



Senioren-Post

Für Rödermärker Seniorinnen und Senioren



Ein Lächeln
für Sie!



<u>Grußwort</u>	<u>3</u>
<u>Geschichten aus der Nachbarschaft</u>	<u>4-8</u>
<u>Aufgewärmt – alte hessische Rezepte</u>	<u>9-10</u>
<u>Fit bleiben</u>	<u>11-13</u>
<u>Spaß und Rätsel</u>	<u>14-19</u>
<u>Tipps und Informationen</u>	<u>20-23</u>
<u>Rätsellösungen und Impressum</u>	<u>24</u>

*Jedes Alter hat seine Vergnügen, seinen
Geist und seine Sitten.*

Nicolas Boileau-Despréaux (1636 - 1711)

Grußwort

Liebe Seniorinnen und Senioren,

die Corona-Pandemie hat momentan alle fest im Griff und schränkt uns in unserem täglichen Leben immer noch ein. Besonders ältere Menschen sind als Risikogruppe gefährdet. Um das Risiko einer Ansteckung zu vermeiden, soll der Kontakt zu Menschen, die nicht im eigenen Haushalt leben, minimiert bleiben. Die eigenen Kinder oder Enkel zu sehen, ist oftmals nur noch auf Abstand möglich. Senioren-Treffs, Spielenachmittage, Seniorenfrühstück und Ausflüge finden in der aktuellen Situation leider nicht mehr statt. Schnell fühlt man sich isoliert und alleine gelassen.

Gerade jetzt ist es uns ganz besonders wichtig, Ihnen zu zeigen, dass wir da sind. Wir wollen Sie nicht im Stich lassen. Wir denken an Sie! Benötigen Sie Unterstützung bei Einkäufen oder Botendiensten oder fühlen Sie sich einsam und suchen jemanden, mit dem Sie am Telefon reden können? Mit dieser Zeitung wollen wir Ihnen Kontaktdaten, wichtige Tipps und Informationen zur Verfügung stellen. Wir hoffen auch, dass wir Ihnen mit Kurzgeschichten, Anekdoten und Rätseln ein bisschen die Zeit vertreiben können.

Wir sind zuversichtlich, dass wir Sie bald wieder bei unseren Angeboten begrüßen dürfen und wünschen Ihnen trotz der schwierigen Situation angenehme und sonnige Frühlingstage. Bleiben Sie gesund!

Herzliche Grüße

Ihre Andrea Schülner
Erste Stadträtin



Geschichten aus der Nachbarschaft

Gartenvergnügen

Die Sonne schien, der Himmel war blau und die Vögel zwitscherten - ein idealer Frühlingstag, um im Garten zu arbeiten. Voller Energie trug ich alle Arbeitsutensilien zusammen und reihte sie auf dem Gartentisch auf. Ich zog soeben meine gelben Handschuhe an, als eine Stimme aus dem Nachbargarten zu mir herüberdrang...

„Guten Morgen, Marlene.“

Ich warf einen Blick über den grünen Maschendrahtzaun und sah meine Nachbarin Franziska auf ihrer Gartenliege das Leben genießen. Auf ihrem Kopf saß ein mit Pailletten besetzter Strohhut, und eine übergroße Sonnenbrille schützte ihre Augen. In einer Hand hielt sie ein Glas Champagner. Die angebrochene Flasche stand neben ihr auf dem Gartentisch.

„Guten Morgen, Franziska“, erwiderte ich den Gruß. „Na, du lässt es dir aber gut gehen.“

„Ach, Lene, das lasse ich mir doch immer.“ Sie lachte und setzte sich auf. „Aber was hast du denn heute vor?“ Sie schob ihre

Sonnenbrille bis auf die Nasenspitze hinunter und beäugte mich neugierig über die dunklen Brillengläser.

Ich hob meine behandschuhten Hände. „Gartenarbeit“, sagte ich knapp und grinste dabei.

„Gartenarbeit?“, wiederholte sie und lachte. „Du?“

„Ja, ich“, antwortete ich bestimmt.

„Du hast Gartenarbeit.“

„Heute nicht“, entgegnete ich schnippisch.

Sie sollte doch mal sehen, wie herausgeputzt mein Garten in ein paar Stunden sein würde. Kein einzelnes Unkrauthälmlchen sollte überleben.

„Okaay“, sagte sie und zog das Wort unnötig in die Länge. „Ich fasse zusammen.“ Sie stand auf und kam zu mir an den Zaun. „Du willst eine dir unliebsame Arbeit an einem schönen Apriltag erledigen?“

„Ich liebe meinen Garten“, versicherte ich.



Geschichten aus der Nachbarschaft

Sie hob eine Augenbraue. „Das bezweifle ich auch gar nicht. Ich merke nur an, dass du bisher nie gerne in deinem Garten gearbeitet hast und du diesen sonnigen Apriltag

vielleicht anders verbringen solltest. Ich jedenfalls weiß mit diesem Tag etwas Besseres anzufangen.“ Sie prostete mir zu und nahm einen Schluck.

„Naja“, knickte ich ein. „Allzu viel will ich heute nicht machen. Ich will einfach nur mal anfangen.“

„Was hast du denn vor?“

„Ach, nur ein wenig Unkraut jäten, die Rosen düngen - so etwas. Später will ich noch ins Gartencenter und ein paar Beerensträucher kaufen.“

„Du willst Obst anbauen?“ Franziska hob wieder eine Augenbraue. „Welches denn?“

„Ich dachte da an Himbeeren, Johannisbeeren und Stachelbeeren.“

„Aber damit verschandelst du doch deinen schönen Garten.“

„Hallihallo. Ich habe Frühstück mitgebracht.“ Benjamin, unser

Nachbar, der zwei Häuser weiter mit seinem Lebenspartner Erik zusammenwohnte, stand mit einer Brötchentüte in der einen und einer Schale Erdbeeren in der anderen Hand vor Franziskas Gartenzaun und lächelte breit.

„Hallöchen, Benni. Komm rein. Ach, du hast ja die Hände voll. Warte, ich öffne dir.“ Mit ein paar Schritten war Franziska am Gartentor und ließ ihn eintreten.

„Oh, Lene, wie ich sehe, bist du schon fleißig um diese Uhrzeit“, sagte er und legte sein mitgebrachtes Frühstück auf Franziskas Gartentisch ab.

„Wir haben 11 Uhr“, entgegnete ich und verdrehte die Augen. „Ich bin schon seit drei Stunden auf den Beinen.“

„Seit drei Stunden? Du Arme.“ Benni kam an den Gartenzaun.

„Da habe ich mit Erik noch im Bett gelegen und wir haben...“

„Das wollen wir gar nicht wissen“, unterbrach ich ihn sofort. Das Liebesleben meines Nachbarn ging mich nun wirklich nichts an.

„Lene will ihren schönen Ziergarten in einen Nutzgarten



Geschichten aus der Nachbarschaft

umwandeln“, wechselte Franziska das Thema.

„Wie jetzt? So richtig mit Kartoffeln, Radieschen, Möhren...“

„Sie will Obst anpflanzen“, sagte Franziska.

„Ach, das ist ja toll“, erwiderte Benni.

Ich grinste.

„Findest du?“, fragte Franziska überrascht und nahm einen weiteren Schluck aus ihrem Glas.

„Aber ja“, antwortete er.

„Siehst du“, wandte ich mich an Franziska.

„Hm.“ Sie trank ihr Glas leer.

Benni verschränkte die Arme vor der Brust, legte eine Hand an sein Kinn und betrachtete nachdenklich meinen Garten.

„Dort hinten würde ich Johannisbeersträucher pflanzen.“ Er zeigte auf eine kahle Stelle zwischen meinem Sommerflieder und der Forsythie.

„Ja, da würde er sich gut machen“, überlegte ich.

„Und dort hinten kommt ein Stachelbeerstrauch hin“, sagte er weiter.

„Wo?“, fragte ich, da ich keine weitere Lücke zwischen meinen Ziersträuchern ausmachen konnte.

„Na, da hinten.“

Er verdrehte die Augen und sagte ungeduldig: „Warte, ich komme rüber.“

„Weißt du, wo er meint?“, raunte ich Franziska zu.

„Nee.“

„Hier“, antwortete Benni.

„Da steht doch der Lorbeer“, sagte ich.

„Der kommt natürlich weg“, entschied er.

„Wie weg?“ Ich traute meinen Ohren nicht.

„Am besten wird es sein, wenn du gleich zwei Stachelbeersträucher pflanzt. Du nimmst einfach dieses Gestrüpp hier weg.“ Er rupfte ein paar braune Ästchen meiner Harlekinweide ab und verzog dabei das Gesicht. „Ich weiß sowieso nicht, weshalb das hier



noch steht. Es wächst dir ja schon jetzt in den Lorbeer.“ Er brach zwei weitere knorrige Zweige ab.

„Hm. Meinst du? Schön ist sie ja nicht mehr...“, überlegte ich.

„Hier kannst du Erdbeeren anpflanzen“, hörte ich Franziska nuscheln.

Ich drehte mich um. Sie aß eine Erdbeere und ihr Glas war wieder voll.

„Und mein Lavendel? Wohin soll ich den umpflanzen?“, fragte ich.

„In deinen Vorgarten“, antwortete Benni.

„Das wäre eine Möglichkeit.“

„Dann sieht er wenigstens mal ordentlich aus“, sagte Benni.

„Findest du ihn so schlimm?“

„Ich bitte dich, Lene“, entgegnete er empört. „Sogar Menschen mit schwerem Augenleiden sehen das Unglück, das du Vorgarten nennst.“

„Ich kann mir das alles sehr gut vorstellen“, sagte Franziska. „Vor allem dein Vorgarten wird dann ein richtig schönes lilafarbenes

Geschichten aus der Nachbarschaft

Paradies – zumindest im Sommer.“

„Hm.“ Irgendwie hatten die beiden Recht. Sowohl hinten als auch vorne würde alles sehr farbenfroh aussehen – und ordentlich.

„Und was für ein kulinarisches Fest es geben wird, wenn du erst einmal alles erntest.“ Benni sah träumerisch ins Leere.

„Stachelbeerkuchen, Johannisbeergelee...“

„Und Erdbeerbowle“, ergänzte Franziska.

„Oh ja, Erdbeerbowle. Apropos Alkohol – ich hoffe, du hast mir noch etwas von der Prickelbrause übriggelassen, Franzi.“ Benni wechselte von meinem Garten in Franziskas, ging geradewegs auf den Gartentisch zu und goss sich ein Glas Champagner ein. In einem Zug trank er es leer. „Ich decke mal den Frühstückstisch, Franzi“, entschied er und ging ins Haus.

„Möchtest du auch ein Schlückchen?“, fragte mich Franziska.



Geschichten aus der Nachbarschaft

Erst jetzt spürte ich, wie trocken meine Kehle war. „Ja, sehr gerne.“

Franziska nickte. „Ich hole schnell eine zweite Flasche aus dem Kühlschrank.“ Sie ging ins Haus.

Und ich ging in Gedanken noch einmal alles durch, was Benni, Franziska und ich besprochen hatten.

„Bitte schön.“ Franziska hielt mir das Glas hin, welches ich ebenso wie zuvor Benni in einem Zug leer trank. „Noch eins, bitte“, hauchte ich, und Franziska goss nach.

Auch das zweite Glas leerte ich sofort. „Ah, das tut gut.“ Ich blinzelte hinauf in den Himmel. Für April war die Mittagssonne sehr heiß. Ich merkte, wie mir Schweißperlen auf die Stirn traten. Außerdem erfasste mich eine unerklärliche Trägheit.

Waren zwei Gläser Champagner zu viel gewesen?

„Bist du in Ordnung?“, fragte mich Franziska.

„Aber klar“, antwortete ich und gähnte herzhaft. „Doch von der vielen Arbeit bin ich ganz müde geworden. Ich muss mich erst einmal hinlegen, bevor ich weitermache.“

Ich ging ins Haus und entschied, dass es für heute reichen würde, später die Rosen zu düngen. Gartenarbeit war wirklich anstrengend.



Quelle: Barbara Grüger

Aufgewärmt – alte hessische Rezepte

Bohnegemies

300	gr	Dörrfleisch
1		Zwiebel
700	gr	Bohnen (abgezogen)
4 - 5		Kartoffeln (geschält)
1	Zweig	Bohnenkraut
		Salz
		schwarzer Pfeffer
1/4	l	Wasser
1	El	Essig
5	El	Sahne

Dörrfleisch und Zwiebel in Würfel schneiden, anbraten, mit dem Wasser ablöschen, Bohnen, Kartoffeln und Gewürze darin zum Kochen bringen, 1/2 bis 3/4 Std. fortkochen.

Sahne dazugeben.



Quelle: Heimat- und Geschichtsverein Rödermark

Aufgewärmt – alte hessische Rezepte

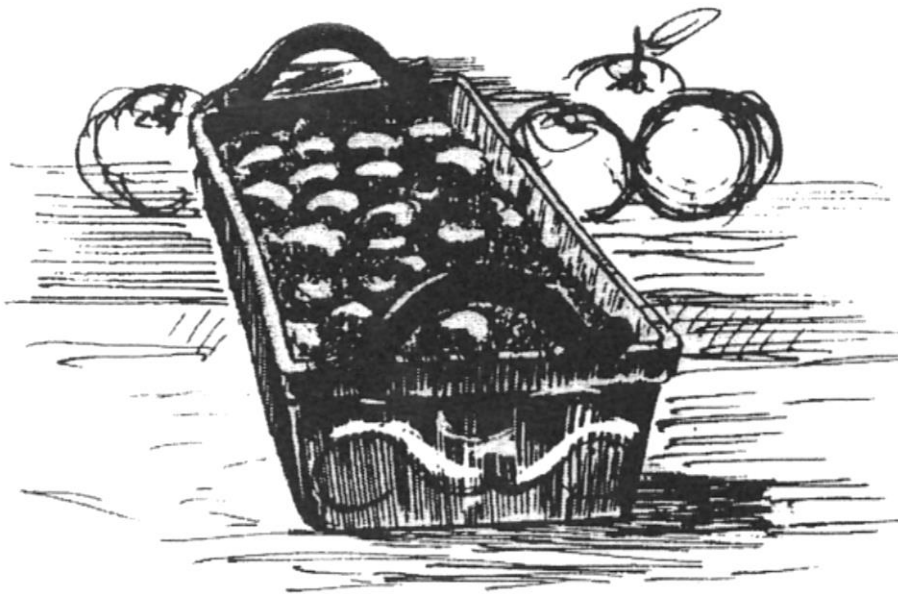
Gedemte Ebbel

4		gleichgroße Äpfel Rumrosinen oder gehackte Mandeln oder Rohmarzipan oder Marmelade
2	Ei	Zimtzucker
1/2	Glas	Apfelwein oder Wasser

Äpfel waschen, von der Blüte her ausstechen, die Äpfel müssen unten geschlossen bleiben.

Nach Belieben füllen, in ein feuerfestes Gefäß setzen, Zimtzucker darüber streuen, mit dem Apfelwein angießen und zugedeckt im vorgeheizten Ofen bei 200° 30 Min. schmoren lassen.

I



Fitness-Workout für Senioren

AUFWÄRMEN

1. Marschieren auf der Stelle, Knie leicht anheben und Arme im Marsch-Takt mitnehmen (bis 30 zählen)
2. Stehen mit geöffneten Füßen, wippen von Seite zu Seite und Arme ziehen nach vorne (15 Wiederholungen), dann nach oben (15 Wiederholungen)
3. Fersen Richtung Po ziehen zur Mobilisation der Knie, Arme vorne verschränken (bis 30 zählen)
4. An Stuhl festhalten, 1 Bein in die Luft, Fuß kreisen (10 Wiederholungen/Fuß)
5. Stehen mit geöffneten Füßen, Schultern kreisen nach hinten in möglichst großen Bewegungen (10 Wiederholungen)
6. Marschieren auf der Stelle, Knie leicht anheben und Handgelenke dabei kreisen in beide Richtungen (bis 30 zählen)
7. „Über Kreuz“ Bewegungen: Rechte Hand zu linkem Knie und umgekehrt (5 Wiederholungen pro Seite), rechte Hand zu linker Schulter und umgekehrt (5 Wiederholungen pro Seite), rechte Hand zu linker Ferse und umgekehrt (5 Wiederholungen pro Seite)
8. Gehirntraining Basisvariante: rechtes Bein nach vorne linker Arm nach vorne → seien Sie kreativ und denken Sie sich Übungen aus



Quelle: Pixabay



Trainingsvariante (z.B. montags, mittwochs und freitags)

Beginnen mit dem AUFWÄRMEN

Kräftigung/Stabilisation:

1. Übung (Beine): an Wand stellen mit dem Rücken, anlehnen und in sitzende Position begeben (90° Beine, bis 15 zählen, 2 Wiederholungen)
2. Übung (Beine): aufs Bett oder eine Matte legen auf den Rücken, Füße aufstellen und die Hüfte zur Decke schieben (15 Wiederholungen)
3. Übung (Arme): Arme seitwärts im 90° Winkel, Ellenbogen auf Schulterhöhe, Daumen zeigen nach hinten und Arme bewegen sich in dieser Position ein wenig nach hinten (10 Wiederholungen, Pause, 10 Wiederholungen)
4. Übung (Arme): setzen Sie sich auf einen Stuhl mit Armlehnen, Hände halten Armlehnen fest und versuchen Sie, Ihren Po mit der Kraft der Arme hochzudrücken – senken ohne hinzusetzen (10 Wiederholungen Pause: hinsetzen, 10 Wiederholungen)

Balance: - Stellen Sie sich auf instabilen Untergrund, z.B. ein Kissen

1. Übung: zuerst mit beiden Füßen, dann wenn möglich auf 1 Bein stellen (jede Variante bis 5 zählen, 5 Wiederholungen)
2. Übung: zuerst mit Augen offen, dann wenn möglich mit Augen zu (jede Variante bis 5 zählen, 5 Wiederholungen)
3. Übung: legen Sie ein Handtuch gerollt längs auf den Boden und steigen Sie immer wieder von einer auf die andere Seite (10 Wiederholungen)



Koordination: - 1 Schritt zur Seite hin und her, „Füße auf und zu“

1. Übung: Arme abwechselnd nach vorne und zur Seite „vor – vor – Seite – Seite“ (bis 10 zählen, 5 Wiederholungen)
2. Übung: Arme abwechselnd hoch und tief „hoch – hoch – tief – tief“ (bis 10 zählen, 5 Wiederholungen)

Beweglichkeit:

Arme vor der Brust verschränken, Oberkörper mit geradem Rücken langsam nach vorne beugen und wieder aufrichten (bis 20 zählen, Pause, nochmal wiederholen)

Bleiben Sie gesund und passen Sie auf sich auf.

Julia & Adi Akinwale und das ganze GuFiE Team





**Sprüche und Verse, Abzählreime für
"Kriesches und Suchsches"**

Hinner Hitzel Hannes Haus, henke hunnert Hemmer haus,
hunnert Hemmer henke haus, hinner Hitzel Hannes Haus.

Setzt e Wermche uffem Termche,
hott e Schermche unnerm Ärmche,
kimmt e Stermche, werft's Wermche
mitt em Schermche unnerm Ärmche
vom Termche.

Linse, wou sinnse, im Dippe sie hippe,
sie koche drei Woche
unn seun immer noch sou hart wie inn Knoche.

Oweräirer Stinkböck,
esse gern die Spitzeweck,
trinke gärn de sieße Weu,
wolle ewer koa Stinkböck seu.

Oans, zwaa, drei, vier, fünf, sechs, siewe,
eine alte Fraa kocht Riewe
eine alte Fraa kocht Speck
und Du bist wegg.

Schnecke-Haus, Schnecke-Haus,
streck deu vier, fünf Herner raus,
woann de se nitt eraus streckst,
worf ich dich in Groawe,
fresse dich die Atzel unn die Roawe.



Buchstabengitter für Erwachsene

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

In diesem Buchstabengitter befinden sich 16 Wörter.
Die Wörter können waagrecht, senkrecht oder diagonal im Gitter angeordnet sein.
Wenn Sie ein Wort gefunden haben, kreisen Sie dieses mit einem Stift ein.

Insel
Himmel
Kamin
Welle

Medizin
Augenarzt
Gerstenkorn
Arzneimittel

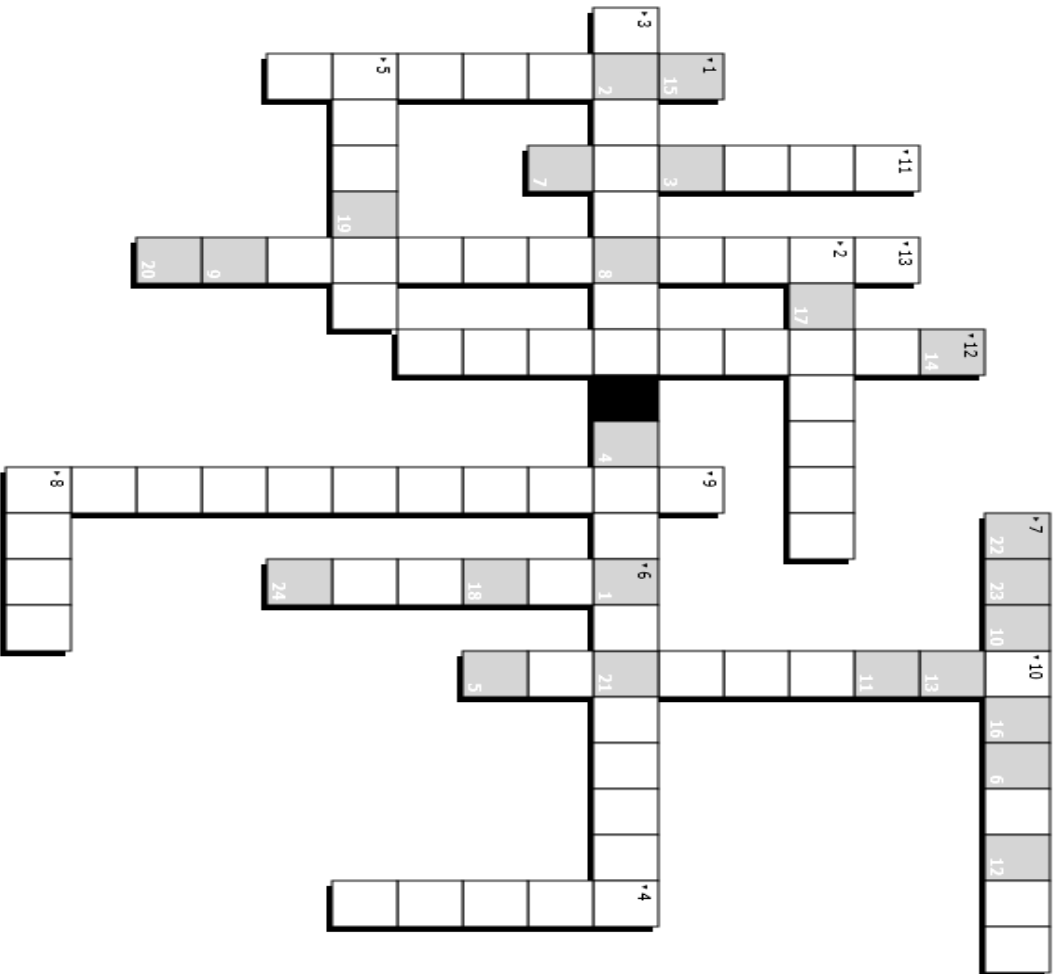
Japan
Korea
Florida
Schweiz

Oldtimer
Fahrzeug
Motorrad
Hubschrauber





Spaß und Rätsel



1. Zu welchem Landkreis gehörten Ober-Roden und Urberach bis 1977?
2. Unter welchem Namen wurde Urberach 1275 erstmals erwähnt?
3. Bekannter Schriftsteller aus Rödermark?
4. Welcher Bürgermeister war von 1982-1993 im Amt?
5. Wie heißt das Kloster, dass in Ober-Roden gestanden haben soll?
6. Wie heißt das Maskottchen von Rödermark?
7. Kulturhistorische Erlebnisstätte auf der Bulau?
8. Wie viele Stadtteile hat Rödermark?
9. Apfelweinketerei in Urberach?
10. Welches Gewerbe wurde früher in Urberach oft betrieben?
11. Landbäckerei in Ober-Roden?
12. Wie heißt ein Apfelweinelokal in Urberach?
13. Früherer Name der Nellbreuning-Schule?



Erstelle mit XWords - dem kostenlosen Online-Kreuzworträtsel-Generator
<https://www.xwords-generator.de/de>



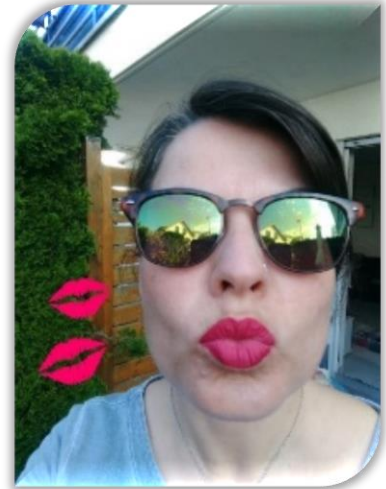
Welcher Schlager ist gemeint?



1



2



3



4



5



6

Alles, was Spaß macht, hält jung.

Curd Jürgens (1915-1982)

Heiliger Hopsassa...

In die Zeit der Flur- und Bittprozessionen paßt eine Anekdote, die aus dem Urberach der 20er Jahre stammt. Mit ihr soll keineswegs religiöses Brauchtum in seinem tieferen Sinn kritisiert werden, sondern es sei lediglich an einen lustigen Zwischenfall erinnert. Dieser konnte sich natürlich nur ereignen, weil die Akustik und Stimmenübertragung bei einer langen Prozession ihre Tücken hatte.

Also: Es war bei einer Bittprozession. Der Vorbeter verlas die Allerheiligenlitanei. Er sang: "Heiliger Mathias..." Das Volk antwortet: "Bitte für uns." Der Wechselgesang setzte sich über eine Reihe Heiliger fort. Doch dann, der Vorbeter sang gerade "Heiliger..." stolperte er über einen Stein und es entfuhr ihm laut "Hopsassa". Kein Malheur, das Volk antwortete auch dem "Heiligen Hopsassa" mit "Bitte für uns...".



Quelle: Heimat- und Geschichtsverein Rödermark

Wie Kinder die Welt sehen



Cosmo, 5 Jahre: Oma und Opa als Ninjas (Mundschutz) auf dem Balkon



Anastasia, 6 Jahre: Besuch bei Oma und Opa mit Abstand. Oma und Opa stehen am Fenster und wir winken von draußen.



Infektionen vorbeugen:

Die 10 wichtigsten Hygienetipps

Im Alltag begegnen wir vielen Erregern wie Viren und Bakterien. Einfache Hygienemaßnahmen tragen dazu bei, sich und andere vor ansteckenden Infektionskrankheiten zu schützen.

1. Regelmäßig Hände waschen

- ▶ wenn Sie nach Hause kommen,
- ▶ vor und während der Zubereitung von Speisen,
- ▶ vor den Mahlzeiten,
- ▶ nach dem Besuch der Toilette,
- ▶ nach dem Naseputzen, Husten oder Niesen,
- ▶ vor und nach dem Kontakt mit Erkrankten,
- ▶ nach dem Kontakt mit Tieren.



2. Hände gründlich waschen

- ▶ Hände unter fließendes Wasser halten,
- ▶ von allen Seiten mit Seife einreiben,
- ▶ dabei 20 bis 30 Sekunden Zeit lassen,
- ▶ unter fließendem Wasser abwaschen,
- ▶ mit einem sauberen Tuch trocknen.



3. Hände aus dem Gesicht fernhalten

- ▶ Fassen Sie mit ungewaschenen Händen nicht an Mund, Augen oder Nase.

4. Richtig husten und niesen

- ▶ Halten Sie beim Husten und Niesen Abstand von anderen und drehen sich weg.
- ▶ Benutzen Sie ein Taschentuch oder halten die Armbeuge vor Mund und Nase.



5. Im Krankheitsfall Abstand halten

- ▶ Kurieren Sie sich zu Hause aus.
- ▶ Verzicht auf enge Körperkontakte, solange Sie ansteckend sind.
- ▶ Halten Sie sich in einem separaten Raum auf und benutzen Sie wenn möglich eine getrennte Toilette.
- ▶ Benutzen Sie Essgeschirr oder Handtücher nicht mit anderen gemeinsam.

6. Wunden schützen

- ▶ Decken Sie Wunden mit einem Pflaster oder Verband ab.



7. Auf ein sauberes Zuhause achten

- ▶ Reinigen Sie insbesondere Küche und Bad regelmäßig mit üblichen Haushaltsreinigern.
- ▶ Lassen Sie Putzlappen nach Gebrauch gut trocknen und wechseln sie häufig aus.

8. Lebensmittel hygienisch behandeln

- ▶ Bewahren Sie empfindliche Nahrungsmittel stets gut gekühlt auf.
- ▶ Vermeiden Sie den Kontakt von rohen Tierprodukten mit roh verzehrten Lebensmitteln.
- ▶ Erhitzen Sie Fleisch auf mindestens 70 °C.
- ▶ Waschen Sie Gemüse und Obst gründlich.



9. Geschirr und Wäsche heiß waschen

- ▶ Reinigen Sie Ess- und Küchenutensilien mit warmem Wasser und Spülmittel oder in der Spülmaschine.
- ▶ Waschen Sie Spüllappen und Putztücher sowie Handtücher, Waschlappen, Bettwäsche und Unterwäsche bei mindestens 60 °C.



10. Regelmäßig lüften

- ▶ Lüften Sie geschlossene Räume mehrmals täglich für einige Minuten.





Tipps und Informationen

Wer sich krank fühlt, kann sich bei Fragen an den hausärztlichen Notdienst der Kassenärztlichen Vereinigung telefonisch unter 116 117 wenden. Allgemeine Informationen sind täglich von 8:00 bis 20:00 Uhr bei der Hotline des Hessischen Sozialministeriums unter 0800 555 4 666 zu erfragen.

<https://www.kreis-offenbach.de/Themen/Gesundheit-Verbraucher-schutz/Gesundheitswesen/Infektionsschutz/>

1. Notfallnummer der Stadt Rödermark

06074 - 911 711 Stadtverwaltung allgemein

06074 - 911 712 Fachbereich 1 - Bürgerbüro

06074 - 911 713 Fachbereich 3 - Öffentliche Ordnung

06074 - 911 714 Fachbereich 4 - Kinder, Jugend und Senioren

06074 - 911 715 Fachbereich 5 - Kultur, Vereine, Ehrenamt

06074 - 911 716 Fachbereich 6 - Bauverwaltung

06074 - 3101220 Beratung Sozialer Dienst (Schillerhaus)

Montag bis Freitag: 08:00 - 12:00 Uhr



Tipps und Informationen

2. Einkaufsservices für ältere Menschen und Menschen, die zur Risikogruppe gehören

-Rödermark.steht.zusammen

Übernimmt Lebensmitteleinkäufe für Gefährdete.

E-Mail: roedermarkstehtzusammen@yahoo.com

SMS/ WhatsApp/ Mobil: 0151-42329152 und 0173-1648236

Telefon: 885689 und 8458115

-Grüne Jugend Rödermark

Übernimmt Lebensmitteleinkäufe für Gefährdete.

E-Mail: gruenejugend@al-gruene.de

Mobil: Paula Huss (Sprecherin GJ Rödermark) 0175-8543393

Mahfooz Malik (Sprecher GJ Rödermark): 0173-9887248

-Kolpingsfamilie Ober-Roden

Übernimmt Einkäufe, andere Besorgungen und Gassi-Gänge

E-Mail: bmwehner@aol.com

Telefon: 93139

3. Silbertelefon (Gesprächsservice)

Kontakt: 0800-4 70 80 90 (8:00 bis 22:00 Uhr)

Als Angebot für Senior*innen gibt es die Möglichkeit über das Silbernetz

(<https://www.silbernetz.org/>) mit Ehrenamtlichen über ein

Telefongespräch in Kontakt zu kommen und sich so mit einem

Gesprächspartner/einer Gesprächspartnerin auszutauschen.

Aufgrund der Corona-Krise ist das Angebot nun bundesweit für Menschen ab 60 Jahren geöffnet!



Mehr
Generationen
Haus
Wir leben Zukunft vor

Schiller Haus

Senioren-Post



StadtRödermark
natürlich, ganz, nah, drin.

Tipps und Informationen

Digitale Angebote für Seniorinnen und Senioren

www.digitaler-engel.org



10-11 Uhr Telefonsprechstunde digitale Themen

unter der Nr.: 030 767 581 539 (Mo-Fr)

14-15 Uhr Treffpunkt Marktplatz *digital*

www.gotomeet.me/DigitalerEngel (Mo-Fr)

Gefördert vom:



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend



Rätsellösungen und Impressum

Rätsellösungen

Seite 16: Wir sind alle Roedermaerker

Seite 17: 1. Ganz in Weiß – Roy Black (1966)/2. Zuckerpuppe – Bill Ramsey (1961)/
3. Rote Lippen (Lucky Lips) – Cliff Richards (1963)/4. Barfuss im Regen – Michael Holm
(1970)/5. Wenn der weiße Flieder wieder blüht – Richard Tauber (1928), Willy Fritsch
(1953), Max Raabe (1996)/6. Pack die Badehose ein - Cornelia Froboess (1951)

Quellen Fotos/Abbildungen

Seite 1: www.pixabay.de (Benjamin Balazs, Gundula Vogel,
RitaE, silviarita), Stadt Rödermark

Seite 8: Barbara Grüger

Seite 9-10: Heimat- und Geschichtsverein Rödermark

Seite 11: www.pixabay.de (Christian Northe)

Seite 14: Heimat- und Geschichtsverein Rödermark

Seite 17: Christiane Rasmussen (alle)

Seite 18: Heimat- und Geschichtsverein Rödermark

Impressum

Stadt Rödermark,
vertreten durch den Magistrat,
Dieburger Straße 13-17,
63322 Rödermark

Umsatzsteueridentifikationsnummer:
DE 113.525.162

Telefon: 0049 6074 911 0
Telefax: 0049 6074 911 333
Elektronische Post/E-Mail: info@roedermark.de