



Mehr  
Generationen  
Haus  
Miteinander – Füreinander



STADT  
RÖDERMARK  
Gemeinsam eins

# Senioren-Post 4. Ausgabe 2020

Für Rödermärker Seniorinnen und Senioren



*Frohe  
Ostern*



*happy  
Easter*



Gefördert vom:



Bundesministerium  
für Familie, Senioren, Frauen  
und Jugend

*Schiller* Haus

[www.roedermark.de](http://www.roedermark.de)

<b><u>Grußwort</u></b>	<b><u>3</u></b>
<b><u>Geschichten aus der Nachbarschaft</u></b>	<b><u>4-9</u></b>
<b><u>Frühlingsmarkt</u></b>	<b><u>10-12</u></b>
<b><u>Leserecke</u></b>	<b><u>13-14</u></b>
<b><u>Spaß und Rätsel</u></b>	<b><u>15-22</u></b>
<b><u>Gesundheit</u></b>	<b><u>23-26</u></b>
<b><u>Tipps und Informationen</u></b>	<b><u>27-41</u></b>
<b><u>Rätsellösungen</u></b>	<b><u>42-43</u></b>
<b><u>Quellenverzeichnis</u></b>	<b><u>43</u></b>
<b><u>Impressum</u></b>	<b><u>44</u></b>

***Das Schöne am Frühling ist, dass er immer dann kommt, wenn man ihn am dringendsten braucht.***

Jean Paul (1763 - 1825)

Liebe Seniorinnen und Senioren,

der Frühling kommt, wenn wir ihn am dringendsten brauchen! Nach trüben Wintermonaten und immer weiteren Lockdowns sehnen wir die Sonne und die erblühende Natur in diesem Jahr ganz besonders herbei.

Die Einschränkungen wegen des Corona-Virus bleiben leider weiterhin bestehen. Die Stimmung ist gedrückt und das Osterfest kann wohl auch in diesem Jahr nicht wie gewohnt stattfinden.

Versuchen Sie trotzdem, das Beste daraus zu machen und gehen Sie raus in die Natur, spazieren Sie an der Rodau entlang, lauschen Sie dem Gesang der Vögel im Wald, genießen Sie die Sonne und stimmen Sie sich positiv. In unserer neuen Ausgabe der Senioren-Post finden Sie auch ein paar einfache Übungen, die gute Laune machen. Außerdem können Sie sich wieder auf eine bunte Mischung aus Freizeit, Spaß und Informationen freuen.

Wir wünschen Ihnen einen schönen Frühlingsanfang und ein schönes Osterfest! Und ganz wichtig: Bleiben Sie alle gesund!

Herzliche Grüße



Ihre Andrea Schülner  
Erste Stadträtin



## Die Osterüberraschung

Seit Tagen schien die Frühlingssonne warm vom Himmel, ließ die letzten Schneetupfer schmelzen und vertrieb Väterchen Frost vollends aus Stadt und Land. Die Vögel waren aus den wärmeren Gefilden zurückgekehrt und erfreuten mich mit ihren morgendlichen Konzerten. In jedem Garten sprossen bunte Blumen hervor - Tulpen, Narzissen, Hyazinthen.

Und mit solch einem bunten Frühlingsstrauß stand ich am Ostersonntag vor der Haustür meiner Nachbarin Franziska, die mich und unseren Nachbarn Benni zum Osterkaffee eingeladen hatte.

„Hallo, Marlene. Komm herein“, begrüßte sie mich freudig und ich folgte ihr durch die Wohnung bis hinaus in den Garten. Dort erwartete mich ein üppig gedeckter Tisch. Ich erkannte eine Marzipantorte, Plunderstücke mit Erdbeeren und ein mit Zuckerguss überzogenes Osterlamm.

„Ist der für mich?“, fragte Franziska und deutete auf den Strauß in meiner Hand.

„Oh, natürlich. Bitte sehr.“ Ich übergab ihr die Blumen.

„Sind die schön. Vielen Dank. Ich stelle sie rasch in eine Vase. Benni findest du dort drüben bei den Kaninchen.“ Sie verschwand im Haus.

„Was für Kaninchen?“, überlegte ich und ging zu meinem Nachbarn hinüber.

Benni stand vor einem zweistöckigen Kaninchenstall und steckte oben eine Karotte durch die Gitterstäbe.

„Hallo“, begrüßte ich ihn.

„Hallo, Marlene. Sind die nicht goldig?“, grinste er.

In dem Stall saßen zwei Kaninchen. Das braune schnüffelte an der Möhre in Bennis Hand, das weiße trank Wasser aus einer Hängetränke.

Bei dem Anblick ging mir das Herz auf. „Oh, ja. Was für niedliche Mümmelmänner. Wie heißen sie denn?“

„Das weiße ist Ying und das braune ist Yang“, erklärte er mir und steckte das letzte Stück der Karotte in den Käfig.

„Na, hast du Marlene schon mit den beiden Wollknäueln bekanntgemacht?“ Franziska kam zu uns herüber.

„Woher hast du sie?“, fragte ich.

„Freunde von mir sind umgezogen. Sie hatten mich gebeten, für die Zeit des Umzugs auf Ying und Yang aufzupassen. Die beiden sind sozusagen meine Pflegekinder.“ Sie lächelte.

„Und wann musst du sie wieder abgeben?“, wollte ich wissen und beobachtete, wie Ying sich in eine Ecke des Käfigs zurückzog.

„Morgen. Im Laufe des Tages holen Karin und Christoph sie ab. Aber nun lasst uns Kaffeetrinken.“

Ich blickte noch einmal in den Käfig.

„Ist das normal, dass sich Ying das Fell zupft?“, fragte ich.

„Was macht sie?“ Franziska trat an den Käfig. „Oh, was machst du denn?“, flüsterte sie dem Kaninchen zu, das sich nun in sein Nest legte. „Bist du etwa krank? Benni, ist das normal?“

„Ich kenne mich mit Kaninchen überhaupt nicht aus“, wehrte er ab.

„Oh, nein. Karin und Christoph werden sauer sein, wenn ich ihnen ein krankes Kaninchen zurückgebe.“

„Jetzt warte doch erst einmal ab“, versuchte ich sie zu beruhigen.

„Das hat sicher nichts zu sagen.“

„Du hast gut reden. Ich habe sie in meine Obhut genommen und nun ist eines von ihnen krank.“

„Ying ist nicht krank“, behauptete Benni. „Schau, sie sieht ganz friedlich und ruhig aus. Vielleicht ist sie einfach nur sehr reinlich.“

Gemütlich lag das Kaninchen in einem Nest aus Stroh und Fell.

„Hm. Oder sie ist müde“, meinte Franziska.

„Bestimmt“, bekräftigte ich.

„Allerdings würde ich Yang lieber in den Stall darunter stecken“, räumte ich ein.

Franziska überlegte. „Du hast recht. Falls Ying doch krank sein sollte, wäre es wohl das Beste, die beiden voneinander zu trennen.“

Sie öffnete den oberen Stall und nahm Yang heraus, um das Kaninchen kurz darauf in den unteren zu setzen.

„So, meine Kleine. Hier bist du sicher“. Das Kaninchen hoppelte in seinem neuen Zuhause sofort zu dem Futternapf und aß.

„Das sollten wir jetzt auch machen – Torte essen“, schlug ich vor.

Wir gingen zum Kaffeetisch und ich ließ mich in einen der Gartenstühle fallen. Franziska goss uns Kaffee in die Tassen und schob

jedem ein Stück Marzipantorte auf den Teller.

„Endlich ist der Frühling da“, seufzte ich.

„Ja, die Natur erwacht, alles lebt auf“, bestätigte Benni.

„Apropos aufleben – ich bin gleich zurück.“ Franziska eilte zu dem Kaninchenstall.

„Franzi, jetzt iss doch erst einmal ein Stück Torte“, rief ich ihr nach.

„Gleich, gleich.“

„Oje, das wird ein anstrengender Nachmittag“, meinte Benni und trank einen Schluck Kaffee.

„Marlene, Benni, kommt schnell.“

„Da stimme ich dir zu“, sagte ich zu meinem Nachbarn.

„Was ist denn?“, fragte ich Franziska und ging mit Benni zu ihr.

„Schaut doch. Sie tut es schon wieder.“ Sie zeigte auf Ying. Das Kaninchen zupfte abermals an seinem Fell.

„Sie muss zum Arzt“, entschied Franziska.

„Am Ostersonntag?“ Benni sah sie mit hochgezogenen Augenbrauen an.

Franziska zog ihr Smartphone aus der Hosentasche und tippte darauf herum.

„Dr. Keil hat heute Notdienst. Da können wir sie hinbringen“, sagte sie.

„Jetzt warte erst einmal ab, Franzi. Komm, wir gehen ein wenig spazieren. Wenn Ying sich danach noch immer so seltsam benimmt, dann bringen wir sie zu dem Arzt.“

Mittlerweile hatte auch Benni sein Smartphone zu Rate gezogen.

„Ha. Hier steht es. Es kann auch einfach nur ein Fellwechsel sein“, sagte er.

„Zeig her“, forderte Franziska ihn auf.

Er gab ihr das Smartphone.

„Tatsächlich. Und ich dachte schon, ich sei eine schlechte Kaninchenmama.“

Der Nachmittag verging rasch. Nachdem wir die Torte gegessen hatten, spazierten wir ein wenig durch Wiesen und Felder und verabschiedeten uns schließlich voneinander.

Ich verbrachte den Abend vor dem Fernseher und ging früh zu Bett. Plötzlich weckte mich ein Geräusch. Ich konnte es nicht einordnen, horchte aber gebannt. *Ding-Dong* – das war die Türglocke. Ich sah auf meinen Wecker: 5:33 Uhr. Es schellte abermals. Wer konnte das sein? Schnell hüpfte ich aus dem Bett, warf mir den Morgenmantel über und öffnete die Haustür.

„Marlene, komm schnell. Ying geht es schlecht.“ Vor mir stand Franziska, ebenfalls in einen Morgenmantel gehüllt und mit rosa Plüschpuschen an den Füßen. „Benni habe ich auch schon aus dem Bett geklingelt.“

Wie auf Zuruf kam er auch schon angerannt. Unter seiner Thermojacke blitzte sein blau-weiß kariertes Pyjama hervor.

„Was ist los? Was ist passiert? Geht es dir gut, Franzi?“, japste er.

„Mit mir ist alles in Ordnung. Es geht um Ying. Kommt.“ Sie ging voran zu ihrem Haus.

„Das Kaninchen“, seufzte er. „Und ich dachte, sie hätte sich verletzt“, raunte er mir zu.

Wir folgten Franziska in den Garten bis hin zu den Kaninchenställen.

„Ich muss dringend mit ihr zum Arzt und ich möchte, dass ihr dabei seid.“ Franziska zog eine Taschenlampe aus der Tasche ihres Morgenmantels und leuchtete in den Stall hinein. „Seht, es wird immer schlimmer ... oh, nein. Das gibt es doch nicht.“

„Ach“, stieß Benni hervor, der neben Franziska in den Stall blickte.

Mir wurde heiß und kalt. „Was ist?“

„Komm her.“ Benni nahm mich an der Hand und zog mich heran.

Was ich sah, ließ mein Herz hüpfen. Fünf Kaninchenjungen

drängten sich nah an Ying, die ruhig in ihrem Nest lag.

„Das ist unmöglich“, flüsterte Franziska. „Wie konnte das passieren?“

„Muss ich dir das wirklich erklären?“, fragte Benni.

„Deshalb hatten Karin und Christoph sie getrennt gehalten“, überlegte Franziska. „Aber ich dachte, Ying und Yang wären zwei Weibchen.“

„Was meinst du?“, fragte Benni. „Sie waren doch beide in dem oberen Stall.“

„Als ich sie vor einem Monat bekommen habe, waren sie getrennt“, erzählte Franziska.

„Und du hast Yang zu Ying gesteckt?“, fragte ich.

Franziska nickte.

Ich lachte. „Mensch, Franzi.“

„Warum hast du das denn gemacht?“, wollte Benni wissen und grinste.

„Na, sie sollten doch nicht so alleine sein. Eine Freundin bei sich zu haben ist doch viel schöner.“

„Nur, dass es sich hierbei um einen Freund handelt“, erwiderte Benni.

„Herzlichen Glückwunsch, Pflegemama“, sagte ich.

„Oje, Karin und Christoph werden mir den Kopf abreißen“, klagte Franziska.

„Oder sie werden dir ein Junges schenken ...“

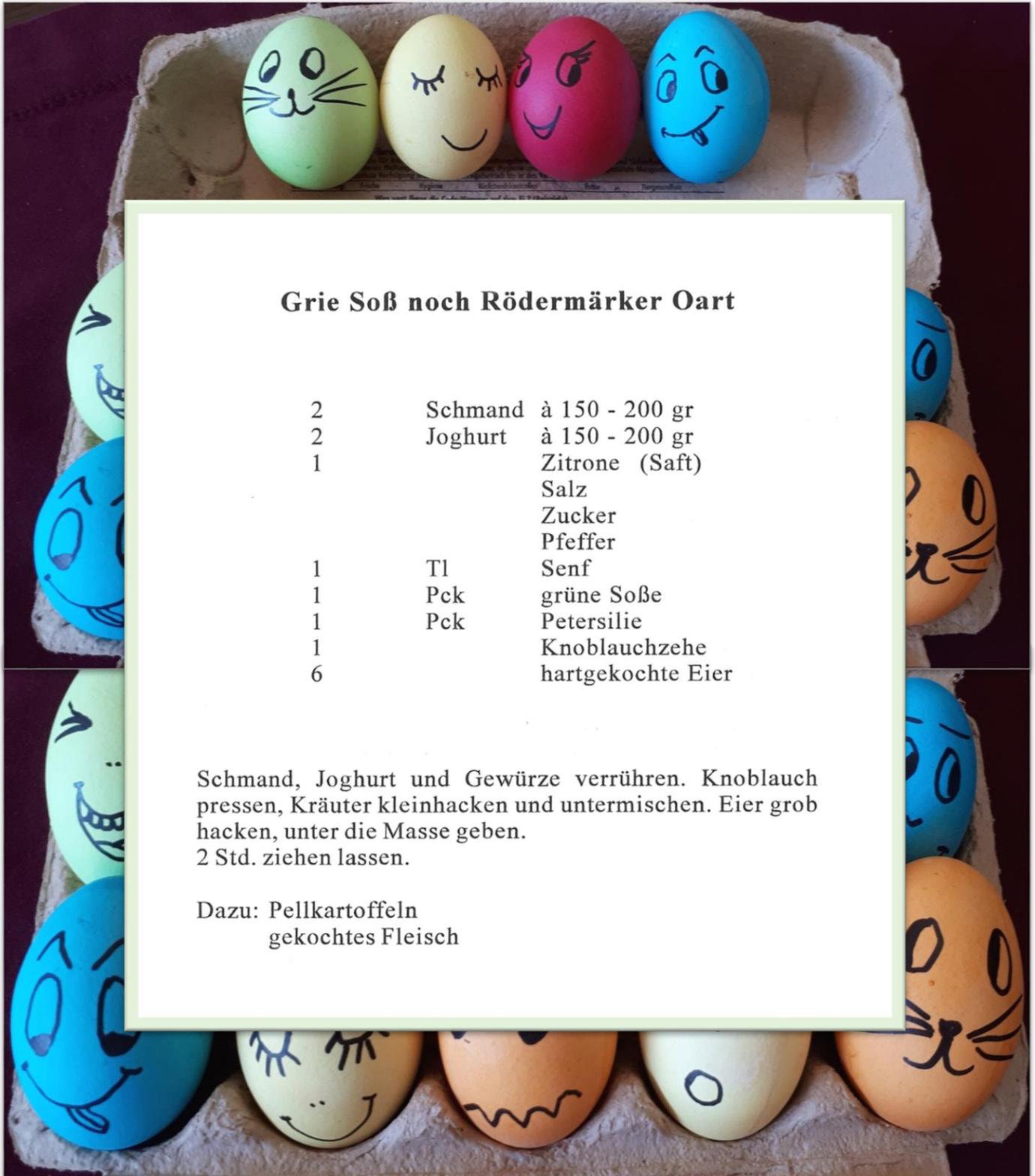
„... oder auch zwei“, unterbrach mich Benni.

„Wie auch immer – da hat dir der Osterhase ja eine schöne Überraschung ins Nest gelegt. Frohe Ostern“, lachte ich.

*Jenny Rotters, Autorin aus Rödermark:  
Geschichten aus der Nachbarschaft*



Foto: [www.pixabay.de](http://www.pixabay.de)



### Grie Soß noch Rödermärker Oart

2	Schmand	à 150 - 200 gr
2	Joghurt	à 150 - 200 gr
1		Zitrone (Saft)
		Salz
		Zucker
		Pfeffer
1	Tl	Senf
1	Pck	grüne Soße
1	Pck	Petersilie
1		Knoblauchzehe
6		hartgekochte Eier

Schmand, Joghurt und Gewürze verrühren. Knoblauch pressen, Kräuter kleinhacken und untermischen. Eier grob hacken, unter die Masse geben.  
2 Std. ziehen lassen.

Dazu: Pellkartoffeln  
gekochtes Fleisch



### An den Frühling

Willkommen, schöner Jüngling!  
Du Wonne der Natur!  
Mit deinem Blumenkörbchen  
Willkommen auf der Flur!

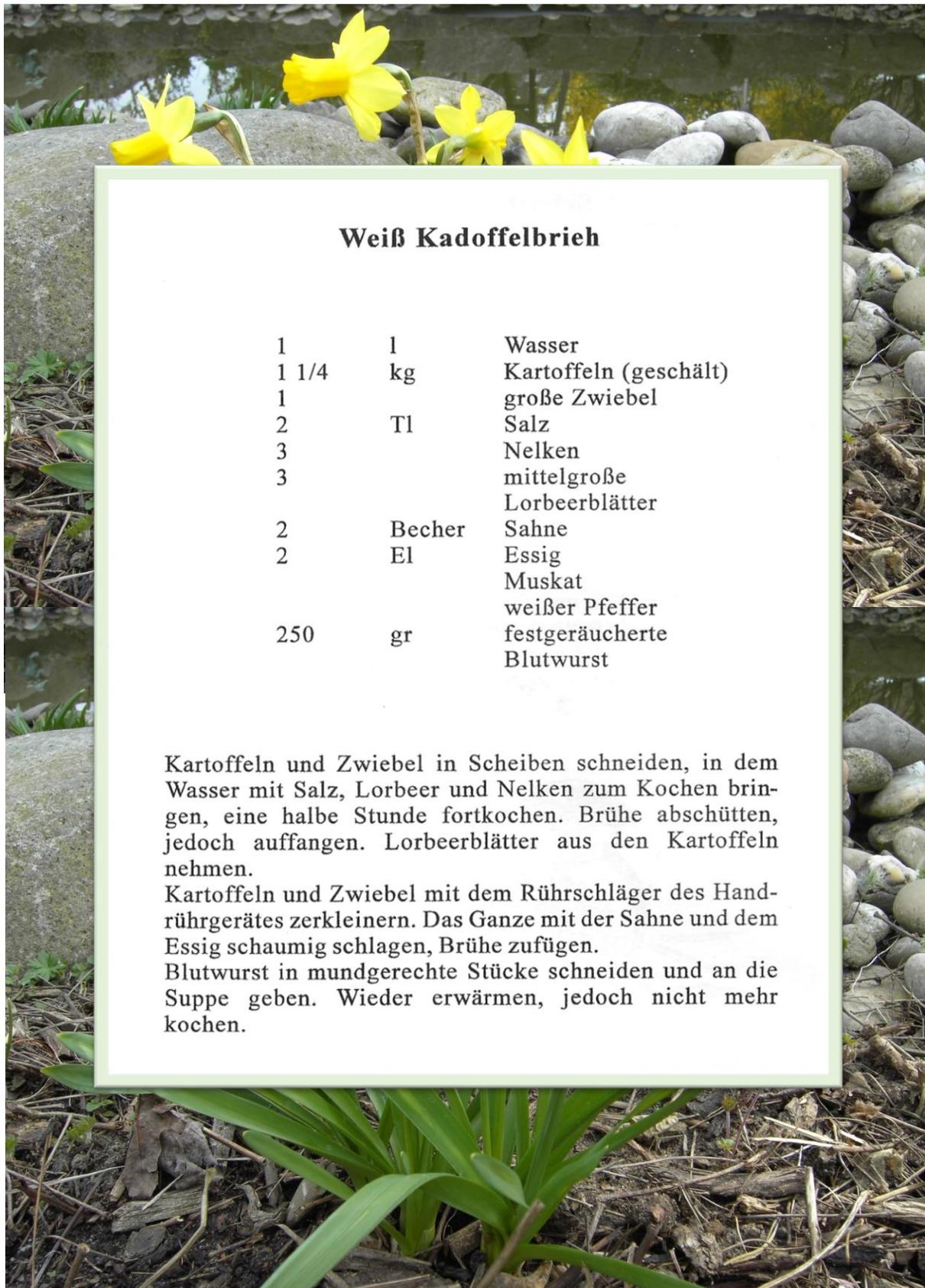
Ei! Ei! Da bist ja wieder!  
Und bist so lieb und schön!  
Und freun wir uns so herzlich,  
Entgegen dir zu gehen.

Denkst auch noch an mein Mädchen?  
Ei, Lieber, denke doch!  
Dort liebte mich das Mädchen,  
Und`s Mädchen liebt mich noch!

Fürs Mädchen manches Blümchen  
Erbat ich mir von dir –  
Ich komm` und bitte wieder,  
Und du? – du gibst es mir.

Willkommen, schöner Jüngling!  
Du Wonne der Natur!  
Mit deinem Blumenkörbchen  
Willkommen auf der Flur!

Friedrich von Schiller (1759 – 1805)



### Weiß Kadoffelbrieh

1	l	Wasser
1 1/4	kg	Kartoffeln (geschält)
1		große Zwiebel
2	Tl	Salz
3		Nelken
3		mittelgroße Lorbeerblätter
2	Becher	Sahne
2	El	Essig
		Muskat
		weißer Pfeffer
250	gr	festgeräucherte Blutwurst

Kartoffeln und Zwiebel in Scheiben schneiden, in dem Wasser mit Salz, Lorbeer und Nelken zum Kochen bringen, eine halbe Stunde fortkochen. Brühe abschütten, jedoch auffangen. Lorbeerblätter aus den Kartoffeln nehmen.

Kartoffeln und Zwiebel mit dem Rührschläger des Handrührgerätes zerkleinern. Das Ganze mit der Sahne und dem Essig schaumig schlagen, Brühe zufügen.

Blutwurst in mundgerechte Stücke schneiden und an die Suppe geben. Wieder erwärmen, jedoch nicht mehr kochen.

## *Leserecke – Von Rödermärkern für Rödermärker*

### **Ostern**

Von wegen. Da fängt doch alles erst an. Kaum ist der Weihnachtsstress vorbei, bricht erneut Hektik aus. Ostern steht vor der Tür und alle Zimmer müssen auf Vordermann gebracht werden. Zumindest war es früher so. Der Frühjahrsputz war angesagt. Hatten wir Kinder einen freien Mittwochnachmittag, so war er in dieser Fastenzeit gestrichen. Meine ältere Schwester und ich – die jüngere war noch zu klein – hatten unsere Zimmer in Angriff zu nehmen. Alle Schränke wurden geleert, inhaltlich überprüft und gewischt. Zuerst mit einem ausgewrungenen nassen Lappen, danach trockengerieben mit ausrangierten Frotteetüchern und mit Bienenwachs gebohnert. Wochen später „duftete“ die Wäsche noch nach. Die Eichenmöbel machten es möglich. Die Matratzen wurden mit Teppichklopfern malträtiert und umgedreht. Die Kopfseite war nun für die Füße reserviert. Die Wände

wurden abgestaubt, die Fenster- und Türrahmen geschrubbt. Alle Bilder wurden auch rückseitig von Staub befreit und die Glasrahmen mit Spiritus gesäubert. Im Garten wurden die Bettvorleger über die Wäscheleine gehängt und geklopft – klatsch, patsch im Wechselschlag.

Bei diesen Putzaktionen kam manches Schätzchen zum Vorschein. Wie unschuldige, nicht abgeschickte Antworten an einen glühenden Verehrer, den man schon wieder vergessen hatte. Wieso denke ich nach so vielen Jahren immer noch, dass die Fastenzeit nicht nur zum Fasten da ist, sondern zum großen Reinemachen.

Was sein muss, muss sein! Seufzend nehme ich die Gardinen und Vorhänge ab. Die Waschmaschine wartet auf ihren Einsatz. Fenster und Rahmen werden geputzt, und mein Mann und ich hängen danach mit vereinten Kräften die noch

## *Leserecke – Von Rödermärkern für Rödermärker*

feuchten Gardinen wieder auf  
und genießen den frischen Duft.  
Durchs offene Fenster flattert der  
Frühling ins Wohnzimmer.

Ostern kann kommen.  
Geschafft! Ein Gläschen Wein  
haben wir uns redlich verdient,  
sozusagen als kleine Vorfreude.

Blitzsaubere und frohe Ostern wünscht  
Greta Diederichs, März 2021

---

### **Generationen**

Man spricht von Generationenwechsel. Aber es geht so schnell. Wenn ich  
an mich selbst denke...

- meine Großeltern kannte ich sehr lange
- dann die Eltern
- unsere eigene Generation selbst
- unsere Kinder
- unsere Enkelkinder
- und viele Urenkel

Einzelne alte Leute kannte ich noch, die noch älter waren als meine  
Großeltern.

Also kenne ich sechs bis sieben Generationen!

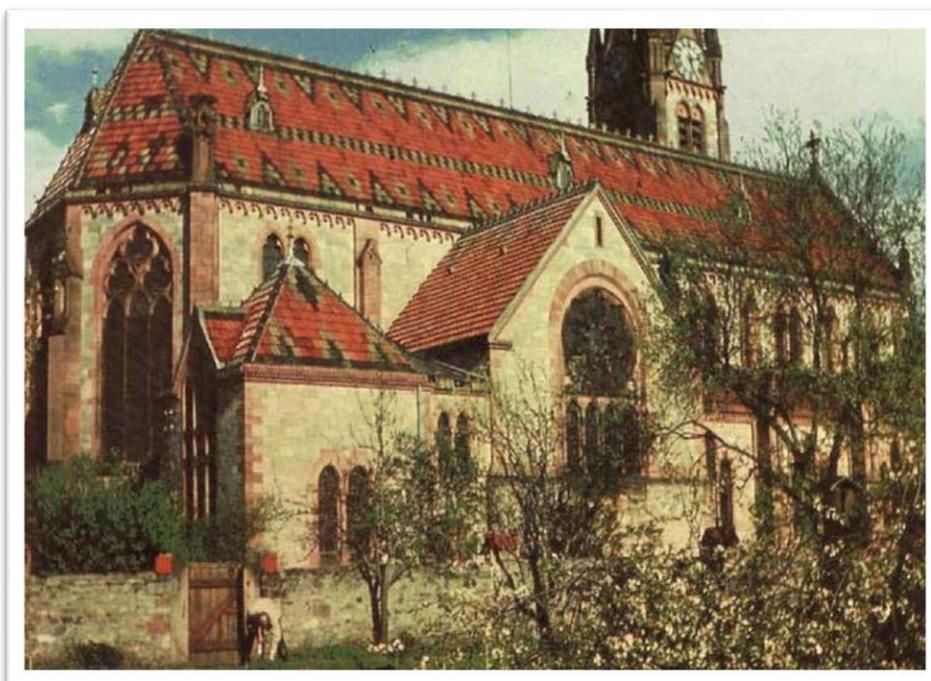
Da braucht man sich nicht wundern, wenn man manchmal die Kinder mit  
mit den Enkelkindern verwechselt!

- Maria Schallmayer-

## Zeitreise – Rödermark früher und heute

### Wer erkennt diesen Ort in Rödermark?

Die Auflösung finden Sie auf Seite 42!



Katholische Kirche St. Nazarius in der Osterzeit, ca. 1930

## Hessisch Gebabbel prägt Humor –

Ein Interview mit dem Duo Badesalz aus der Seniorenzeitung Frankfurt

„Hier Chef, hamma ka Fußmadde daham? Füß runnä, abee flott!“ – Wer das hessische Comedy-Duo Badesalz nicht aus den Ansagen in den Bahnen der VGF kennt, dem sind wahrscheinlich die Figuren Ritchie, Headbanger und Anita oder das Geburtstagslied „Alles Gute“ vertraut. Gerd Knebel und Henni Nachtsheim prägen seit fast 30 Jahren die hessische Comedy-

Landschaft, seit 2006 auch mit Solo-Programmen. Im September 2020 starteten Knebel und Nachtsheim die erste Staffel von „Radio Badesalz“. Die zweite Staffel gibt es ab Februar 2021. Die FAZ hat die beiden als „hessische Institution“ geadelt – Grund genug für die Seniorenzeitschrift, bei Henni Nachtsheim nachzufragen.



Das Badesalz-Duo: Gerd Knebel und Henni Nachtsheim (rechts)

Foto: Ralf Oeser

**Seniorenzeitschrift: Herr  
Nachtsheim, funktionieren Ihre  
Gags auch in anderen Mundarten?**

**Henni Nachtsheim:** Das kommt drauf an. Bei vielen Gags stehen bestimmte Typen im Mittelpunkt, die eine große Klappe haben, ein bisschen schnoddrig sind. Leute, die klug rumreden, ohne wirklich Ahnung zu haben. Die alles Mögliche kommentieren, rumschwätzen, Vorträge halten mit einer gewissen Ansatzlosigkeit – so nach dem Motto „Hier, ihr müsst emal Folgendes mache...“. Dadurch zeichnet sich für mich „der Hesse“ aus. Wie beispielsweise Nobbi und Ebbi, die Moderatoren von „Radio Badesalz“, die viele auch schon von „Aso-TV“ kennen. Da geht das Hessische mit den Figuren Hand in Hand und prägt den Humor. Das kann man dann so nicht übertragen.

**SZ: Dennoch oder gerade deshalb lacht man über Ihre Witze bundesweit.**

**H. N.:** Streng genommen sprechen wir ja kein Hessisch wie in manchen Regionen, zum Beispiel im Odenwald, sondern wir haben eher eine Färbung der Sprache und binden bestimmte Ausdrücke aus dem Dialekt ein. Das ist kompatibel in Hannover und in Mannheim – die Leute verstehen uns dort. Nur in Westfalen haben wir nicht so gute Erfahrungen gemacht, da scheint der Humor ein anderer zu sein. Allerdings reden die Hessen sehr schnell, da kommen manche aus Norddeutschland nicht mit ...

**SZ: Erreichen Sie mit den Gags eher Ältere, die ja tendenziell mehr Dialekt sprechen?**

**H. N.:** Wir haben eine treue Live-Kundschaft. Dazu gehören Leute ab etwa Mitte 20 bis hin zu 60-/70-Jährigen. Die Fans der ersten Stunde in den 80ern kommen nach wie vor und Jüngere entdecken uns neu, unter anderem durch Youtube. Bei einer Veranstaltung in Kaiserslautern saßen in den ersten fünf Reihen

mal nur unter 30-Jährige, bei einer anderen in einem Kurort hat uns der Bürgermeister gebeten, auf eine Busreisegruppe von Senioren zu warten.

**SZ: Was bedeutet Ihnen persönlich der Dialekt?**

**H. N.:** Wenn ich am Flughafen stehe – ich verreise eigentlich gar nicht so gern, bin eher

heimatverbunden – und dann höre, wie jemand hinten in der Schlange im Frankfurter Slang meckert „Hier, was issn los da

vorn, geht’s bald weidä?“, dann fühle ich mich zu Hause. Der Dialekt ist schon mit einem Heimatgefühl verbunden. Ich spreche privat nicht so viel anders als auf der Bühne. In meinem Umfeld reden die Leute mal mehr, mal weniger Dialekt. Meine Lebensgefährtin lebt im Taunus, dort wird mehr Hessisch gesprochen. Das gefällt mir. Meine drei Kinder sprechen leider höchstens andeutungsweise Dialekt. *Claudia Šabić*

---

**Auf der Seite [www.badesalz.de](http://www.badesalz.de) gibt es Veranstaltungshinweise und dort läuft ab Februar donnerstags die zweite Staffel von Radio Badesalz.**

***Älter werden heißt auch besser werden.***

Jack Nicholson (Schauspieler)

## Sudoku 9x9

Schwierigkeitsgrad: mittel

Die Lösung finden Sie auf Seite 42.

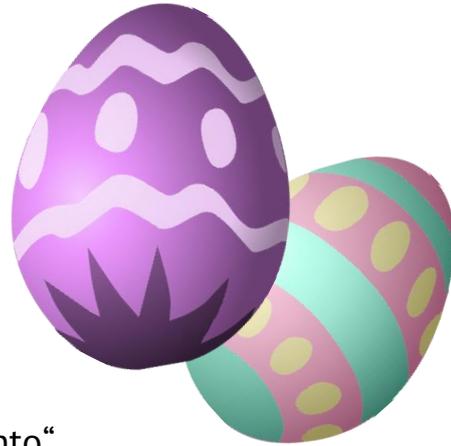
4	1			6	5			7
		6			7	4	8	
2		7	4	9				6
	6			7		1		
3		1	5				7	2
	9			4	2	3		8
1		8	6				2	9
	2			1	8	6	4	
6			3				1	



## Oster-Quiz

### 1. Was wird an Ostern gefeiert?

- die Auferstehung Jesu
- die Geburt Jesu
- die Krankensalbung Jesu



### 2. Woher stammt der Name Karfreitag?

- aus dem Englischen von „Good Friday“
- aus dem Italienischen von „Venerdì Santo“
- aus dem Althochdeutschen von „Kara“ (Kummer)

### 3. Von wann bis wann dauert die Fastenzeit?

- von Karnevalssonntag bis Ostersonntag
- von Aschermittwoch bis Karsamstag
- von Rosenmontag bis Karfreitag

### 4. Was soll mit dem Osterfeuer vertrieben werden?

- der Winter und böse Geister
- Fasching und Narren
- Eier und Hasen

### 5. Was wird zum Osterfrühstück gerne gegessen?

- Biskuitdutt
- Pferdeschwanz
- Hefezopf

Die Lösungen finden Sie auf Seite 42.

Spaß und Rätsel

Kundgebung	▼	Menschen gewühl	▼	Beruf	▼	Pronomen	▼	Person	▼	Verhalten
▼		Monat	▼	Wellenreiter	▶	Auerochse	▼	Industriemotor	▼	Pflanze
bis heute	▶			Koseform Oma	▼	Rhombus	▶			
Geometrischer Körper	▼				▼	auf und ...	▼			
▼						Gewohnheit	▶			
verbindet Worte		Nadelbaum	▶					Gewässer	▶	
▼		aus jenem	▼					Dezimeter	▼	
▼				farbenfroh	▼					Inselstaat im Pazifischen Ozean
Stadt in Frankreich	▶							Großvater	▶	
Staat Südamerika	▼							Untergrundbewegung	▼	
▼										Einbalsamierte Leiche
sehr dringend		Gegenteil von aus	▶					Schwanzlurch	▶	
▼		Kalkgestein	▼					Getreide	▼	
▼				Artikel nicht genau bekannt	▼	Farbe	▶			
Abkürzung Arsen	▶					Nachlass	▼			
Erlangen KFZ	▼			Deko Schmuck	▶			Uckermark KFZ	▶	
▼				Abgabe	▼			Stimme	▼	
▼		maßloses Verlangen	▶							künstlerische Leitung
schmale Brücke	▶					Frucht	▶			
runder Stock	▼					getrocknetes Gras	▼			
▼				deutsch. Dichter	▶					Weltraum
				Vergehen	▼					
Gebäude mit einem Tor		Tragetasche	▶			alte Erzählung	▶			
▼		überraschter Ausruf	▼			Abkürzung Sonntag	▼			
▼								Fluss in Afrika	▶	
nicht weich	▶					Tasteninstrument	▶			

# SCHMETTERLINGS- GESCHICHTE



Es war ein wunderschöner Frühlingstag und in ihrem warmen Kokkon wartet die kleine verpuppte Raupe auf ihren großen Tag. Sie freut sich über die schönen Blumen und beobachtet den Osterhasen beim Eier verstecken. Ganz in der Nähe lassen Kinder bunte Herzluftballons steigen. Plötzlich wird der Himmel dunkel. Es zieht ein Gewitter auf!



Herzlichen Dank an die Kinder der Kita Pestalozzistraße für diese tolle Frühlingsgeschichte!

Es blitzt und donnert und regnet heftig. Doch dann kommt langsam die Sonne wieder hervor und zaubert einen Regenbogen an den Himmel! Aus der kleinen Raupe ist inzwischen ein wunderschöner Schmetterling geworden!

## Tipps und Übungen gegen schlechte Laune und Corona-Stimmung

### 1. Stift quer in den Mund nehmen

Nehmen Sie einen Stift quer in den Mund und halten sie ihn mit den Backenzähnen fest. So werden Sie gezwungen, Ihre Mundwinkel leicht nach hinten zu ziehen. Die Folge: Ihre Zähne sind zu sehen – als würden Sie lächeln.



Quelle: [www.pixabay.de](http://www.pixabay.de)

Nach einigen Minuten in dieser Haltung wird sich Ihre Laune automatisch bessern. Sie werden mit einer Ladung Glückshormone belohnt.

### 2. Augenrollen

Schauen Sie zum Boden und rollen dann langsam die Augen bis zur Decke. Versuchen Sie, Ihre Augenbrauen zu sehen und halten Sie die Position für ca. 30 Sekunden. Wiederholen Sie das Ganze einige Male. Dadurch wird für das Gehirn eine positive Stimmung erzeugt und Glückshormone werden ausgeschüttet.

### 3. Im Fotoalbum blättern.

Schauen Sie sich alte Fotos an, lachen Sie über lustige Schnappschüsse und freuen Sie sich über schöne Urlaubserinnerungen und glückliche Momente mit Ihrer Familie!

### 4. Dufte Stimmung

Legen Sie mal wieder Ihr Lieblingsparfum auf oder stellen Sie Duftlampen und Duftkerzen mit frischen Frühlings- und Sommerdüften auf. Vanille, Minze, Zitrusfrüchte und Lavendel wirken besonders positiv auf die Stimmung.

Quelle/Ideen: Mathias Fishedick (Mental-Coach)

## 5. Atemübung zur Entspannung

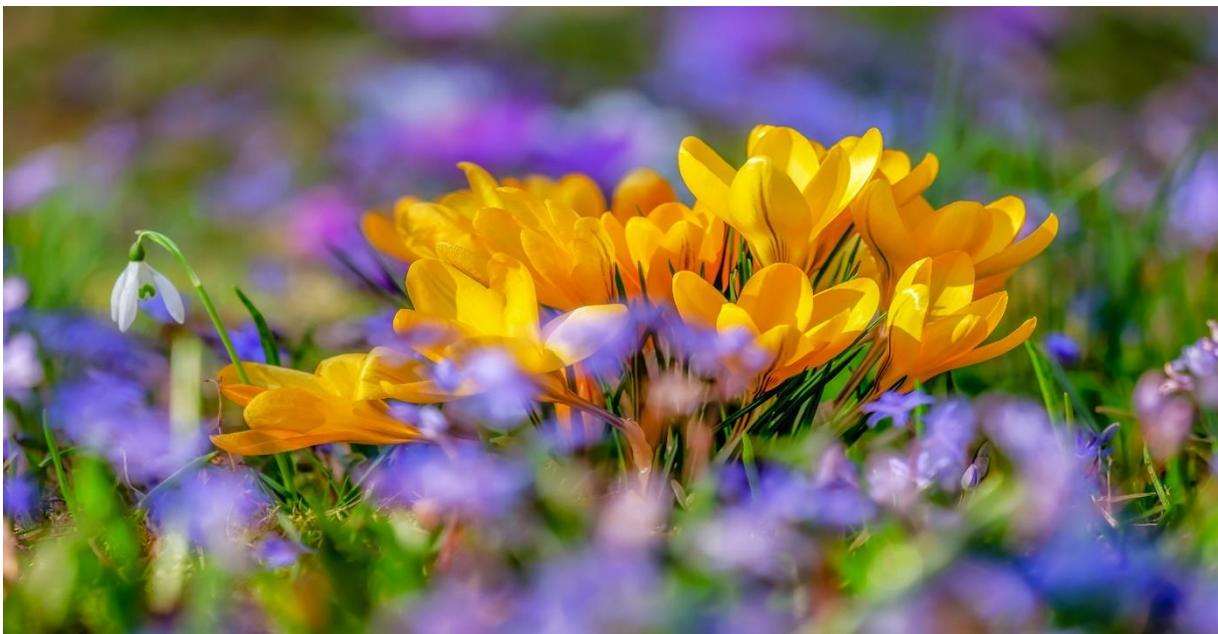
Einatmen und bis 5 zählen, kurz die Luft anhalten.

Ausatmen und bis 5 zählen, kurz die Luft wieder anhalten.

(5 Wiederholungen)

## 6. Gehen Sie nach draußen an die Luft, in die Natur und genießen Sie die Sonne! Anbei finden Sie eine kleine Geschichte mit Bewegungs-Ideen.

Probieren Sie es aus!



Quelle: [www.pixabay.de](http://www.pixabay.de)

### „Frühlingsspaziergang“

*Die Sonne scheint hell von einem wolkenlosen blauen Himmel. Die Vögel zwitschern und ein Frühlingsduft weht um unsere Nase. Jetzt hält uns nichts mehr im Haus! Wir ziehen unsere bequemen Schuhe und leichte Jacken an und machen einen Frühlingsspaziergang im Park.*

*Beschwingt gehen wir los (auf der Stelle gehen und die Arme dabei mitnehmen). An der Straßenkreuzung müssen wir stehenbleiben. Wir schauen nach links, nach rechts und wieder nach links. Ein Autofahrer hält an und lässt*

*uns über die Straße gehen. Wir nicken ihm dankend zu. Dann gehen wir beschwingt weiter.*

*Im Park angekommen, bewundern wir die weißen Schneeglöckchen und die Krokusse, die lila, gelb und weiß blühen. Wir bücken uns zur rechten und zur linken Seite und nach vorne (danach jeweils gerade aufrichten) und bestaunen die zarten Blüten. Eine Hummel fliegt von Blume zu Blume, und wir beobachten sie. An den Bäumen sprießen die Blätter, und eine Magnolie steht in voller Pracht. Sie ist über und über mit großen, rosafarbenen Blüten bedeckt und duftet herrlich. Wir recken uns, stellen uns auf die Zehenspitzen und greifen mit der rechten Hand nach einem Zweig, ziehen ihn zu uns herunter und schnuppern an der dicken Knospe. Das gleiche machen wir auch mit der linken Hand.*

*Wir gehen weiter mit großen Schritten. Am Ententeich angekommen, setzen wir uns auf eine Bank. Wir füttern die Enten mit Brotkrumen, die wir ihnen hinwerfen. Dann wippen wir mit den Füßen, strecken abwechselnd die Beine in die Luft, kreisen dabei unsere Füße und wackeln mit den Zehen. Danach heben wir ein paar Mal unsere Schultern an, auch mal abwechselnd, und kreisen sie von vorne nach hinten. Ein Meisenpaar fliegt über uns hinweg und transportiert Futter zu einem Nest in einer Buche. Wir legen die Hand über die Augen, heben den Kopf und beobachten die Vögel (Kopf vorsichtig von einer Seite zur anderen drehen und zurück). Anschließend schütteln wir unsere Arme und Beine aus.*

*Danach ruhen wir uns in der Sonne aus. Wir setzen uns entspannt hin, schließen die Augen, strecken unser Gesicht der Sonne entgegen und lauschen dem Gezwitscher der Vögel. Wir atmen tief in den Bauch ein und aus und versuchen, alles ganz locker zu lassen: die Arme und Beine, den Bauch und den Rücken, und auch das Gesicht ist ganz entspannt. Der Atem geht*

*ruhig (Zeitdauer: so lange wie möglich, wer unruhig wird, sollte die Entspannungsübung beenden).*

*Wir öffnen die Augen, recken und strecken uns und gehen beschwingt wieder nach Hause. An der Straßenkreuzung bleiben wir stehen. Wir schauen nach links, nach rechts und wieder nach links. Wir müssen warten bis alle Autos vorbeigefahren sind. Dann gehen wir weiter nach Hause. Dort ziehen wir Jacke und Schuhe aus und trinken ein großes Glas Wasser.“*

Monika

©mal-alt-werden.de



Fotos: Karla Rasmussen

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/>

### Telefonnummern Stadt Rödermark

Beide Rathäuser sind nach telefonischer Terminvereinbarung für den Besucherverkehr geöffnet.

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

### Erweiterte Öffnungszeiten

<b>Mo - Do</b>	<b>08:00 – 16:00 Uhr</b>
<b>Fr</b>	<b>08:00 – 12:00 Uhr</b>

### Telefonische Terminvereinbarung

<b>Mo - Do</b>	<b>08:00 – 12:00 Uhr und 14:00 – 16:00 Uhr</b>
<b>Fr</b>	<b>08:00 – 12:00 Uhr</b>

## **Interessante Projekte in Rödermark**

### **1. Radioprojekt der Stadt**

#### **Am 18.06.2021 gibt's was auf die Ohren!**

Das Radioprojekt der Stadt Rödermark hat seinen ersten offiziellen Sendetermin. Am 18.06.2021 von 17:00 – 18:00 Uhr wird über Radio RadaR die erste Sendung zu hören sein. Der Termin ist nicht willkürlich gewählt, sondern findet am Digitaltag statt. Was wäre passender für den Start eines digitalen Radioprogrammes für und mit Rödermark? „Seit Januar treffen wir uns regelmäßig über Microsoft Teams und planen die Sendung. Kaum war die erste Pressemeldung erschienen, meldeten sich noch weitere Interessenten. „Wir freuen uns über die große Resonanz und sind sicher, dass wir hier ein sehr interessantes Format anbieten“, berichtet Katja Merten, Leiterin der Fachabteilung Senioren, Sozialer Dienst. „Das Programm können wir coronakonform im Tonstudio im SchillerHaus vorproduzieren. Hier haben wir schon eine versierte Person gefunden, der die Aufnahmen betreut.“ Da es sich um ein Radioprogramm handelt, das man über das Internet oder mit Hilfe einer App mit dem Smartphone empfangen kann, ist es weltweit verfügbar. Falls Personen aus Rödermark noch Interesse haben, sich an dem Radioprojekt zu beteiligen, dann können Sie sich gerne unter folgenden Kontaktdaten melden:

**E-Mail-Adresse: [seniorenundsozialberatung@roedermark.de](mailto:seniorenundsozialberatung@roedermark.de)**

**Telefon: 06074 911-350**

„Ich war von Anfang überzeugt, dass wir ein spannendes Programm aus Rödermark bieten können“, sagt die Erste Stadträtin Andrea Schülner, in deren Dezernat die Seniorenarbeit verankert ist. „Es wird ein spannendes und vielfältiges Programm geboten. Da ist bestimmt für jeden Hörer etwas dabei. Also ein bunter Mix aus Unterhaltsamem und Wissenswertem aus und für Rödermark.“

## 2. Buchvorstellung „Unser Breidert.Gestern.Heute. Morgen“

Es ist jetzt gut ein Jahr her, da machte Corona bei vielen geplanten Veranstaltungen und Events bundesweit und auch in Rödermark die Tür zu. Nichts ging mehr. Lockdown. So erging es auch der Ausstellung der Breidert-Initiative. Unter dem Titel „Unser Breidert.Gestern.Heute.Morgen“ waren 30 Schautafeln vorbereitet worden, die im Breidert-City-Center bei einer Vernissage vorgestellt und dann für eine Woche dem Publikum zugänglich sein sollten. Alles war fertig. Mehr als 12 Monate hatten Senioren der Breidert-Initiative in einer Projektgruppe daran gearbeitet. Und das sollte jetzt alles umsonst gewesen sein?

Ganz bestimmt nicht. Denn die Ausstellung wird stattfinden – irgendwann, wenn Corona vorbei ist oder es zulässt.



Die Projektgruppe (von links): Heinz und Greta Diederichs, Rudolf Borek, Rolf Sturm und Karlheinz Weber. Für die Organisation kam später noch Dieter Müller dazu.

## *Tipps und Informationen*

Bevor der Corona-Lockdown zuschlug, war bereits ein Buch zur Ausstellung entstanden und gedruckt worden. Es ist sozusagen die Übersetzung der Ausstellung und damit eine umfassende Dokumentation der Geschichte des Breidert.

Die beginnt lt. einer Flurkarte bereits um das Jahr 800. Allerdings nur als Name: Breidertwald. Das bleibt viele Jahrhunderte so, bis Anfang des 19. Jahrhunderts ein Teil des Breidertwaldes gerodet und Ackerflächen für das kleine Bauerndorf Ober-Roden entstehen.

Fotos der landwirtschaftlichen Nutzung hat uns der HGV (Heimat- und Geschichtsverein Rödermark) zur Verfügung gestellt. Ebenso die Bilder vom „Breidert-Spargel“ und dem Braaret-Bernsche.

Das Braaret-Bernsche ist ja der einzige historische Ort, den das Breidert hat. Hier soll ein Rastplatz für die Pilger nach Walldürn gewesen sein. Auf jeden Fall war es ein Ausflugsziel für die Dörfler aus Ober-Roden, und für die jungen Leute war es ein besonderer Treffpunkt.

Ein Schwerpunkt im GESTERN ist die Chronik, in der die politischen Entscheidungen ab 1962 bis zur Bebauung des Breidert dargestellt sind. Zeitzeugen berichten von diesen Jahren und geben damit dieser Zeit eine ganz persönliche Note.

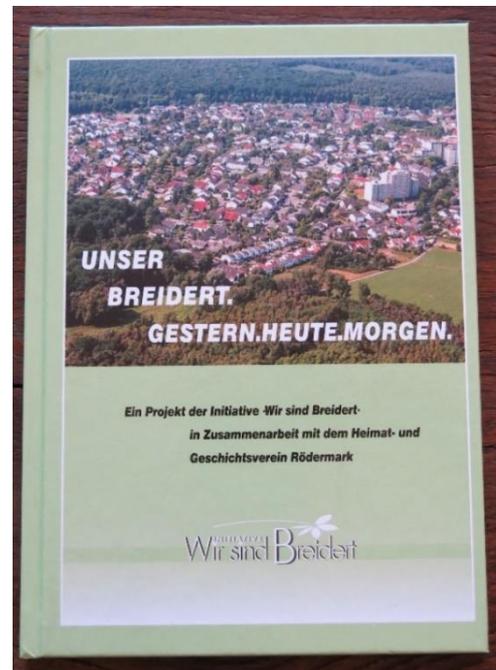
Das HEUTE zeigt in einem Spaziergang unser lebens- und liebenswertes Wohngebiet und schildert die Geschichte des Breidert-(City)-Center und des Ärztehauses. In beiden Häusern zeigen die Kurzporträts der Geschäftsinhaber die Vielfalt der Menschen in unserer Gesellschaft.

## Tipps und Informationen

Weitere Kapitel befassen sich mit den auch überregional bedeutsamen sozialen Einrichtungen und den Einrichtungen für Kinder wie Schule und Kitas.

Wissenswertes gibt es in Form einer extra durchgeführten statistischen Erhebung, einer ausführlichen Behandlung unseres Kleinodes, des Breidertwaldes, und anderer Themen, die für das Breidert interessant sind.

Im letzten Kapitel stellt sich die Initiative „Wir sind Breidert“ vor und appelliert eindringlich an die „jungen Rentner“ im Breidert, sich zu engagieren.



Das Buch schließt mit der Formel: Unser Breidert MORGEN gestalten wir selbst!

Ursprünglich sollte das Buch erst mit der Ausstellung vermarktet werden. Jetzt haben sich die Verantwortlichen der Breidert-Initiative zu einer vorzeitigen Veröffentlichung entschlossen. In der bereits abgeschlossenen ersten Verkaufsphase sind fast 200 Bücher verkauft worden (das Buch kostet 12,50 €, Spenden werden nicht abgelehnt) Die Resonanz war und ist außergewöhnlich gut.

Frau Monika Bärwalde, eine Bewohnerin des Breidert und selbst Zeitzeuge der Entstehung des Breidert, schreibt exklusiv für die Seniorenpost, wie sie das Buch beurteilt.

*„UNSER BREIDERT GESTERN. HEUTE. MORGEN.“ ist ein Buch, das mich sofort angesprochen hat. Es beschreibt die Entstehung unseres Wohngebietes die ich von Anfang an miterlebt habe. Als Zeitzeugin kann ich bestätigen: Die Beiträge*

## Tipps und Informationen

*sind authentisch und sehr ansprechend. Ein guter Grund für mich, einige Exemplare zu kaufen und meinen Söhnen und Freunden zu Ostern oder einer passenden Gelegenheit zu schenken.*

*Eine kleine Anekdote zum Schmunzeln: Mein 5-jähriger Enkel hat sich zusammen mit seinem Papa unseren Beitrag angeschaut. Ich habe ihm erklärt dass auf dem Foto Papa und sein Onkel zu sehen sind, 5 und 7 Jahre alt. Das fand er toll und fragte: Papa bist du jetzt berühmt?*

*So ziehe ich denn weiterhin meine Kreise durchs Breidert, seit 48 Jahren, und freue mich, eine so schöne Dokumentation meines Wohngebietes zu besitzen. Danke den Initiatoren!“*

Wer das Buch noch kaufen und nicht bis zur Ausstellung warten möchte, der kann es bei Karlheinz Weber abholen (Saalfeldener Str. 16, Tel. 881310). Coronagerecht und mit abgezählten 12,50 € im Umschlag.

Übrigens: wenn die Stadtbücherei wieder öffnet, dann kann das Buch auch dort entliehen werden.

- Karlheinz Weber-

## **Für Ihre Sicherheit – Nachgefragt bei der Polizeilichen Kriminalprävention**

### **1. Der Enkeltrick**

Der so genannte Enkeltrick ist eine besonders hinterhältige Form des Betrugs, der für Opfer oft existenzielle Folgen haben kann. Sie können dadurch hohe Geldbeträge verlieren oder sogar um ihre Lebensersparnisse gebracht werden.

Mit den Worten „Rate mal, wer hier spricht“ oder ähnlichen Formulierungen rufen Betrüger bei meist älteren und allein lebenden Personen an, geben sich als Verwandte, Enkel oder auch gute Bekannte aus und bitten kurzfristig um Bargeld. Als Grund wird ein finanzieller Engpass oder eine Notlage vorgetäuscht, beispielsweise ein Unfall, ein Auto- oder Computerkauf. Die Lage wird immer äußerst dringlich dargestellt.



Quelle: [www.polizei-beratung.de](http://www.polizei-beratung.de)

Oft werden die Betroffenen durch wiederholte Anrufe unter Druck gesetzt. Sobald das Opfer zahlen will, wird ein Bote angekündigt, der das Geld abholt.

Hat der Betroffene die geforderte Summe nicht parat, wird er gebeten, unverzüglich zur Bank zu gehen und dort den Betrag abzuheben. Nicht selten ruft der Täter sogar ein Taxi, wenn das Opfer den Weg nicht mehr zu Fuß bewältigen kann. Auf diese Weise haben Enkeltrick-Betrüger in der Vergangenheit bereits Beträge im fünfstelligen Eurobereich erbeutet.

## **Tipps Ihrer Polizei gegen den Enkeltrick**

- Seien Sie misstrauisch, wenn sich Anrufer am Telefon nicht selber mit Namen melden. Raten Sie nicht, wer anruft, sondern fordern Sie Anrufer grundsätzlich dazu auf, ihren Namen selbst zu nennen.
- Seien Sie misstrauisch, wenn sich Personen am Telefon als Verwandte oder Bekannte ausgeben, die Sie als solche nicht erkennen. Erfragen Sie beim Anrufer Dinge, die nur der richtige Verwandte/Bekannte wissen kann.
- Geben Sie keine Details zu Ihren familiären und finanziellen Verhältnissen preis.
- Lassen Sie sich nicht drängen und unter Druck setzen. Nehmen Sie sich Zeit, um die Angaben des Anrufers zu überprüfen. Rufen Sie die jeweilige Person unter der Ihnen lange bekannten Nummer an und lassen Sie sich den Sachverhalt bestätigen.
- Wenn ein Anrufer Geld oder andere Wertsachen von Ihnen fordert: Besprechen Sie dies mit Familienangehörigen oder anderen Ihnen nahe stehenden Personen.
- Übergeben Sie niemals Geld oder Wertsachen wie Schmuck an unbekannte Personen.
- Kommt Ihnen ein Anruf verdächtig vor, informieren Sie unverzüglich die Polizei unter der Nummer 110.
- Sind Sie bereits Opfer eines Enkeltricks geworden, zeigen Sie die Tat unbedingt bei der Polizei an. Dies kann der Polizei helfen, Zusammenhänge zu erkennen, andere Personen entsprechend zu sensibilisieren und die Täter zu überführen.

## Tipps und Informationen

- Lassen Sie Ihren Vornamen im Telefonbuch abkürzen (aus Herta Schmidt wird beispielsweise H. Schmidt). So können die Täter Sie gar nicht mehr ausfindig machen. Zum Ändern eines Telefonbucheintrags wenden Sie sich an die Telekom.
- Bewahren Sie Ihre Wertsachen, z. B. höhere Geldbeträge oder Wertgegenstände, nicht zuhause auf, sondern auf der Bank oder im Bankschließfach.

## 2. Betrug durch falsche Polizisten

Immer wieder sind Betrüger unterwegs, die sich als Polizisten ausgeben, um in den Besitz von Geld und anderen Wertgegenständen ihrer Opfer zu gelangen.

### Gefälschte Dienstaussweise an der Haustür

An der Haustür schrecken sie nicht davor zurück, gefälschte Dienstaussweise vorzuzeigen, um sich Zutritt in die vier Wände ihrer Opfer zu verschaffen, um Schmuck und Bargeld zu stehlen.

Die Betrüger fordern ihre Opfer auch per Post oder E-Mail zur Zahlung höherer Geldsummen auf: Sie verschicken beispielsweise Haftbefehle mit der Aufforderung, die im Schreiben genannte Geldstrafe zu bezahlen, ansonsten drohe die Inhaftierung.



Quelle: [www.polizei-beratung.de](http://www.polizei-beratung.de)

### Falsche Polizisten am Telefon

Am Telefon versuchen sie, ihre Opfer unter verschiedenen Vorwänden, dazu zu bringen, Geld und Wertgegenstände im Haus oder auf der Bank an einen Unbekannten zu übergeben, der sich ebenfalls als Polizist ausgibt.

## *Tipps und Informationen*

Dazu behaupten die Betrüger beispielsweise, dass Geld und Wertgegenstände bei ihren Opfern zuhause oder auf der Bank nicht mehr sicher seien oder auf Spuren untersucht werden müssten. Dabei nutzen die Täter eine spezielle Technik, die bei einem Anruf auf der Telefonanzeige der Angerufenen die Polizei-Notrufnummer 110 oder eine andere örtliche Telefonnummer erscheinen lässt.

### **Tipps der Polizei**

- Lassen Sie grundsätzlich keine Unbekannten in Ihre Wohnung.
- Fordern Sie von angeblichen Amtspersonen, zum Beispiel Polizisten, den Dienstausweis.
- Rufen Sie beim geringsten Zweifel bei der Behörde an, von der die angebliche Amtsperson kommt. Suchen Sie die Telefonnummer der Behörde selbst heraus oder lassen Sie sich diese durch die Telefonauskunft geben. Wichtig: Lassen Sie den Besucher währenddessen vor der abgesperrten Tür warten.
- Die Polizei wird Sie niemals um Geldbeträge bitten.
- Geben Sie am Telefon keine Details zu Ihren finanziellen Verhältnissen preis.
- Lassen Sie sich am Telefon nicht unter Druck setzen. Legen Sie einfach auf.
- Übergeben Sie niemals Geld an unbekannte Personen.

---

Quelle:

Polizeiliche Kriminalprävention der Länder und des Bundes (ProPK)

Zentrale Geschäftsstelle

Taubenheimstraße 85

70372 Stuttgart

Enkeltrick-Bingo!

**ENKELTRICKBINGO**

 Hat sich lange nicht mehr gemeldet	 Lässt raten wer er ist	 Bleibt vage bei der Vergangenheit	 Hat ein finanzielles Problem
 Hat Schulden	 Will oder braucht Geld	 Hat eine große Chance	 Kann leider nicht selber kommen
 Schickt einen Boten	 Garantiert schnelle Rückzahlung	 will hohen Geldbetrag in Bar	 Bittet um Geheimhaltung
 Nur ich kann helfen	 Soll bei der Bank abgeholt werden	 Versichert ewige Dankbarkeit	 Es besteht Zeitdruck

**Bei 4 X Felder in einer Reihe haben Sie "gewonnen"! Rufen Sie bitte laut "Bingo" und legen Sie einfach auf! **  
**Rufen Sie dann mit 110  die Polizei!**

Quelle: Sicherheitssysteme Uebachs GmbH

## Spielanleitung Enkeltrick-Bingo

Lassen Sie den Anrufer ruhig reden, hören Sie aufmerksam zu und machen Ihre Kreuze. Wenn Sie eine Reihe voll haben, egal ob diagonal, senkrecht oder waagrecht, rufen Sie laut „Bingo“ und legen auf!

Rufen Sie danach die Polizei oder eine vertraute Person an und bereichten über den Betrugsversuch!

---

## Freizeittipps

### **1. Öffentliche Bücherschränke**

Bücherzelle Breidert – Breidertring

Der Zugang ist frei; wer will, kann sich rund um die Uhr mit Lektüre versorgen, denn die Telefonzelle ist beleuchtet.

Bücherschrank Urberach (Foyer der Sparkasse Dieburg) –  
Konrad-Adenauer-Straße  
Rund um die Uhr geöffnet.

Bücherschrank Bürgertreff Waldacker – Goethestraße 39

Bücher können montags, dienstags, donnerstags und freitags von 14:00-16:00 Uhr ausgeliehen werden. Bitte an der Tür klingeln!



Quelle: [www.pixabay.de](http://www.pixabay.de)

## **Unterstützungsangebote für ältere Menschen und Zugehörige von Risikogruppen**

### **1. Städtischer Einkaufsservice während der Covid-19-Pandemie**

Ehrenamtliche gehen kontaktfrei für Sie einkaufen – für Personen, die zu einer Risikogruppe gehören, Hilfsbedürftige und Personen, die sich in Quarantäne befinden oder an SARS-CoV-2 erkrankt sind.

Kontaktdaten:

Ehrenamtsbüro der Stadt Rödermark

Ute Schmidt, Leitung

E-Mail: [ehrenamtsbuero@roedemark.de](mailto:ehrenamtsbuero@roedemark.de)

Telefon 06074 911-671

Sie möchten unseren Einkaufsservice in Anspruch nehmen?

Sybille Rosenberg, ehrenamtliche Koordinatorin

E-Mail: [rosenberg@einkauf-roedermark.de](mailto:rosenberg@einkauf-roedermark.de)

Telefon: 0151 42329152 (telefonisch/SMS/WhatsApp)

### **2. Kolpingsfamilie Ober-Roden**

Übernimmt Einkäufe, andere Besorgungen und Gassi-Gänge

Ansprechpartner: Markus Wehner

E-Mail: [bmwehner@aol.com](mailto:bmwehner@aol.com)

Telefon: 0176 76651980

### **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 bundesweit für Menschen ab 60 Jahren geöffnet!

## Digitale Angebote für Senioren\*Innen

### 1. Lokale Veranstaltungen



Do, 15. April 2021

jeweils 14:30 – 16:00Uhr

MGH SchillerHaus in Kooperation mit dem  
Digitalen Engel  
Online-Informationsveranstaltung



**DABEI SEIN!  
ONLINE  
IM ALTER.**

Wir treffen uns  
lokal über



## Thema: Kommunikation im Internet

Wie funktioniert Online-Telefonie? Welche Möglichkeiten gibt es, um in Kontakt mit der Familie zu bleiben? In diesem Themenkomplex werden Dienste, wie z.B. E-Mail, WhatsApp, Facebook oder Skype genauer vorgestellt.

Die Veranstaltung findet über Zoom statt.

Informationen und Anmeldung bei:

MGH SchillerHaus/  
Christiane Rasmussen  
christiane.rasmussen@  
roedermark.de  
Tel. 0160 6165779

Team Digitaler Engel  
Tel. 030 767 581 530  
Mo-Fr von 9:00 – 17:00 Uhr

[www.roedermark.de](http://www.roedermark.de)

Gefördert vom:



## 2. weitere Angebote des Digitalen Engels



Der Digitale Engel hat ein Format entwickelt, welches die Digitalisierungsthemen direkt in das Wohnzimmer älterer Menschen bringt. Digitaler Engel TV – Sie fragen, wir antworten!

<https://www.digitaler-engel.org/erklaervideos>

## 3. „Wegweiser durch die digitale Welt“ der Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen (BAGSO)

Der Wegweiser gibt einen Überblick über die Möglichkeiten des Internets und beantwortet Fragen wie: Wie halte ich online den Kontakt zur Familie? Wie kaufe ich im Internet eine Fahrkarte? Wie bewege ich mich sicher im Netz?

- Kostenloser Versand:  
Publikationsversand der Bundesregierung  
Postfach 48 10 09  
18132 Rostock
- über E-Mail:  
[publikationen@bundesregierung.de](mailto:publikationen@bundesregierung.de)



**Rätsellösungen**

Seite 15: Zeitreise – Rödermark früher und heute



Ober-Roden: Frankfurter Straße, links geht es in die Pfarrgasse, rechts gegenüber in die Ringpassage

Seite 19: Lösung Sudoko

4	1	3	8	6	5	2	9	7
9	5	6	2	3	7	4	8	1
2	8	7	4	9	1	5	3	6
8	6	2	9	7	3	1	5	4
3	4	1	5	8	6	9	7	2
7	9	5	1	4	2	3	6	8
1	3	8	6	5	4	7	2	9
5	2	9	7	1	8	6	4	3
6	7	4	3	2	9	8	1	5

Seite 20 Osterquiz:

1. die Auferstehung Jesu,
2. aus dem Althochdeutschen von „Kara“ (Kummer),
3. von Aschermittwoch bis Karsamstag,
4. der Winter und böse Geister,
5. Hefezopf

## Rätsellösungen und Quellenverzeichnis

### Seite 21: Lösung Kreuzworträtsel

	G	L		E		F		G		
D	E	M	O		S	U	R	F	E	R
	D	A	T	O		R	A	U	T	E
P	R	I	S	M	A		U	S	U	S
	Ä		E	I	B	E		S	E	E
U	N	D					D	M		D
	G	A	B					O	P	A
P	E	R	U				E	T	A	
		A	N					O	L	M
A	K	U	T		D		G	R	A	U
	A	S		Z	I	E	R		U	M
E	R		G	I	E	R	I	G		I
	S	T	E	G		B	E	E	R	E
S	T	A	B		H	E	S	S	E	
		T	Ü	T	E		S	A	G	A
T	O	R	H	A	U	S		N	I	L
	H	A	R	T		O	R	G	E	L

### Fotos/Rätsel/Abbildungen

Seite 1 Fotos Karla Rasmussen und Foto Mitte: <https://pixabay.com/de/photos/gras-natur-feld-frühling-wiese-3249879/>

Seite 9 Foto: <https://pixabay.com/de/photos/gras-natur-feld-frühling-wiese-3249879/>

Seite 10 Rezept: Heimat- und Geschichtsverein Rödermark e.V., Foto Hintergrund: K. Rasmussen

Seite 11 Foto Hintergrund: <https://pixabay.com/de/photos/frühlingsblumen-blumen-collage-110671/>

Seite 12 Rezept: Heimat- und Geschichtsverein Rödermark e.V., Foto Hintergrund: K. Rasmussen

Seite 14 Foto: <https://pixabay.com/de/photos/retro-foto-pos-trunc-speicher-1483781/>

Seite 15 Fotos: Heimat- und Geschichtsverein Rödermark e.V.

Seite 16 Text: Claudia Sabic ([www.die-textstifter.de](http://www.die-textstifter.de)), Schöneck, Foto: Ralf Oeser (Bildjournalist), Bad Vilbel

Seite 19 Quelle: [www.raetseldino.de](http://www.raetseldino.de)

Seite 21 Quelle: [www.raetseldino.de](http://www.raetseldino.de)

Seite 22 Bilder: Kinder der Kita Pestalozzistraße in Urberach

Seite 23 Foto: <https://pixabay.com/de/photos/lachen-lächeln-frau-spaß-lacht-794305/>

Seite 24 Foto: <https://pixabay.com/de/photos/krokus-blume-blüte-gelb-flora-4030138/>

Seite 26 Bilder: Karla Rasmussen

Seite 29 Foto: Karlheinz Weber

Seite 31 Foto: Karlheinz Weber

Seite 33 Foto: [www.polizei-beratung.de](http://www.polizei-beratung.de)

Seite 35 Foto: [www.polizei-beratung.de](http://www.polizei-beratung.de)

Seite 37 Quelle Enkeltrick-Bingo: Sicherheitssysteme Uebachs GmbH

Seite 38 Foto <https://pixabay.com/de/photos/gläser-buch-bildung-brillen-1052010/>

Seite 42 Foto: Christiane Rasmussen

## 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](mailto:info@roedermark.de)

Weiteres ist dem Impressum unter [www.roedermark.de](http://www.roedermark.de) zu entnehmen.

---

Bei Fragen und Anregungen rund um die Seniorenpost wenden Sie sich bitte an:

Christiane Rasmussen (Projektkoordination MGH SchillerHaus, mobil 0160 6165779  
oder E-Mail [christiane.rasmussen@roedermark.de](mailto:christiane.rasmussen@roedermark.de))

***An dieser Stelle möchten wir uns ganz herzlich bei Jenny Roters (Autorin aus Rödermark), Patricia Lips (Heimat- und Geschichtsverein Rödermark e.V.) und Leserin Karla Rasmussen für die Unterstützung bei der Erstellung der Senioren-Post bedanken!***