

Sommer 2022



## „Schlaue Graue“



Liebe schlaue Graue,

alt werden und dabei jung bleiben wünschen wir uns alle. Aber wovon hängt das ab? Was können wir selbst tun? Cremes, salben, Pillen schlucken? Oder aktiv sein und das Lebensumfeld mitgestalten? Aufgrund des Demographischen Wandels gewinnen Seniorenbeiräte immer mehr an Bedeutung - die zu vertretende Bevölkerungsgruppe wird größer.

Um den Landkreis für Ältere attraktiver zu machen und ein Sprachrohr zur Politik zu haben, wurde der Kreissenorenrat gewählt. Erfahren Sie mehr darüber beim kostenlosen Online-Vortrag mit dem Vorsitzenden **Hans-Werner Künkel**, am **Donnerstag, den 14. Juli 2022, um 10:00 Uhr**.

Sie benötigen hierzu eine E-Mail-Adresse, einen PC oder ein Tablet mit Internetverbindung.

Und so geht's: Melden Sie sich unter [seniorenbildung@marburg-biedenkopf.de](mailto:seniorenbildung@marburg-biedenkopf.de) oder telefonisch unter 06421-405 6712 an, dann erhalten Sie eine E-Mail mit weiteren technischen Informationen und einer Schritt-für-Schritt-Anleitung.



### Der frisch gewählte Kreissenorenrat stellt sich vor:

Hildegard Krähling (Amöneburg), Peter Wolf (Angelburg), Klaus-Dieter Eckel (Bad Endbach), Bodo Könemann und Ernst Otto Möschet (Biedenkopf), Jakob Pinschmidt (Cölbe), Bernhard Peil (Ebsdorfergrund), Herbert Daniel Bodenbender (Fronhausen), Bernhard Kuntscher und Hans-Bernhard Schwarz (Gladenbach), Barbara Hesse und Hermann Albrecht (Kirchhain), Brigitte Diele (Lahntal), Dieter Hoffarth (Lohra), Dr. Gabriela Laufenberg, Ruth Heinz, Adi Ahnendorf und Rudolf Zinser (Marburg), Dr. Andreas Weyl (Münchhausen), Klaus Quent (Rauschenberg), Hedwig Clasani, Annemarie Hühn und Erika Sebastiani (Stadtallendorf), Helga Hübner (Wetter), Daniela Nordmann (Wohratal).

Aktuelle Informationen auf unserer Homepage: [www.vhs-marburg-biedenkopf.de](http://www.vhs-marburg-biedenkopf.de) und auf der Seite des Landkreises: [www.marburg-biedenkopf.de](http://www.marburg-biedenkopf.de)

## Hätten Sie es gewusst?

- ◆ Der Kreissenorenrat ist die parteiunabhängige, überkonfessionelle und selbstständige Interessenvertretung der Bürgerinnen und Bürger, die das 63. Lebensjahr vollendet haben.
- ◆ Seit 2016 vertreten die ehrenamtlichen Mitglieder des Kreissenorenrat ihre jeweiligen Gemeinden auf Kreisebene.
- ◆ Das im April 2022 neu gewählte Gremium besteht aus 25 Mitgliedern, die 17 Städte und Gemeinden des Landkreises Marburg-Biedenkopf vertreten.
- ◆ Der Kreissenorenrat dient als Sprachrohr der älteren Generation in Zusammenarbeit mit den Institutionen, Verbänden und Gruppen, die sich um die Anliegen älterer Menschen kümmern.
- ◆ Er hat insbesondere die Aufgabe, diese Interessen auf Kreisebene zu vertreten und an der Bearbeitung seniorenrelevanter Belange mitzuwirken.
- ◆ Er setzt sich für eine gute Lebensqualität Älterer ein und möchte vor allem daran mitwirken, dass die besonderen Interessen der älteren Menschen auf Selbstbestimmung und Teilhabe in der Gesellschaft gestärkt werden.

### Der Vorsitzende des Kreissenorenrates ist Hans-Werner Künkel aus Breidenbach

Er möchte als Ansprechpartner fungieren, sich für die Belange der älteren Mitbürgerinnen und Mitbürger einsetzen und deren Wünsche und Bedürfnisse gegenüber der Gemeinde und dem Landkreis artikulieren. Wichtig ist ihm auch als Mittler zwischen den Generationen zu agieren und die älteren Menschen zur Beteiligung am gesellschaftlichen und politischen Leben anregen und unterstützen.

Freuen Sie sich auf seinen kostenlosen **Online-Vortrag am Donnerstag, den 14. Juli 2022 um 10:00 Uhr**, in dem Hans-Werner Künkel über die Aufgaben und Ziele des Kreissenorenrates aufklärt.

#### Dem Vorstand gehören auch an:

Barbara Hesse (erste stellvertretende Vorsitzende), Rudolf Zinser (zweiter stellvertretender Vorsitzender), Ruth Heinz (Beisitzerin), Helga Hübenner (Beisitzerin), Hildegard Kräling (Beisitzerin) und Hans-Bernhard Schwarz (Beisitzer). Wer sich als älterer Mensch mit Erfahrung öffentlich engagieren möchte, für den ist die Mitarbeit in einem Seniorenrat genau das Richtige.



**Wikipedia**  
lehrt uns, dass „Altern ein fortschreitender, nicht umkehrbarer biologischer Prozess ... ist, der zum Verlust der gesunden Körper- und Organfunktion und schließlich zum biologischen Tod führt. ... Altern ist als physiologischer Vorgang ein elementarer Bestandteil des Lebens ...“

#### Wir und alt? (mit freundlicher Genehmigung @Norbert van Tiggelen)

Nur weil hier und da ein Fältchen unsre schmucken Körper ziert, sind wir 'ganz bestimmt nicht kraftlos, tattrig und auch verwirrt.

Nur weil manch ein graues Härchen unser Haupt zum Glänzen bringt, zweifelsohne keiner von uns täglich mit dem Tode ringt.

Nur weil man in unsrem Alter kaum einmal die Fäuste ballt, Schwierigkeiten sachlich regelt, sind wir lang noch nicht alt!

Darum möchten wir euch sagen, lebenslustig und mit Schwung: Richtet uns nicht nach dem Alter - oft sind wir im Herzen jung!



### In jedem Wort ist ein Tier versteckt:

Applaus	Augenschmaus	Bienenstich	Blausäure	Chemiekeule
Dachstuhl	Drahtesel	Drehen	Eidotter	Eignung
Eisenerz	Festsaal	Frostbeule	Gebärde	Hochseeangeln
Hochseilgarten	Hochwald	Jahrhundert	Kelch	Krakelschrift
Lebertran	Nachbarschaft	Phasenprüfer	Rasselbande	Reklamation
Sechseck	Sitzecke	Spross	Taxigeld	Thailand
Tonziegel	Waffeln	Wandelstern	Warteschlange	Wechselkurs

### Rezepte zum „Jung bleiben“ mal was Neues ausprobieren Brot backen!

#### Blitzbrot

Sie benötigen: eine 30 cm Kastenform, etwas Fett für die Form, Körner und Haferflocken zum Bestreuen.

**Teig:** 250 g Dinkelvollkornmehl, 250 g Weizenvollkornmehl, 75 g Sonnenblumenkerne, 75 g Sesam, 1 Würfel Hefe, 2 TL Salz, 2 EL Zitronensaft oder auch Essig

Die Hefe mit 450 ml lauwarmem Wasser anrühren. Die anderen Zutaten dazugeben und alles gut miteinander verkneten. Den Teig in die gefettete Form füllen, mit den Körnern und Haferflocken bestreuen und in den kalten Backofen stellen. Bei 200°C etwa eine Stunde backen. Das Brot aus der Form nehmen und in der Restwärme des Backofens noch ca. 10 Minuten nachbacken lassen. Rezept und Foto eingereicht von unserer „Schlaue Graue“ - Leserin Eva Raabe.



In jedem Wort ist ein Tier versteckt. Hier die Auflösung:  
Applaus, Augenschmaus, Bienenstich, Blausäure, Chemiekeule, Dachstuhl, Drahtesel, Drehen, Eidotter, Eignung, Eisenerz, Festsaal, Frostbeule, Gebärde, Hochseeangeln, Hochseilgarten, Hochwald, Jahrhundert, Kelch, Krakelschrift, Lebertran, Nachbarschaft, Phasenprüfer, Rasselbande, Reklamation, Sechseck, Sitzecke, Spross, Taxigeld, Thailand, Tonziegel, Waffeln, Wandelstern, Warteschlange, Wechselkurs.



## Die Seniorenbildung feiert 50jähriges Bestehen, feiern Sie dieses Jubiläum mit uns am Kreisseniorennachmittag

Der Landkreis bietet an zwei Terminen ein abwechslungsreiches Programm. Anmeldung bei Ihrer Kommune. Ein Bustransfer ist vorgesehen.

**24. September, 14:00—17:00 Uhr**

Stadthalle Stadtallendorf

(Anmeldeschluss 07.09.2022)

**05. November, 14:00—17:00 Uhr**

Hinterlandhalle in Dautphetal– Dautphe

(Anmeldeschluss 19.10.2022)

Lassen Sie sich verzaubern!  
Es erwartet Sie ein vielfältiges  
Jubiläumsprogramm:

- Grußworte
- Musikverein Gladenbach
- Überraschungsgast
- PowerPoint-Präsentation
- Aktivitäten zum Mitmachen, z.B. Reaktionstraining, Sitz-Tanz, Fotobox, Glücksrad

Durch das Programm führt der bekannte Zauberer Juno **Horst Lohr**.



Sollte Ihnen die Ausgabe der  
**„Schlaue Graue“**

gefallen, senden wir Ihnen die Seiten künftig  
auch gerne zu.

Teilen Sie uns Ihre Adresse oder Mail-Adresse mit.  
Gerne nehmen wir auch Anregungen, Fotos, Übungen oder  
sonstige Beiträge von Ihnen entgegen.

Einfach per E-Mail schicken an  
**Seniorenbildung@marburg-biedenkopf.de** oder per Post an  
**vhs-Seniorenbildung, Hermann-Jacobsohn-Weg 1,  
35039 Marburg.**

**BLEIBEN SIE NEUGIERIG und GESUND!**  
Ihr Team vhs-Seniorenbildung



**Ausgabe 27**

Aktuelle Informationen auf unserer Homepage: [www.vhs-marburg-biedenkopf.de](http://www.vhs-marburg-biedenkopf.de) und  
auf der Seite des Landkreises: [www.marburg-biedenkopf.de](http://www.marburg-biedenkopf.de)

Hintergrundbild Pixabay