelm Jensen

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

Duo "Soggeschuss" bringt Schwung in den Seniorentreff Heilsberg: Live-Musik am 24. Juli – Von Rockklassikern bis Schlagerhits 🎤🎸🎼

Am Mittwoch, den **24. Juli**, dürfen sich die Besucherinnen und Besucher des **Seniorentreffs Heilsberg** auf ein musikalisches Highlight freuen: Das Duo **„Soggeschuss“** gastiert mit einem abwechslungsreichen Live-Programm voller Ohrwürmer, Tanzrhythmen und guter Laune.
Mit Gitarre und zweistimmigem Gesang verstehen es die beiden Musiker, sowohl einfühlsame Balladen als auch energiegeladene Klassiker auf die Bühne zu bringen. Das Repertoire reicht von Rock- und Pop-Oldies wie **„**Born to Be Wild“, „Proud Mary“ und „Let it Be“, über beliebte Countrysongs wie „Country Roads“ und „Achy Breaky Heart“, bis hin zu Soulhits wie „Mustang Sally“ und „(Sittin’ On) The Dock of the Bay“. Auch Freunde deutschsprachiger Musik kommen auf ihre Kosten: „Schuld war nur der Bossa Nova“, „Aber bitte mit Sahne“ oder „Über sieben Brücken“ sorgen für nostalgische Stimmung und laden zum Mitsingen und Tanzen ein.
„Unsere Musik ist zum Tanzen, Schwofen, Schmusen und Rocken – da ist für jeden etwas dabei“, verspricht das Duo.
Der Auftritt beginnt um **15:00 Uhr**; im Vorfeld ab **14:30 Uhr** gibt es Kaffee und Kuchen. Kostenbeitrag: 4,00 Euro.

Die Teilnahme an der Veranstaltung ist nur nach einer telefonischen Anmeldung im Seniorenbüro unter 06101-602314 (602316) möglich.

Wir freuen uns auf Ihr Kommen!!!

Juli - Gedichte

Der vergessene Donner

Ein Gewitter, im Vergehn,
ließ einst einen Donner stehn.
Schwarz in einer Felsenscharte
stand der Donner da und harrte -
scharrte dumpf mit Hals und Hufe,
dass man ihn nach Hause rufe.
Doch das dunkle Donnerfohlen -
niemand kams nach Hause holen.
Sein Gewölk, im Arm des Windes,
dachte nimmer seines Kindes -
flog dahin zum Erdensaum
und verschwand dort wie ein Traum.
Grollend und ins Herz getroffen
lässt der Donner Wunsch und Hoffen,
richtet sich im Felsgestein,
wie ein Bergzentaure ein.
Als die nächste Frühe blaut,
ist sein pechschwarz Fell ergraut.
Traurig sieht er sich im See
fahl, wie alten Gletscherschnee.
Stumm verkriecht er sich, verhärmt;
nur wenn Menschheit kommt und lärmt,
äfft er schaurig ihren Schall,
bringt Geröll und Schutt zu Fall ...
Mancher Hirt und mancher Hund
schläft zu Füßen ihm im Schrund.
Christian Morgenstern

Die Gäste der Buche

Mietegäste vier im Haus
Hat die alte Buche.
Tief im Keller wohnt die Maus,
Nagt am Hungertuche.
Stolz auf seinen roten Rock
Und gesparten Samen
sitzt ein Protz im ersten Stock;
Eichhorn ist sein Namen.
Weiter oben hat der Specht
Seine Werkstatt liegen,
Hackt und zimmert kunstgerecht,
Dass die Späne fliegen.
Auf dem Wipfel im Geäst
Pfeift ein winzig kleiner
Musikante froh im Nest.
Miete zahlt nicht einer.
Rudolf Baumbach

Sommerabend

Die große Sonne ist versprüht,
der Sommerabend liegt im Fieber,
und seine heiße Wange glüht.
Jach seufzt er auf: "Ich möchte lieber
..."
Und wieder dann: "Ich bin so müd ..."
Die Büsche beten Litanein,
Glühwürmchen hangt, das
regungslose,
dort wie ein ewiges Licht hinein;
und eine kleine weiße Rose
trägt einen roten Heiligenschein.
Rainer Maria Rilke

Nach dem Regen

Die Vögel zwitschern, die Mücken
Sie tanzen im Sonnenschein,
Tiefgrüne feuchte Reben
Gucken ins Fenster herein.
Die Tauben girren und kosen
Dort auf dem niedern Dach,
Im Garten jagen spielend
Die Buben den Mädeln nach.
Es knistert in den Büschen,
Es zieht durch die helle Luft
Das Klingen fallender Tropfen,
Der Sommerregenduft.
Ada Christen

Hörst du wie die Brunnen rauschen

Hörst du wie die Brunnen rauschen,
Hörst du wie die Grille zirpt?
Stille, stille, lass uns lauschen,
Selig, wer in Träumen stirbt.
Selig, wen die Wolken wiegen,
Wem der Mond ein Schlaflied singt,
O wie selig kann der fliegen,
Dem der Traum den Flügel schwingt,
Dass an blauer Himmelsdecke
Sterne er wie Blumen pflückt:
Schlafe, träume, flieg', ich wecke
Bald dich auf und bin beglückt.
Clemens Brentano

Kleine Beerenkunde

Beeren haben nicht nur einen vorzüglichen Geschmack, sie sind ebenfalls reich an Vitaminen und stärken unser Immunsystem. Einige haben sogar entzündungshemmende Eigenschaften. Also sind Beeren wahre Power-Früchte. Dass diese die sommerliche Ernte zum Höhepunkt des Jahres werden lassen, liegt entsprechend auf der Hand. Anbei einige interessante Fakten:

Stachelbeere:

Der Name **"Stachelbeere"** hat einen interessanten sprachlichen Ursprung, der sowohl mit ihrer äußeren Form als auch mit sprachgeschichtlichen Entwicklungen zu tun hat.

- Der Name „Stachelbeere“ wurde im Deutschen vermutlich erst ab dem 16. Jahrhundert gebräuchlich.
- In anderen Sprachen gibt es ganz andere Begriffe:

Englisch: **gooseberry** („Gänsebeere“) – der Ursprung ist nicht ganz klar, könnte aber mit der Verwendung zu Gänsebraten in der englischen Küche zu tun haben.
Französisch: **groseille à maquereau** („Beere zum Makrelenessen“) – weil sie früher als Beilage zu Fisch diente.
Niederländisch: **kruisbes** – mit unklarer Bedeutung, eventuell eine Ableitung von „Kreuzbeere“.

Brombeere:

Der Name **„Brombeere“** hat seine Wurzeln im Althochdeutschen und ist sprachlich eng mit dem Erscheinungsbild und dem Wachstum dieser Pflanze verbunden. Der Begriff setzt sich zusammen aus: **„Brom“**: stammt vom althochdeutschen Wort **„brām“**, was **„Dornstrauch“** oder „stacheliges Gestrüpp“ bedeutet und **„Beere“** - steht wie üblich für eine fleischige Frucht. Der Begriff **„Brom“** steht auch heute noch in Wörtern wie *Bromstrauch* oder *Bramhag* (norddeutsch für Gestrüpp oder Hecke). Sowohl in englischer als auch französischer, italienischer und spanischer Sprache wird auf die dunkle Farbe der Frucht verwiesen: blackberry, mûre, mora,mora – im Gegensatz zum Deutschen, das den Strauch betont.

Johannisbeere:

Der Name „Johannisbeere“ hat einen christlich-kalendarischen Ursprung und ist direkt mit dem Gedenktag von Johannes dem Täufer verbunden. Der Name leitet sich vom „Johannistag“ ab – das ist der 24. Juni, also der Geburtstag von Johannes dem Täufer im christlichen Kalender. Etwa zu diese r Zeit beginnen die Johannisbeeren zu reifen, was zur Namensgebung geführt hat. Früher wurde sie im Volksmund oft einfach „Johannisbeer“ genannt.

Im Lateinischen trägt sie je nach Farbe den Namen:

Ribes rubrum (rote Johannisbeere)
Ribes nigrum (schwarze Johannisbeere)

Das Wort „Ribes“ stammt ursprünglich aus dem Arabischen (*ribas* = eine säuerliche Pflanze) und wurde über das Lateinische in die botanische Nomenklatur übernommen. In vielen Sprachen spielt der Name auf die Säure oder Farbe der Beere an – nicht auf den Kalenderbezug wie im Deutschen.

Trinken nicht vergessen!

Das Trinkverhalten im Sommer ist für Senioren besonders wichtig, denn mit zunehmendem Alter verändert sich das Durstempfinden und das Risiko für Dehydration (Austrocknung) steigt deutlich an. Hier sind wichtige Punkte und Tipps, damit Senioren auch an heißen Tagen gut mit Flüssigkeit versorgt sind:

- Das Durstgefühl nimmt mit dem Alter ab – viele Senioren spüren Durst erst spät oder kaum.
- Der Körper verliert bei Hitze mehr Wasser (durch Schwitzen, schnellere Atmung).
- Dehydration kann schnell zu Kreislaufproblemen, Verwirrtheit, Nierenproblemen und Stürzen führen.
- Medikamente können den Wasserhaushalt zusätzlich beeinflussen.

Praktische Tipps:

- Ein großes (möglichst buntes) Glas Wasser sichtbar bereitstellen
- Getränke mit frischen Kräutern (Minze, Zitronenmelisse) oder Zitrusfrüchten aromatisieren
- Trinkflaschen mitnehmen bei Spaziergängen oder Ausflügen
- Erfrischende Snacks: Wassermelone, Gurkenscheiben, Erdbeeren als „flüssige“ Zwischenmahlzeit
- Trinkrituale: z. B. bei jedem Essen bewusst ein Glas trinken
- Erinnerungsspruch aufhängen. Hier ein kreativer Vorschlag:

„Ein Glas zur vollen Stunde,
macht Herz und Kreislauf ohne Wunde.“
Oder
„Wer trinken nicht vergisst,
bleibt klar im Kopf – ganz ohne List!“

Hier sind **seniorengerechte, sommerliche Getränke-Rezepte**, die lecker, leicht verdaulich und hydratisierend sind – perfekt, um das **Trinkverhalten älterer Menschen zu fördern**. Alle Rezepte sind alkoholfrei, magenfreundlich und gut bekömmlich.

Gurken-Minz-Wasser (erfrischend & entwässernd)

Zutaten (für 1 Liter):
½ Salatgurke, in Scheiben
1 Handvoll frische Minzblätter
Optional: ein paar Zitronenscheiben
1 Liter stilles Wasser
Zubereitung:
Alles in eine Karaffe geben, 1–2 Stunden ziehen lassen, leicht gekühlt servieren.
Tipp: Ideal bei Hitze, auch gut für den Blutdruck.

Buttermilch-Drink mit Kräutern (mineralstoffreich)

Zutaten:
200 ml Buttermilch
100 ml kaltes Wasser
Frische Petersilie oder Dill, fein gehackt
Prise Salz
Zubereitung:
Alles gut verrühren, kalt servieren.
Tipp: Hilft gegen Flüssigkeits- und Elektrolytmangel.

Raten Sie doch mal

Testen Sie Ihr Klima-Wissen im Quiz der Omas for Future

1. Bewegung hält fit und gesund. Was wird durch Bewegung nicht verringert?
   A.) Krebsrisiko, B.) Diabetesrisiko, C.) Glückshormonausschüttung,
   D.) Herz-Kreislauf-Risiken

2. Auf wie viel Grad Celsius erhitzen sich Asphaltstraßen bei einer Lufttemperatur von 30 Grad Celsius? A.) 37°C, B.) 47°C, C.) 57 °C, D.) 67°C

3. Pflanzliche Ernährung kann viel bewirken, aber was kann sie nicht?
   A.) Blutfettwerte senken, B.) Körpergewicht reduzieren, C.) Vor Karies schützen, D.) Blutzuckerspiegel verbessern

4. Heiße Tage können unsere Gesundheit gefährden. Doch wie ist ein „heißer Tag“ eigentlich definiert?
   Höchste Temperatur über 30°C, B.) Niedrigste Temperatur über 30°C, C.) Sehr hohe Luftfeuchtigkeit, D.) 1 kg Eis schmilzt in 30 Minuten.

5. Welche Aussage ist falsch: Ein Schottergarten….A.) fördert das Artensterben, B.) ist umweltfreundlich, C.) heizt die Luft auf, D.) erhöht das Überschwemmungsrisiko

Zungenbrecher

Zungenbrecher machen immer wieder Spaß und trainieren gleichzeitig auf spielerische Weise das Konzentrationsvermögen.

Bäcker Braun backt braune Brezeln. Braune Brezeln backt Bäcker Braun.

Acht alte Ameisen aßen am Abend Ananas.

Der Flugplatzspatz nahm auf dem Flugplatz Platz.
Auf dem Flugplatz nahm der Flugplatzspatz Platz.

Früh fressen freche Frösche Früchte.
Freche Frösche fressen früh Früchte.

Zwanzig zerquetschte Zwetschgen
und zwanzig zerquetschte sind
Vierzig zerquetschte Zwetschgen.

Herr von Hagen darf ich´s wagen, sie zu fragen,
welchen Kragen sie getragen,
als sie lagen krank am Magen
in der Stadt zu Kopenhagen.

Kleine Kinder können keine Kirschkerne kauen.

Martha möchte morgens manchmal Marmorkuchen machen.

Mein Spitzer spitzt Stifte spielend spitz.
Spitz spitzt mein Spitzer spielend Stifte.

Schwarze Katzen kratzen mit schwarzen Tatzen.

Knobeln und rätseln

Aufgabe 1:
Entschlüsseln Sie das Zitat; bringen Sie die Silben in die richtige Reihenfolge.

Mensch – spre – ter – dann, - ten. – Im – Le – der – er – erst – hen – Mund – den – chen. – zen – Spä – hal – sit – lernt – lernt – ben – ge – zu – zu – zu – und – und - still

Aufgabe 2:
Alle Buchstaben eines Wortes sind vorhanden, keiner fehlt, keiner ist zu viel. Entschlüsseln Sie die folgenden Begriffe zum „Gehirntraining“, indem Sie die Buchstaben in die richtige Reihenfolge bringen.

FRAUB	
HIRENG	
KREMEN	
GALTAL	
ERRFSANT	
SCHEPERIN	
GRESSENVE	
ÄGTISCHEND	
LÜGENBERE	
MAUSKARTEMEKIF	
KRANZTONIETON	
DINGWUNTROF	
GUHMAHRWENN	
OTISANASIOZ	
SENICHTENDE	

Teekesselchen - Welches Wort wird gesucht?

Das gesuchte Wort lautet:

_____

Seniorenbüro Bad Vilbel
Der Spaziergang beginnt!

Stadtbibliothek Bad Vilbel

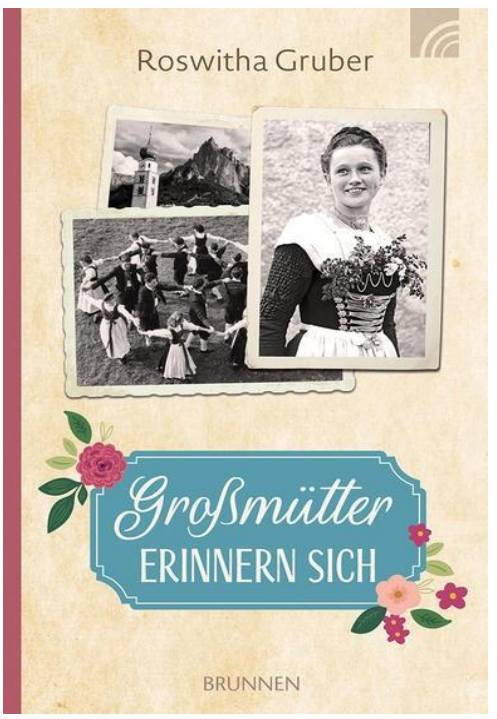
Neues aus der Stadtbibliothek

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

Großmütter erinnern sich
Zeitgeschichte, die Mut macht!

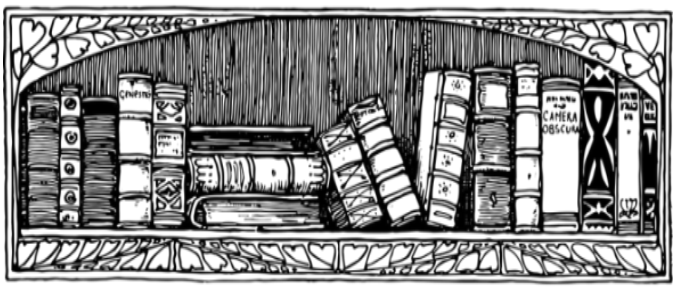
Elf Frauen, die nach dem Ersten Weltkrieg geboren wurden, berichten von ihrer Kindheit und Jugend in herausfordernden Zeiten.
Die Geschichten spannen einen Bogen von Südtirol bis Ostpreußen, von Bauernmädchen bis Künstlertochter und gewähren berührende Einblicke in die Lebenswege unserer Großmütter und Urgroßmütter. Das Leben muss nicht einfach sein, um doch gut zu werden.

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



Öffnungszeiten:

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



Die Badekur

Ein alter Affe saß auf einem Kokosbaum und brummte böse. Er war sehr verstimmt, denn er hatte Rheumatismus in den Beinen. Er war kein gewöhnlicher Affe, sondern das Haupt einer zahlreichen Familie, ein Affenbürgermeister. Wenn ein gewöhnlicher Affe Rheumatismus hat, so ist das nur störend für ihn selbst; wenn aber ein hochgestellter Affe Rheumatismus hat, so ist das nicht nur ihm selber unangenehm, sondern auch überaus peinvoll für seine Umgebung.
Alle Affen dieser Familie empfanden das; denn wenn jemand dem alten Affen »Guten Morgen, Euer Fellgeboren!« sagte, so fletschte er die Zähne, und wenn ihn jemand nach seinem Befinden fragte, so gab er dem Teilnahmsvollen eine Ohrfeige oder trat nach ihm mit dem rheumatischen Bein. Er war eben ein hochgestellter Affe.
Man sah allerdings ein, dass das so nicht weitergehen konnte, und beschloss im engeren Affenrat, diesen hochgestellten Rheumatismus zu heilen. So kam man überein, zwei alte Marabus zu konsultieren, berühmte Ärzte und Autoritäten auf ihrem Gebiet. Die beiden Marabus kamen bereitwillig, sie waren wohlwollende Herren, und der Fall interessierte sie sachlich, denn ein hochgestellter Rheumatismus ist nichts Alltägliches.
Der eine Marabu hatte noch ein wenig Federflaum auf dem Kopfe, er war Medizinalrat, der andere hatte einen ganz kahlen Kopf und war Geheimer Medizinalrat. Beide gingen auf hohen dünnen Stelzen und hatten einen großen Schnabel.
Der alte Affe war knurrend vom Baum gestiegen und zeigte mürrisch seine Beine. Die Marabus verbeugten sich weltmännisch und plusterten sich vor Sachverständnis. Sie fühlten dem alten Affen mit der Kralle den Puls und betasteten und beäugten die rheumatischen Beine.
»Äußert sich Ihr Rheumatismus in sehr hinderlicher Weise?« fragte der Medizinalrat und sah den alten Affen von einer Seite an.
»Beim Klettern, rein beruflich, hindert er mich eigentlich weniger«, sagte der alte Affe, dem die beiden Medizinalräte sehr imponierten, »aber in Familienangelegenheiten wirkt er überaus störend. Wenn ich, zum Beispiel, einen meiner Angehörigen trete, so merke ich deutlich, dass dies nicht mehr mit der gewohnten jugendlichen Schwungkraft und für mich selbst nicht schmerzlos vor sich geht. Ich habe schon in letzter Zeit auf diese mir liebe Gewohnheit verzichten müssen und mich mit Ohrfeigen begnügt. Auf die Dauer aber ist mir das nicht bekömmlich, und es untergräbt auch meine Autorität.«
»Begreiflich, sehr begreiflich«, sagte der Geheime Medizinalrat, »also eine Störung der familiären, als auch der sozialen Tätigkeit von bedenklicher Wirkung.«
»Es scheint mir Muskelrheumatismus zu sein«, sagte der Medizinalrat und kratzte sich mit der Kralle den Flaum auf dem Kopf, »rheumatismus musculorum.«
»Es könnte auch Gicht sein«, sagte der Geheime Medizinalrat und hüstelte durch den Schnabel, »arthritis urica mit der Prädilektionsstelle des großen Zehs. Die klinischen Untersuchungen hierüber sind noch nicht abgeschlossen.«
»Ich trete meine Angehörigen mit der Fußsohle und nicht mit dem großen Zeh«, sagte der Affe.
»Ein wertvoller Hinweis«, sagte der Medizinalrat, »ein sehr wertvoller Hinweis von großer Tragweite. Ich möchte mich doch für rheumatismus musculorum aussprechen, Herr Kollege. Wie wäre es mit der autosuggestiven Methode?

Sagen Sie einmal deutlich und vernehmbar vor sich hin, mit innerer Überzeugung: ich habe keinen Rheumatismus mehr, es geht mir mit jedem Tage besser.«
»Es geht mir mit jedem Tage besser«, sagte der alte Affe, »ich habe keinen Rheumatismus mehr.«
»Sagen Sie weiter«, riet der Geheime Medizinalrat, »sagen Sie: ich trete meine Angehörigen bequem und schmerzlos, es gibt überhaupt keinen Rheumatismus.«
»Ich trete meine Angehörigen bequem und schmerzlos«, wiederholte der alte Affe, »es geht mir mit jedem Tage besser, es gibt überhaupt keinen Rheumatismus – ach, wie's mich jetzt wieder reißt!«
»Die autosuggestive Methode scheint sich in diesem speziellen Falle nicht zu bewähren«, sagte der Geheime Medizinalrat, »die klinischen Untersuchungen hierüber sind noch nicht abgeschlossen.«
»Es ist ein hartnäckiger Fall«, sagte der Medizinalrat, »rheumatismus musculorum chronicus. Ich würde eine Badekur in Vorschlag bringen, Schlammbäder, balnea limosa.«
»Baden tue ich auf keinen Fall«, sagte der alte Affe, »ich will zu Hause bleiben – bleibe auf deinem Baum und nähre dich redlich!«
»Begreiflich, sehr begreiflich«, sagte der Geheime Medizinalrat, »vielleicht versuchen wir es noch mit der Psychoanalyse. Haben Sie nicht einen dunklen Punkt in Ihrem Leben? Denken Sie scharf nach, sehr scharf, und seien Sie ganz offen gegen sich selbst und gegen uns – vielleicht kommen wir dann der Ursache dieses rheumatismus musculorum auf die Spur.«
»Wenn ich offen sein soll«, sagte der alte Affe, »so wünschte ich, diese beiden kakelnden Marabus ließen mich in Ruhe, und dunkle Punkte habe ich keine gehabt außer Flöhen, und die konnten mir keinen Rheumatismus übertragen, sie haben selbst keinen, denn es sind sehr bewegliche Leute.«
»Ich bin doch für die Badekur«, sagte der Medizinalrat.
»Ich will wieder auf meinen Baum«, sagte der alte Affe und ruderte mit seinen langen Armen auf eine Kokospalme zu. Aber die Familie lief hinter ihm her und hängte sich an seinen Schwanz. Alles redete schnatternd auf ihn ein, er möge doch diese wunderbare Badekur versuchen und die Marabus wären wirkliche Kapazitäten.
»Es ist ganz nahe von hier«, sagte der Medizinalrat, »ein vornehmes und sehr komfortables Bad. Die Badefrau ist eine gute Bekannte von mir, eine würdige und zuverlässige Dame, über hundert Jahre alt, es ist alle Bequemlichkeit vorhanden, und die Badeeinrichtungen sind nach europäischem Muster.«
Beide Medizinalräte nahmen den alten Affen in ihre Mitte und führten ihn nach dem Badeort. Sie stelzten hochbeinig und würdevoll, sie gestikulierten mit Flügeln und redeten eifrig über den rheumatismus musculorum. Die ganze Affenschar folgte ihnen schnatternd und voller Erwartung.
Bald waren sie angelangt. Es war ein sehr vornehmer Badeort, am Ufer des Nils, wirklich ganz europäisch und voller Schlamm. Auf den Bäumen am Ufer saßen die Papageien, einer bunter als der andere, und schwatzten über die neuesten Nachrichten. Der Badestrand war frei und wurde gerade von einem Rhinozeros glattgetrampelt.
»Ist das die Badefrau, mit zwei Hörnern auf der Nase?« fragte der alte Affe besorgt.
»Nein, das ist die Obrigkeit dieses Badeortes«, erklärten die Marabus, »sie trampelt alles zusammen, damit es einheitlich aussieht. Es ist überhaupt ein ganz europäischer Ort.«

Das Rhinozeros trampelte emsig, schnüffelte mit der Nase in allem herum und steckte sein Horn in Dinge, die es nichts angingen. Wenn es etwas ganz Zweckloses fand, dann grunzte es vor Vergnügen.
»Muss die Obrigkeit so sein?« fragte der alte Affe.
»Über das Wesen der Behörden sind die klinischen Untersuchungen noch nicht abgeschlossen«, sagte der Geheime Medizinalrat.
»Hier der große dicke Herr ist der Bademeister«, sagte der Medizinalrat und zeigte mit dem Flügel auf einen Elefanten, der den langen Rüssel hin und her bewegte. »Er spritzt Sie nach dem Bade mit einem Schlauch ab. Er tut das aus lauter Gefälligkeit, es ist ein sehr wertvolles therapeutisches Mittel. Dazwischen trompetet er, um die Badekapelle zu ersetzen. Eine solche haben wir noch nicht, wir stehen aber mit einigen Hyänen in Verhandlung, die regelmäßig jeden Abend Wüstencouplets singen sollen. Leider verlangen sie, für ihre Mühe jemand aufzufressen, und solange wir noch nicht viel Badegäste haben, ist uns das zu kostspielig. Hier diese kleinen Äffchen hausieren; Sie sehen, es ist ein richtiges Modebad.« Die drei kleinen Affen tanzten eifrig um den alten Affen herum.
»Fellkratzen, Frisieren, Flöhe fangen, Läuse suchen – kostet eine Banane – im Abonnement billiger!« rief der eine.
»Ach was«, knurrte der alte Affe, »mein Grundsatz ist: Lause zu Hause! Ich wollte, ich wäre auf meinem Baum.«
Die beiden anderen Äffchen näherten sich.
»Trockene Blätter zum Frottieren gefällig? Eine Dattel das Stück, schöne trockne Frottierblätter!«
»Kokosschalen, Schilfringe, hübsche Andenken gefällig?«
»Ich werde auch so an dieses Bad denken, solange ich lebe«, sagte der alte Affe.
»Hier ist die Badestelle«, sagte der Geheime Medizinalrat, »Sie brauchen nur die Beine mit dem rheumatismus musculorum hineinzustecken, wenn es Ihnen unangenehm sein sollte, ganz unterzutauchen. Wenn die Beine drin sind, zieht es das Blut nach unten.«
»Und die Flöhe nach oben«, sagte der alte Affe. Aus dem Fluße klang ein schreckliches Schnarchen, Grunzen und Gurgeln, und ein gewaltiges Nilpferd tauchte auf.
»Die Badefrau!« rief der Medizinalrat erfreut und winkte mit der Kralle, »dieser Patient will ein Schlammbad nehmen, balnea limosa, er leidet an rheumatismus musculorum.«
»Das ist die Badefrau?!« schrie der alte Affe, »ich will nach Hause! Ich will auf meinen Baum!«
Die Badefrau lächelte mit einem Mund von einigen Metern und machte sich daran, das Schlammbad aufzuwühlen, was ihr vorzüglich gelang, denn es war eine sehr erfahrene und tüchtige Person.
»Ich will nach Hause!« schrie der alte Affe und schob die dünnen Stelzen der beiden Medizinalräte beiseite.
»Hinein mit Ihnen!« kommandierte das Rhinozeros, »machen Sie keine Umstände, andere wollen auch noch baden, und ich selbst will hinein!«
»Bitte, bitte, nach Ihnen, nach Ihnen«, sagte der alte Affe, aber schon fühlte er das obrigkeitliche Horn der Nase im Rücken und fiel kopfüber ins Wasser, beinahe in die Arme der Badefrau.
In einer Sekunde war er wieder draußen, grün und unkenntlich vor Schlamm. In diesem Augenblick spritzte der Bademeister mit seinem Rüssel, und dem alten Affen war es, als sause der rheumatismus musculorum aus den Beinen in die Hände, aus den Händen in den Kopf, aus dem Kopf in den Schwanz und aus dem Schwanz heraus.

Denn der Elefant war ein Meister der Dusche. Die Marabus kakelten beifällig, die Badefrau lächelte freundlich, und die Affenfamilie johlte vor Vergnügen.
Neben der Badefrau aber tauchte ein Krokodil auf, grünlich und mit blitzenden Augen.
»Massage gefällig?« fragte es und zeigte empfehlend die Tatzen, »Massage gefällig?«
Der alte Affe sprang mit einem unwahrscheinlich großen Satz vom Badestrand fort in einen sicheren Hintergrund.
»Wie denken Sie über den Fall, Herr Kollege?« fragte der Geheime Medizinalrat, »ist dies eine geprüfte Masseuse?«
»Mir scheint, dies ist mehr eine Masseuse, die andere geprüft hat«, sagte der Medizinalrat.
»Über die Zweckmäßigkeit der Massage mit Krokodilstatzen sind die klinischen Untersuchungen noch nicht abgeschlossen«, sagte der Geheime Medizinalrat.
»Ich kenne diese Masseuse«, sagte der Medizinalrat, »sie hat einmal einen Patienten massiert, der ebenfalls an rheumatismus musculorum litt. Der Rheumatismus verlor sich bei der Massage, aber der Patient auch. Ich habe seitdem die Masseuse nicht mehr empfehlen können, Herr Kollege.«
»Begreiflich, sehr begreiflich, Herr Kollege«, sagte der Geheime Medizinalrat, »es stehen immer noch manche Ärzte auf dem Standpunkt, dass die Beseitigung der Krankheit nicht unbedingt mit der gleichzeitigen Beseitigung des Patienten erfolgen müsse. Aber auch hierüber sind die klinischen Untersuchungen noch nicht abgeschlossen.«
Beide sahen sich nach dem alten Affen um. Aber der war verschwunden und die ganze Affenfamilie mit ihm. Sie hatten den Anblick der Masseuse nicht ertragen können.
Am anderen Tage machten sich die beiden Medizinalräte auf den Weg, um dem alten Affen einen Krankenbesuch abzustatten.
Sie kamen aber nicht weit. Der alte Affe saß auf seinem Baum und schmiss mit Kokosnüssen.
Die eine Kokosnuss traf den Medizinalrat auf den Kopf, so dass er eine Beule davontrug, die erheblich anschwoll.
»Ich muss diese Beule kühlen, Herr Kollege«, sagte der Medizinalrat, »auch habe ich den unbestimmten Eindruck, als ob wir von dem geplanten Krankenbesuche lieber absehen sollten.«
»Begreiflich, sehr begreiflich, Herr Kollege«, sagte der Geheime Medizinalrat, und beide zogen sich an einen Bach zurück.
Hier kühlte der Medizinalrat seine Beule, und der Geheime Medizinalrat trug das Ergebnis der Badekur sorgsam in sein Krankenbuch aus Palmenblättern ein.
Er buchte mit wissenschaftlicher Genauigkeit:
»Patient ein hochgestellter Affe – rheumatismus musculorum in den Beinen – autosuggestive Methode und Psychoanalyse vergeblich – Badekur, Schlammbad, balnea limosa – Patient geheilt, schmeißt jedoch mit Kokosnüssen, jactatio nucis – bis zur Beulenbildung beim behandelnden Medizinalrat, Kopfbeule, tumor capitis. – Ob jactatio nucis Folgeerscheinung von balnea limosa oder Nachkrankheit von rheumatismus musculorum, darüber sind die klinischen Untersuchungen noch nicht abgeschlossen.«

Manfred Kyber

Aktuelles aus dem Seniorenbeirat Juli / August

Neues Angebot in Zusammenarbeit mit der Stadtbibliothek,
Spielenachmittag auch im AWO-Treff

Der Spielenachmittag in der Stadtbibliothek wird gut angenommen, deshalb lag die Idee nahe, einen weiteren Spielort zu schaffen. Ab dem 04.07.2025 wird dazu der AWO-Treff in der Wiesengasse 2 seine Türen von 14:00 bis 16:00 Uhr für einen Nachmittag voller Brett- und Kartenspiele öffnen.

Interessierte jeden Alters sind herzlich eingeladen, gemeinsam klassische und neue Spiele, eine bunte Auswahl an Spielen für Einsteiger und Fortgeschrittene auszuprobieren. Ermöglicht wird das in Kooperation mit der Stadtbibliothek.

Der Spieletreff „Gute Laune“ wird in Zukunft jeden 1. und 3. Freitag im Monat stattfinden,

Um besser planen zu können, wird um Anmeldung bei Beate Giebel unter 0151-12 84 26 10 gebeten. Die Teilnehmerzahl ist auf 20 Personen begrenzt.

Betriebsbesichtigung bei Hassia am 14.07.2025

Am 14.07.2025 um 14:00 Uhr werden wir an einer Betriebsbesichtigung der Hassia teilnehmen, die ca. 90 Minuten dauern wird. Während des Rundgangs lernen wir sowohl die Historie des Familienunternehmens als auch alle Abfüllanlagen in der Produktion kennen. Während der Führung besteht keine Sitzmöglichkeit und sie ist nicht für Rollatoren geeignet (Treppen).

Anschließend kann noch - wer möchte - mit ins Eiscafé Venezia kommen.

Die Anreise per Bus bis zur Haltestelle Friedberger Straße ist möglich.

Die Teilnehmerzahl ist auf 20 Personen begrenzt. Treffpunkt ist um 13:45 Uhr vor dem Hassia Quellenmuseum in der Gießener Str. 18 – 30.

Anmeldung bitte bis zum 10.07.2025 bei Beate Giebel unter 0151-12 84 26 10 oder E-Mail: info@seniorenbeirat-bv.de.

Open-Air-Kino am 30.07.2025 in „Die guten und die besseren Tage“

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 interessierten Senioren am Mittwoch, dem 30.07.2025 ins Open-Air-Kino gehen.
Nach einem Autounfall verliert Suzanne (Valérie Bonneton) das Sorgerecht für ihre drei Kinder. Sie hat keine Wahl mehr und muss sich in einem Zentrum für Alkoholiker behandeln lassen. Gleich bei ihrer Ankunft trifft sie Alice (Sabrina Ouazani) und Diane (Michèle Laroque), zwei Frauen mit starkem Charakter. Denis (Clovis Cornillac), ein Sportlehrer, versucht, sie für ein gemeinsames Ziel zusammenzubringen: die Teilnahme an der Dunes Rally in der marokkanischen Wüste. Er muss sich mit viel Geduld und pädagogischem Geschick wappnen, um diese unwahrscheinliche Crew auf das Erreichen ihres Ziels vorzubereiten.
Die Eintrittskarte besorgt sich jeder selbst – Treffpunkt ist um 20:15 Uhr vor dem Eingang des Schwimmbads, damit ein Zusammensitzen gewährleistet ist. Rückfragen an Beate Giebel unter 0151-12 84 26 10 oder per E-Mail an info@seniorenbeirat-bv.de.

27.08.2025, 16:00 Uhr im Haus der Begegnung

Öffentliche Sitzung des Seniorenbeirats

Am Anfang stehen wie immer Berichte aus dem Seniorenbeirat und dem Magistrat auf der Tagesordnung und die Arbeitskreise berichten über geplante Aktivitäten.
Wir freuen uns auf Anregungen und Fragen der Besucherinnen und Besucher.
Die komplette Tagesordnung folgt rechtzeitig über die Presse und die Internet-Seite der Seniorenbeirats.

Einführung in Kneipp-Anwendung mit anschließender Gesprächsrunde

Besuch der Kneipp-Anlage im Burgpark am Donnerstag, dem 28.08.2025, Beginn um 17:00 Uhr mit ungefähr fünfzigminütiger Einführung über die gesundheitsfördernde Anwendung der beiden Kneipp-Becken durch erfahrene Trainer*innen unseres Bad Vilbeler Kneipp-Vereins. Anschließend können wir vor der Burg unter den Bäumen in der Nähe des Getränkestands zusammensitzen. Immer auch eine Gelegenheit, Ideen und Anliegen auszutauschen.

Das Gastronomie-Team von der Alten Mühle öffnet für uns. Um Anmeldung wird gebeten per E-Mail info@seniorenbeirat-bv.de oder Telefon (AB) (06101) 54 10 60

Hinter den Kulissen der Burgfestspiele

Am 29.08.2025 um 18:30 Uhr wollen wir einen Blick hinter die Kulissen der Burgfestspiele werfen. Die Veranstaltung dauert ca. 60 Minuten. Anschließend können wir vor der Burg unter den Bäumen in der Nähe des Getränkestands zusammensitzen und uns austauschen. Um beim Blick hinter die Kulissen dabei zu sein, benötigt man eine Eintrittskarte zu 6,00 Euro, die bis zum 22.08.2025 im Kartenbüro unter der Reservierungsnummer 72 35 146 gekauft werden kann. Die Teilnehmerzahl ist auf 15 Personen begrenzt. Treffpunkt ist um 18:15 Uhr vor dem Kartenbüro.

Bitte vormerken

Umgang mit Medikamenten

Für Montag, den 08.09.2025 ab 18:30 Uhr im Haus der Begegnung konnten wir als Referenten Dr. Julian Rosenberger, Apotheker der Süd-Apotheke gewinnen. Nähere Informationen folgen in der Presse und im Newsletter September.

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

Schoko – Nussmandel Törtchen mit Orange

Nüsse und Mandeln sind wertvolle Nahrungsmittel. Sie enthalten Kohlenhydrate, hochwertiges Eiweiß, Vitamin B1, B2, B6 und Niacin. Des weiteren Mineralstoffe wie Phospor, Kalium und Magnesium. Außerdem sind Nüsse und Mandeln reich an pflanzlichem Fett, welches reichlich Vitamin E liefert. Vitamin E schützt Muskeln und Gelenke und begünstigt die Aufnahme von lebenswichtigen Fettsäuren. Zudem ist Vitamin E ein gutes Antioxydanzien, das heißt, es schützt die Zellen gegen Krebs. Um eine lange Haltbarkeit von Nüssen und Mandeln zu gewährleisten, sollten sie trocken und luftig gelagert werden.

Rezept für 24 Muffin-Törtchen:

1/4 Liter Sonnenblumenöl
200 g Zucker
2 Päckchen Vanillezucker
5 Eier
1/8 Liter Milch
500 g Mehl
1 Päckchen Backpulver
1 Prise Salz
Abgeriebene Orangenschale
1 Teelöffel Zimt
75 g gemahlene Haselnüsse
75 g Schokolade
24 Muffin-Papierförmchen

Zubereitung:

Öl, Zucker, Vanillezucker verrühren. Anschließend Eier, Milch, Salz und Orangenschale dazugeben und alles miteinander verrühren.
Mehl, Backpulver, Zimt, Haselnüsse mischen und unter die Masse geben und gut verrühren. Die zerkleinerte Schokolade untermischen.
Nun den Teig in die Förmchen geben. Die Förmchen nicht zu hoch einfüllen, der Teil vergrößert sich durch den Backvorgang. Backen bei ca. 180 Grad ca. 20 Minuten.

Muffins eignen sich gut zum Einfrieren. Die Törtchen sind ca. 2 Monate im Tiefkühlschrank haltbar. Zum Auftauen einige Minuten bei ca. 200 Grad in den Backofen stellen.

Lösungen Juni - Ausgabe

Seite 6

Seite 8

Die versteckten Sportarten

Y	X	X	A	L	S	U	P	V	L	L	H	F	I	T	E	U	F	I	Q	L	B	K
B	B	J	W	F	P	Y	M	E	C	A	G	H	S	I	N	N	E	T	G	X	O	D
V	Z	H	Q	S	F	U	I	G	K	N	H	M	D	B	B	Y	S	I	W	N	B	U
M	R	Ü	K	P	G	G	B	E	U	A	Q	X	S	O	O	T	U	R	N	E	N	Q
V	F	R	M	R	N	E	X	W	M	J	E	N	J	G	K	D	M	V	V	L	K	S
E	V	D	L	E	N	X	J	I	R	D	D	N	K	E	I	S	H	O	C	K	E	Y
L	J	E	G	E	M	P	O	C	F	H	V	F	Y	N	J	F	E	C	H	T	E	N
K	L	N	V	W	E	I	L	H	P	D	C	P	R	S	K	M	G	J	K	O	J	Z
D	F	L	K	E	R	H	F	T	V	G	S	M	F	C	F	Z	L	X	K	D	O	B
N	X	A	Q	R	H	P	H	H	L	H	E	H	X	H	B	S	C	H	A	C	H	J
S	C	U	S	F	L	U	I	E	Z	B	F	X	P	I	M	M	M	Y	C	N	Y	R
R	N	F	C	E	W	J	U	B	B	A	E	J	G	E	P	C	R	C	C	R	J	X
T	Y	J	H	N	S	L	V	E	G	D	I	K	D	S	O	N	E	X	F	U	J	T
L	E	X	W	G	L	X	E	N	K	M	P	N	X	S	D	E	X	O	K	N	X	O
T	E	Y	I	G	L	S	R	P	Q	I	N	J	O	E	Z	R	K	B	T	X	N	P
C	R	Y	M	W	A	O	I	P	R	N	Y	D	B	N	N	H	T	V	I	L	S	X
W	I	S	M	C	B	U	Y	N	W	T	W	O	F	K	D	A	T	J	T	J	X	Q
G	S	V	E	T	T	W	N	S	T	O	Y	U	F	H	J	F	I	B	D	J	S	S
K	P	H	N	H	E	Q	Y	W	A	N	P	K	J	C	F	D	X	V	P	I	C	P
O	X	F	P	V	K	Y	F	O	W	E	D	N	M	H	M	A	C	U	Y	Q	U	C
C	S	S	K	I	S	P	R	I	N	G	E	N	G	Q	W	R	Q	Y	M	M	E	H
M	D	T	V	F	A	H	Y	J	W	B	P	O	L	O	X	H	W	L	B	N	M	K
H	U	Z	J	Y	B	X	J	J	N	R	Y	I	Y	D	F	B	N	M	O	V	C	J

Rund um den Punkt

Standpunkt
Schwerpunkt
Brennpunkt
Knackpunkt
Schmelzpunkt
Gesichtspunkt
Stützpunkt
Schlusspunkt
Fluchtpunkt
Pünktlich
Punktum
Ausgangspunkt

Seite 9

Das gesuchte Wort lautet: Arm

VERANSTALTUNGSKALENDER

03.07.// 15:00 – 16:00 Uhr - **GEDÄCHTNISTRAINING** im Haus der Begegnung (nähere Informationen im Seniorenbüro)

08.07.// 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“)

09.07.// 09:00 – 11:00 Uhr - **BINGOFRÜHSTÜCK** im Familienzentrum Quellenpark, Johannes Gutenberg – Straße 13a (Anmeldung im Seniorenbüro)

10.07.// 14:30 – 16:30 Uhr - **SENIORENTREFF HEILSBERG** in der Seniorenresidenz Domicil (Anmeldung im Seniorenbüro).

15.07// ganztägig – **Fahrt für mobilitätseingeschränkte** Seniorinnen und Senioren. Anmeldung (Anmeldung im Seniorenbüro. Teilnehmerzahl ist begrenzt!)

17.07.// 15:00 – 16:00 Uhr - **GEDÄCHTNISTRAINING** im Haus der Begegnung (nähere Informationen im Seniorenbüro)

22.07.// 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“)

22.07// ganztägig – **Fahrt für mobilitätseingeschränkte** Seniorinnen und Senioren. Anmeldung (Anmeldung im Seniorenbüro. Teilnehmerzahl ist begrenzt!)

24.07.// 14:30 – 16:30 Uhr - **SENIORENTREFF HEILSBERG** in der Seniorenresidenz Domicil (Anmeldung im Seniorenbüro). ZU GAST: Duo „Soggeschuss“ mit buntem musikalischem Programm.

03.07.// 10.07.// 17.07.// 24.07.// 14:00 - 16:00 Uhr – **FRIEDHOFSFAHRT** zur Lohstraße von verschiedenen Haltestellen in Bad Vilbel (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)

Babbelmobil

Termine im Juli 2025:

- Dienstag, den 08.07.// **Dortelweil**, Brunnencenter, 14:30 – 16:30 Uhr
- Dienstag, den 15.07.// **Heilsberg**, Plattenweg am Heilsberg Brunnen, 14:30 - 16:30 Uhr
- Mittwoch, den 23.07.// **Massenheim**, Wochenmarkt, 15:30 – 17:00 Uhr
- Montag, den 28.07.// **Gronau**, an der Metzgerei Wenzel, 14:30 - 16:30 Uhr