



Newsletter Seniorenbüro Oktober 2025



HERBSTLIED

„ Es liegt der Herbst auf allen Wegen,
in hundert Farben prangt sein Kleid,
Wie seine Trauer, seinen Segen
er um sich streut zu gleicher Zeit.
Es rauscht der Fuß im welken Laube,
was blüht und grünte, ward ein Traum -
Allein am Stocke winkt die Traube
und goldne Frucht schmückt rings den Baum....“

Luise Büchner

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



Regen in der Dämmerung

Der wandernde Wind auf den Wegen
War angefüllt mit süßem Laut,
Der dämmernde rieselnde Regen
War mit Verlangen feucht betaut.
Das rinnende rauschende Wasser
Berauschte verwirrend die Stimmen
Der Träume, die blasser und blasser
Im schwebenden Nebel verschwimmen.
Der Wind in den wehenden Weiden,
Am Wasser der wandernde Wind
Berauschte die sehnenenden Leiden,
Die in der Dämmerung sind.
Der Weg im dämmernden Wehen,
Er führte zu keinem Ziel,
Doch war er gut zu gehen
Im Regen, der rieselnd fiel.

Hugo von Hofmannsthal

Herbstweh

So still in den Feldern allen,
Der Garten ist lange verblüht,
Man hört nur flüsternd die Blätter fallen,
Die Erde schläfert - ich bin so müd.
Es schüttelt die welken Blätter der Wald,
Mich friert, ich bin schon alt,
Bald kommt der Winter und fällt der Schnee,
Bedeckt den Garten und mich und alles, alles Weh.

Joseph von Eichendorff

Erntefest

Wagen auf Wagen schwankte herein,
Scheune und Böden wurden zu klein:
Danket dem Herrn und preist seine Macht,
glücklich ist wieder die Ernte vollbracht.
Hoch auf der Fichte flattert der Kranz,
Geigen und Brumbass laden zum Tanz;
leicht wird das Leben trotz Mühe und Plag,
krönet die Arbeit ein festlicher Tag.
Seht ihr der Kinder fröhliche Schar,
blühende Wangen, goldlockiges Haar?
hört ihr sie jubeln? O liebliches Los,
fällt ihnen reif doch die Frucht in den Schoß!
Wir aber furchen, den Pflug in der Hand,
morgen geschäftig aufs neue das Land;
ewig ja reiht, nach des Ewigen Rat,
Saat sich an Ernte und Ernte an Saat.

Julius Sturm

Herbsttag

Oktober tag. Die Wolken fliehn,
Der Himmel blauschimmernde Seide,
Des Herbstes lodernde Farben glühn:
Festflammen auf brauner Heide.
Am Brombeerstrauch das Purpurblatt
Umschmeichelt die glänzende Beere,
Am Heidekraut träumt bleich und matt
Verspätete Blütenähre.
Die Birke im goldenen Königsgewand
Wiegt zitternd die schwankenden Zweige.
der schlummernde Wind hebt müde die Hand
und stimmt die Spielmannsgeige.
Er richtet sich auf und harft und geigt
In den Föhren, den dunklen, herben
Und alles neigt sich und lauscht und schweigt
Dem Lied vom großen Sterben.

Theodora Korte

Herbsttag

Dies ist ein Herbsttag, wie ich keinen sah!
Die Luft ist still, als atmete man kaum,
Und dennoch fallen raschelnd, fern und nah,
Die schönsten Früchte ab von jedem Baum.
O stört sie nicht, die Feier der Natur!
Dies ist die Lese, die sie selber hält,
Denn heute löst sich von den Zweigen nur,
Was vor dem milden Strahl der Sonne fällt.

Friedrich Hebbel

Herbstlied

Das Laub fällt von den Bäumen,
Das zarte Sommerlaub!
Das Leben mit seinen Träumen
Zerfällt in Asch und Staub!
Die Vöglein im Walde sagen,
Wie schweigt der Wald jetzt still!
Die Lieb ist fortgegangen,
Kein Vöglein singen will;
Die Liebe kehrt wohl wieder
Im künftigen lieben Jahr,
Und alles tönt dann wieder,
Was hier verklungen war.
Der Winter sei willkommen,
Sein Kleid ist rein und neu!
Den Schmuck hat er genommen,
Den Keim bewahrt er treu!

Siegfried August Mahlmann



1. Oktober – Tag der älteren Menschen

Der Internationale Tag der älteren Menschen am 1. Oktober rückt die Chancen und Herausforderungen einer alternden Gesellschaft in den Fokus.

Der Internationale Tag der älteren Menschen wurde 1990 von den Vereinten Nationen ins Leben gerufen und wird seit dem 1. Oktober 1991 jährlich begangen. Ziel dieses Tages ist es, auf die wachsende Bedeutung älterer Menschen in unserer Gesellschaft aufmerksam zu machen und sowohl ihre Rechte als auch ihre vielfältigen Beiträge in den Mittelpunkt zu stellen.



Gleichzeitig soll der Aktionstag für die Herausforderungen sensibilisieren, mit denen ältere Menschen weltweit konfrontiert sind – etwa in den Bereichen Gesundheit, Pflege, soziale Teilhabe oder Altersdiskriminierung. Der Tag erinnert daran, wie wichtig es ist, Rahmenbedingungen zu schaffen, die ein selbstbestimmtes, gesundes und würdevolles Altern ermöglichen. Vor dem Hintergrund des globalen demografischen Wandels will der 1. Oktober auch politische und gesellschaftliche Impulse setzen, um die Chancen einer älter werdenden Bevölkerung aktiv zu gestalten.

Der Internationale Tag der älteren Menschen wird weltweit begangen, jedoch in ganz unterschiedlicher Weise – je nach Land, kulturellem Hintergrund und gesellschaftlicher Bedeutung. Überall steht jedoch das gleiche Ziel im Mittelpunkt – auf die Lebenssituation der älteren Menschen aufmerksam zu machen.

In Deutschland wird der 1. Oktober vor allem von Seniorinnenorganisationen, Wohlfahrtsverbänden und Kommunen genutzt, um Veranstaltungen rund um Themen wie Gesundheit, Pflege, Teilhabe und Digitalisierung im Alter anzubieten. Podiumsdiskussionen, Informationsstände oder kulturelle Nachmittage laden dazu ein, ins Gespräch zu kommen – oft auch mit Vertreterinnen aus Politik und Gesellschaft. Gleichzeitig werden Forderungen laut, etwa nach besseren Pflegebedingungen oder mehr sozialer Gerechtigkeit im Alter.

In den USA steht der Tag unter dem Titel „National Seniors Day“. Dort werden ältere Menschen häufig durch Dankesreden oder Ehrenveranstaltungen gewürdigt, etwa für ihr freiwilliges Engagement oder ihren Beitrag zur Gesellschaft. Seniorenheime und Kommunen organisieren gemeinsame Aktivitäten und Feiern, die das Miteinander stärken.

In Indien wird der Tag vielerorts mit Gesundheitsaktionen, Ehrungen und intergenerationellen Projekten begangen. Schulen und gemeinnützige Organisationen laden ältere Menschen ein, ihre Lebensgeschichten zu erzählen, während gleichzeitig Gesundheitscamps kostenlose Untersuchungen anbieten. Der Respekt vor dem Alter hat hier eine tiefe kulturelle Verwurzelung.

Japan hat zusätzlich zum internationalen Tag einen eigenen nationalen Feiertag – den „Tag der Ehrung der Alten“ (Keiro no Hi) im September. An diesem Tag besuchen Familien ihre älteren Angehörigen, während Gemeinden Veranstaltungen organisieren und Medien über besonders aktive ältere Menschen berichten – etwa über 90- oder sogar 100-Jährige, die noch Sport treiben oder ehrenamtlich aktiv sind.



Auch in Südafrika spielt der Tag eine wichtige Rolle, um soziale Ungleichheiten sichtbar zu machen. Hier stehen vor allem Fragen der Altersarmut, der Zugang zu Gesundheitsdiensten und die Rechte älterer Menschen im Fokus. Veranstaltungen werden oft von Gemeinden und zivilgesellschaftlichen Organisationen getragen und kombinieren Informationsangebote mit Musik, Tanz und gemeinschaftlichen Mahlzeiten.

Weltweit zeigt sich: Der Internationale Tag der älteren Menschen ist weit mehr als nur ein symbolischer Anlass. Er ist ein Appell, das Alter als wertvollen Lebensabschnitt zu sehen – mit eigenen Bedürfnissen, Rechten und Potenzialen. Ob durch politische Diskussionen, kulturelle Feiern oder soziale Projekte: überall geht es darum, älteren Menschen eine Stimme zu geben und ihren Platz in der Gesellschaft zu stärken.



„Um meine Jugend zurückzubekommen, würde ich alles auf der Welt tun, außer Sport zu treiben, früh aufzustehen oder seriös zu sein.“ Oscar Wilde

„Wenn ich mein Leben noch einmal leben könnte, würde ich die gleichen Fehler machen. Aber ein bisschen früher, damit ich mehr davon habe.“ Marlene Dietrich

Großelternstag – Ein Tag für Danke und Nähe zwischen den Generationen

Ja! Diesen Feiertag gibt es tatsächlich! Der Großelternstag ist ein besonderer Anlass, um all jenen Menschen Anerkennung zu schenken, die als Großmutter oder Großvater eine wichtige Rolle im Leben ihrer Familien spielen.

An diesem Tag stehen sie im Mittelpunkt: als Menschen, die mit ihrer Zeit, ihrer Fürsorge und ihrer Liebe einen unschätzbaren Beitrag leisten. Der Großelternstag lädt dazu ein, innezuhalten, „Danke“ zu sagen und das Miteinander der Generationen bewusst zu feiern. Ob mit einem Besuch, einem Brief, einem Anruf oder einer kleinen gemeinsamen Aktion – oft sind es die einfachen Gesten, die am meisten bedeuten.

Gleichzeitig erinnert der Tag auch daran, wie wichtig der Austausch zwischen Jung und Alt ist – für beide Seiten. Denn dort, wo Generationen sich begegnen, entstehen Nähe, Verständnis füreinander und oft auch neue Perspektiven.

Der Großelternstag ist mehr als ein symbolischer Feiertag – er ist eine Einladung, Familie neu zu erleben, das Miteinander zu stärken und die Menschen zu feiern, die über viele Jahre hinweg für andere da waren – und es immer noch sind.

In Deutschland wird der Großelternstag nicht bundesweit als offizieller Feiertag begangen, doch einige Bundesländer und Regionen feiern diesen besonderen Tag auf unterschiedliche Weise. In Bayern wurde der Großelternstag im Jahr 2019 offiziell eingeführt und findet dort jedes Jahr am **zweiten Sonntag im Oktober** statt. Auch in Baden-Württemberg gibt es einen Aktionstag zum Großelternstag, der zum Beispiel 2024 am 2. August stattfand. Darüber hinaus ist der sogenannte „Oma-Opa-Tag“ vor allem in Kindergärten vieler Regionen, insbesondere in den früheren DDR-Gebieten, verbreitet und wird häufig am 12. November gefeiert.

Neben diesen offiziellen Terminen engagieren sich zahlreiche Schulen, Kindergärten und Familienzentren in ganz Deutschland, um den Großelternstag oder ähnliche Veranstaltungen lokal zu gestalten. So gibt es viele Gelegenheiten, Großeltern mit kleinen Feiern, Bastelaktionen oder gemeinsamen Aktivitäten zu ehren und die besondere Verbindung zwischen den Generationen zu stärken.

Insgesamt zeigt sich, dass der Großelternstag in Deutschland zwar regional unterschiedlich gefeiert wird, aber immer mehr an Bedeutung gewinnt und als Anlass dient, Großeltern sichtbar wertzuschätzen und den Austausch zwischen Jung und Alt zu fördern.



Aufgabe 1: Suchen Sie das Gegenteil!

verwelken

hager

feil

lustig

unbefangen

lakonisch

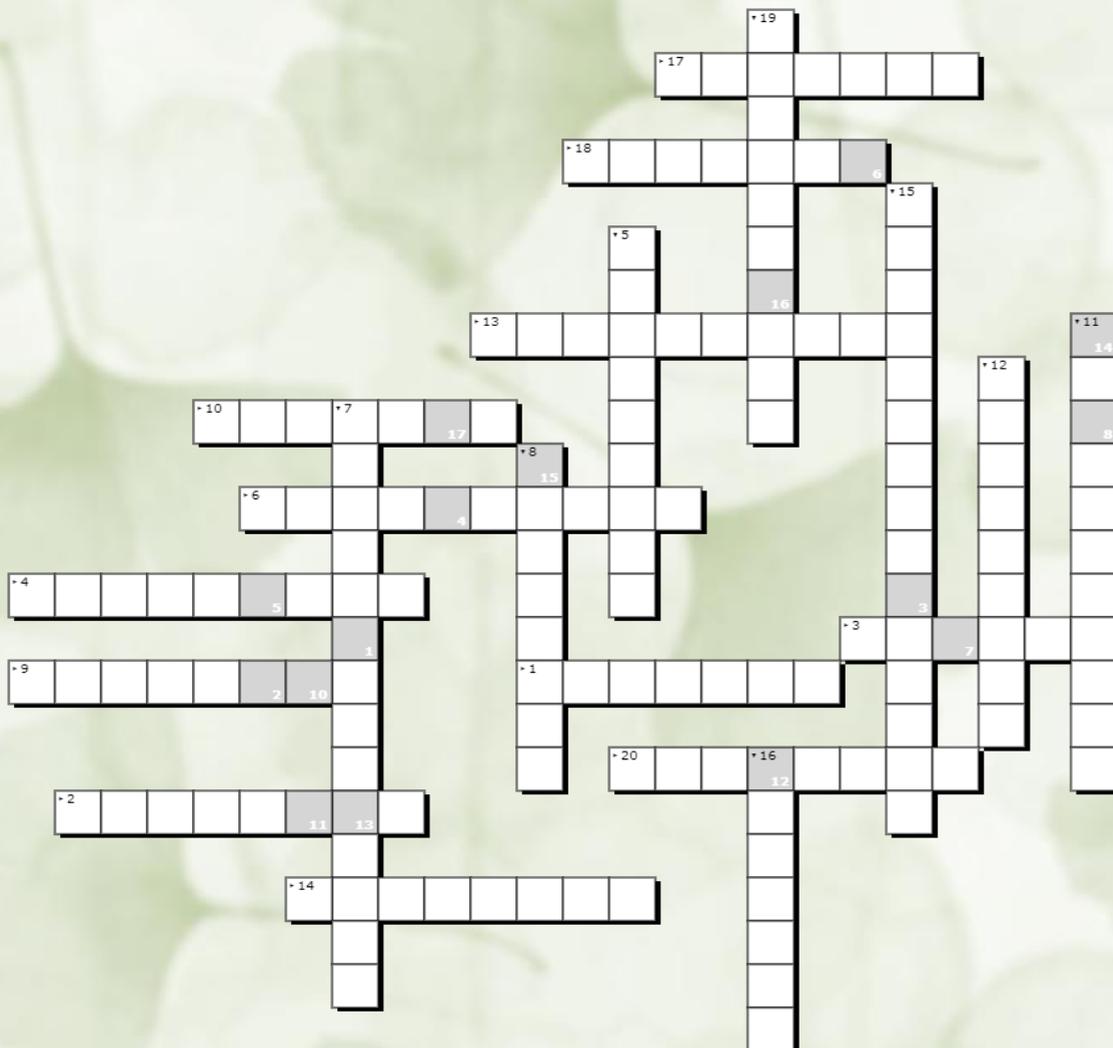
schleierhaft

abwimmeln

Scheidung

kärglich

Aufgabe 2: Alles doppelt? Jedes Lösungswort hat einen doppelten Konsonanten



1. Glücksbringer
2. Blitz und Donner
3. Milchprodukt
4. Bergsteiger
5. italienische Nudeln
6. Besetzung
7. Zulassung
8. musikalische Vortragsart
9. Gemüseart
10. Musikinstrument
11. Transportgerät
12. Verbesserung
13. Gegner
14. Hunderrasse
15. leckeres Gericht mit Apfelmus
16. Erzählgedicht
17. Kleidungsstoff
18. Sportart
19. Reiterei
20. Körperteil



Teekesselchen - Welches Wort wird gesucht?

Gesichtsbehaarung
eines Mannes

Profil eines
Schlüssels



Das gesuchte Wort lautet:



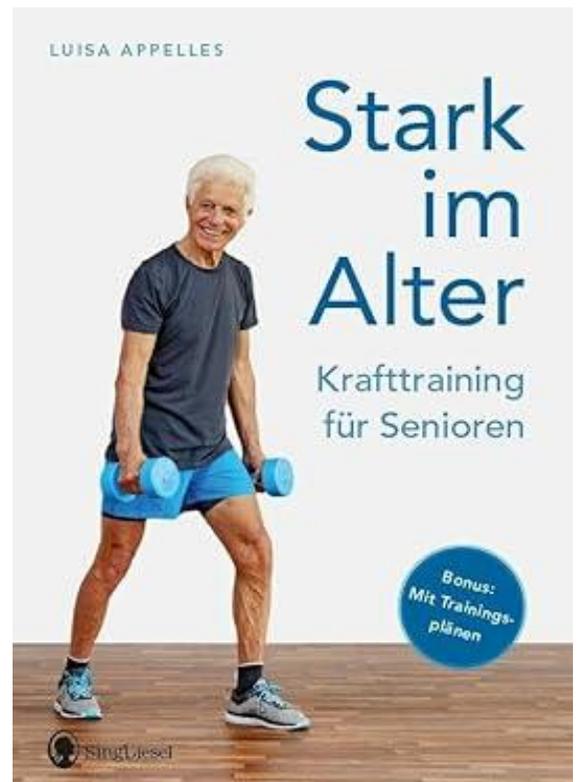
Neues aus der Stadtbibliothek

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

Fit im Alter

Kraftvoll und aktiv – So klappt`s

Ein umfassender Ratgeber mit über 60 Übungen für Muskelaufbau, mehr als 40 Übungen zum Dehnen und Mobilisieren sowie vielen Tipps zur Entspannung. Schritt für Schritt erklären Trainingspläne, wie jede*r individuell fit und beweglich bleiben kann. – probieren Sie es aus!

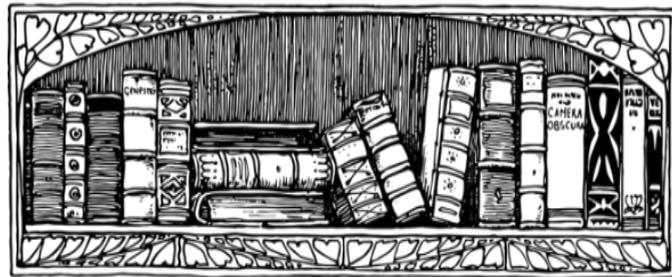


Diesen Titel finden Sie im OG bei den Sachbüchern unter Körper & Geist/Aktiv älter werden/Fitness



Öffnungszeiten:

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



Der Schmuck

Von Guy de Maupassant

...Fortsetzung

Ihr Mann, der sich schon halb ausgezogen hatte, fragte: „Was hast Du denn?“

Erschrocken wandte sie sich zu ihm: „Ich habe . . . ich habe den Schmuck der Frau Forestier nicht mehr!“

Er fuhr erschrocken herum: „Was? Wie? Das ist nicht möglich!“

Und sie suchten in den Falten des Kleides, in den Falten des Mantels, überall und fanden nichts. Er fragte:

– Bist Du gewiss, dass Du ihn noch hattest, als wir den Ball verließen?

– Ja, ich habe ihn im Vorsaal, im Ministerium noch angefasst.

– Aber wenn er auf der Straße verloren gegangen wäre, hätten wir ihn doch fallen hören müssen. Es muss im Fiaker geschehen sein.

– Sehr wahrscheinlich! Weißt Du die Nummer?

– Nein, hast Du sie Dir nicht gemerkt?

– Nein!

Sie blickten sich tödlich erschrocken an, endlich zog Herr Loisel sich wieder an:

– Ich will den ganzen Weg, den wir zu Fuß gegangen sind, noch einmal zurücklegen, um zu sehen, ob ich ihn nicht vielleicht finde.

Und er ging fort. Sie blieb in ihrer Toilette sitzen, sie hatte nicht die Kraft zu Bett zu gehen. Sie hockte auf einem Stuhl, ohne einen Gedanken fassen zu können.

Gegen sieben Uhr kehrte ihr Mann zurück, er hatte nichts gefunden. Er ging auf die Polizei, zu den Zeitungen, um eine Belohnung auszusetzen; ging zu der Droschken-Gesellschaft, kurz, überall hin, wohin ihn der Schimmer einer Hoffnung trieb.

Sie wartete den ganzen Tag in demselben verstörten Zustand, angesichts des furchtbaren Unglücks. Loisel kam am Abend wieder, mit eingefallenen Wangen, bleich, er hatte nichts gefunden.

Er sagte: „Du musst Deiner Freundin schreiben, Du hättest das Schloss kaputt gemacht und müsstest es erst wieder herstellen lassen, damit wir Zeit haben, uns noch einmal umzusehen.“

Und er diktierte ihr den Brief.

Nach einer Woche hatten sie keine Hoffnung mehr, und Loisel, der um fünf Jahre gealtert war, erklärte:

– Wir müssen sehen, dass wir einen anderen Schmuck schaffen.

Am nächsten Tage nahmen sie das Etui, worin der Schmuck gelegen hatte und gingen zu dem Juwelier, dessen Name sich darin verzeichnet fand. Er schlug in seinen Büchern nach:

– Gnädige Frau, ich habe diese Riviere nicht verkauft, von mir ist offenbar nur das Etui.

Da liefen sie von Juwelier zu Juwelier und suchten überall einen ähnlichen Schmuck und strengten ihr Gedächtnis an, beide ganz krank vor Kummer und Verzweiflung.

In einem kleinen Laden im Palais Royal fanden sie eine Brillant-Schnur, die ihnen ganz genau so zu sein schien, wie die, die sie suchten. Sie sollte vierzigtausend Franken kosten, aber man wollte sie ihnen für sechsunddreißigtausend lassen. Sie baten also den Juwelier, ihnen drei Tage lang das Vorkaufsrecht zu lassen, und sie stellten die Bedingung, dass er ihn für vierunddreißigtausend Franken zurücknehmen musste, wenn der erste Schmuck sich etwa vor Ende Februar wiederfände.



Loisel besaß achtzehntausend Franken, die er von seinem Vater geerbt, den Rest wollte er borgen. Er borgte ihn zusammen, von diesem eintausend, fünfhundert von jenem, fünf Zwanzigfrankstücke hier oder drei dort, er schrieb Wechsel, machte verzweifelte Geldgeschäfte und trat mit Halsabschneidern und Wucherern aller Art in Verbindung, er kompromittierte seine ganze Existenz und wagte es zu unterschreiben, ohne zu wissen, ob er je würde zahlen können und, unausgesetzt im Gedanken an die Entbehrungen, an die Zukunft, an das Elend, das über ihren Hausstand kommen würde, durch die in Aussicht stehenden leiblichen Entbehrungen, durch die moralischen Qualen, holte er endlich den neuen Schmuck und legte sechsunddreißigtausend Franken auf den Ladentisch.

Als Frau Loisel ihrer Freundin den Schmuck brachte, sagte diese etwas pikiert:

– Du hättest ihn mir auch früher bringen können, ich hätte ihn doch brauchen können!

Sie öffnete garnicht das Etui, wovor sich ihre Freundin gefürchtet. Wenn sie den Ersatz entdeckt, was hätte sie wohl gesagt? Hätte sie sie nicht für eine Diebin gehalten?

*

Frau Loisel lernte das Leben der Bedürftigen kennen. Sie fügte sich übrigens darein, wie eine Heldin. Diese furchtbaren Schuldscheine mussten eben bezahlt werden, und sie würden sie zahlen.

Sie schickte das Mädchen fort, sie nahm eine andere Wohnung, eine Mansarde unter dem Dach. Nun lernte sie die groben Hausarbeiten kennen, die entsetzlich groben in der Küche.

Sie wusch selber auf und verdarb ihre rosigen Nägel an den fettigen Töpfen und Schüsseln, sie wusch die schmutzige Wäsche, Hemden und Wischtücher, die sie auf einer Schnur zum Trocknen aufspannte.

Gegen Morgen brachte sie den Kehricht auf die Straße, trug das Wasser herauf und blieb an jedem Treppenabsatz stehen, um Atem zu schöpfen. Wie ein gewöhnliches Weib gekleidet, ging sie selbst auf den Markt, in die Kolonialwarenhandlung, zum Fleischer, den Korb am Arm, handelte und ließ sich schimpfen, denn Pfennig um Pfennig verteidigte sie ihre jammervollen paar Groschen.

Jeden Monat mussten Wechsel gezahlt werden und andere ausgestellt, nur um Zeit zu gewinnen.

Der Mann arbeitete Abends daran, die Geschäftsbücher eines Kaufmannes zu führen, und Nachts oft fertigte er Abschriften an für fünf Sous die Seite.

Und dieses Leben dauerte zehn Jahre.

Nach zehn Jahren hatten sie alles abgezahlt mit Wucherzinsen und allem.

Jetzt sah Frau Loisel wie eine alte Frau aus, sie war stark und hart geworden, grob wie ein armes Weib. Sie war nicht mehr frisiert, ihre Röcke saßen unordentlich, ihre Hände waren rot, sie sprach laut und scheuerte die Fußböden.

Aber manchmal, wenn ihr Mann auf dem Bureau war, setzte sie sich ans Fenster und dachte an diesen Abend damals, an diesen Ball, auf dem sie so schön gewesen und so gefeiert worden.

Was wäre wohl geschehen, wenn sie den Schmuck nicht verloren? Wer weiß! Wie seltsam veränderlich ist doch das Leben! Wie wenig ist nur von Nöten, uns zu stürzen, oder zu erheben!

Da gewahrte sie eines Sonntags, als sie in den Champs Elysées, um sich von den Mühen der Woche zu erholen, spazieren ging, eine Dame mit einem Kinde an der Hand. Es war Frau Forestier, immer noch jung, hübsch, verführerisch.

Frau Loisel war ganz erregt, sollte sie sie anreden? Ja gewiss! Und nun, wo sie alles bezahlt hatten, wollte sie ihr die Wahrheit sagen, und sie trat an sie heran:



– Guten Tag, Johanna!

Die andere erkannte sie nicht, sie war erstaunt, von dieser Bürgersfrau so angeredet zu werden und sie stammelte:

– Ja, Frau – – ich weiß nicht – – Sie täuschen sich wohl?

– Nein, ich bin Mathilde Loisel!

Ihre Freundin stieß einen Schrei aus:

– Ach, meine arme Mathilde, wie bist Du aber verändert!

– Ja, ich habe schwere Zeiten durchgemacht, seit ich Dich nicht gesehen, und viel Elend und zwar Deinetwegen.

– Meinetwegen? Wieso denn?

– Erinnerst Du Dich der Diamant-Schnur, die Du mir geborgt hast, um auf den Ball ins Ministerium zu gehen?

– Gewiss, und?

– Nun, ich hatte sie verloren.

– Aber wie ist denn das möglich, Du hast sie mir doch wieder gebracht!

– Ich habe Dir eine andere, ganz gleiche wiedergebracht, und seit zehn Jahren zahlen wir daran ab. Du wirst einsehen, dass das für uns eine furchtbare Last gewesen ist, für uns, die wir nichts hatten. Na, nun ist's vorbei, und jetzt bin ich glücklich!

Frau Forestier war stehen geblieben:

– Du sagst, Du hast eine Diamantschnur gekauft, um meine zu ersetzen?

– Jawohl! Ja, Du wirst das nicht gemerkt haben, sie war ganz gleich.

Und sie lächelte in naivem Stolz.

Aber Frau Forestier fasste sie ganz erschüttert bei den Händen:

– O Gott, o Gott, meine arme Mathilde, meine Schnur war ja falsch! Sie war höchstens fünfhundert Franken wert!



Interessante Fakten über Guy de Maupassant

📌 Seine berühmteste Kurzgeschichte ist „Boule de Suif“ (auf Deutsch etwa „Fettklößchen“) machte ihn über Nacht berühmt. Die Geschichte spielt während des Deutsch-Französischen Kriegs und kritisiert die Heuchelei der bürgerlichen Gesellschaft – ein wiederkehrendes Thema in seinem Werk.

📌 Er schrieb eine der ersten psychologischen Horrorgeschichten: „Le Horla“
📌 In der Geschichte „Le Horla“ beschreibt Maupassant den schleichenden Wahnsinn eines Mannes, der von einem unsichtbaren Wesen verfolgt wird. Viele sehen darin einen Vorläufer des modernen psychologischen Horrors, ähnlich wie bei Edgar Allan Poe oder später H. P. Lovecraft.

📌 Er hasste den Eiffelturm – und aß trotzdem dort.
Maupassant soll den Eiffelturm als „monströses Skelett“ bezeichnet haben. Er aß jedoch regelmäßig im Restaurant im Turm – angeblich, weil es der einzige Ort in Paris sei, von dem man den Eiffelturm nicht sehen kann.

Zurück auf Winterzeit ?



Zweimal im Jahr wird an der Uhr gedreht – im Frühjahr und im Herbst. Besonders die Zeitumstellung im Herbst, wenn von der Sommerzeit auf die Winterzeit zurückgestellt wird, bringt einige spannende Aspekte mit sich. In Europa passiert das

immer am letzten Sonntag im Oktober: Um 3:00 Uhr morgens wird die Uhr auf 2:00 Uhr zurückgestellt. Das bedeutet, wir bekommen eine Stunde „geschenkt“ – eine angenehme Aussicht für alle, die gerne ein bisschen länger schlafen. In vielen Ländern, besonders in Afrika und Asien, gibt es überhaupt keine Zeitumstellung. Auch innerhalb von Ländern gibt es Unterschiede: In den USA etwa beteiligen sich nicht alle Bundesstaaten – Hawaii und Arizona bleiben das ganze Jahr über bei der gleichen Zeit. Auch Island, obwohl es in Europa liegt, macht bei der Umstellung nicht mit.

Obwohl es sich nur um eine Stunde handelt, reagiert unser Körper oft empfindlich auf diese Umstellung. Besonders Menschen mit empfindlichem Biorhythmus, etwa Kinder, ältere Personen oder Menschen mit Schlafstörungen, spüren die Auswirkungen. Der Schlaf-Wach-Rhythmus kann einige Tage durcheinander sein, was sich auch auf Konzentration, Stimmung und Leistungsfähigkeit auswirken kann.

Die ursprüngliche Idee hinter der Zeitumstellung war, Energie zu sparen – man wollte das Tageslicht besser nutzen und dadurch Strom sparen. Heute ist dieser Effekt allerdings umstritten. Moderne Beleuchtung, veränderte Arbeitszeiten und die ständige Verfügbarkeit von Geräten relativieren die erhofften Einsparungen.

Spannend ist auch, dass die Europäische Union bereits 2019 beschlossen hat, die Zeitumstellung abzuschaffen. Die Idee war, dass jedes EU-Land selbst entscheiden kann, ob es dauerhaft Sommer- oder Winterzeit behalten möchte. Allerdings wurde das Vorhaben bislang nicht umgesetzt, da sich die Mitgliedsstaaten bislang nicht auf eine einheitliche Regelung einigen konnten.

Die Zeitumstellung hat auch Auswirkungen auf den Straßenverkehr. In den Tagen nach der Umstellung steigt die Zahl der Verkehrsunfälle – besonders im Frühling, aber auch im Herbst. Ein spezielles Risiko sind Wildunfälle: Da es abends früher dunkel wird, steigt die Gefahr von Kollisionen mit Tieren, die in der Dämmerung unterwegs sind.

Selbst Tiere bemerken die Veränderung. In der Landwirtschaft zum Beispiel reagieren Milchkühe auf den veränderten Melkzeitpunkt – sie sind Gewohnheitstiere, und eine abrupte Verschiebung ihres Tagesablaufs kann dazu führen, dass sie zunächst weniger Milch geben.

So harmlos eine einzige Stunde Unterschied also auch wirken mag – die Zeitumstellung im Herbst hat viele interessante, überraschende und manchmal sogar kontroverse Seiten.

- Deutsche Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM) warnt regelmäßig vor erhöhtem Unfallrisiko rund um die Zeitumstellung.
- Eine Studie der Allianz-Versicherung (Deutschland) zeigte, dass es in den Tagen nach der Umstellung auf Winterzeit zu mehr Wildunfällen kommt – mit einem Anstieg von rund 20–30 % in manchen Regionen.
- Der ADAC und die Deutsche Verkehrswacht warnen ebenfalls vor einem erhöhten Risiko nach der Zeitumstellung, insbesondere für Fußgänger und Radfahrer in der Dämmerung.

Lesung „Über das Ende“ mit Konstantin Sacher – Eine Veranstaltung zum Welthospiztag in Bad Vilbel

Anlässlich des Welthospiztages lädt die Hospizgruppe der Nachbarschaftshilfe Bad Vilbel e.V. herzlich zu einer besonderen Veranstaltung ein:

Am Samstag, den 11. Oktober 2025, um 18:00 Uhr findet in der Stadtbibliothek Bad Vilbel (Niddaplatz 2) eine Lesung mit dem Theologen, Autor und Journalisten **Konstantin Sacher** statt.

Im Zentrum der Veranstaltung steht das Thema, das viele Menschen bewegt, aber im Alltag oft verdrängt wird: der Tod – und was er uns über das Leben lehrt.

Konstantin Sacher ist Redakteur beim evangelischen Magazin *chrismon* und Gastgeber des Podcasts „Über das Ende“, in dem er mit bekannten Persönlichkeiten über die Endlichkeit des Lebens, persönliche Verluste und den Sinn des Lebens spricht. Seine Gespräche drehen sich um zentrale Fragen:

- Was erfahren wir über das Leben, wenn wir über den Tod nachdenken?
- Wie gehen wir als Gesellschaft und individuell mit dem Tod um?
- Warum ist es völlig normal, Angst vor dem Tod zu haben?

Aus den Erfahrungen und Erkenntnissen dieser Gespräche entsteht aktuell ein Buch, das im kommenden Jahr veröffentlicht wird. Im Rahmen der Lesung gibt Sacher erste Einblicke in dieses persönliche und tiefgründige Manuskript.

Im Anschluss an die Lesung folgt ein moderiertes Gespräch mit **Cathrin Helmling**, Koordinatorin der Hospizgruppe Bad Vilbel und Palliativ-Fachkraft im GFDE-Altenzentrum Bad Vilbel-Heilsberg. Gemeinsam beleuchten sie, wie die Auseinandersetzung mit dem Tod helfen kann, das Leben bewusster und intensiver zu gestalten.

Die Veranstaltung richtet sich an alle, die sich für existenzielle Fragen interessieren, die sich mit Trauer, Abschied, Lebenssinn und Hospizarbeit auseinandersetzen möchten – oder einfach neugierig sind auf neue Perspektiven zum Thema Leben und Tod.

Der Eintritt ist frei, jedoch freut sich die Hospizgruppe über freiwillige Spenden zur Unterstützung ihrer Arbeit.

Eine Anmeldung wird erbeten per

✉ E-Mail an: stadtbibliothek@bad-vilbel.de

☎ oder telefonisch unter: 06101 604 890 (Büro der Nachbarschaftshilfe Bad Vilbel e.V.)



**„Wohnen im Alter“ – ein Informationsabend
Welche Wohnform passt für mich?**

**Wann: 10. Oktober 2025, 18:00 Uhr
Wo: Stadthalle VILCO, Gartensaal, Günther-
Biwer-Platz**

Der Seniorenbeirat der Stadt Bad Vilbel lädt alle Interessierten unserer Stadt herzlich ein.



Es stellen sich, ihre Einrichtungen, Wohnformen und Ideen vor:

- Seniorenzentrum AGO, Bad Vilbel, Frau Krasny, Residenzleitung
- Altenzentrum Heilsberg, Frau Brömer, Einrichtungsleitung
- AWO Bad Vilbel e.V., Vorsitzender Herr Fich
- Casa de la Vida, Rosbach, Frau Henrich, Leitung
- Frankfurter Verband „Netzwerk Neue Nachbarschaft“, Frau Peschelt-Elflein
- Sahle Baubetreuungsgesellschaft mbH, Herr Sachtleber
- WiA – Wohnen im Alter e.V., Karben, 1. Vors. Herr Kuhl

Anschließend gibt es Gelegenheit zu einer moderierten Diskussion. Die Gäste haben die Möglichkeit, sich über die Projekte vertiefend zu informieren und auch zu diskutieren.

Moderation: Klaus Nissen, bekannter freier Journalist

Der Seniorenbeirat freut sich über rege Teilnahme aus der Bevölkerung.

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



Rückblick: „Keine Wirkung ohne Nebenwirkung“

Dieses Zitat des Abends von Dr. Julian Rosenberger bezog sich zwar auf den bewussten Umgang mit Medikamenten. Man kann es auch auf die Informationsveranstaltung des Seniorenbeirates Bad Vilbel am Montag, dem 8. September 2025 insgesamt anwenden. Die beiden Fachreferenten von der Bad Vilbeler Süd-Apotheke sprachen wirklich umfassend über den richtigen Umgang mit Medikamenten, über die Abstimmung mit Arzt/Ärztin und Apotheker/Apothekerin bei Fragen und die erfolgreiche Einnahme und sichere Aufbewahrung zu Hause und haben damit bei den Besuchern der Veranstaltung um 18:00 Uhr im Haus der Begegnung genau die gewünschte Wirkung erzielt! Die Nebenwirkung war die angenehme, clubartige Atmosphäre, die die Akteure mit ihrer freundlichen Art zusammen mit einem wirklich interessierten Publikum schaffen konnten. Eingeleitet wurde der Abend mit gelungenen Spielszenen der Mitglieder des Arbeitskreises „Gesundheit“ im Seniorenbeirat, die die alltäglichen Herausforderungen im Umgang mit Medikamenten zu Hause gekonnt wiedergaben. Nach 80 Minuten, die für alle wie im Flug vergingen, blieben keine Fragen offen. Weitere Veranstaltungen des Arbeitskreises „Gesundheit“ und der anderen Fachgruppen im Seniorenbeirat Bad Vilbel finden Interessierte unter www.seniorenbeirat



Seniorenbeirätin Angelika Peschke (links) führte durch die Veranstaltung. Daneben die Fachreferenten Dr. Julian Rosenberger und Apothekerin Antje Raster, beide von der Süd-Apotheke in Bad Vilbel.

Vortrag am 14. Oktober 2025, 18:00 Uhr im Haus der Begegnung, Bistro Krebs – Teil des Lebens? Was Forschung heute erklären kann“



Einblicke für Seniorenbeiräte bei einem Besuch der Frankfurter Stiftung für krebskranke Kinder

Zur Entmystifizierung von Krebs, zur Hoffnung auf Heilung durch Forschung.

Vortrag der Frankfurter Stiftung für krebskranke Kinder mit Herrn Marcus Klüssendorf und Frau Dr. Daniela Golz.

Krebs betrifft uns alle – und doch bleibt er oft ein Rätsel oder ist mit Tabus behaftet. In diesem Vortrag entmystifizieren wir Krebs als biologische Realität: kein Schicksal, keine Strafe, sondern ein Systemfehler des Lebens. Besonders bei Kindern ist Krebs eine tragische Herausforderung – aber auch ein Bereich, in dem Forschung echte Hoffnung schafft. Die Frankfurter Stiftung für krebskranke Kinder zeigt, wie moderne Zelltherapie und personalisierte Medizin Leben retten können – bei Kindern und Erwachsenen. Dieser Vortrag bietet die Möglichkeit, das eigene Verständnis über Krebs zu vertiefen, Mythen zu hinterfragen und Einblicke in eine medizinische Entwicklung zu gewinnen – generationsübergreifend. Ein Vortrag über das Leben, seine Verletzlichkeit – und die Chancen, die in Wissen und Forschung liegen.

Eine Anmeldung ist nicht notwendig, per E-mail unter info@seniorenbeirat-bv.de oder telefonisch (06101) 54 10 60 (AB).

Besuch des Landesmuseums Darmstadt am 15. Oktober 2025

„Wolken - Erleben und Verstehen“

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 diese Ausstellung besuchen.

Wolken gehören zu den Phänomenen unserer Atmosphäre und erscheinen in den unterschiedlichsten Formen. Mit multimedialer Visualisierung spektakulärer Wetterereignisse, aktuellen wissenschaftlichen Informationen, 3D-Wolkenmodellen und Exponaten aus der Sammlung des Landesmuseums macht die Ausstellung das greifbar, was über unseren Köpfen am Himmel passiert. In der Wolkenkammer können die Besuchenden das Phänomen der Wolkenbildung live erleben. Die Ausstellung hilft, die verschiedenen Wolkengattungen zu unterscheiden

vermittelt wissenschaftliche Hintergründe und bietet Einblicke in die aktuelle Wolken-Forschung. Die Besuchenden werden beeindruckt von bis zu acht Meter großen Nachbildungen verschiedener Wolkengattungen. Dramatische Wetterumschwünge mit Gewittern und Tornados werden erlebbar gemacht. Im "Himmelszimmer" hoch über der Ausstellung laden für die Ausstellung angefertigte "Wolkensitze" die Besuchenden ein, in den Wolken zu schwelgen. Die Ausstellung ermöglicht es, selbst zu "Wolkenforschenden" zu werden und die Prozesse, die unseren Planeten beeinflussen, besser zu verstehen.

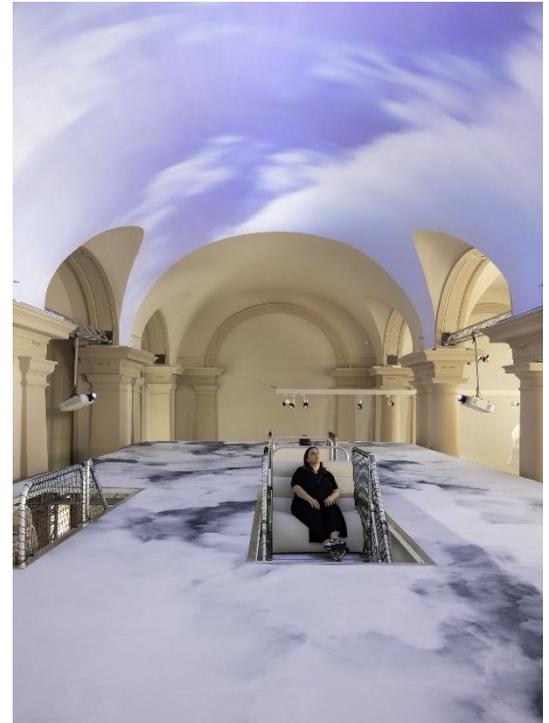
Ergänzend zur Ausstellung können in der Gemäldegalerie Wolkengemälde geschaut werden und wenn wir schon mal da sind, können wir auch einen Blick auf das historische Römer-Mosaik werfen. Nach unserer Rückkehr können wir uns bei der Feierabendsuppe der Arbeiterwohlfahrt stärken.

Treffpunkt ist der Nordbahnhof, 15.10.2025, 12:45 Uhr. Bitte teilen Sie bei der Anmeldung mit, ob Sie mit auf die Gruppentageskarte möchten. Anmeldung bis 13.10.2025 bei Beate Giebel, Tel 0151 12 84 26 10 oder per E-Mail an info@seniorenbeirat-bv.de

21. Oktober 2025 Öffentliche Sitzung des Seniorenbeirats: der neue Schutzmann vor Ort stellt sich vor

Wie immer werden der Magistrat und der Seniorenbeirat eingangs berichten, was aktuell anliegt bzw. seit der letzten Sitzung passiert ist.

Unser neuer-Schutzmann vor Ort, Thomas Kunkel, Polizeioberkommissar, Polizeistation Bad Vilbel, stellt sich vor, steht für Fragen zur Verfügung und sammelt Ideen für künftige Veranstaltungen zu Sicherheitsfragen vom Betrug per Internet bis zum Schutz vor Einbrüchen.¹⁵ Die Arbeitskreise des Seniorenbeirats berichten über ihre geplanten Veranstaltungen.



Mit freundlicher Genehmigung des Hessischen Landesmuseums Darmstadt

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

Die Sitzung findet am 21. Oktober 2015 um 16:00 im Haus der Begegnung, Bistro, Marktplatz 2, Bad Vilbel, statt.

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Sprechstunde auf dem Wochenmarkt beim Bio-Weingut Hothum

Die letzte Outdoor-Sprechstunde 2025 des Seniorenbeirats ist am 18. Oktober von 10:00 bis 12:00 Uhr am Stand vom Bio-Weingut Hothum, Biowein seit 1989, auf den Niddaplatz.

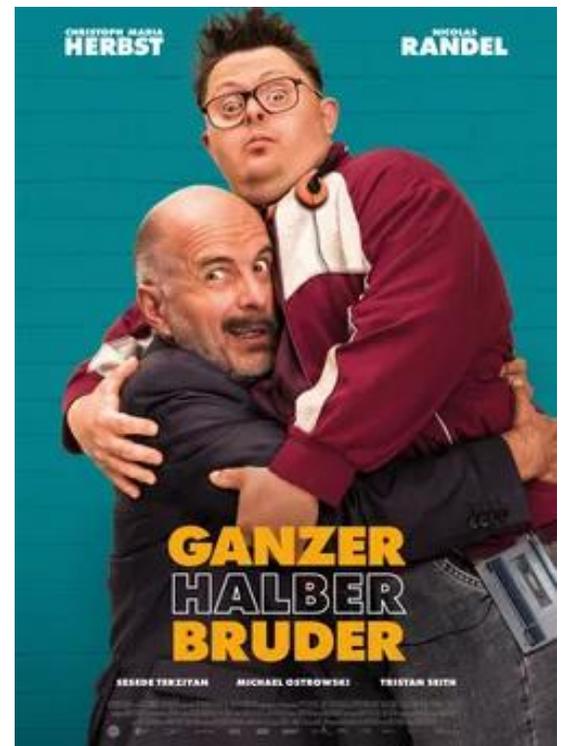
Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Von November bis April sind wir wieder jeden dritten Donnerstag im Monat von 15:30 bis 16:30 Uhr im Haus der Begegnung erreichbar.

Besuch Kino Alte Mühle am 27.10.2025

Der Arbeitskreis "Wege aus der Einsamkeit" des Seniorenbeirats in Zusammenarbeit mit dem Seniorenbüro, der Arbeiterwohlfahrt, der Bürgeraktive, der Nachbarschaftshilfe und dem Haus der Begegnung möchte gemeinsam mit alleinstehenden SeniorInnen am Montag, den 27.10.2025, 20:30 Uhr ins Kino Alte Mühle gehen, um den Film "Ganzer halber Bruder" anzusehen.

Thomas staunt nicht schlecht: Frisch aus dem Gefängnis entlassen, erfährt der gewiefte Immobilienbetrüger, dass er von seiner ihm unbekanntem Mutter ein Haus geerbt hat – und das ist einiges wert. Wenn er es verkaufen könnte, stünde einem Neuanfang in Spanien nichts im Wege. Die Sache hat nur einen Haken: sein Halbbruder Roland, Fan von Oldies, Gewichtheben und sportlichen Cabrios, mit festem Job und Trisomie 21, hat lebenslanges Wohnrecht.



Thomas nistet sich ein und setzt sein gesamtes manipulatives Repertoire ein, um den ungeliebten Mitbewohner aus dem Haus zu drängen. Doch Roland erweist sich als überaus willensstark

Dazu schreibt Dennis di Rienzo: Eine wunderbare Komödie der Gegensätze, in der Regisseur Olderdissen stets den feinen Ton zwischen ehrlichem Humor und echter Emotion findet – so schön und leicht, dass man am Ende am liebsten aufstehn und tanzen möchte!!!

Treffpunkt ist um 18:15 Uhr in der Escudo Bar. Dort wollen wir gemeinsam essen und uns auf den Film einstimmen. Anschließend gehen wir zusammen ins Kino. Die Teilnehmerzahl ist auf 20 Personen begrenzt.

Zwecks Platzreservierung wird um Anmeldung bis 24.10.2025 bei Beate Giebel, Tel. 0151 12 84 26 10 oder per E-Mail an info@seniorenbeirat-bv.de gebeten.



Vorankündigung:

**Besuch Filmmuseum Frankfurt, 9. November, 15.00 Uhr mit öffentlicher Führung,
danach Pause im Museumscafé**

Begrenzte Teilnehmerzahl, Anmeldung bis 6. November 2025 bei Beate Giebel, Tel 0151 12
84 26 10 oder per E-Mail an info@seniorenbeirat-bv.de

Mehr Info vorab <https://www.dff.film/ausstellung/dauerausstellung/>



Herbstweh

So still in den Feldern allen,
Der Garten ist lange verblüht,
Man hört nur flüsternd die Blätter fallen,
Die Erde schläfert – ich bin so müd.

Es schüttelt die welken Blätter der Wald,
Mich friert, ich bin schon alt,
Bald kommt der Winter und fällt der Schnee,
Bedeckt den Garten und mich und alles, alles Weh.

Joseph von Eichendorff



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



Laugenknödel mit Pilzragout



Zutaten für die Knödel:

- 5 (vom Vortag) Laugenbrezeln
- 2 Zwiebeln
- Frische Petersilie
- 200 ml Milch
- 2 EL Butter
- 2 Eier
- Salz, Pfeffer, Muskat nach Geschmack

Zwiebeln schälen und fein würfeln. Petersilie säubern und hacken. Die Milch erwärmen und etwas salzen. Die Laugenbrezeln in etwa 1 cm große Würfel schneiden, in eine Schüssel geben und mit lauwarmer Milch übergießen. Etwas ziehen lassen. In einer Pfanne die Butter bei mittlerer Temperatur schmelzen lassen und die Hälfte der Zwiebeln darin 3 Minuten glasig anschwitzen. Die gedünsteten Zwiebeln und die Petersilie zu den Brezelstücken geben. Eier hinzufügen und alles vorsichtig vermengen, dabei würzen. Die Masse noch etwas ziehen lassen.

Kochwasser erhitzen und salzen. Es sollte für die Knödelzubereitung nur leicht simmern und nicht sprudelnd kochen. Die Hände befeuchten und aus der Masse 5-6 cm große Klöße formen. Die Klöße ins Kochwasser geben und 15-20 Minuten garen.

Zutaten für das Pilzragout

- 500 g Pfifferlinge
- 100 g durchwachsener Speck
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 EL Mehl
- 100 ml Weißwein
- 500 ml Schlagsahne
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss nach Geschmack Bergkäse
- frische Petersilie

Die Pfifferlinge gründlich säubern und dabei möglichst wenig Wasser verwenden. Knoblauch schälen und fein hacken oder reiben. Den Speck würfeln. Eine Pfanne erhitzen und die Pilze ohne Fett gut anrösten. Speckwürfel hinzufügen, mit den Pilzen vermengen und weiter braten. Die restlichen gewürfelten Zwiebeln dazugeben und die Hitze reduzieren. Insgesamt 5 Minuten braten, in der letzten Minute den Knoblauch mit in die Pfanne geben. Anschließend mit Mehl bestäuben, dann Weißwein angießen und alles vermengen. Den Wein etwas einkochen lassen, schließlich die Sahne dazugeben und abschmecken.





Aufgabe 1:

- Wenn es dem Esel gut geht, geht er aufs Eis tanzen
- Auch ein blindes Huhn, findet mal einen Korn
- Ist die Katze aus dem Haus, tanzen die Mäuse auf dem Tisch
- Besser einen Spatz in der Hand, als eine Taube auf dem Dach
- Kräht der Hahn auf dem Mist, ändert sich das Wetter oder bleibt, wie es ist
- die Hunde bellen, die Karawane zieht weiter
- Affen bleiben Affen, auch wenn man sie in Sammet kleidet
- wo sich Fuchs und Hase gute Nacht sagen
- da wird der Hund in der Pfanne verrückt
- dem ist wohl eine Laus über die Leber gelaufen
- wer seinen Hund liebt, muss auch seine Flöhe lieben
- wie die Katze um den heißen Brei schleichen



Aufgabe 2:

Angsthase, Schmutzfink, Lackaffe, Immoillienhai, Pechvogel, Sündenbock, Wasserratte, Zeitungssente, Backfisch, Geldhai, Unschuldslamm, löwenstark, bärenstank, Geldhamster, Brillenschlange, Leseratte,.....

Das Kätzchen

Ein unerfahrenes Kätzchen sah
Zum ersten Mal den Mond
in vollem Lichte prangen,
Und sprach entzückt zum Grosspapa:
"Sieh an der Decke dort
den schönen Käse hangen.
Oh, hätten wir ihn doch!"
"Ei, lerne blöder Fant",
Versetzt der Grosspapa,
"fürs erste Mäuse fangen,
Die sind uns näher bei der Hand."
Gottlieb Konrad Pfeffel

Heimatlose

Ich bin fast gestorben vor Schreck:
In dem Haus, wo ich zu Gast war, im Versteck,
bewegte sich, regte sich
plötzlich hinter einem Brett
In einem Kasten neben dem Klosett,
Ohne Beinchen, stumm, fremd und nett
Ein Meerschweinchen.
Sah mich bange an, sah mich lange an,
Sann wohl hin und sann her,
wagte sich dann heran
Und fragte mich: „wo ist das Meer?“
Joachim Ringelnatz



VERANSTALTUNGSKALENDER

02.10.// 15:00 – 16:00 Uhr - GEDÄCHTNISTRAINING im Haus der Begegnung (nähere Informationen im Seniorenbüro)

08.10.// 09:00 – 11:00 Uhr - BINGOFRÜHSTÜCK im Familienzentrum Quellenpark, Johannes Gutenberg – Straße 13a (Anmeldung im Seniorenbüro)

09.10.// 14:30 – 16:30 Uhr - SENIORENTREFF HEILSBERG in der Seniorenresidenz Domicil (Anmeldung im Seniorenbüro). **Zu Gast:** Andrea Stumpf mit einem beweglichen Gedächtnistraining und Spielen zur Steigerung der Gehirnleistung

13.10.// 15:00 – 17:00 Uhr - SPIELENACHMITTAG in der Stadtbibliothek (Anmeldung im Seniorenbüro)

14.10.// 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“)

16.10.// 15:00 – 16:00 Uhr - GEDÄCHTNISTRAINING im Haus der Begegnung (nähere Informationen im Seniorenbüro)

23.10.// 14:30 – 16:30 Uhr - SENIORENTREFF HEILSBERG in der Seniorenresidenz Domicil (Anmeldung im Seniorenbüro). **Zu Gast:** Hessentagspaar - Ena und Matthias

28.10.// 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“)

02.10.// 09.10.// 16.10.// 23.10.// 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)

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.