



Aktive Bürger/innen Cappel e. V.  
c/o Verwaltungsaußenstelle Cappel  
Marburger Straße 21 b, 35043 Marburg

Aktive Bürger/innen Cappel • Marburger Straße 21 b • 35043 Marburg

Liebe ABC-Mitglieder, liebe Freunde und Interessierte an den Aktivitäten des ABC,

nach der pandemiebedingt leider längeren Unterbrechung in den beiden Vorjahren konnten im Verlauf des Jahres 2022 erfreulicherweise wieder zunehmend mehr ABC-Veranstaltungen stattfinden.

Heute können wir davon ausgehen, dass sich die weltweite Pandemie mit ihren schrecklichen Auswirkungen, insbesondere verbunden mit viel menschlichem Leid, zu einer Endemie abgeschwächt hat. Unser tiefes Bedauern gilt all den Mitmenschen, die durch Corona ihr Leben verloren haben, und wir fühlen auch mit jenen Betroffenen, die infolge einer Infektion mit länger andauernden, gesundheitlichen Beeinträchtigungen zu kämpfen haben.

All jene von uns, die gesund geblieben oder wieder genesen sind, können sich darüber freuen, dass sich ihr Alltag mehr und mehr normalisiert und die Zufriedenheit darüber zunimmt, das Leben überwiegend wieder nach eigenen Wünschen gestalten zu können.

Für uns Mitglieder des ABC ist es ein schöner Brauch geworden, dass unser 1. Vorsitzender, Heinz Wahlers, uns dankenswerterweise jeden Sonntag mit seinem Rundbrief neben stets aufmunternden Worten und anregenden Bildern auch über die jeweils bevorstehenden Wochen-Aktivitäten informiert. Diese erstrecken sich mittlerweile wieder über sämtliche Gruppen des Vereins und sind unter dem Link <https://www.abc-cappel.de/verein-1/corona-wochenmitteilungen-1> unserer Vereins-Webseite zu finden.

Abgesehen von unseren regelmäßigen Vereinsveranstaltungen, auf die wir im unteren Teil des Berichtes noch im Detail eingehen werden, gab es im Jahr 2022 auch wieder einige besondere Aktivitäten, über die wir nachstehend berichten.

- Ende März entfernten wir den Unrat auf den Baumscheiben und Bürgersteigen entlang der Marburger Straße, in denen wir im Herbst des Vorjahres im Rahmen von „Marburg 800“ Narzissen-Zwiebeln gepflanzt hatten, die bereits prächtig aufgegangen waren. Wir wollen diese Aktion in diesem Jahr Anfang April wiederholen und freuen uns auf die dann hoffentlich wieder schön blühenden Narzissen.
- Am 09. April hatten wir zu einer Pflanzentauschbörse in den alten Pfarrgarten von Cappel eingeladen. Trotz leider regnerischen Wetters kamen ca. 60 Besucher, die überwiegend selbst mitgebrachte Pflanzen gegen andere ihrer Wahl eintauschten. Wir konnten erfreulicherweise Spenden in Höhe von 248 EUR sammeln, die wir an den Deutsch-Ukrainischer Verein OBOZ Plus für dessen Hilfsleistungen weiterleiteten.

- An Pfingsten beteiligten wir uns an der Aktion „Tischlein-Deck-Dich“, die die Stadt Marburg aus Anlass ihres 800-jährigen Bestehens auf der dafür gesperrten Stadtautobahn organisiert hatte. Nach erheblicher zeitlicher Verzögerung in der Anlieferung der von uns bestellten Biertischgarnituren nahm die Veranstaltung dank der Hilfe zahlreicher Mitglieder unseres Vereins einen erfreulichen und gut besuchten Verlauf.
- Am 14.06. beteiligten wir uns an der Aktion „Fotobus“ innerhalb der Marburg-800-Feiern. Wir hatten eine Fototapete erstellt, auf der von knapp 30 ABC-Mitgliedern ein aktuelles und ein Jugendfoto angebracht wurden. Die Besucher sollten die Fotos der Personen ordnen, was nicht immer gelang. Die Jahrzehnte haben uns geprägt und verändert.
- Nach Gründung unseres Vereins in 2012 konnten wir im vergangenen Jahr das 10-jährige Bestehen feiern. Anders als geplant, konnten wir die Jubiläumsfeier baustellenbedingt am 27.08. nicht im Capper Wissner-Hof ausrichten, sondern sie fand auf dem August-Bebel-Platz statt. Mit ca. 70 Besuchern war unser Fest gut besucht und die Resonanz war durchweg positiv. Als Ehrengäste erschienen Landrat Jens Womelsdorf, Stadträtin Kirsten Dinnebier und Ortsvorsteher Peter Hesse – der sich auch aktiv an den Vorbereitungen im Backhaus beteiligt hatte. In ihren Grußworten hoben alle die große Bedeutung unseres Vereins für die Seniorenarbeit und für das soziale Miteinander im Stadtteil Cappel hervor.
- Am 29.09. fand im Bürgerhaus Cappel die jährliche Mitgliederversammlung des Vereins ABC statt, die mit 42 Mitgliedern wieder gut besucht war.

Der 1. Vorsitzende des ABC, Heinz Wahlers, trug einen ausführlichen Rechenschafts- und Situationsbericht vor. Dieser enthielt auch die oben erwähnten besonderen Aktivitäten. Abschließend sprach er seinen Dank allen Mitgliedern aus, die durch ihren Einsatz und vielfältige Unterstützung zur erfreulichen Entwicklung des Vereins beigetragen haben.

Unsere Schatzmeisterin Reinhild Stein konnte über eine erfreulich gute und unverändert auskömmliche Finanzlage des Vereins mit nahezu gleich hoher Rücklage berichten. Die beiden Kassenprüfer Hans-Friedrich Hofacker und Heinz-Jürgen Stump bescheinigten eine exzellent geführte Buchhaltung, für die sie der Schatzmeisterin großes Lob zollten.

Der größte Ausgabenposten des Jahres 2021, die Spende des Vereins an den Förderverein Seniorennetzwerk Bad Neuenahr in Höhe von 5.000€, wurde erneut thematisiert, da laut Satzung Rechtsgeschäfte ab einem Geschäftswert von 3.000€ der Zustimmung der Mitgliederversammlung bedürfen. Die Spende wurde nachträglich von der Mitgliederversammlung ohne Gegenstimme genehmigt.

Nach Aussprache, in der dem Vorstand für seine geleistete Arbeit auch im Namen des nicht vom Verein betriebenen Repair-Cafés gedankt wurde, erteilte die Versammlung dem Vorstand bei Enthaltung der Betroffenen einstimmig die Entlastung.

Außer einem von unserem Mitglied Anna Lauer bereitgestellten kleinen Imbiss (leckere gebackene und mit Butter gefüllte „Burgwaldkastanien“) erhielten die anwesenden Mitglieder aus Anlass des 10-jährigen Vereinsjubiläums eine sehr schön gestaltete Einkaufstasche aus Leinen mit aufgedrucktem Vereinslogo. Den übrigen Mitgliedern wurden diese als Werbeträger sehr gut geeigneten Taschen bei nächster Gelegenheit überreicht.

- Am 15.10. fand auf Initiative des Fachdienstes Soziale Leistungen der Stadt Marburg auf dem August-Bebel-Platz in Cappel der „Bewegungs- und Gesundheitstag“ statt.

Außer dem ABC, vertreten durch zahlreiche Mitglieder, die auch verschiedene leckere Backwaren mitgebracht hatten und diese jedermann mit Dank für eine kleine Spende anboten, nahmen noch weitere Vereine bzw. Gruppen teil.

Trotz des wenig einladenden Wetters erschienen im Laufe des Nachmittags zunehmend mehr Besucher, so dass von einer erfolgreichen Veranstaltung gesprochen werden konnte.

- Wie schon in den Vorjahren wurden in der Adventszeit von zahlreichen Helferinnen wieder kleine Tütchen gefüllt – diesmal mit Lebkuchen, Gedicht und Fruchttetebeutel. Die Verteilung an alle Vereinsmitglieder übernahmen die Personen des Vorstands. Dieser weihnachtliche Gruß stieß bei den Empfängern auf erfreute und dankbare Reaktion.
- Nach Aufstellen eines schön gewachsenen Weihnachtsbaumes auf dem August-Bebel-Platz und dem Schmücken einschließlich stromsparender LED-Birnchen durch unseren Ortsvorsteher (und ABC-Mitglied) Peter Hesse, lud unser Verein am 26.11. zu einer „Baum-Erleuchtung“ ein. Zu angebotenen Weihnachtsgebäck und Glühwein sangen die Besucher auch Weihnachtslieder mit Begleitung von Lars Iske und Mitgliedern des Jugendhauses.

Der erweiterte Vorstand kam wie üblich zu regelmäßigen monatlichen Sitzungen zusammen, die erfreulicherweise nicht mehr als Video-Konferenz, sondern wieder als persönliches Zusammentreffen stattfinden konnten.

Über die oben erwähnten Aktivitäten hinaus befasste sich der Vorstand mit zahlreichen weiteren Themen, von denen nachstehend nur die Wesentlichsten erwähnt sind:

- Erstellen des Jahresberichtes
- Finanzen des Vereins mit Haushaltsplan und Jahresabschluss
- Planung, Vorbereitung und Durchführung der jährlichen Mitgliederversammlung
- Betreuung der einzelnen Gruppen und Unterstützung bei deren Aktivitäten
- Zusammenarbeit mit externen Stellen wie z. B. dem Fachdienst Altenplanung
- Planung und Durchführung von Aktionen zur Erhöhung des Bekanntheitsgrades von ABC

Mit Ausnahme der Mitgliederversammlung gab es in 2022 – in erster Linie mit Rücksicht auf die pandemie-bedingten Einschränkungen – noch keine neue Veranstaltung als Plenum für alle Mitglieder und Interessierte.

Hauptsächlicher Grund dafür ist die dem ABC seit seiner Gründung in 2012 bis heute fehlende, ausreichend große Räumlichkeit, was leider immer wieder auch zu Restriktionen in der Vereinsarbeit führt.

Der einzige in Betracht kommende, geeignete Versammlungsraum wäre derzeit das Bürgerhaus in Cappel, welches Vereinen jedoch nur einmal jährlich kostenfrei zur Verfügung gestellt wird. Diese Möglichkeit muss von uns jedoch schon zur einmal jährlich abzuhaltenden Mitgliederversammlung genutzt werden.

Die von uns schon seit längerem gehegte Hoffnung, im alten Capper Rathhaus am August-Bebel-Platz eine geeignete, feste Bleibe zu finden, hat sich bis heute leider nicht erfüllt. Daran wird sich nach Äußerungen seitens offizieller Stellen der Stadt Marburg bedauerlicherweise auch so schnell nichts ändern.

Ungeachtet dessen wird das sehr vielfältige Angebot unseres Vereins von unseren Mitgliedern äußerst rege und mit Freude angenommen. Einen guten Eindruck davon bieten die nachstehenden Berichte der einzelnen Gruppen. Die genannten Personen sind entweder die Gruppenverantwortlichen und/oder die Verfasser/innen des Berichtes.

## **Aktivitäten der einzelnen Gruppen**

### **Info-Treff (Lisa Wahlers)**

Das Team Gudrun Becker, Irmtraud Beck-Bedbur, Karin Lemke, Brigitte Ortmann, Ilse Philipp, Helmi Vestweber, Barbara Voeth und Lisa Wahlers ist in unterschiedlichen Gruppen aktiv. Sie tauschen bei dem Treffen Informationen von ABC, Fachdienst Altenplanung und den verschiedenen Medien aus.

In 2022 haben wir uns noch nicht wieder regelmäßig einmal monatlich getroffen. Unsere Termine am 29.03./ 31.05./28.06./26.07./30.08./27.09./25.10./29.11. fanden im Freien statt und ab September wieder in der Verwaltungsaußenstelle.

Informationen zu ABC gab es nicht in schriftlicher Form, weshalb wir keine auslegen oder verteilen konnten. Mitteilungen und Einladungen erfolgten wegen Kontaktbeschränkungen infolge Corona über E-Mails und somit eben auch nur an Vereinsmitglieder.

Unsere Vorschläge zur Pflanzentauschbörse und zur Teilnahme an der „Langen Tafel“(MR 800) wurden umgesetzt. Ideen zur „Langen Tafel“ entwickelten wir bei unseren Treffen: Aktionen, Materialaufstellung und Einsatzplanung.

An der Fotobusaktion, am Jubiläumsfest und am Bewegungs- und Gesundheitstag beteiligten wir uns als Gruppe und trugen somit zu einem guten Gelingen bei.

Die Idee, ein „Schwarzes Brett“ im Internet für ABC zu erstellen, ist wohl datenschutzrechtlich und technisch nicht umsetzbar.

Die „Wandelbar“ ist mittlerweile als Gedankengut von der Altenhilfe übernommen worden.

Ein Defibrillator, den wir schon lange für erforderlich hielten, ist nun im Vorraum der Sparkasse installiert.

Am 25.10. trafen wir uns mit Vanessa Martin, der neuen Quartiersmanagerin, zum Austausch in der Verwaltungsaußenstelle. Sie stellte uns ihren Aufgabenbereich vor und wir berichteten von unseren Ideen und Aktivitäten. Das soll fortgesetzt werden.

Nach der Freiluftsaison überlegten wir, wie es nun in den Räumen für ABC zum Schutz aller vor Corona weitergehen kann. Daher befassten wir uns noch einmal mit dem Thema Luftfilter. Der Vorstand beschaffte einen transportablen Luftfilter für die Verwaltungsaußenstelle.

Wir regten an, alle Mitglieder auf die Notfall- App aufmerksam zu machen.

In 2023 wollen wir die SOS-Dose wiederbeleben und in Marburg bei Ärzten und Rettungsdiensten bekannter machen.

Eine Begleitung unserer Mitglieder in der Handhabung von Smartphone und Tablet würden wir gerne auf den Weg bringen.

### **Netzwerk Füreinander (Fritzi Gissel)**

Im Jahr 2022 fand nur eine Teamsitzung statt, die für das Frühjahr angedacht war, aber in den August verschoben wurde.

Eine Anfrage nach Begleitung verlief im Sande, weil die betreffende Person unseren Vorschlag nicht annahm und sich nicht mehr meldete.

Immer im Blick hatten wir eine Wiederholung des Erste-Hilfekurses aus dem Jahr 2016, der wegen Corona im Jahr 2020 ausfiel. Er hat nun am 16.01.2023 mit 12 Personen stattgefunden, wovon 6 Teilnehmerinnen aus dem Netzwerk dabei waren.

Im Laufe des Jahres gab es einige Male Kontakt zu Frau Vanessa Martin, unserer Quartiersmanagerin. Da Frau Martin ein Netzwerk von Ehrenamtlichen aufbauen möchte, um auf Anfragen nach Hilfe rasch Beratung oder Unterstützung anbieten zu können, haben wir ihr unser Konzept erläutert und von unseren Erfahrungen berichtet. Sie wird uns unterrichten, wenn eine Anfrage kommt, die in unseren Tätigkeitsbereich fallen könnte.

Die Nachbarschaftsringe sind ihren eigenen Regeln gemäß aktiv und treffen sich in Abständen. Durch Umzüge innerhalb von Cappel gibt es eine gewisse Fluktuation und besonders der Ring im Einzugsbereich Marburger Straße ist stark gewachsen und hat sich schon mehrfach bewährt.

### **Bürgercafé (Anna Lauer)**

Auch 2022 hielt Corona streckenweise noch unsere Veranstaltungen unter Spannung. Nachdem unser geplantes und vorbereitetes Adventscafé 2021 wegen der erneut hohen Corona-Infektionen doch nicht stattfinden konnte, bewahrten wir die „mit Abstand“ angefertigten Basteleien für die weihnachtliche Dekoration 2022 auf.

Die Enttäuschung darüber, dass das beliebte Dezember-Bürgercafé nicht möglich wurde, war sehr groß, aber die Verantwortung für unsere Gäste im Seniorenalter zwang uns zu dieser Entscheidung.

Am **21. April 2022** begannen wir dann wieder zaghaft mit einem Bürgercafé „Spezial“ und 17 TeilnehmerInnen. Darum gebeten hatte der Ernährungsrat Marburg, Frau Dr. Becker. In Form eines Erzählcafés wurde das Thema „Ernährung früher“ behandelt, was ebenfalls in zwei weiteren Gruppen aus der Umgebung in dieser Form stattfand. Auf einem inzwischen fertiggestellten Podcast ist der Nachmittag nachzuvollziehen.

In Zusammenarbeit des Ernährungsrates mit der Einrichtung Fleckenbühl wurden wir von dieser mit Gebäck und Kaffee versorgt. Noch hatten wir keine Kaffeetische mit Sitzgruppen gestellt, sondern Tische und Stühle im Kreis mit einseitiger Besetzung angeordnet, um enge Kontakte zu vermeiden.

Am **12. Mai 2022** konnten wir unser Bürgercafé Nr. 99d in der vorherigen Form fortsetzen, in der Hoffnung, dass wir bald unser 100stes nachfeiern könnten. Dieses Mal hörten 22 Gäste dem Diavortrag von Heinz Friedrich über das Baltikum zu.

Am **9. Juni 2022** sahen und hörten 18 Personen Lustiges und Amüsantes über „Max und Moritz“. Nach der Verteilung von Kaffee und Kuchen in der Runde (immer noch keine gemütlichen Kaffeetische) wusste Heinz Wahlers uns zum Lachen zu bringen.

Am **14. Juli 2022**, dem Ferienanfang, gab es in meiner Abwesenheit einen Spielenachmittag. Horst Becker und Heinz Wahlers begeisterten ca. 20 Gäste mit BINGO.

Am **11. August 2022** war es dann endlich soweit! Wir konnten mit 41 Gästen unser 100. Bürgercafé, das zum ersten Mal am 8. September 2011 stattgefunden hatte, nachfeiern.

Anna Lauer und Heinz Wahlers hielten einen Rückblick auf die 100 + 6 (99a-f) Bürgercafés in Wort und Bild. Dabei kamen viele schöne, aber auch einige traurige Erinnerungen auf.

Die Feststellung der in diesen Jahren von fast 4000 Gästen getrunkenen ca. 8000 Tassen Kaffee und der ca. 700 verzehrten Kuchen setzten uns in Erstaunen.

So blieb nur noch, große Dankeschöns an alle HelferInnen, Kuchenbäckerinnen und unsere bewährte musikalische Begleitung zu besonderen Anlässen, Angelika Haag-Lill und Susanne Maegerlein, die immer wieder zum Gelingen der gerne angenommenen Veranstaltung beitragen, auszusprechen!

Am **8. September 2022**, dem 101. Bürgercafé, hielt Walter Christ vor 21 TeilnehmerInnen einen eindrucksvollen Vortrag über ein Projekt in Nepal. Das Projekt, in dem es um einen Brunnenbau in einem nepalesischen Bergdorf ging, wurde von Marburger Bürgern geplant und ausgeführt, woran auch Herr Christ als Wassermeister teilnahm. Er konnte dann für ein gerade angefragtes Ersatzteil der Anlage ein reichliche Spende einsammeln.

Am **13. Oktober 2022** musste das Bürgercafé kurzfristig wegen Erkrankung vieler HelferInnen und auch Gäste abgesagt werden.

Am **10. November 2022** konnten wir bei herbstlicher Dekoration 35 Gäste begrüßen. Nach dem gewohnten, ausgedehnten Kaffeetrinken gab es eine hoch interessante Information über Nahwärme in Cappel. Herr Gerhard Hofmann erläuterte uns Ideen und Pläne zum großen Thema umweltfreundliche Energie, ihre Erzeugung, Speicherung und Verteilung. Aufgrund der Aktualität des Themas wurde es mit großem Interesse aufgenommen.

Am **08. Dezember 2022** fand unser Jahresabschluss und Adventscafé statt. Wir hatten uns dazu entschlossen, endlich wieder an gemütlichen Kaffeetischen mit Rundumbesetzung von jeweils 8 Personen einzudecken, was großen Anklang fand. Angelika Haag-Lill und Susanne Maegerlein hatten wieder passende weihnachtliche Lieder mitgebracht, die sie uns mit Klavier und Gesang vortrugen. Das Mitsingen von 35 Menschen war uns noch zu unsicher in Bezug auf Virenverteilung. Wir hatten die bereits im Vorjahr gefertigten Weihnachtskarten zum Mitnehmen verteilt und die Tische wie immer hübsch dekoriert, diesmal mit weißen Faltsternen und weißen Kerzen auf grüner Girlande.

Kaffeetrinken und Weihnachtsköstlichkeiten bei Kerzenlicht genießen und dazwischen einfühlsame Musikstücke, sowie wieder die von Heinz Wahlers ausgesuchten und vorgelesenen Weihnachtsgeschichten hören – das alles zusammen sorgte wieder einmal für einen gemeinsamen stimmungsvollen Nachmittag im Advent.

Wir hoffen nun, dass wir die Bürgercafés im Jahr 2023 wieder regelmäßig fortsetzen können und wünschen Ihnen allen, dass Sie gesund und munter bleiben!

### **Kreativ-Werkstatt (Barbara Voeth)**

Am 17.08.2022 startete die Kreativgruppe nach langer Coronapause in neuer Zusammensetzung. Nach einigen Schwierigkeiten mit der Termin- und Raumplanung trifft sich die Gruppe jetzt wöchentlich mittwochs von 15.00 Uhr bis ca. 17.00 Uhr in der Verwaltungsaußenstelle.

Im Jahr 2022 fanden insgesamt 12 Treffen statt. Waren wir anfangs nur zu dritt, mittlerweile sind es meist 6 bis 9 Teilnehmerinnen. Da die Spielerinnen gleichzeitig mit uns tagen, sind unsere Zusammenkünfte immer sehr gesellig.

Im Allgemeinen brachte jeder seine begonnene Arbeit mit. So wurde gestickt, gestrickt, Fröbelsterne gefaltet und Macramee-Aufhängungen für Vogelfutter entstanden. In einer gemeinsamen Aktion wickelten und dekorierten wir weihnachtliche Türkränze. Eine weitere gemeinsame Aktion, an der sich auch die Spielerinnen beteiligten, war das Verpacken der ABC-Weihnachtstütchen.

### **Spiele-Gruppe (Christina Görisch)**

Bevor wir begannen, uns nach längerer Corona-Pause wieder in der alten Post regelmäßig zum Spielen zu treffen, verabredeten wir uns ab und zu privat in kleinerer Gruppe.

Beim Beginn im Oktober gab es zunächst Schwierigkeiten bei der Beschaffung des Schlüssels für den Gruppenraum in der Verwaltungsaußenstelle. Das Problem konnte dann in Absprache mit der Kreativgruppe gelöst werden. Beide Gruppen treffen sich jetzt regelmäßig zur selben Zeit.

Momentan sind wir noch eine kleine Gruppe mit 2-5 Spielerinnen und neue Mitspieler und Mitspielerinnen sind herzlich willkommen.

### **Malgruppe (Maria Margraf-Güllich)**

Auch im Jahr 2022 fanden aufgrund von Corona wieder weniger Treffen statt. Ab Mai 2022 trafen wir uns wieder regelmäßig einmal im Monat, jeweils am Montag.

Die Maltermine fanden von 10 bis 12 Uhr in der Verwaltungsaußenstelle in Cappel statt. Die Maltechniken sind Aquarell, Pastell und Gouache. Die Themen sind meist Landschaften, Gebäude und Botanik.

### **Jahrestagesfahrt (Irmtraud Beck-Bedbur)**

Dieses Mal ging es nach Oppenheim in eine wunderschöne, mittelalterliche Stadt am Rhein.

Wir starteten wie immer um 9.00 Uhr an der Feuerwehr in Cappel mit dem Busunternehmen Lauer. Wegen pandemiebedingter Absagen waren wir nur 41 statt sonst meist 50 Teilnehmende. Der Fahrpreis von 30.-€ pro Person deckte unsere Kosten von 1460.-€ nicht. Das Defizit von 215,00 € wurde durch unsere ABC-Kasse ausgeglichen. Dafür bedanken wir uns nochmals.

Die Katharinen-Kirche war unser erster Programmpunkt, der mit einem Orgelspiel auf der vom Marburger Orgelbaumeister Gerald Wöhl geschaffenen Orgel begann. Die sich daran anschließende Kirchenführung durch eine ältere, originelle Dame war sehr interessant, kurzweilig und erheiternd. Die Kirche mit ihrer 800 jährige Geschichte gehört zu den schönsten gotischen Bauwerken am Rhein zwischen Köln und Straßburg.

In einem direkt am Rhein gelegenen Restaurant wurden wir gut und zügig bedient, so dass wir pünktlich zu den Führungen durch das Kellerlabyrinth kamen. Wir wurden in drei Gruppen eingeteilt und erlebten jeweils kompetente, kenntnisreiche Erklärungen zur Unterwelt

Oppenheims durch die Gästeführer. Ein einzigartiges Labyrinth unterirdischer Gänge und Keller durchzieht die gesamte Oppenheimer Altstadt, ein nationales Kulturdenkmal, mehrere hundert Jahre alt.

Pünktlich um 18.00 Uhr fuhren wir zurück nach Marburg und waren gegen 20.00 Uhr wieder zu Hause. Ein erlebnisreicher Tag ging zu Ende.

### **PC-Kurs Anfänger und Fortgeschrittene I (Heinz Wahlers)**

Die sehr schwierigen Einschränkungen während der Corona Pandemie haben auch bei den PC - Gruppen dazu geführt, dass einige der ehemaligen Teilnehmer bisher noch nicht wieder in die Gruppen eingestiegen sind. Derzeit sind bei jedem Termin 5 – 8 Teilnehmer/innen anwesend.

Wir treffen uns seit Mitte 2022 wieder jeweils einmal monatlich in der Verwaltungsaußenstelle. Bedingt durch die lange Auszeit sind auch einige Grundkenntnisse wieder zu erneuern. Wir stellen aber auch fest, dass die PC-Programme sich ständig verändern und neue Herausforderungen an uns stellen. Besonders widmen wir uns aber auch den wachsenden Gefahren im Internet. Die hohe Zahl von Spam-Mails erfordert große Wachsamkeit um die problematischen zu erkennen.

In den Gruppen versuchen wir auch die daheim aufgetauchten Fragen zu klären.

Beim Download neuer Software (z. B. Open Office) stoßen wir leider recht schnell an die Kapazitätsgrenzen des uns zur Verfügung stehenden Internetanschlusses, sind aber dennoch der Stadt dankbar, dass wir die Möglichkeit haben, in der Verwaltungsaußenstelle den Umgang mit dem PC zu üben.

### **PC-Kurs Fortgeschrittene II (Leo Bauer)**

Der PC-Kurs für Fortgeschrittene II hat sich im Jahre 2022 achtmal in der Verwaltungsaußenstelle getroffen. Wegen der Corona-Maßnahmen konnten wir mit den Kursen erst im Mai starten. 10 Teilnehmerinnen und 3 Teilnehmer sind im Kurs angemeldet, durchschnittlich anwesend waren 8.

Tatkräftig unterstützt wurde ich durchgängig von unserem Mitglied Uwe Schulz, der als Beisitzer im Vereinsvorstand auch für „Digitales“ zuständig ist.

Bei nahezu jedem Treffen wurden Themen zu den Handys besprochen; der Schwerpunkt bei allen Kursterminen lag aber bei der Organisation der Daten und dem Umgang mit Windows 10 bzw. 11. Wir lernten, wie man Ordner anlegt, Dateien kopiert und eingefügt, wie man Programme mit der Taskleiste verknüpft und wie man alle Dateien von der Festplatte auf externe Datenträger sichert. Ich habe den Teilnehmerinnen und Teilnehmern auch gezeigt, wie man mit Hilfe des Pluscodes von Google Maps jederzeit seinen Standort ermitteln kann.

### **Wandern (Matthias Schmitt)**

Die ABC Wandergruppe war auch in 2022 in Marburg und Umgebung unterwegs. Die Leitung der Wandergruppe hat Matthias Schmitt, unterstützt von Irmtraud Beck-Bedbur und Reinhild Stein.



- **Januar:** Vom Hansenhaus zum Spiegelslust, Einkehr im Café am Turm.
- **Februar:** Von Cappel durch die Lahnaue ins Südviertel, Besichtigung einer Ausstellung im Staatsarchiv, Einkehr im Café „Frau Friedrich“
- **März:** Märzenbecherwald bei Homberg/Ohm, Einkehr im Café Fischer in Schweinsberg.
- **April:** Von Großseelheim aus Wanderung im Amöneburger Becken, Einkehr im Café Brotzeitladen mit Verabschiedung von Horst Becker als dem langjährigen Leiter der Wandergruppe.
- **Mai:** Stadtführung von Irmtraud Beck-Bedbur „Romantik in Marburg“, Einkehr im Café Vetter.
- **Juni:** Wanderung von Sonnenblick zum Stempel und durch den Pfaffengrund, Einkehr im Café Piccolo in Cappel.
- **Juli:** Von Ronhausen durch den Wald nach Ebsdorf, zurück über Bortshausen, Einkehr am Weimarer See.
- **August:** Von der Verwaltungsaußenstelle über Gisselberg zum Runden Baum und zurück, Picknick am Runden Baum.
- **September:** Wanderung auf dem Roßberger Erlebnisweg, einem Rundweg durch die von der Zwester-Ohm gestaltete Landschaft rund um Roßberg. Einkehr im Gasthaus Eißner in Roßberg.
- **Oktober:** Wanderung von Elnhausen zur Hütte Kirchturmspitze und zurück. Picknick an der Hütte Kirchturmspitze.
- **November:** Rundweg durch den Cappeler Wald. Einkehr Bäckerei Schäfer im Tegut (Führung Gerlind Wiegand).

Die Wanderungen dauerten durchschnittlich 2 – 2 1/2 Stunden; es haben bis zu 25 Personen teilgenommen.

### **Seniorentanzkreis (Johanna Maier)**

Im April 2022 standen die Mitglieder des Seniorentanzkreises schon in den Startlöchern, als die Nachricht kam: „Es kann wieder losgehen“ !! Nachdem wir im November 2021 einen Neuanfang gewagt hatten, stiegen die Infektionszahlen wieder rasant an, sodass wir nach 2 Terminen wieder abbrechen mussten.

Wir hofften fest, dass uns das nicht wieder passieren würde. Als Infektionsschutz einigten wir uns darauf, dass jeder für sich entscheidet, ob er eine Maske tragen will oder nicht. Zusätzlich ließen wir zu Beginn und bei jeder Tanzpause das Desinfektionsmittel durch die Reihen gehen. Natürlich achteten wir auch auf die gute Belüftung. Diese Maßnahmen wurden gut angenommen.

Es kamen durchschnittlich 10 bis 12 Mitglieder regelmäßig zum Tanzen. Das Angebot besteht nach wie vor aus Kreistanz, Paartanz und Blocktanz, nahezu quer durch die verschiedenen Musikrichtungen. Mal leichtere Schrittfolgen, oft auch anspruchsvollere. Wobei wir dann über unsere Fehler auch herzlich lachen können.

Wir wünschen uns für die Zukunft weitere Neuzugänge, damit das Programm noch abwechslungsreicher gestaltet werden kann. Unsere Treffen finden 2x im Monat statt. Jeweils am 2. und 4. Dienstag um 17.20 Uhr im früheren Sitzungssaal des alten Rathauses Im Lichtenholz.

Wir danken unserer Tanzmeisterin Helga Schewe, dass sie mit uns so viel Geduld hat.

## **Kulturgruppe – Kultur-on-Tour (Reinhild Stein)**

Leider konnten wir wegen der Pandemie auch im Jahr 2022 erst mit Verzögerung vorsichtige Schritte zur Wiederaufnahme unserer schönen Opern- und Schauspielbesuche in Frankfurt wagen. Im März sahen wir das Schauspiel „Michael Kohlhaas“ und eine wunderbare Vorstellung der Oper „Rigoletto“. Eine kleine Gruppe kam im April in den Genuss der Oper „Die diebische Elster“.

Mit voll besetztem Bus fuhren wir am 10. Juli nach Bad Hersfeld, wo wir eine großartige Inszenierung des Schauspiels „Der Club der toten Dichter“ erleben durften. Wie in früheren Jahren rundete das gemeinsame Abendessen in Oberaula dieses gelungene Unternehmen ab.

In die neue Spielzeit starteten wir im September mit dem Besuch der Oper „La Cenerentola“. Im Oktober wurde uns das Schauspiel „Onkel Wanja“ geboten. Die Oper „Hänsel und Gretel“ folgte im November, und eine kleine Gruppe besuchte Ende Dezember das Schauspiel „Die schmutzigen Hände“. Die gemeinsame Anreise mit dem RMV, der Besuch im „Fundus“ und die lebhaften Diskussionen während der Rückfahrt sind lieb gewonnene Rituale.

Obwohl Schauspiel und Oper wieder zum regulären Betrieb zurückgekehrt sind, ist es uns noch nicht gelungen, den Rhythmus der zurückliegenden Jahre im früheren Umfang wieder aufzunehmen. Erkrankungen in unseren Reihen, Sorge vor Ansteckung, Absagen von Vorstellungen spielen dabei eine Rolle. Das ist sehr bedauerlich, und wir hoffen auf viele gut besuchte Vorstellungen in 2023.

An der großen Zahl von Anmeldungen für die nächste Theaterfahrt nach Bad Hersfeld wird sichtbar, wie groß das Interesse an kulturellen Veranstaltungen und gemeinsamen Unternehmungen ist.

Wir freuen uns auf die Fahrt zum Musical „Jesus Christ Superstar“ am 16. Juli 2023 mit Abschluss in Oberaula.

## **Singkreis (Angelika Haag-Lill)**

Wie schon im Vorjahr fand auch in 2022 kein Singen statt. Die Gruppenaktivität wurde noch nicht wieder gestartet, da Singen zu sehr zur Aerosolverbreitung beiträgt.

Von den Teilnehmenden sind nur ganz wenige übrig geblieben, die überhaupt noch teilnehmen könnten und so müsste die Gruppe ganz neu beworben werden. Dies wurde bisher auch wegen Corona noch nicht in die Wege geleitet.

Ich möchte noch etwas Zeit verstreichen lassen vor einer weiteren Entscheidung.

## **Gemeinsames Spaziergehen (Irmgard Dietz)**

Nach den Einschränkungen in den Jahren 2020 und 2021 hat sich die Lage in 2022 erfreulicherweise wieder einigermaßen normalisiert. Im Zeitraum April bis November haben wir uns immerhin bereits wieder zu 8 Spaziergängen verabreden können. Im Januar und Februar war Coronabedingte Pause. Der für März geplante Spaziergang musste wegen steigender Infektionszahlen und den damit verbundenen Risiken besonders für unsere Altersgruppe abgesagt werden.

- April Naturschutzgebiet „Kleine Lummersbach“
- Mai Baumlehrpfad Cappeler Wald
- Juni Goldberg-Spazierwege Cölbe
- Juli Waldwege Sanatorium Sonnenblick
- August Cappeler Wald/Frauenberg
- September Vitos Klinik Gelände
- Oktober Cappeler Wald/Ronhausen
- November Goldberg-Spazierwege

Die Beteiligung an den Spaziergängen war an allen Tagen wieder erfreulich gut. Walter Dörr und ich konnten stets zwischen 12 und 16 Mitglieder überwiegend weiblichen Geschlechts begrüßen. Das wird sich in 2023 hoffentlich ein wenig ändern, weil sich weitere 3 Herren unserer Gruppe angeschlossen haben.

Das Wetter hat immer mitgespielt. Die Hitze in den Sommermonaten war erträglich, auch weil wir auf schattigen Waldwegen laufen konnten. Die Aufteilung der Strecken in längere und kürzere Abschnitte hat sich auch in 2022 bewährt, so dass sich in der Gruppe auch nicht ganz so fitte Teilnehmer wohlfühlt haben.

Besonders beliebt sind nach wie vor die anschließenden Treffen in einer Gaststätte bei Kaffee und Kuchen. In ungezwungener Atmosphäre geht es bei netten Gesprächen immer recht lustig zu.

Wir blicken hoffnungsvoll auf die anstehenden Aktivitäten und freuen uns auch in diesem Jahr wieder auf viele schöne, unterhaltsame Spaziergänge.

### **Repair-Café (Walli Heinkel)**

Wir sind eine 12-köpfige Gruppe von ehrenamtlichen Helferinnen der Aktiven Bürger und Bürgerinnen Cappel, die während des Reparierens der verschiedenen Geräte Kaffee und Kuchen anbieten, um die Wartezeiten kurzweilig zu gestalten.

Das Repaircafé findet jeden letzten Samstag im Monat statt und wird dankbar sowohl von Kunden und Kundinnen als auch von den Reparierern angenommen. Nach der langen Pandemie konnten wir endlich am 21.05.2022 wieder mit der Ausgabe beginnen, jedoch in etwas abgespeckter Form.

Pro Termin wurden nicht mehr 4 Helferinnen eingeteilt, sondern nur noch 2 Personen. Wir erprobten, wie viele Kuchen wir zu backen hatten und passten uns den 1/2-stündigen Reparaturterminen an, die vorab Anja Döhringer-Zähl mit den Interessierten verabredete.

Die Bilanz fiel für das Jahr 2022 gut aus. Insgesamt waren wir 6 Mal im Einsatz und konnten wieder ein paar Spenden für ABC einsammeln. Wir sind alle zuversichtlich und werden im Jahr 2023 mit 11 Terminen weitermachen.

### **Gemeinsames Mittagessen (Annemarie Harms und Gudrun Becker)**

Am 14.03.2022 hatten wir, Gudrun Becker und Annemarie Harms, einen gemeinsamen Besprechungstermin mit dem neuen Küchenchef, Herrn Theis, im Bistro Blau-Weiß. Der Vorgänger war aus persönlichen Gründen ausgeschieden, was die Gruppe sehr bedauert hat. Die interne Umstrukturierung brauchte Zeit und so kam dann das große Aufatmen, dass wir bleiben können!

Am 28. April 2022 traf sich die Gruppe mit 10 Teilnehmerinnen und Teilnehmern. Das Motto, wie immer, "Heute bleibt die Küche kalt"! Dank rückläufiger Coronazahlen und unter Beachtung der Maskenpflicht konnten die monatlichen Treffen fortgesetzt werden.

Nicht immer war die Gruppe zufrieden. Das hatte letztlich zur Folge, dass die Teilnehmerzahlen variierten, je nach Angebot der Tageskarte und der Zufriedenheit zwischen 7 und 14 Teilnehmern und Teilnehmerinnen.

Bereits im vergangenen Jahr kam die Idee auf, uns nach einer anderen Lokalität umzusehen, ohne konkretes Ergebnis. Die Frage nach dem Wunsch eines Wechsels, dem Wohin und wie kommen wir dort hin, soll in Form einer Befragung vertagt werden ins neue Jahr.

Am 24.11.2022 fand dann unser letztes Mittagessen des Jahres 2022 statt. Der Monat Dezember wurde ausgespart, wie jedes Jahr.

### **Radfahren (Lothar Hase)**

In den Wintermonaten zu Beginn des Jahres blieben die Räder noch stehen, stattdessen wurden im Abstand von zwei Wochen fünf gemeinsame Wanderungen unternommen; Ziele waren das Café im Spiegelslustturm sowie die Restaurants Seebode auf dem Frauenberg und Stümpelstal in Michelbach.

Da der Frühling bereits warm und sonnig war, konnte die Fahrradsaison schon Mitte März begonnen werden und ging dann bis Ende Oktober, der ebenfalls außergewöhnlich warm war. In diesem langen Zeitraum haben wir 25 Fahrradtouren durchgeführt.

Die am häufigsten angefahrenen Ziele (jeweils 4-mal) waren das Café Zamadi in Kehna sowie das Restaurant Seebode auf dem Frauenberg, wobei die gefahrenen Routen durchaus unterschiedlich waren. Weitere beliebte Ziele waren das Storchennest in Rauischholzhausen (3-mal), das Café am Golfplatz bei Bernshausen, Hof Fleckenbühl bei Schönstadt und die Eisdielen in Kirchhain (je 2-mal). Ferner fuhren wir auch zur Mühlenbäckerei in Caldern, zu den Eisdielen in Wetter und Lollar sowie zum Bootshaus in Gießen. Weitere Ziele waren das Café Brotzeit in Großseelheim, die Dammühle bei Wehrshausen und zuletzt das Hofgut in Hachborn.

Einen besonderen Höhepunkt stellte eine Tagestour im August durch das obere Lahntal dar. Mit der Kurhessenbahn ging es vom Marburger Hauptbahnhof hinauf bis nach Erndtebrück in der Nähe der Lahnquelle. Mit den Rädern wurde dann das Lahntal hinab bis Cappel geradelt, wobei eine Kaffeepause in der gut bekannten Mühlenbäckerei in Caldern eingelegt wurde. Bei dieser Tour wurden über 70 km mit den Rädern zurückgelegt.

Nach Abschluss der Fahrradsaison konnten wir noch drei schöne Wanderungen im zweiwöchigen Abstand durchführen; besucht wurden das Café im Spiegelslustturm, sowie die Restaurants Seebode auf dem Frauenberg und die Dammühle bei Wehrshausen.

Die Organisation der Wanderungen und Fahrradtouren umfasste die Ausarbeitung der Routen, Auswahl und Reservierung der Einkehrmöglichkeiten sowie die Kommunikation mit den TeilnehmerInnen; sie wurde dankenswerterweise jeweils in Absprache von Leo Bauer, Detlev Detering, Reinhild Stein und Stefan Zoepffel durchgeführt.

### **Nordic-Walking (Margitta Trzaska)**

Im vergangenen Jahr walkten 2 – 5 Personen montags und mittwochs ca. eine Stunde unterschiedliche Wegstrecken durch den Cappeler Wald oder das Feld.

Einige der Gruppe mussten vorübergehend pausieren, andere können zur Zeit nicht walken.

Wir freuen uns auf neue Teilnehmer/innen.

### **Singen mit Gitarrenbegleitung (Wiebke Harprecht und Brigitte Lemmer)**

Coronabedingt haben wir erst wieder im Sommer 2022 im „Alten Pfarrgarten“ mit „Singen zur Gitarre“ angefangen.

Lars Iske, Sozialpädagoge im Jugendhaus Cappel, begleitete uns wie bisher mit der Gitarre. Bei kälteren Temperaturen trafen wir uns im großen Saal des Paul-Gerhardt-Hauses, wo wir uns auch in diesem Jahr an jedem 2.Mittwoch im Monat zum Singen treffen.

Unser Liedgut umfasst alte Volkslieder, Chansons, Kanons, Shanties und Schlager-Ohrwürmer aus unserer Jugend.

Wir freuen uns über jeden, der teilnimmt. Einzige Voraussetzung ist die Freude am Singen.

### **Boule (Johanna Maier und Uwe Schulz)**

Der Start ins Jahr 2022 begann Ende April nach Ostern mit regelmäßigen Spieltagen jeweils montags und freitags um 17:00 Uhr.

Bei immer guter Laune trafen sich montags um die 10 SpielerInnen, freitags kamen meist 3 – 5 SpielerInnen zum Boule-Platz am Zuckerberg. Die „mobile“ Kommunikation war unverändert erfolgreich über eine Signal-Gruppe.

Die neue Bahn von 2021 konnte mit einem neuen Rechen immer gut hergerichtet werden. Zum Herbst wurden die Spielzeiten vorverlegt auf 16:00 bzw. 15:00 Uhr, bis im November die Saison beendet wurde.

Beim Bewegungs- und Gesundheitstag im Oktober war die Boule-Gruppe aktiv. Auf dem Gelände des ehemaligen Rathauses konnten Besucher mit zur Verfügung gestellten Kugeln Boule ausprobieren.

### **Schlusswort**

Der ABC-Vorstand möchte sich bei allen bedanken, die durch ihren Einsatz dazu beigetragen haben, dass wir trotz der bereits im dritten Jahr anhaltenden Corona-Pandemie und die damit verbundenen, sehr herausfordernden Rahmenbedingungen in der Lage waren, unser Vereinsleben nach und nach wieder auf das gewohnte Niveau auszuweiten.

Insbesondere das große und unermüdliche Engagement unserer Gruppen-Leiter/innen und -Sprecher/innen verdient besondere Anerkennung. Ohne sie wäre es uns nicht möglich gewesen, den Verein so erfolgreich durch ein erneut schwieriges Jahr zu führen.

Besonders freuen wir uns über die konstante Mitgliederzahl unseres Vereins.

Laut unserer internen Statistik mit Stand per 14.12.2022 hatte der Verein 209 (Vorjahresende 208) Mitglieder; davon sind 166 weiblich und 43 männlich. Ca. 40 von ihnen halten ABC bereits seit seinem Gründungsjahr 2012 die Treue. Das Alter unserer Mitglieder liegt zwischen 53 und 96 Jahren, wovon 171 (knapp 82 %) älter als 70 Jahre sind. Das rechnerische Durchschnittsalter beträgt fast 77 Jahre.

Wir sind sehr zuversichtlich, dass wir in diesem Jahr als aktive Bürger/innen von Cappel unseren zahlreichen Aktivitäten im ABC wieder ohne Einschränkungen und mit viel Elan nachgehen können.

Marburg, den 03.03.2023

gez. Heinz Wahlers  
1. Vorsitzender

gez. Stefan Zoepffel  
2. Vorsitzender