



# Newsletter Seniorenbüro März 2026



## *Erste Lenzgedanken*

*Es geht ein Beben durch die Bäume,  
Ich höre das geheime Pochen...  
Das sind des jungen Frühlings Träume.  
Herz freue dich! In wenig Wochen  
Wird König Lenz durchs Leben fliegen.  
Du siehst als sichere Lenzgedanken  
Der Trauerweide grüne Ranken  
Schon auf dem warmen Wind sich wiegen.*

Karl Ernst Knodt (1856 – 1917)

## **Seniorenbüro Bad Vilbel**

✉ Am Sonnenplatz 1 61118 Bad Vilbel

☎ **06101-602314/ 06101-602316**

💻 [seniorenbuero@bad-vilbel.de](mailto:seniorenbuero@bad-vilbel.de)





### Märzgesang

Noch liegt die Erde wie befangen,  
Es ruht das Feld, es schweigt der Wald;  
Der Himmel ist noch schwarz verhangen,  
Und aus den Bergen weht es kalt.  
Doch horch! es geht ein leises Mahnen,  
Ein Flüstern geht geheimnißvoll —  
Als sollte man schon leise ahnen,  
Was nunmehr Alles werden soll.  
Die Wolken ziehen rasch am Himmel,  
Die Wasser rauschen voll durch's Thal;  
Bald kommt ein flockiges Gewimmel,  
Bald ein verirrter Sonnenstrahl.  
Und durch dies ahnungsvolle Grausen,  
Durch dieses Hoffen schmerzentsbang,  
Geht stark und voll der Winde Brausen,  
Wie der Gewalt'gen Lenzgesang.  
Ich muh in's kühle Land hernieder,  
Durch Wald und Feld trägt mich der Schritt;  
Der Sturm singt seine dunklen Lieder,  
Und tiefbewegt sing' ich sie mit.  
O banges Sehnen, dunkle Regung,  
Die wunderbar im Herzen gährt,  
Bis aus der stürmischen Bewegung  
Der Liebe Frühling sich verklärt!

Julius Rodenberg

### Vorfrühling

Die blätterlosen Pappeln stehn so fein,  
so schlank, so herb am abendfahlen Zelt.  
Die Amseln jubeln wild und bergquellrein,  
und wunderlich in Ahnung ruht die Welt.  
Gespenstische Gewölke, schwer und feucht,  
zerschatten den noch ungesternten Raum  
und Übergraun, im sinkenden Geleucht.  
Gebirg und Grund, ein krauser, trunkner Traum.

Christian Morgenstern

### 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

„Ein Gedicht ist ein  
Augenblick der Ewigkeit“

– Georg Trakl –



### Früher Frühling

Zwischen Februar und März  
Liegt die große Zeitenwende,  
und, man spürt es allerwärts,  
mit dem Winter geht's zu Ende.  
Schon beim ersten Sonnenschimmer  
Steigt der Lenz ins 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 das Menschenherz  
zwischen Februar und März.

Fred Endrikat

### Winters Flucht

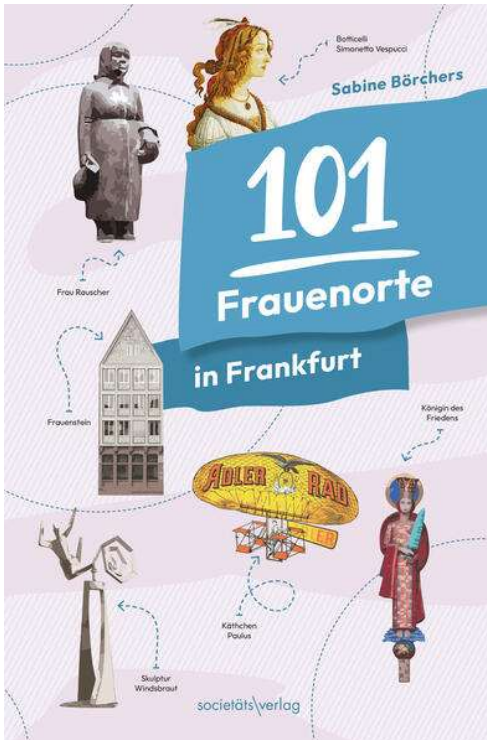
Dem Winter ward der Tag zu lang,  
ihn schreckt der Vogel Lustgesang;  
Er horcht und hört's mit Gram und Neid,  
Und was er sieht, das macht ihm Leid.  
Er sieht der Sonne milden Schein,  
Sein eigener Schatten macht ihn Pein.  
Er wandelt über grüne Saat  
Und Gras und Keime früh und sprach:  
"Wo ist mein silberweißes Kleid,  
Mein Hut, mit Demantstaub bestreut?"  
Er schämt sich wie ein Bettelmann  
Und läuft, was er nun laufen kann.  
Und hinterdrein scherzt Jung und Alt  
In Luft und Wasser, Feld und Wald;  
Der Kiebitz schreit, die Biene summt,  
Der Kuckuck ruft, der Käfer brummt;  
Doch weil's noch fehlt an Spott und Hohn,  
So quakt der Frosch vor Ostern schon.

Hoffmann von Fallersleben





## 101 Frauenorte in Frankfurt



Das Buch „**101 Frauenorte in Frankfurt**“ von Sabine Börchers ist im August 2024 im Societäts-Verlag erschienen und lädt zu einer besonderen Entdeckungsreise durch Frankfurt am Main ein. Auf rund 216 Seiten stellt die Autorin 101 Orte in der Stadt vor, die auf unterschiedliche Weise mit bedeutenden Frauen, ihren Lebensgeschichten und ihrem Wirken verbunden sind. Das Konzept des Buches verbindet Stadtgeschichte mit Frauenbiografien und macht sichtbar, welchen Beitrag Frauen in Politik, Kultur, Wissenschaft, Religion und Gesellschaft für Frankfurt geleistet haben. Vorgestellt werden bekannte Orte ebenso wie eher verborgene Plätze – etwa historische Treffpunkte von Frauen, Bildungsstätten, soziale Einrichtungen oder Gebäude, die eng mit engagierten Frankfurterinnen verknüpft sind. Dabei geht es nicht nur um Persönlichkeiten aus vergangenen Jahrhunderten, sondern auch um Frauen der neueren Zeit und Gegenwart.

Die Texte sind kurz, lebendig und gut verständlich geschrieben. Das Buch ist reich bebildert und eignet sich sowohl als Lektüre für zu Hause als auch als Begleiter für eigene Stadterkundungen. Es richtet sich an alle, die sich für Stadtgeschichte, Gleichstellungsthemen oder biografische Zugänge zur Geschichte interessieren. Darüber hinaus werden zum Buch auch thematische Stadtführungen angeboten, bei denen ausgewählte „Frauenorte“ direkt vor Ort vorgestellt und historisch eingeordnet werden.

„101 Frauenorte in Frankfurt“ eröffnet damit eine neue Perspektive auf die Stadt und zeigt, wie vielfältig und prägend weibliche Geschichte im urbanen Raum verankert ist.

Sabine Börchers ist eine freiberufliche Journalistin und Autorin, die in **Frankfurt am Main** lebt und arbeitet. Sie schreibt seit vielen Jahren über die Stadt, ihre Geschichte, ihre Menschen und ihre besonderen Orte. Vor ihrer Tätigkeit als freie Autorin war sie unter anderem **Lokalredakteurin bei der Frankfurter Neuen Presse**, wo sie viele Jahre lang lokale Themen, Kultur und Gesellschaft begleitet hat.

In ihren Büchern verbindet sie journalistische Neugier mit historischem und stadtgeschichtlichem Wissen. Neben *101 Frauenorte in Frankfurt* hat sie unter anderem Titel wie *101 Ausflüge ohne Auto in Rhein-Main*, *Routen der Freiheit* und *Darmstadt-Dieburg entdecken* veröffentlicht. Dabei blickt sie über die Grenzen Frankfurts hinaus, führt zu spannenden Orten in der Region und macht Geschichte und Gegenwart lebendig. Sabine Börchers nutzt ihre langjährigen Recherchen und Erfahrungen, um ungewöhnliche Perspektiven auf kulturelle Themen zu zeigen – sei es bei Geschichten zu Stadtteilen, besonderen Gebäuden oder, wie im Falle von *101 Frauenorte*, der Rolle und Präsenz von Frauen im städtischen Raum. Außerdem bietet sie thematische Stadtführungen an, bei denen sie ausgewählte „Frauenorte“ aus ihrem Buch gemeinsam mit Teilnehmerinnen und Teilnehmern vor Ort erkundet und erläutert. [Stadtführung 101 Frauenorte – Frankfurt aus der weiblichen Perspektive | Frankfurter-Stadtevents.de](https://www.frankfurter-stadtevents.de)



# Knobeln und rätseln



## Aufgabe 1:

Links sehen Sie die Worte, die sich rechts, nur andersrum geschrieben, in der Buchstabenzeile verstecken.

|        |                                  |
|--------|----------------------------------|
| WEIN   | ASDLFWITWEADGSNIEWWECCNVGAWBÜLLB |
| FREUDE | VCXVNSÄRITBCMGJEDUERFAQRÜRETFGSG |
| LACHEN | VQAÖFGÜRECLNEHCALAVNMUKTEWPBJEQ  |
| WITZE  | MRTUPETFGWEEZTIWHASFREWRÜRIOERBW |

## Aufgabe 2:

Ordnen Sie die Buchstaben neu an, damit neue Wörter sich bilden. Z.B.  
Lampe – Ampel....

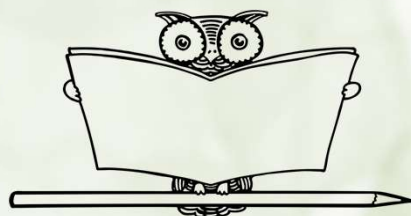
REGAL -  
REIFE -  
LISTEN -  
NAGEL -

AMEN -  
STERNE -  
TEILEN -  
EIMER -

## Spruch des Monats:

Falls du glaubst, dass du zu klein bist, um etwas zu bewirken, dann versuche mal zu schlafen, wenn eine Mücke im Raum ist.

*Dalai Lama / Tenzin Gyatsho, buddhistischer Mönch und Oberhaupt der Tibeter*





## Teekesselchen - Welches Wort wird gesucht?

**Mich findest Du auf  
dem Kopf vieler  
Mädchen und ich  
bestehe aus Haaren.**

**Ich bin ein  
kleines Pferd.**



Das gesuchte Wort lautet:

---





## Neues aus der Stadtbibliothek

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

#### Lange gut Leben

*Schmerzfrei, gesund und glücklich altern*

Hier erfahren Sie, wie Sie selbst aktiv für ein vitales Leben sorgen können! Roland Liebscher Bracht, Dr. Petra Bracht und Christoph Glaser zeigen, was Bewegung, gesunde Ernährung und Achtsamkeit bewirken. Ein motivierender Leitfaden für mehr Lebensfreude und Schmerzfreiheit.



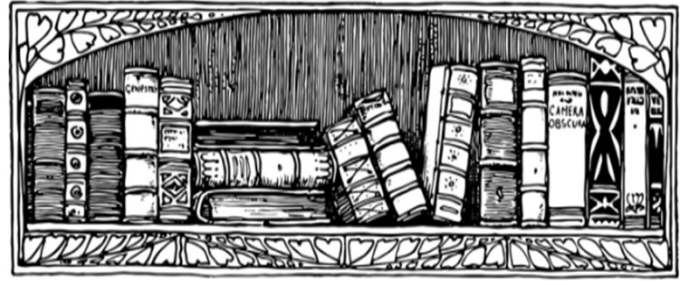
Diesen Titel finden Sie im OG bei den Sachbüchern unter Körper & Geist/Aktiv älter werden.



#### Öffnungszeiten:

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

## Adieu



Die beiden Freunde waren mit dem Essen fertig. Aus dem Fenster des Restaurants sahen sie auf das Menschen-Gewühl des Boulevards. Sie fühlten den lauen Hauch, der durch Paris streicht in jenen milden Sommernächten, der die Spaziergänger zum Himmel aufschauen lässt, ihnen die Sehnsucht weckt: fort, hinaus, wer weiß wohin, irgendwo unter ein Blätterdach, und träumen von mondbegänzten Gestaden, Leuchtkäfern und Nachtigallensang.

Einer von beiden, Heinrich Simon, sagte mit einem tiefen Seufzer:

– Ach, ich werde alt, ist das traurig! Früher hatte ich an solchen Abenden den Deubel im Leib, heute fühle ich nichts mehr, als Bedauern. Das Leben geht schnell hin!

Er war schon ein wenig stark geworden für seine etwa fünfundvierzig Jahre und hatte eine große Glatze.

Der andere, Peter Carnier, eine Kleinigkeit älter, aber magerer und lebhafter, meinte:

– Ich, mein Lieber, bin älter geworden, ohne es im mindesten zu merken. Ich war immer lustig, kräftig, oben auf und so weiter. Und da man sich täglich im Spiegel sieht, merkt man nicht die Arbeit, die das beginnende Alter an uns vollzieht. Denn es ist eine regelmäßige, langsame Arbeit und verändert das Gesicht so allmählich, dass man es kaum wahrnimmt.

Und nur deshalb sterben wir nicht vor Verzweiflung, wenn diese Verwüstung erst zwei, drei Jahre gedauert hat, denn wir können sie eben nicht beurteilen. Um sie zu merken, müsste man sich einmal sechs Monate lang nicht ansehen: da würde man schön erschrecken.

Und die Frauen, mein Lieber, ach Gott, die bedaure ich so sehr. Arme Wesen! Ihr ganzes Glück, ihre ganze Macht liegt in ihrer Schönheit, und die dauert zehn Jahre!

Ich bin also eigentlich alt geworden, ohne es zu merken, und als ich bald an den Fünfzig war, hielt ich mich beinahe für einen Jüngling. Ich fühlte kein Gebrechen des Alters irgend welcher Art, ich ging ruhig und glücklich meinen Weg.

Die Entdeckung aber, dass ich alt wurde, kam mir auf ganz einfache, schreckliche Art, eine Art, die mich ein halbes Jahr lang ganz unglücklich gemacht hat; dann habe ich mich daran gewöhnt.

Wie alle Männer bin ich oft verliebt gewesen, aber einmal am meisten.

Ich hatte sie an der See getroffen, in Étretat. Es mag schon zwölf Jahre her sein, bald nach dem Kriege. Es gibt nichts Schöneres, als früh Morgens zur Badezeit dieser Strand; er ist klein, rund, wie ein Hufeisen, von hohen, weißen, durchbrochenen Felsen umgeben, von jenen seltsamen Riffen, die man Thore nennt, eines riesig, das seinen gewaltigen Fuß bis ins Meer hinaus setzt, ein anderes gegenüber niedrig und rund.

Die Damen baden alle an dem einen Fleck auf dieser schmalen Zunge, und dort ist immer ein lachender Blumengarten von Toiletten, von hohen Felsen umrahmt.

Die Sonne strahlt heiß auf den Strand, auf die Sonnenschirme aller Farben, auf das blaue Meer, und das ist alles so heiter, reizend und tut den Augen wohl.

Man setzt sich in die Nähe des Wassers und sieht den Badenden zu. Sie gehen zum Wasser in einen Flanellmantel eingehüllt, den sie, sobald sie den Schaum der Wellen erreichen, mit netter, hübscher Bewegung abwerfen, dann eilen sie ins Wasser mit kleinen, schnellen Schritten und halten manchmal in köstlichem kurzen Zusammenschauern inne.



Die Prüfung im Bad halten nur wenige aus. Da kann man sie beurteilen von den Waden bis zum Busen. Für die schlecht gemachten ist das Verlassen des Wassers das Schlimmste, obgleich das Meerwasser weiches Fleisch sehr festigt.

Das erste Mal, das ich so diese junge Frau sah, war ich entzückt und sofort in Banden geschlagen. Sie hielt sich gut, sie bestand die Prüfung. Und dann gibt es Gesichter, deren Reiz uns ganz plötzlich mit einem Schlage gefangen nimmt, es ist, als fände man die Frau, die zu lieben man geboren ist. Dies jähe Gefühl hatte ich.

Ich ließ mich vorstellen und war bald verliebt wie noch nie. Sie zehrte an meinem Herzen, es ist etwas Schreckliches und doch Köstliches, so von einer Frau beherrscht zu sein, es ist beinahe eine Qual, und zu gleicher Zeit doch ein unsagbares Glück.

Ihr Blick, ihr Lächeln, das Haar in ihrem Nacken, wenn es der Wind kräuselte, alle kleinsten Züge ihres Gesichtes, die geringste Bewegung darin, machten mich glücklich, machten mich ganz verrückt.

Sie hatte sich durch ihr ganzes Wesen in meine Seele geschlichen, durch ihre Bewegungen, durch ihre Art, sogar durch das, was sie trug, bezauberte sie mich. Ich wurde ganz bewegt, wenn ich nur ihren Schleier auf einem Möbel liegen sah, ihre Handschuhe auf einem Stuhle.

Ihre Kleider schienen mir unvergleichlich, niemand trug Hüte wie sie.

Sie war verheiratet, aber der Mann kam nur alle Sonnabend und fuhr Sonntag wieder fort. Übrigens war er mir ganz gleichgiltig, ich war nicht auf ihn eifersüchtig. Ich weiß nicht warum, nie war mir einer im ganzen Leben so Wurscht gewesen. Nie hatte mich jemand weniger erregt, als dieser Mann.

Und wie liebte ich sie! O, wie war sie schön, graziös und jung, sie war die Schönheit, Eleganz und Grazie selbst.

Nie hatte ich so empfunden, ein wie hübsches, feines, vornehmes, zartes Wesen das Weib ist, aus Liebreiz gewoben.

Ich hatte noch nie so begriffen, was für verführerische Schönheit im Rund einer Wange liegt, in den Bewegungen der Lippen, in der Bildung dieses törichten Organs, das man Nase nennt.

Das dauerte so drei Monate, dann musste ich nach Amerika und war vor Verzweiflung ganz gebrochen, der Gedanke an sie blieb in mir haften. In der Ferne beherrsche sie mich, wie sie mich in der Nähe in Banden geschlagen.

Jahre gingen vorüber, ich vergaß sie nicht. Ihr reizendes Bild stand immer vor meinen Augen und in meinem Herzen, meine Zärtlichkeit blieb ihr treu, eine ruhige Zärtlichkeit, jetzt etwas, wie die geliebte Erinnerung an das schönste und herrlichste, das ich je in meinem Leben gesehen.

Zwölf Jahre sind so wenig im Leben eines Menschen, man fühlt sie nicht vorübergehen, eins streicht dahin nach dem andern, langsam und doch schnell, lässig und doch eilig, jedes ist so lang und doch so bald zu Ende.

Und so unerbittlich reihen sie sich aneinander, lassen so wenig Spuren zurück, verlöschen so völlig und wenn man sich zurückwendet, um einmal die durchlaufene Zeit zu überdenken, weiß man nichts mehr und begreift nicht, wie es nur möglich ist, dass man alt geworden ist.

Mir schien es wirklich, als trennten mich nur Monate von jenem reizenden Sommer am Strande von Étretat.

Letzten Frühling aß ich bei Freunden in Maisons-Laffite. Im Augenblick, als der Zug abfahren wollte, stieg in mein Coupé eine dicke Dame mit vier kleinen Mädchen. Ich warf auf die alte fette, breite, runde Henne mit einem Vollmondgesicht und bänderreichem Hut, keinen Blick.



Sie atmete heftig vom schnellen Laufen, und die Kinder begannen zu schwatzen. Ich faltete meine Zeitung auseinander und fing an zu lesen.

Wir waren eben durch Asnières gefahren, als meine Nachbarin plötzlich sagte:

– Erlauben Sie, sind Sie nicht Herr Carnier?

– Jawohl, gnädige Frau!

Da begann sie zu lachen, mit jenem zufriedenen Lachen wie eine ehrbare Frau, aber doch ein wenig traurig:

– Sie erkennen mich wohl nicht?

Ich zögerte. Ich glaubte in der Tat das Gesicht schon einmal gesehen zu haben, aber wo und wann? Und ich gab zurück:

– Ja und nein! Ich kenne Sie allerdings, aber ich kann mich auf Ihren Namen nicht besinnen.

Sie errötete ein wenig.

– Frau Julie Lefèvre.

Ich war so erschrocken, dass es mir einen Augenblick war, als wäre mein letztes Stündlein gekommen. Ich fühlte nur, dass vor meinen Augen ein Schleier zerriss, dass ich etwas Entsetzliches, Trauriges, Furchtbares entdeckt hatte.

Sie war es, diese dicke, ordinäre Frau, sie? Und seitdem ich sie nicht gesehen, hatte sie diese vier Sprößlinge in die Welt gesetzt. Und diese kleinen Wesen waren für mich ebenso erstaunlich wie ihre Mutter. Sie kamen von ihr, sie waren schon groß, sie nahmen Platz ein in ihrem Leben, sie aber zählte nicht mehr. Sie, dieses Wunder von Koketterie und Feinheit! Ich hatte sie erst gestern gesehen, schien mir, und so erblickte ich sie wieder, war das nur möglich?

Ein jäher Schmerz schnürte mir das Herz zusammen, eine Empörung gegen die Natur, eine furchtbare Empörung gegen das raue, schreckliche Wirken der Zerstörung, das sie vollführt.

Ich sah sie erschrocken an, dann nahm ich sie bei der Hand, und Tränen stiegen mir in die Augen. Ich beweinte ihre Jugend, beweinte ihren Tod, denn ich kannte diese dicke Dame nicht.

Sie war auch bewegt und stammelte:

– Ich habe mich sehr verändert, nicht wahr? Ach Gott, alles nimmt einmal sein Ende! Wissen Sie, ich bin jetzt Mutter geworden, nur Mutter und eine gute Mutter. Adieu alles übrige – aus! Ach, ich dachte schon, dass Sie mich nicht wiedererkennen würden, wenn wir uns jemals wiederträfen. Übrigens haben Sie sich auch verändert. Ich brauchte einige Zeit, um meiner Sache sicher zu sein, dass ich mich nicht täuschte. Sie sind ja ganz weiß geworden! Denken Sie mal, zwölf Jahre ist es her, zwölf Jahre, meine Älteste ist jetzt schon zehn.

Ich blickte das Kind an, ich fand in ihm etwas wieder vom einstigen Reiz ihrer Mutter, aber noch unausgeprägt, etwas Kommendes, und da schien mir das Leben rasend, wie ein Eilzug.

Wir kamen in Maisons-Laffitte an, ich küsste meiner alten Freundin die Hand, ich hatte nichts gewusst ihr zu sagen, als schrecklich banale Dinge, ich war wirklich zu ernüchtert, um reden zu können.

Als ich Abends allein zu Haus war, blickte ich mich lange, sehr lange in den Spiegel, und da erinnerte ich mich endlich an den, der ich einst gewesen, ich sah in Gedanken mich endlich wieder mit braunem Schnurrbart und schwarzem Haar und dem jugendlichen Ausdruck meines Gesichts. Und jetzt war ich alt – – – adieu!

Guy de Maupassant





## Frühjahrmüdigkeit – besonders bei Senioren spürbar?

Wenn im Frühling die Tage länger werden, die Sonne kräftiger scheint und alles zu blühen beginnt, erwacht die Natur zu neuem Leben. Viele ältere Menschen erleben diese Zeit jedoch anders: Statt Aufbruchsstimmung fühlen sie sich müde, antriebslos oder schneller erschöpft. Doch ist Frühjahrmüdigkeit nur Einbildung?



Medizinisch gesehen ist sie keine anerkannte Krankheit. Es gibt kaum wissenschaftliche Studien dazu, und keine Ärztin oder kein Arzt stellt offiziell diese Diagnose. Dennoch berichten viele Menschen – gerade auch Seniorinnen und Senioren – über typische Beschwerden wie Müdigkeit, Kreislaufprobleme oder verminderte Belastbarkeit. Ganz von der Hand zu weisen ist das Phänomen also nicht.

### Warum trifft es ältere Menschen häufiger?

Im Alter reagiert der Körper empfindlicher auf Veränderungen. Der Frühling bringt gleich mehrere Umstellungen mit sich:

#### **Veränderter Schlafrhythmus**

Mit zunehmendem Tageslicht wird weniger vom schlaffördernden Hormon Melatonin gebildet. Der Schlaf kann leichter und kürzer werden. Ältere Menschen schlafen ohnehin oft weniger tief – die Umstellung macht sich daher stärker bemerkbar.

#### **Kreislaufbelastung durch Temperaturwechsel**

Steigende Temperaturen erweitern die Blutgefäße. Der Blutdruck kann dadurch absinken, was Schwindel oder Schwächegefühl begünstigt – besonders bei Menschen mit ohnehin niedrigem Blutdruck oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

#### **Geringere Anpassungsfähigkeit**

Mit zunehmendem Alter braucht der Körper länger, um sich auf neue Licht- und Temperaturverhältnisse einzustellen. Diese Übergangsphase kann sich als Müdigkeit äußern.

### Was hilft?

Die gute Nachricht: Man kann aktiv gegensteuern.

#### **Bewegung an der frischen Luft**

Schon tägliche Spaziergänge regen Kreislauf und Stoffwechsel an. Sonnenlicht stabilisiert zudem den Schlaf-Wach-Rhythmus und hebt die Stimmung.

#### **Regelmäßiger Tagesrhythmus**

Feste Schlaf- und Essenszeiten helfen dem Körper, sich schneller an die veränderten Bedingungen anzupassen.

#### **Ausgewogene Ernährung und ausreichend Flüssigkeit**

Frisches Obst, Gemüse, Vollkornprodukte und genügend Wasser (etwa 1,5 Liter täglich, sofern ärztlich nichts anderes empfohlen wird) unterstützen Energiehaushalt und Kreislauf.

#### **Sanfte Kreislaufreize**

Wechselduschen oder leichte Gymnastik können die Gefäße trainieren und das Wohlbefinden steigern.



# Rosa Luxemburg



Rosa Luxemburg wurde am 5. März 1871 im damals zu Russland gehörenden Zamość (heute Polen) geboren. Sie stammte aus einer jüdischen Familie und zeigte schon früh großes intellektuelles Talent. Aufgrund ihrer politischen Aktivitäten musste sie ihre Heimat verlassen und ging 1889 in die Schweiz, wo sie in Zürich studierte. Dort promovierte sie 1897 in Staatswissenschaften – eine für Frauen dieser Zeit außergewöhnliche Leistung.

Ende des 19. Jahrhunderts zog sie nach Deutschland und wurde eine führende Theoretikerin der sozialistischen Bewegung. Zunächst war sie Mitglied der Sozialdemokratische Partei Deutschlands (SPD), geriet jedoch wegen ihrer radikaleren Positionen zunehmend in Konflikt mit der Parteiführung. Gemeinsam mit Karl Liebknecht gründete sie während des Ersten Weltkriegs den Spartakusbund, der sich entschieden gegen den Krieg stellte.

1918/19 war sie Mitbegründerin der Kommunistische Partei Deutschlands (KPD). Im Januar 1919, während des sogenannten Spartakusaufstands in Berlin, wurde sie zusammen mit Karl Liebknecht von rechtsgerichteten Freikorps-Soldaten verhaftet und am 15. Januar 1919 ermordet. Ihr Tod machte sie zu einer Symbolfigur der sozialistischen Bewegung.

Rosa Luxemburg war eine bedeutende marxistische Theoretikerin. Zu ihren wichtigsten Schriften zählen „Sozialreform oder Revolution?“ (1899) und „Die Akkumulation des Kapitals“ (1913). Sie setzte sich für internationale Solidarität, Demokratie innerhalb der Arbeiterbewegung und gegen Militarismus ein. Ein bekanntes Zitat von ihr lautet: „Freiheit ist immer Freiheit der Andersdenkenden.“

Rosa Luxemburg führte kein bürgerlich-konventionelles Privatleben. Sie war nicht dauerhaft verheiratet und hatte keine Kinder. 1897 ging sie eine formale Ehe mit Gustav Lübeck ein, die vor allem dem Zweck diente, die deutsche Staatsangehörigkeit zu erhalten und politisch in Deutschland wirken zu können. Die Verbindung war keine Liebeshe und wurde später wieder gelöst.

Eine intensive persönliche und politische Beziehung verband sie lange Zeit mit Leo Jogiches. Die Partnerschaft war von großer Nähe, aber auch von Spannungen geprägt. Später war sie mit Konstantin Zetkin liiert, dem Sohn von Clara Zetkin. Dass er deutlich jünger war als sie, sorgte in ihrem Umfeld für Gesprächsstoff, doch Luxemburg lebte ihre Beziehungen selbstbestimmt und unabhängig von gesellschaftlichen Erwartungen.

Luxemburg verstand sich selbst nicht in erster Linie als „Frauenrechtlerin“, sondern als marxistische Theoretikerin und Revolutionärin. Dennoch war sie als Frau in einer von Männern dominierten politischen Welt eine außergewöhnliche Figur – und wirkte gerade dadurch prägend. Sie betrachtete die Frauenfrage vor allem aus einer klassenpolitischen Perspektive. Für sie war die Unterdrückung der Frau eng mit kapitalistischen Strukturen verbunden. Sie kritisierte die bürgerliche Frauenbewegung ihrer Zeit, weil sie ihrer Ansicht nach vor allem die Interessen wohlhabender Frauen vertrat. Die Befreiung der Frau könne – so Luxemburg – nicht isoliert, sondern nur im Rahmen einer grundlegenden gesellschaftlichen Umwälzung erreicht werden.

Gleichzeitig lebte sie selbst ein radikal emanzipiertes Leben: Sie war hochgebildet, promoviert, politisch führend tätig, ökonomisch unabhängig und bewegte sich selbstbewusst in intellektuellen Debatten. In einer Epoche, in der Frauen weder wählen durften noch selbstverständlich studierten, war allein ihre öffentliche Präsenz ein starkes Zeichen weiblicher Selbstbestimmung.





# „Leben im Alter – aber sicher“

## Eine Veranstaltungsreihe auf Initiative des Seniorenbeirats Bad Vilbel

### Überblick

Details zu den Veranstaltungen auf den Folgeseiten

**20.03.2026, 9 bis 15 Uhr, Polizeistation Bad Vilbel, Fahrradcodierung** Anmeldung erforderlich.

**Mittwoch, 25. März 2026, 16 Uhr, Haus der Begegnung, Bistro,**  
Öffentliche Sitzung des Seniorenbeirats Bad Vilbel, nach Berichten aus Magistrat und Beirat hat Frau Petschel-Elflein das Wort. Ihr Thema ist "Hilfe auf Gegenseitigkeit" in Nachbarschaften mit dem Ziel solange wir möglich in der gewohnten Wohnung oder Umgebung selbstbestimmt zu leben.

**Freitag, 27. März 2026 Roßdörfer Spätlese, Alte Mühle**

14:30 Einlass, 15:00 Uhr Beginn, 16:15 Kaffee und Kuchen, Eintritt 5,00 Euro,  
Tickets ab dem 5. März 2026 im Kartenbüro der Stadt Bad Vilbel, Klaus-Havenstein-Weg 1.  
Eine Veranstaltung von Seniorenbüro, Seniorenbeirat mit Unterstützung der Polizei Bad Vilbel SVO, Theater und Restaurant Alte Mühle.

**Montag, 30. März 2026** wird es von 15:00 bis 17:00 Uhr einen Smartphone-Workshop in der Stadtbibliothek geben zum Thema Datenschutz und nützliche Einstellungen, die für mehr Sicherheit sorgen.

Stadtbibliothek in Zusammenarbeit mit Seniorenbüro, Anmeldung erforderlich

**Freitag, 17. April 10:00 Uhr Verkehrsspielplatz Ritterweiher,**

Fahrsicherheitstraining für Senioren mit E-Bike/Pedelec, Veranstalter Seniorenbeirat, Anmeldung erforderlich.

**Weiter in Planung:**

„Sicherheit für Senioren und behinderte Menschen im ÖPNV“

Sturzprophylaxe in Zusammenarbeit mit Sanitätshaus, Kneipp-Verein Bad Vilbel,  
AK Gesundheit Seniorenbeirat

Vorbeugender Brandschutz mit der Freiwilligen Feuerwehr Bad Vilbel



Gefördert durch



Bundesministerium  
für Wohnen, Stadtentwicklung  
und Bauwesen



STÄDTEBAU-  
FÖRDERUNG

HESSEN



Die Veranstaltung ist Teil der Maßnahme „Wohnen im Alter“ aus dem Integrierten Stadtentwicklungskonzept für den Kernbereich Bad Vilbel und wird dadurch im Rahmen des Städtebauförderungsprogramms „Lebendige Zentren“ vom Bund und dem Land Hessen gefördert. Wir danken der Stadt Bad Vilbel für die Unterstützung

### Kommunalwahl am 15. März 2026

Wahlen zum Kreistag, der Stadtverordnetenversammlung und den Ortsbeiräten sowie dem Ausländerbeirat finden am 15. März 2026 statt. Machen Sie von Ihrem Wahlrecht Gebrauch und nutzen Sie bei Bedarf die Möglichkeit der Briefwahl, auch online zu beantragen über folgenden Link: <https://www.bad-vilbel.de/rathaus-politik/politik-recht/wahlen/>.

### 19. März 2026

#### Sprechstunde des Seniorenbeirats mit Eberhard Seipp



Die nächste Sprechstunde des Seniorenbeirats findet am 19. März 2026 von 15:30 bis 16:30 Uhr im Haus der Begegnung, Marktplatz 2 mit Eberhard Seipp statt. Eberhard Seipp arbeitet im Seniorenbeirat im Arbeitskreis Wohnen im Alter mit.

Um nicht an den Bedürfnissen der Bad Vilbeler Bevölkerung vorbeizuplanen, würde sich der Arbeitskreis Wohnen im Alter sehr freuen, wenn viele Bad VilbelerInnen die Gelegenheit der Sprechstunde nutzen würden, um selbst Vorschläge und Wünsche vorzubringen, natürlich kann auch über persönliche Anliegen gesprochen werden.

Während der Sprechstunde ist Herr Seipp telefonisch unter 0157 31 55 15 79 zu erreichen. Alle Anliegen, ob direkt in der Sprechstunde oder am Telefon besprochen, werden natürlich vertraulich behandelt.

Der Seniorenbeirat ist erreichbar per E-Mail-Adresse [info@seniorenbeirat-bv.de](mailto:info@seniorenbeirat-bv.de), Mehr Information auf der Seite [www.seniorenbeirat-bv.de](http://www.seniorenbeirat-bv.de)

### „Leben im Alter – aber sicher“ ab 20. März 2026

#### Eine Veranstaltungsreihe auf Initiative des Seniorenbeirats Bad Vilbel



**20.03.2026, 9:00 bis 15:00 Uhr,**

#### Bad Vilbeler Polizei bietet Fahrradcodierung an

Die Polizei in Bad Vilbel bietet interessierten Bürgerinnen und Bürgern die Möglichkeit, ihre Fahrräder im Hof der Polizeistation im Riedweg 1 codieren zu lassen. Am Freitag, 20.03.2026 findet die kostenlose Aktion in der Zeit von 09:00 Uhr bis 15:00 Uhr statt.

Zur besseren Planung und Koordination ist eine vorherige telefonische Anmeldung bei Thomas Kunkel, Bad Vilbeler Schutzmann vor Ort unter 06101/54 60 60 zwingend erforderlich. Die Anmeldung kann an Werktagen zwischen 08:00 und 16:00 Uhr erfolgen.

Bei der Fahrradcodierung wird durch die Polizisten eine Nummer in den Fahrradrahmen eingraviert. Anhand dieser Kennung ist das Fahrrad seinem jeweiligen Eigentümer zuzuordnen. Gestohlene und/oder aufgefundene Fahrräder können so schnell an den Berechtigten zurückgegeben werden.



Zu beachten ist im Vorfeld der Fahrradcodierung:

- Anmeldung ist zwingend erforderlich.
- Bitte erscheinen Sie pünktlich zum Termin.
- Neben dem Fahrrad muss ein Eigentumsnachweis / Rechnung sowie ein gültiges Ausweisdokument vorgezeigt werden.
- E-Bike Besitzer werden gebeten, den Schlüssel für den Akku mitzubringen.
- Räder mit Carbon-Rahmen können nicht codiert werden.



Quelle „Polizeipräsidium Mittelhessen“

**netzwerk  
frankfurt** für  
gemeinschaftliches  
**wohnen**

Nach den Berichten aus Magistrat und Beirat hat Frau Peschelt-Elflein das Wort.

Die Referentin wird das Konzept sowie die Arbeitsweise bzw. die Organisation des „Netzwerks Neue Nachbarschaften“ präsentieren. Ihr Thema ist "Hilfe auf Gegenseitigkeit" in Nachbarschaften mit dem Ziel, so lange wie möglich in der gewohnten Wohnung oder Umgebung selbstbestimmt zu leben.

Auf Einladung des Arbeitskreises „Wohnen im Alter“ war Frau Ulrike Peschelt-Elflein bereits zweimal zu Gast in Bad Vilbel, Anfang Juli 2025 wurde das Konzept einem Kreis von Interessenten vorgestellt und sie war auf dem Podium beim Informationsabend „Wohnen im Alter – Welche Wohnform passt für mich“ im Oktober in der VILCO.

Das „Netzwerk Neue Nachbarschaften“ bietet eine Plattform für Menschen, die aktiv ihre Nachbarschaft gestalten und ein Teil einer solidarischen Gemeinschaft sein möchten. Dieses Netzwerk fördert das Verbleiben im eigenen Stadtteil / Ortsteil bis ins hohe Alter, unterstützt durch gemeinschaftliche Aktivitäten und gegenseitige Hilfe. Inzwischen ist es dem Arbeitskreis „Wohnen im Alter“ erneut gelungen, Frau Ulrike Peschelt-Elflein als Referentin für die oben aufgeführte Informationsveranstaltung anlässlich der 18. öffentlichen Sitzung des Seniorenbeirats zu gewinnen.

Die Sitzung findet statt am Mittwoch, den 25. März 2026 um 16:00 im Haus der Begegnung, Bistro, Marktplatz 2, Bad Vilbel. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.



**SCAN ME**

**Freitag, 27. März 2026**

**VORBEUGEN, SCHÜTZEN, BERATEN**

**Seniorentheatergruppe Roßdörfer Spätlese**

In Zusammenarbeit mit der POLIZEI Bad Vilbel ist die Gruppe zu Gast im Theater "Alte Mühle" Bad Vilbel mit Kaffee und Kuchen im Anschluss.



Das Seniorentheater „Roßdörfer Spätlese“ gründete sich im Jahre 2011 auf Anregung des Seniorenbeirats der Gemeinde Roßdorf. Karl-Heinrich (Charly) Braun, Mitglied im Seniorenbeirat, leitete die ersten Schritte zur Gründung ein. Bis heute leitet der ehemalige Kriminalpolizeibeamte das Ensemble. Sie stellen in launiger, teilweise humorvoller Weise die aktuellen Themen vor:

Schockanrufe, Falsche Handwerker und Polizisten, WhatsApp-Nachricht mit Geldforderung sowie „Der wachsame Nachbar“. Seit 2011 standen sie nahezu 100-mal auf der Bühne.

Yvonne Walter, Seniorenberaterin der Stadt Dreieich, meint: „Sie machen das einfach großartig – mit Herz, Humor und Lebensweisheit“. Ziel ist es, das Publikum zu sensibilisieren und zu Vorsicht und Achtsamkeit im Alltag anzuregen. So werden Ratschläge für das richtige Verhalten gegeben, wenn beispielsweise Unbekannte an der Haustür stehen oder Bürger\*innen sog. Schockanrufe erhalten.

Im letzten Jahr war die „Roßdörfer Spätlese“ mit ihrem Programm „Vorbeugen, Schützen, Beraten“ Gast beim 14. Deutschen Seniorentag in Mannheim. Unter dem Motto "Worauf es ankommt", drehte sich alles um die Frage, wie ein gutes Leben im Alter gelingen kann und welche Maßnahmen dafür notwendig sind.

Unser Schutzmann vor Ort, Thomas Kunkel hat den Auftritt in Bad Vilbel angebahnt, dafür herzlichen Dank.

Einlass 14:30, Beginn 15:00 Uhr, bei Kaffee und Kuchen kann man sich im Anschluss ab ca. 16:15 Uhr austauschen. Tickets ab dem 5. März 2026 für 5,00€ im Kartenbüro der Stadt Bad Vilbel, Klaus-Havenstein-Weg 1.

Wer keine Möglichkeit hat, die Tickets im Kartenbüro zu kaufen, schreibt eine E-Mail an [info@seniorenbeirat-bv.de](mailto:info@seniorenbeirat-bv.de) oder gibt uns eine Nachricht per Anrufbeantworter (06101) 54 10 60.







**Montag, 30. März 2026**

**Für Menschen im besten Alter**

**So schützen Sie Ihre Daten vor Betrug, Smartphone richtig einstellen**



Telefon- und Internetbetrug nehmen stetig zu – besonders Seniorinnen und Senioren sind häufig betroffen. Um mehr Sicherheit im Alltag zu gewinnen, wird ein Workshop zum Thema Datenschutz & Sicherheit am Smartphone angeboten. Der Workshop vermittelt verständlich und praxisnah, welche Einstellungen am Smartphone die Sicherheit erhöhen

und Risiken minimieren können. Thematisiert wird unter anderem, warum es sinnvoll sein kann, mit unterdrückter Rufnummer anzurufen und welche Einstellungen zur besseren Organisation des Geräts beitragen und gleichzeitig mehr Anonymität bieten. Außerdem wird erklärt, weshalb man am Telefon niemals „Ja“ sagen sollte und was genau unter einem sogenannten Fake-Anruf zu verstehen ist.

Weitere Inhalte sind Informationen zu aktuellen Betrugsmaschen, der Nutzen mehrerer E-Mail-Adressen, wichtige Tipps zu sicheren Passwörtern sowie das Blockieren unerwünschter oder verdächtiger Kontakte. Darüber hinaus wird aufgezeigt, welche Maßnahmen und Einstellungen helfen, Sicherheitsrisiken insgesamt zu reduzieren.

Das Angebot richtet sich an alle Seniorinnen und Senioren, die ihre digitalen Geräte sicherer nutzen und sich besser vor Betrug schützen möchten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Der Workshop wird in einer kleinen Gruppe durchgeführt, um eine individuelle Betreuung zu gewährleisten. Ein erfahrener Kursleiter steht mit Rat und Tat zur Seite und geht auf die Fragen und Bedürfnisse der Teilnehmer ein. Der Veranstaltungsort ist barrierefrei.

Die Teilnahme am Workshop ist nur mit vorheriger telefonischer Anmeldung im Seniorenbüro unter 06101-602-316 oder 06101-602-314 möglich.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

**17. April 2026**

**Fahrsicherheitstraining für Senioren mit E-Bikes/Pedelecs**

Im letzten Jahr hatte der Seniorenbeirat Bad Vilbel wegen der zahlreichen Unfälle mit E-Bikes / Pedelecs, an denen Senioren beteiligt waren, zu einem speziellen Pedelec-Training für Senioren eingeladen. Wegen der Nachfrage wiederholen wir das Fahrsicherheitstraining in diesem Jahr. Am 17.04.2025 ab 10:00 Uhr findet auf dem Verkehrsübungsplatz in der Ritterstraße solch ein Training statt. Geleitet wird das Training wieder von Elfriede Pfannkuche. Sie ist VdR (Verband der Radfahrlehrer) zertifizierte Radfahrlehrerin mit eigenem Kursangebot und Tourenleiterin für E-Bike-Touren bei der TourismusRegion Wetterau.





wenn die Teilnehmenden ihren Status (neu Einsteiger/in oder geübte(r) E-Biker/in) bei der Anmeldung angeben.

Die Teilnahme ist ausschließlich mit eigenem E-Bike möglich. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt auf 20 Personen und alle müssen einen Helm tragen – ohne Helm ist eine Teilnahme nicht möglich.

Interessierte können sich bereits jetzt anmelden unter [info@seniorenbeirat-bv.de](mailto:info@seniorenbeirat-bv.de) oder Tel (06101) 54 10 60 (Anrufbeantworter). Weitere

Veranstaltungen sind in Planung

**28.03.2026**

### Besuch Kino Alte Mühle "Ein fast perfekter Antrag"



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 Samstag, den 28.03.2026 um 17:10 Uhr ins Kino Alte Mühle gehen, um den Film "Ein fast perfekter Antrag" anzusehen.

Der eigenwillige Witwer Walter vertreibt sich seinen Ruhestand damit, Restaurants zu testen und im Internet zu bewerten. Dabei trifft er zufällig seine Jugendliebe Alice wieder. Vor 40 Jahren hatte er ihr einen Heiratsantrag gemacht und war spektakulär gescheitert. Die lebensfrohe Kunstprofessorin ist auch heute noch das genaue Gegenteil des akkuraten Walter. Doch diesmal will er es besser machen, während Alice gar nicht daran denkt, denn sie liebt ihr unabhängiges Leben. Darum stellt sie Walter eine Bedingung:

Erst wenn er echtes Interesse an ihrer Welt zeigt, bekommt er vielleicht eine zweite Chance. Und so schreibt sich Walter, zu Alice Entsetzen, als Gaststudent in ihren Kurs an der Uni ein ...

Dennis DiRienzo schreibt dazu: Mit seiner neuen Komödie hat Marc Rothemund (WOCHENENDREBELLEN) den Finger am Puls der Zeit und erzählt mit Witz und Leichtigkeit eine erfrischende Liebesgeschichte über die zweite Liebe im Leben. Verzaubert mit Herz und unwiderstehlichem Humor!!!

Treffpunkt ist um 16:40 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. Zwecks Platzreservierung wird um Anmeldung bis 26.03.2026 bei Beate Giebel, ☎ 0151 12 84 26 10 oder per E-Mail an [info@seniorenbeirat-bv.de](mailto:info@seniorenbeirat-bv.de) gebeten.



Zufriedene Gesichter beim Training im letzten Jahr.

Foto: Kauer

Der Seniorenbeirat ist wie folgt erreichbar:

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

E-Mail: [info@seniorenbeirat-bv.de](mailto:info@seniorenbeirat-bv.de), Internet: [www.seniorenbeirat-bv.de](http://www.seniorenbeirat-bv.de)

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

## Der März, Beginn der Bärlauch Saison - Rezeptideen -



### Bärlauch Pesto:

150 g frischer Bärlauch

25 g Pinienkerne

70 g Parmesan oder vegetarischer Hartkäse (Stück)

150 ml Olivenöl + etwas zum Bedecken

Salz

Pfeffer

1.

Bärlauch waschen, trocken tupfen und grob hacken.

2.

Pinienkerne in einer Pfanne 3-4 goldbraun rösten. Zwischendrin wenden.  
Parmesan reiben.

3.

Bärlauch mit Pinienkernen, Parmesan und Olivenöl in einen Universalzerkleinerer geben. Alles zu einer sämigen Masse mixen. Alternativ Kerne vorher grob hacken und alle Zutaten mit dem Pürierstab zu einem cremigen Bärlauchpesto mixen.

4.

Bärlauchpesto mit Salz und Pfeffer abschmecken. In heiß ausgespülte Gläser (à ca. 200 ml) füllen, mit etwas Olivenöl bedecken und fest verschließen.



## Gedenkfahrten für Seniorinnen und Senioren

Ab Donnerstag, dem **02. April 2026**, nehmen die Fahrten zur Ruhestätte in die Lohstraße erneut ihren Dienst auf. Bis einschließlich Oktober finden die Fahrten regelmäßig **donnerstags zwischen 14:00 und 16:00 Uhr** statt und werden von engagierten ehrenamtlichen Fahrerinnen und Fahrern begleitet.

Diese Fahrten richten sich insbesondere an ältere Menschen für die der Weg zum Friedhof allein nur schwer oder gar nicht mehr möglich ist.

Der Besuch eines Grabes ist für viele Menschen ein wichtiger Bestandteil ihrer Trauerarbeit und Erinnerungskultur. Er schafft Raum für stille Momente, Verbundenheit und liebevolles Gedenken. Mit diesen Fahrten möchten wir dazu beitragen, dass diese wertvollen Besuche weiterhin möglich bleiben.

*Gemeinsam sorgen wir dafür,  
dass Erinnerungen lebendig bleiben*



Team „Gedenkfahrt“: Helmut Strohauer, Cornelia Brunzel, Ulrich Mäser (von links nach rechts)

Sie haben die Möglichkeit an verschiedenen Haltestellen einzusteigen.

Interessierte Seniorinnen und Senioren können sich telefonisch unter 06101-602 314 oder per E-Mail [bianca.schlegel@bad-vilbel.de](mailto:bianca.schlegel@bad-vilbel.de) über weitere Details informieren oder direkt anmelden.

Anmeldeschluss ist immer donnerstags bis 11 Uhr.



Starbereit: Rainer Karpenfeld, Helmut Strohauer

### Tagesausflüge für mobilitätseingeschränkte Menschen starten wieder im April

Im April, jeden 3. + 4. Dienstag werden die beliebten Tagesausflüge für mobilitätseingeschränkte Menschen wieder aufgenommen. Nach der Winterpause dürfen sich die Teilnehmenden auf abwechslungsreiche Ziele und gesellige Stunden in angenehmer Gemeinschaft freuen. Bei der Auswahl der Fahrtziele wird besonderer Wert auf eine gut verträgliche Fahrtdauer von maximal 150 Kilometern gelegt. Ebenso werden die Gegebenheiten vor Ort sorgfältig geprüft. Dazu zählen unter anderem barrierearme Wege sowie Restaurants mit ebenerdigen Zugang, um allen Teilnehmenden einen möglichst komfortablen Aufenthalt zu ermöglichen. Rollatoren und Rollstühle können selbstverständlich mitgenommen werden. Eine entsprechende Unterstützung beim Ein- und Aussteigen wird gewährleistet. Nähere Informationen durch die Presse oder im Seniorenbüro. Wir freuen uns auf zahlreiche Anmeldungen und schöne gemeinsame Ausflüge!



## **Workshop „Nützliche Einstellungen zur Sicherheit beim Smartphone: so schützen Sie Ihre Daten vor Betrug“**

Der Workshop vermittelt verständlich und praxisnah, welche Einstellungen am Smartphone die Sicherheit erhöhen und Risiken minimieren können.

Am Montag, den 30.03.2026, von 15:00 bis 17:00 Uhr, in der Stadtbibliothek.

Nur mit vorheriger Anmeldung im Seniorenbüro unter:

06101-602316 oder 06101-602314



## **Neue Smartphonekurse: „Sperren und Blockieren“ + „Grundlagen der Smartphone -Sicherheit“**

Beide Kurse vermitteln Grundlagen der Smartphone-Sicherheit. Sie lernen, Betrugsversuche zu erkennen und Schutzfunktionen richtig zu nutzen.

Termine Kurs „Sperren und Blockieren“

09.03., 16.03., 23.03.2026 (von 10:00 bis 12:00 im Haus der Begegnung): **GRUPPE 1**

10.03., 17.03., 24.03.2026 (von 10:30 bis 12:30 Uhr in der Stadtbibliothek): **GRUPPE 2**

Kosten: 20 Euro

Termine Kurs „Grundlagen der Smartphone - Sicherheit:

06.04. bis 18.05.2026 (6 Wochen, von 10:00 bis 12:00 im Haus der Begegnung): **GRUPPE 1**

07.04. bis 19.05.2026 (6 Wochen, von 10:30 bis 12:30 Uhr in der Stadtbibliothek): **GRUPPE 2**

Kosten: 40 Euro

Nähere Infos im Seniorenbüro. Nur mit vorheriger Anmeldung im Seniorenbüro unter:

06101-602316 oder 06101-602314

Ab dem **04.05.2026** starten das Haus der Begegnung und das städtische Seniorenbüro das generationsübergreifende Projekt

**„Immer wieder montags – jung und alt – stark und bunt durch das Jahr 2026“.**

Kinder und Seniorinnen und Senioren begegnen sich regelmäßig montags in entspannter Atmosphäre, lernen voneinander und werden gemeinsam aktiv. Geplant sind unter anderem kreatives Gestalten, ein Märchenfrühstück, Bewegungsangebote sowie Vorträge und Gesprächsrunden.

Mit zwei festen Kindergruppen beteiligen sich der Waldkindergarten und die Stadtschule.

Wir suchen engagierte Seniorinnen und Senioren, die mitmachen möchten, und laden herzlich zu einem Informationsfrühstück am **Montag, 13.04.2026, um 9:30 Uhr** ins Haus der Begegnung ein.

Das Projekt wird vom Wetteraukreis gefördert.

Anmeldung im Seniorenbüro unter 06101-602316/ 06101-602314 oder im Haus der Begegnung unter 06101 - 9833044

**Seite 4:**

Aufgabe 1:

DAS MENSCHLICHE GEHIRN IST EINE WUNDERBARE SACHE: ES ARBEITET BEREITS VOR DER GEBURT; FUNKTIONIERT IM WACHEN UND IM SCHLAFEN BIS ZUM TODE UND HÖRT NUR DANN AUF ZU ARBEITEN; WENN MAN GEBETEN WIRD; AUFZUSTEHEN UND EIN PAAR WORTE ZU SAGEN.



Aufgabe 2:

1. Die Tochter hat gerade geheiratet
2. Die Mutter gibt ihr einige Tipps für den Haushalt:
3. Sie sagt: „Also ich habe zum Beispiel auf den Handtüchern im Bad immer ein A für Antlitz und G für Gesäß stehen.
4. So verwechsele ich die Handtücher nicht.“
5. Misch sich der Vater ein:
6. Wie jetzt: ich dachte immer, es heißt Arsch und Gesicht“.

Seite 5:

Das gesuchte Wort lautet: **LINSE**



Eine ältere Dame kommt zum Arzt: “Herr Doktor, ich habe diese Blähungen, obwohl sie mich nicht so sehr stören, ist es schon lästig. Sie stinken nie, und sie gehen immer leise ab. Wirklich, ich hatte bestimmt schon zwanzig Blähungen, seit ich hier im Raum bin, obwohl sie das nicht bemerken konnten, weil das ohne Geruch oder Geräusch passiert.” Der Doktor: “Nehmen Sie diese Tabletten und kommen Sie in einer Woche wieder.” Nach einer Woche erscheint sie erneut und sagt: “Herr Doktor! Was zum Teufel haben Sie mir da gegeben? Meine Blähungen, obwohl sie immer noch leise sind, sie stinken fürchterlich!” “Sehr gut. Jetzt, wo Ihre Nase wieder funktioniert, wollen wir uns um Ihr Gehör kümmern... .“



**05.03.//15:00 – 16:00 Uhr - GEDÄCHTNISTRaining** im Haus der Begegnung (nähere Informationen im Seniorenbüro)

**09.03.// 15:00 – 17:00 Uhr - SPIELNACHMITTAG** in der Stadtbibliothek (Anmeldung im Seniorenbüro)

**10.03.// 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“)

**12.03.// 14:30 – 16:30 Uhr - SENIORENTREFF HEILSBERG** in der Seniorenresidenz Domicil (Anmeldung im Seniorenbüro). **Zu Gast: Matthias Flick mit Nostalgiekino**

**19.03.//15:00 – 16:00 Uhr - GEDÄCHTNISTRaining** im Haus der Begegnung (nähere Informationen im Seniorenbüro)

**24.03.// 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“)

**26.03.// 14:30 – 16:30 Uhr - SENIORENTREFF HEILSBERG** in der Seniorenresidenz Domicil (Anmeldung im Seniorenbüro). **Besondere Aktion: Basteln zu Ostern**

**30.03.// 15:00 – 17:00 Uhr - WORKSHOP** „Nützliche Einstellungen zur Sicherheit beim Smartphone: so schützen Sie Ihre Daten vor Betrug“ in der Stadtbibliothek. Nähere Informationen und Anmeldung im Seniorenbüro.



**Jeden Mittwoch// 09:45 – 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.**