

Senioren-Post

5. Ausgabe/August 2021

Für Rödermärker Seniorinnen und Senioren



Gefördert vom:

<u>Grußwort</u>	<u>3</u>
<u>Geschichten aus der Nachbarschaft</u>	<u>4-9</u>
<u>Kulinarisches</u>	<u>10</u>
<u>Kerb – früher und heute</u>	<u>11-12</u>
<u>Leserecke</u>	<u>13-14</u>
<u>Kunstgalerie</u>	<u>15</u>
<u>Spaß und Rätsel</u>	<u>16-18</u>
<u>Gesundheit</u>	<u>19-21</u>
<u>Tipps und Informationen</u>	<u>22-30</u>
<u>Rätsellösungen und Quellenverzeichnis</u>	<u>31</u>
<u>Impressum</u>	<u>32</u>

***Man ist in den besten Jahren,
wenn man die guten hinter sich hat.***

André Maurois (1885 - 1967)

Liebe Seniorinnen und Senioren,

das Coronavirus bestimmt nach wie vor unser Handeln und stellt uns noch immer vor große Herausforderungen. Viele Aktivitäten und lieb gewonnene Angebote liegen ebenfalls auf Eis.

Das Virus entwickelt sich - so wie sich die Lage aktuell präsentiert - wohl zu einem ständigen Begleiter, der alle weiteren Planungen mitbestimmt. Heute ist nichts mehr wie gestern, und morgen kann alles schon wieder ganz anders sein. Wir werden zukünftig einen guten, persönlich zufriedenstellenden Umgang mit der Situation finden müssen.

Umso mehr freue ich mich Ihnen unsere Sommerausgabe der Seniorenpost, die seit Mai 2020 zu einer guten Kameradin wurde, überreichen zu dürfen.

Wie auch immer die Gesamtsituation sein mag: Auch wenn das Leben sich nicht gerade von seiner besten Seite zeigt, ist der Humor doch immer der beste Weg in eine entspannte Auszeit. Deswegen gibt es in der aktuellen Seniorenpost ein Wiedersehen mit Franzi, Marlene und Benni aus der Nachbarschaft sowie eine bunte Mischung aus Freizeit, Spaß und Informationen. Bei unserem Sommer-Kreuzworträtsel warten dieses Mal erfrischende Gewinne auf Sie.

Genießen Sie also den Sommer, setzen Sie sich auf ein schattiges Plätzchen und schmökern Sie bei einem kühlen Getränk oder einem leckeren Eis in der Sommerausgabe.

Wir wünschen Ihnen schöne, sonnige Tage! Tanken Sie gute Laune und viel Energie für den Herbst und ganz wichtig: Bleiben Sie alle gesund!

Herzliche Grüße



Ihre Andrea Schülner
Erste Stadträtin



Die Geburtstagsüberraschung

„Wandern.“ Franziska verdrehte die Augen. „Wer geht schon bei schwülen 28 Grad wandern?“

„Wir“, sagte Benni und hielt mit dem Auto auf dem verwaisten Waldparkplatz.

„Warum sind wir nicht an den See gefahren?“, fragte Franziska.

„Weil so ein Waldspaziergang gut für die Gesundheit ist“, antwortete ich. Wir stiegen aus.

„Schwimmen im See ist genauso gut für unsere Gesundheit und bei 28 Grad noch gesünder.“ Franziska nahm ihren Rucksack aus dem Kofferraum und setzte ihn sich auf den Rücken. Benni und ich taten es ihr gleich.

„Was wollen wir überhaupt bei dieser Burg?“, meckerte sie weiter.

„Wir wollen sie uns ansehen“, sagte ich knapp und sah mich um. „Dort müssen wir entlang.“ Ich zeigte auf den einzigen Weg, der in den Wald führte.

„Die Burg hat einen neuen Besitzer und der hat sie renoviert. Sie soll jetzt ganz ansehnlich sein“, erzählte Benni.

„Eine Wanderung inklusive Burgbesichtigung hätten wir auch

an einem anderen Tag machen können. Ihr wisst schon, dass ich morgen Geburtstag habe und eigentlich noch ein paar Salate vorbereiten wollte?“

„Aber natürlich wissen wir das“, antwortete ich auf ihre rhetorische Frage, warf Benni einen vielsagenden Blick zu und lächelte.

„Wir helfen dir später“, sprach Benni beruhigend auf sie ein.

„Und wie lange laufen wir zu dieser Burg?“, fragte Franziska.

„Wir brauchen ungefähr eine Dreiviertelstunde“, antwortete ich.

„Puh, bis dahin sind wir durchgeschwitzt“, brummelte sie vor sich hin.

Wir liefen einige Zeit den schmalen Waldweg entlang. Durch die Baumkronen fielen ein paar Sonnenstrahlen, Bienen summten, Vögel zwitscherten, und es roch nach Erde und Blumen. Ich blieb stehen, schloss die Augen und atmete einmal tief ein und aus. „So riecht der Sommer. Ist das herrlich.“ Ich öffnete die Augen wieder.

„Wenn du meinst“, sagte Franziska und tippte mit dem Fuß auf und ab.

Ihre Arme hatte sie vor dem Körper verschränkt.

„Ach, Franzi. Entspanne dich doch mal ein wenig.“

„Wie soll ich mich hier entspannen?“ Sie breitete die Arme aus und sah sich um. „Aua.“ Sie klatschte sich an den Unterarm.

„Schon wieder hat mich so ein Vieh gestochen“, jammerte sie. „Ich bin kein Naturmensch. Ich bin mehr der Strandmensch.“

Nun verdrehte ich die Augen.

„Wenigstens ist hier die Temperatur doch sehr angenehm.“

„Schwül ist es trotzdem. Außerdem wurde für heute Regen angesagt.“

„Jetzt wird nicht diskutiert, ihr Lieben, jetzt wird weitergewandert. Wir haben noch ein gutes Stück vor uns.“ Benni setzte sich an die Spitze und ging mit schnellem Schritt voran. Franzi und ich eilten ihm nach.

Nach einer Weile schoben sich Wolken vor die Sonne und der Wind frischte auf.

Hatte Franzi recht mit ihrer Annahme, dass es bald regnen würde? In diesem Augenblick traf mich der erste kühle Regentropfen.

„Wie ich es euch gesagt habe: Es wird Regen geben. Aber auf mich

hört ihr ja nicht“, schimpfte sie.

„Lasst uns zurückgehen.“

„Nein, wir gehen weiter“, entschied Benni. „Mehr als die Hälfte des Weges liegt hinter uns. Wir sind schneller an der Burg als am Parkplatz.“ Er eilte weiter.

„Das stimmt. Komm“, sagte ich und fasste Franziska am Arm.

Stramm schritten wir den Weg entlang. Aus den ersten einzelnen Regentropfen war mittlerweile ein feiner Landregen geworden. Kalt legte er sich auf meine Haut und drang in mein T-Shirt und die Shorts ein.

„Wir sind pitschnass“, jammerte Franziska. An ihren langen blonden Haarspitzen tropfte der Regen herunter.

„Beeilt euch“, rief Benni und rannte ein Stück des Weges. Franziska und ich liefen hinterher – bis sich der Weg teilte.

„Welchen Weg müssen wir nehmen?“, fragte ich.

Benni zog die Schultern hoch. „Es gibt kein Schild, das auf die Burg hinweist.“

„Und nun?“, fragte Franziska.

„Ich schau mal im Smartphone nach“, sagte Benni und nahm es zur Hand. Er tippte darauf herum.

„Auch das noch. Hier gibt es kein Netz.“

Plötzlich grollte es in der Ferne. Ich sah Franziskas ängstliches Gesicht und traf eine Entscheidung.

„Wir nehmen diesen Weg.“ Ich zeigte auf den linken.

„Bist du dir sicher?“, fragte Benni.

„Nein, aber für einen von beiden müssen wir uns entscheiden – und zwar schnell.“

Ohne eine Antwort abzuwarten, schlug ich die Richtung ein.

„Und wenn es der falsche ist?“, hörte ich Franziska hinter mir.

„Irgendwohin wird er schon führen – entweder zur Burg oder hinaus aus dem Wald.“

„Woher willst du das wissen?“, fragte Benni.

„Intuition“, behauptete ich.

„Dann wollen wir mal darauf vertrauen, nicht wahr, Benni?“, meinte Franziska.

Seine Antwort hörte ich nicht.

Der Regen prasselte auf uns herab.

Der Weg schien kein Ende zu nehmen. Wir stapften über den matschigen Waldboden und mussten aufpassen, dass wir nicht ausrutschten. Blitze erhellten alle paar Minuten den Himmel, und es krachte über uns. Niemand sprach

ein Wort – bis Franziska schrie:

„Da ist sie ... vor uns ... seht ihr sie? Du bist großartig, Marlene.“

Ich hob den Blick und sah durch den Regenschleier das graue Gemäuer vor mir. Wir hatten es tatsächlich geschafft, wir hatten die Burg erreicht.

„Unsere Marlene – die Intuition in Person“, rief Benni und strahlte über das ganze Gesicht.

Die letzten Schritte rannten wir auf die Burg zu bis in den Burghof hinein.

„Seid ihr sicher, dass hier jemand wohnt?“, fragte Franziska und ließ ihren Blick schweifen.

Skeptisch sah ich an der Fassade mit den dunklen Fenstern empor. Die Burg schien verwaist.

„Natürlich wohnt hier der Eigentümer“, behauptete Benni und schritt auf die einzige Tür zu. Er klopfte. - Niemand öffnete.

„Ich sehe mich mal hinter der Burg um“, sagte Franziska.

Ich ging zu Benni.

„Das war ein Reinform“, sagte ich zu ihm. „Nicht nur, dass wir ihn nicht angetroffen haben, wir sind auch klatschnass und können uns noch nicht einmal irgendwo unterstellen. Und morgen an

Franzis Geburtstag liegen wir alle mit einer dicken Erkältung im Bett. Wir ...“

Ein gellender Schrei unterbrach mich.

„Franzi“, hauchte ich. Benni und ich rannten in die Richtung, die Franziska wenige Minuten zuvor eingeschlagen hatte. Der Schrei wurde schriller, und er kam näher. Kreidebleich stand Franziska mit einem Mal vor uns. Sie schrie und schrie. Ich fasste sie an den Schultern. „Was ist los? Franzi, was ist mit dir?“ Ich schüttelte sie leicht.

„Marlene ...“, flüsterte Benni neben mir und zeigte auf etwas.

Oder besser gesagt auf jemand. Durch den dichten Regen kam eine Männergestalt auf uns zu: Groß und stämmig, um den Bauch eine weiße Plastikschrürze gebunden, an der rote Flüssigkeit hinunterlief. Rot tropfte es auch von seiner Stirn und den Wangen.

„Marlene, komm, wir müssen hier weg“, schrie Franziska, riss sich von mir los und zog mich am Arm.

„Nein, nein, Franzi“, hielt ich sie zurück.

„Doch. Heute soll nicht mein letzter Tag sein“, wimmerte sie.

„Ich möchte morgen noch meinen Geburtstag mit euch feiern.“

Nun machte ich mich von ihr los und ging auf den Mann zu. Im Augenwinkel sah ich, dass auch bei Benni der Groschen gefallen war. Er lächelte.

„Seid ihr beide lebensmüde?“, hörte ich Franziska hinter mir.

„Guten Tag. Sie müssen Herr Funke sein.“ Ich streckte ihm meine Hand entgegen.

„Das ist richtig. Dann sind Sie ...“

„Wir haben uns für den heutigen Tag angekündigt. Ich bin Marlene, das ist Benni und die, die Sie erschreckt haben, ist Franziska“, erklärte ich.

„Das Geburtstagskind“, schlussfolgerte Herr Funke und grinste. „Na, dann kommen Sie mal mit mir. Sie sind ja pitschnass und trocken will ich mich auch nicht mehr nennen.“

„Komm, Franziska“, rief ich und rannte hinter Herrn Funke her. Hinter der Burg stand ein kleines Haus, in das wir vor dem Regen flüchteten.

„Kommen Sie, hier entlang.“ Herr Funke führte uns in einen großen hellen Raum. Es roch nach Farbe, altem Papier und – nach

Früchtetee? Mein Blick fiel auf ein Stövchen, auf dem eine Kanne stand.

„Darf ich Ihnen einen Himbeertee anbieten?“, fragte Herr Funke und machte sich bereits an einem Hängeschrank zu schaffen, aus dem er drei Tassen herausnahm.

„Sehr gerne. Etwas Heißes tut uns jetzt gut“, sagte ich auch im Namen meiner beiden Freunde.

Ich sah zu ihnen. Benni stand bei Franziska, die noch immer ängstlich dreinblickte. Ich grinste.

„Kommen Sie näher“, forderte uns Herr Funke auf. „Bitte, hier haben Sie ein paar Handtücher.“

Ich nahm ihm eines ab und trocknete meine Haarspitzen. Dann legte ich es mir um die Schultern.

„Auch Sie dürfen ruhig näherkommen, ich beiße nicht“, witzelte Herr Funke und lächelte Franziska an.

„Da bin ich mir unsicher“, entgegnete sie.

Herr Funke reichte Benni die Handtücher und den Tee. Während Benni beides an sich nahm, zögerte Franziska.

„Sie können den Tee beruhigt nehmen. Ich will Sie keineswegs vergiften“, sagte er zu ihr.

„Ich glaube, es ist an der Zeit dich aufzuklären, Franziska“, entschied ich.

„Franziska, darf ich dich mit Rainer Funke bekanntmachen?“

Franziska sah ihn stirnrunzelnd an. Nur ganz langsam entspannte sich ihr Gesicht und die ernsten Züge um ihren Mund verwandelten sich in ein befreiendes Lächeln.

„Sie sind Rainer Funke? Der Maler?“, fragte sie und ging einen Schritt auf ihn zu.

„Ja, das bin ich“, versicherte er ihr.

„Und Sie sind das Geburtstagskind.“

„Ja ... aber woher wissen Sie ...“

Franziska blickte abwechselnd zu mir und Benni. „Ihr zwei habt es ihm gesagt. Ihr habt mich überraschen wollen“, begriff sie. Ich nickte. „Du hast in den letzten Wochen so sehr von Herrn Funkes Bildern geschwärmt, dass Benni und ich uns dachten, wir schenken dir eines zum Geburtstag.“

„Marlene hat ihn ausfindig gemacht“, ergänzte Benni.

Franziska errötete und sah den Maler an. „Dann haben Sie niemanden ermordet? Dann war das nur rote Farbe auf Ihrer Schürze – und in Ihrem Gesicht?“

Der Maler lächelte. „Manchmal habe ich Farbe an meinen Fingern

und wische mir unbewusst über Wangen und Stirn. Da kommt es schon mal vor, dass neben meinen Leinwänden auch mein Gesicht bemalt ist. Aber nun kommen Sie, ich zeige Ihnen meine Bilder. Sie können sich eins aussuchen.“
Er bot ihr den Arm an. Franziska hakte sich unter und sie gingen durch die Tür in den Nebenraum, über der das Wort *Galerie* stand.

„Dann ist uns die Geburtstagsüberraschung doch noch geglückt“, sagte Benni.
„Es sieht ganz danach aus, auch wenn ich für einen Moment dachte, sie würde buchstäblich ins Wasser fallen“, seufzte ich und nippte an dem heißen Tee.

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



Foto: www.pixabay.de

„Germania Tapas“

Tapas mal anders. Im Sommerbiergarten des 1. F.C. „Germania 08“ e.V. werden leckere hessische Tapas serviert. Bei frisch gebackenem Hausbrot, klassischem Handkäs mit Musik, Wurstsalat und cremigem Kochkäse nach Geheimrezept von Maria Gotta schmeckt der Äpfel gleich noch besser! Bis Ende September kann der Biergarten von Dienstag bis Freitag und an Sonntagen von 17:00 – 21:00 Uhr besucht werden. Lassen Sie es sich schmecken!



Foto: Christiane Rasmussen

Kerb – früher und heute



„Vergnügungsgesellschaft Edelweiß“ 1928 im Hof des Gasthauses „Zur Sonne“

Fotos: Heimat- und Geschichtsverein Rödermark e.V. und Heiko Friedrich, Stadt Rödermark

Das Kiefer-Lied

(Text: Kerbborsche 2000, Melodie: „
Tief im Odenwald, steht ...“)

Refrain:

Dief in Orwisch dreu,
stejd e´ Kelderei
- Ach is däs feu!

Dord wird de Mosd gepressd,
der schmeggd uns all de besd`
- unn gidd uns daonn noch all de Resd!

Refrain: Dief in Orwisch dreu...

Ja dord bam Kiefer dreu,
dord drink´mer Ebbelwoi,
- bis mer doddaal b´soffe seu!

Refrain: Dief in Orwisch dreu...

Kimmst Du noch Orwisch heh,
mussd De zum Kiefer geh´
Dord wou die grouße Fäss´r steh!

Refrain: Dief in Orwisch dreu...

Seid finfunnsiebbzisch Johrn,
wird Rauscher dord ve´gohrn,
der koann aom in die Hose fohrn!

Quelle: Heimat- und Geschichtsverein Rödermark e.V.

Leserecke – Von Rödermärkern für Rödermärker

Es ist Sommer!

Sommer 1949 in Belgien. Meine Eltern, also auch meine Schwester und ich, sind umgezogen an die Nordseeküste. Wir wohnen nur 7 Minuten vom Strand entfernt. Und weil es gerade Sonntag ist und die Sonne sich blicken lässt, wird ein Picknick geplant. Vater und Mutter tragen die Vorräte und die Badesachen. Wir Kinder rollen jeweils einen alten, schwarzen Autoreifen in Richtung Meer. Meine Schwester hält sich schon gut über Wasser aber ich lerne noch. Der Autoreifen hat einen riesigen Durchmesser und ich plage mich mit dem Ungetüm ab. Der Reifen schwimmt, ich hänge mittendrin und stramble gegen die Wellen an, die mich immer wieder zurückdrängen. Das Baden hat lange genug gedauert. Jetzt geht es an die Arbeit. Wir buddeln eine Kuhle mit einem Rand aus feuchtem Sand und öffnen unseren Laden! Die Ausstellungsfläche wird platt geklopft und bietet Platz für

unsere 12 Papierblumen. Die haben wir an Regentagen aus farbigem Krepppapier gebastelt. Unsere Strandnachbarn haben sich ebenfalls eingegraben und entpuppen sich als Konkurrenten. Natürlich sind unsere Blumen viel schöner! Für die Edelste verlangen wir 30 längliche Muscheln. Es ist eine Rose aus rotem Krepp, mit grünen Blättern am langen Stiel. Leider haben die Nachbarkinder nicht so viele Muschel-Moneten gesammelt. Also einigen wir uns auf 20 Stück plus eine Papiertulpe aus deren Angebot. Viel zu schnell ist der Nachmittag vorbei. Nun rollen wir „rückwärts“. Wir haben nur ein „bisschen“ Sonnenbrand bekommen. Geld ausgeben um die Haut einzureiben wäre doch Verschwendung! Sonnenmilch mit Schutzfaktor leisten sich nur Touristen. Müde und zufrieden kommen wir an. Und... Überraschung: Auf der Terrasse sitzen Tante und Onkel

Leserecke – Von Rödermärkern für Rödermärker

und drei Cousinen und Cousins. Sie haben schon sehnsüchtig auf unsere Heimkehr gewartet. Durst und Hunger haben sie auch.

Wenn man am Meer wohnt, kann man sich über zu wenig Familienbesuch nicht beklagen!
Es war einmal!

Greta Diederichs

Auszüge aus: Wie es in meiner Kindheit aussah

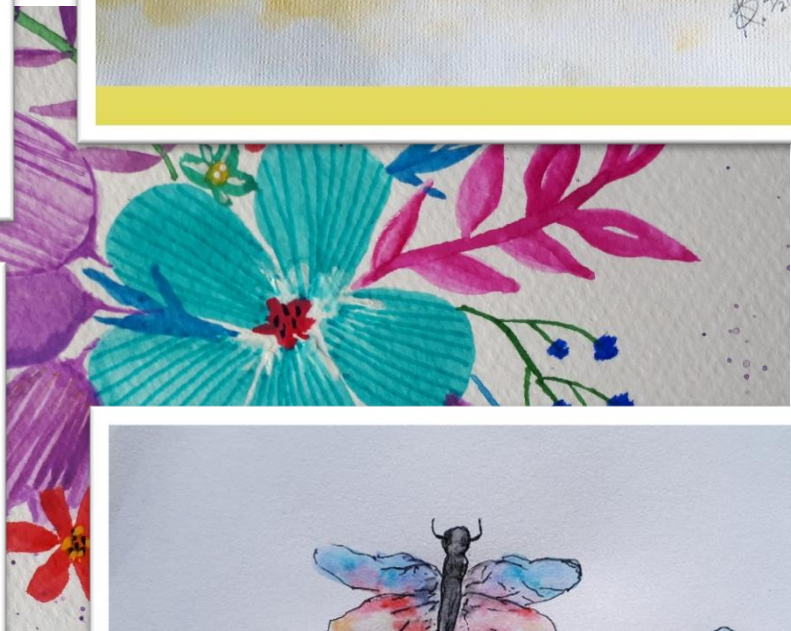
Ich wurde im Jahre 1930 geboren. Urberach war damals ein kleines Dorf, wo sich die Leute alle kannten. Es gab kein Kino, erst später, ungefähr im Jahr 1942. Es gab kaum ein Radio im ganzen Dorf. Später gab es den kleinen Volksempfänger. Abends kamen die Freunde und die Nachbarn zusammen, um zu spielen und Handarbeiten zu machen. Oft gab es nur eine Zeitung, die wurde aber von allen gelesen. Jeder hatte einen Ofen, der mit Holz oder Briketts befeuert wurde. Selbst im Sommer musste man ihn anzünden um zu kochen...
In Urberach gab es damals schon die Eisenbahn nach Frankfurt und

Umgebung. So konnten die jungen Leute was verdienen.
Ich kann mich erinnern, dass mit dem Mittagszug viele Leute ausstiegen. Sie kamen aus Frankfurt und Sprendlingen, mit großen Taschen und Säcken. Sie suchten Kartoffeln, Äpfel, Eier, Mehl usw. gegen Bezahlung oder gegen Tauschwaren. Sie gingen auch auf die abgeernteten Kartoffeläcker und suchten Reste von Kartoffeln. Die Frauen aus der Stadt wussten oft nicht, was sie kochen sollten. Und heute gibt es alles in Hülle und Fülle. In jener Zeit drehte sich alles ums Essen – heute dreht sich alles ums Geld.

Maria Schallmayer

Summer Impressions

von Karla Rasmussen



Sudoku 9x9

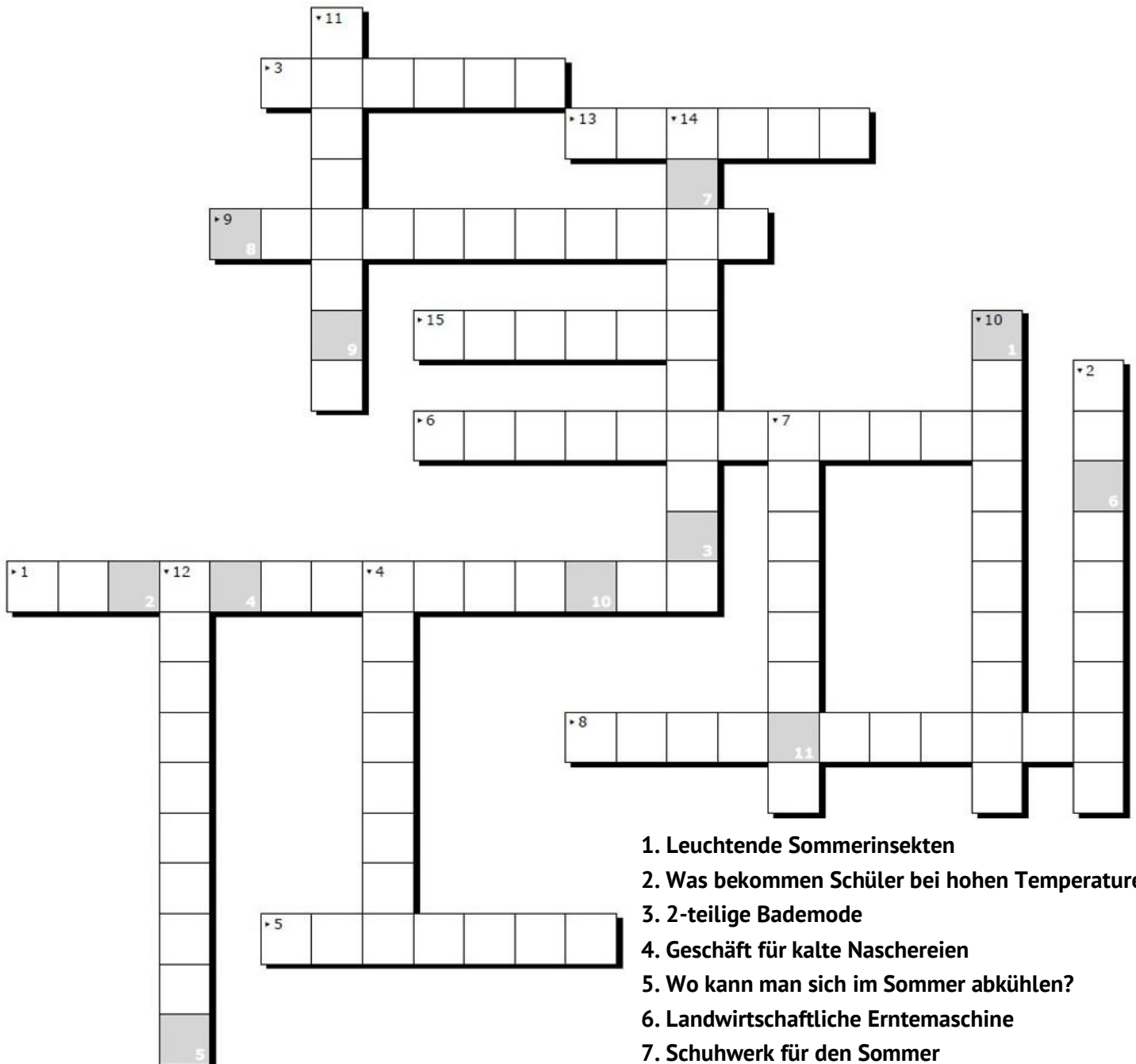
Schwierigkeitsgrad: mittel schwer

Die Lösung finden Sie auf Seite 31.

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



Sommer-Rätsel mit Gewinnspiel (Näheres auf Seite 31)



1. Leuchtende Sommerinsekten
2. Was bekommen Schüler bei hohen Temperaturen?
3. 2-teilige Bademode
4. Geschäft für kalte Naschereien
5. Wo kann man sich im Sommer abkühlen?
6. Landwirtschaftliche Erntemaschine
7. Schuhwerk für den Sommer
8. Drogerieprodukt zum Schutz der Haut vor Sonnenstrahlen
9. Was bekommt man ohne Antwort 8?
10. Blaue Blumen am Feld
11. Wie nennt man ein Essen in der Natur?
12. Womit bleiben Getränke länger kühl?
13. Unbeliebte Sommerinsekten
14. Was bauen Kinder am Strand?
15. Zeit in der man nicht arbeitet und sich erholt

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11

Lösungswort



Dem Licht auf der Spur

Einer der großen Clowns, Oleg Popov, kann mit seinen Späßen die Zuschauer im Zirkus auch zum Nachdenken anregen.

Seine Nummern sind humorvoll, aber auch tief sinnig und hintergründig. –

Der Zirkus ist überfüllt. Die Manege ist noch dunkel. Ein Scheinwerfer geht an und wirft einen winzigen Fleck Licht in das Rund der Manege. Oleg Popov kommt aus dem Dunkel, weicher Mantel, zu große Schuhe, einen kleinen Koffer in der Hand.

Er geht auf das kleine Fleckchen Licht zu, nimmt Platz und räkelt sich wohlig im Licht. Das Licht aber wandert weiter, und der Clown sitzt im Dunkel. Er steht auf, nimmt sein Köfferchen und läuft dem Licht nach. Wohlig streckt er sich darin aus, als sei es die wärmende Sonne. Aber wieder geht das Licht weiter. Der Clown hinterher.

Aber der Lichtfleck entweicht, und der Clown steht wieder in Dunkel und Kälte. Er läuft dem Licht nach, und schließlich beginnt er, es in seinem Köfferchen einzufangen. Es gelingt ihm.

Aber nun ist es in der Manege wieder dunkel.

Da öffnet der Clown seinen kleinen Koffer und schüttet das Licht in die Manege.

Es wird taghell im Zirkus.

Die Zuschauer klatschen Beifall. Die Vorstellung beginnt.

Oleg Popov, ein Mensch auf der Suche nach Licht, nach Wärme und Geborgenheit.

Anregungen zum Nachdenken und Austauschen (z.B. am Telefon):

- Was macht Ihr Leben hell?
- Wo finden Sie Wärme und Geborgenheit?
- Wer fühlt sich bei Ihnen wohl und geborgen?

Das **GYMWELT** - Spezial 60 plus:

„Mach mit – bleib fit!“

Gehirnjogging

„Morgens nach dem Aufstehen“

Gewohnheiten verändern

Fangen Sie schon morgens an Ihre Gewohnheiten zu durchbrechen. Führen Sie beim Zähneputzen, Waschen oder Kämmen folgende Bewegungsaufgaben durch:

- Nehmen Sie anstelle der rechten Hand die linke Hand (als Linkshänder die rechte). Wechseln Sie alle 10 Sekunden die Hand.
- Stehen Sie auf einem Bein und halten das Gleichgewicht, wechseln Sie das Bein. Steigerung: Stehen Sie sicher auf einem Bein, dann schließen Sie die Augen.

Gewohnheiten bestimmen unseren gesamten Tag. Versuchen Sie auch bei Tätigkeiten wie z. B. Putzen, Kochen oder Essen Ihre gewohnten Abläufe zu verändern und Ihr Gehirn somit zu fordern.

Zeitungslesen mal anders

- Nehmen Sie sich eine Zeitung und markieren Sie in einem ausgewählten Artikel alle „K“ (oder einen anderen Buchstaben). Wie viele sind es?
- Suchen Sie sich einen anderen Artikel und streichen Sie einen vorher festgelegten Buchstaben auf der gesamten Seite durch.



„Beim Spazierengehen am Nachmittag“

Zählen

- a) Gehen Sie vorwärts und zählen Sie dabei rückwärts (beginnen Sie z.B. bei der Zahl 50).
- b) Gehen Sie vorwärts und zählen Sie dabei rückwärts von 100 beginnend – aber nur die geraden Zahlen.

Buchstabieren und Wörter merken.

- a) Gehen Sie spazieren und buchstabieren Sie dabei den Namen von Gegenständen, die Sie sehen, vor- und rückwärts. Weiterlaufen dabei nicht vergessen!
- b) Kennen Sie die Straßennamen in Ihrem Wohnviertel? Versuchen Sie sich diese zu merken und abends zu wiederholen. Beim nächsten Spaziergang können Sie die Namen prüfen oder weitere dazu lernen.

„Für zwischendurch“

Fingerspitzengefühl

- a) Nehmen Sie Ihre dominante Hand und berühren Sie nacheinander mit dem Zeigefinger, dem Mittelfinger, dem Ringfinger und den kleinen Finger Ihren Daumen. Dann den ganzen Weg zurück. Versuchen Sie hierbei immer schneller zu werden und die Übung fehlerfrei durchzuführen. Wechseln Sie die Hand.
- b) Führen Sie die Übung mit beiden Händen gleichzeitig durch



Fotos dieser Seite: DTB_Heiko Wolfram

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

Mo - Do	08:00 – 16:00 Uhr
Fr	08:00 – 12:00 Uhr

Telefonische Terminvereinbarung

Mo - Do	08:00 – 12:00 Uhr und 14:00 – 16:00 Uhr
Fr	08:00 – 12:00 Uhr

Radioprojekt der Stadt

Jetzt gibt's was auf die Ohren!

Die Fachabteilung Senioren, Sozialer Dienst der Stadt Rödermark hat ihr Radioprojekt am diesjährigen Digitaltag, dem 18. Juni 2021 gestartet. Es handelt sich hierbei um eine Kooperation zwischen der Stadt Rödermark, verschiedenen Gruppierungen im ehrenamtlichen Bereich und der nicht-kommerziellen Radiostation Radio RadaR in Darmstadt. Ein informatives und generationsübergreifendes Radioprojekt ist entstanden, das erstmalig am Digitaltag und mittlerweile bereits drei Sendungen gestaltet hat. Die Inhalte werden Corona konform mit mobilen Aufnahmegeräten und im städtischen Tonstudio der Fachabteilung Jugend vorproduziert. Die Sendung wird immer am 2. Sonntag im Monat von 18-19 Uhr ausgestrahlt und montags von 10-11 Uhr wiederholt. Zusätzlich sind alle bereits gesendeten Sendungen eine Zeitlang in der Mediathek von Radio RadaR und ständig auf der Homepage der Stadt Rödermark abzurufen unter www.roedermark.de/radioinitiative.

Der Kooperationspartner der Radio-Initiative Rödermark, Radio Darmstadt, erhielt 1996 als erstes hessisches nicht-kommerzielles Lokalradio eine Sendelizenz und ging am 1. Februar 1997 in Darmstadt auf Dauersendung. Alle Informationen zu unserer kommenden Kooperationssendung gibt es auch hier:

Zu empfangen ist der Sender über UKW auf der Frequenz 103,4 MHz im Regionalbereich und über den Internetstream weltweit. In der zweiten Jahreshälfte ist Radio Darmstadt auch über DAB+ empfangbar. Neue Akteure sind der Radio-Initiative Rödermark jederzeit herzlich willkommen. Ansprechpartnerin ist Katja Merten, Kontakt: radio@roedermark.de, Tel. 06074 911-350.

Monatlich neue Sendung |
2. Sonntag im Monat |
17.00 – 18.00 Uhr



Radio-Initiative Rödermark

Jetzt gibt's was auf die Ohren!

Radio von Rödermark für Rödermark und Umgebung

Ein Projekt der Seniorenarbeit der Stadt Rödermark in Kooperation mit Vereinen, ehrenamtlichen Initiativen, Kinderbetreuungseinrichtungen und unserer Stadtteil-Reporterin.

Einfach mal Reinhören!

Empfangbar auf Radio Darmstadt
UKW 103,4 MHz, DAB+ oder online mit Smartphone/Tablet/Computer über den QR-Code im Webradio auf www.radio-darmstadt.de

www.roedermark.de/radioinitiative



RADIO
INITIATIVE
RÖDERMARK



Stellenangebot

Die **Stadt Rödermark** sucht **ab sofort**

HONORARKRÄFTE (D/M/W) FÜR DIE DURCHFÜHRUNG VON BILDUNGSANGEBOTEN FÜR SENIOREN IM BEREICH DIGITALISERUNG

Die Aufgaben umfassen:

- Gestaltung und Durchführung von Bildungsangeboten im Kursformat für Senioren (Smartphone/Tablet/Videokonferenz) mit bestehenden Konzepten
- Der Schwerpunkt dieser Aufgabe besteht in der Strukturierung des Kursablaufs und einer zielgruppenorientierten Vermittlung der Kursinhalte
- Zusammenarbeit mit der Fachabteilung Senioren, Sozialer Dienst und den hauptamtlichen Mitarbeitenden in den Stadtteilzentren

Wir erwarten:

- Vorkenntnisse im pädagogischen Bereich bzw. eine vergleichbare Ausbildung in diesem Arbeitsfeld ist wünschenswert
- Interesse an Bildungsarbeit mit und für Senioren
- Fach- und Organisationkompetenz
- Soziale Kompetenz
- Team- und Reflexionsfähigkeit, Einfühlungsvermögen, integrative-, gender- und interkulturelle Kompetenz
- fundierte EDV-Kenntnisse für den Bereich Smartphone/Tablet und Internetnutzung

Die Kurse finden in 6 Einheiten á 45 Minuten statt. Wir bieten eine attraktive Übungsleiterpauschale von insgesamt 200 € für Ihre Tätigkeit. Schwerbehinderte Menschen werden bei gleicher Eignung und Qualifikation im Rahmen der geltenden gesetzlichen Bestimmungen bevorzugt berücksichtigt. Ihre Bewerbung* mit den üblichen Unterlagen richten Sie bis zum 15. August 2021 an den

Magistrat der Stadt Rödermark
Fachbereich Soziales
-Fachabteilung Senioren, Sozialer Dienst-
Konrad-Adenauer-Straße 4-8
63322 Rödermark

Für weitere Auskünfte wenden Sie sich bitte direkt an Frau Katja Merten,
katja.merten@roedermark.de Telefon: 06074 911-350.

* Nach Abschluss des Auswahlverfahrens werden die Bewerbungsunterlagen nicht zurückgegeben, sondern nach vier Monaten vernichtet. Fügen Sie daher bitte Ihrer Bewerbung keine Originale, sondern nur Kopien bei.

Sommer ist die Zeit, in der es zu heiß ist, um das zu tun, wozu es im Winter zu kalt war.

Mark Twain (1835 - 1910)

Freizeittipps

1. Seniorentreff

Ab August starten die Seniorentreffs wieder. Informationen hierzu können unter seniorenundsozialberatung@roedermark.de oder telefonisch unter 06074 911-353 abgefragt werden.

2. Gymnastik und Bewegungsübungen für Senioren

Christa Wolter bietet mittwochs um 09:30 Uhr in der Halle Urberach (Seiteneingang) sowie um 11:15 Uhr im Rothaha-Saal der Stadtbücherei Ober-Roden Gymnastik und Bewegungsübungen für Senioren an. Informationen bei Christa Wolter unter Tel.: 06074 90880.

3. Seniorentanz Tanz mit – bleib fit!

Seniorentanz ist kommunikativ, fördert soziale Kontakte und schafft Erfolgserlebnisse, bereitet Freude und Wohlbefinden. Tanzen hält fit, macht Spaß, macht schlau – und fördert ganzheitlich die Gesundheit. Einzelpersonen und Paare - alle können mittanzen. Weitere Informationen erteilt Christa Wolter unter Tel.: 06074 90880. Anmeldungen nimmt Simone Kraljevic Beckert im Rathaus Urberach, Zimmer 213, Tel. 06074 911-353, entgegen.

4. Historische Stadtführung in Urberach für Seniorinnen und Senioren

Diesmal dreht sich alles um St. Gallus!
Termin: **10.10.2021** Uhrzeit: **14:00** Uhr
Die Teilnehmerzahl ist begrenzt, Anmeldung über Christiane Rasmussen (MGH SchillerHaus, 0160 6165779 oder christiane.rasmussen@roedermark.de)

Alle Angebote finden unter den geltenden Corona Hygienemaßnahmen statt!

5. 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!



Foto: www.pixabay.de

6. Silbertelefon (Gesprächsservice)

Kontakt: 0800 470 8090 (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



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>

„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





Do, 04. November 2021

14:30 – 16:00 Uhr

MGH SchillerHaus in Kooperation mit dem
Digitalen Engel
Online-Informationsveranstaltung



**DABEI SEIN!
ONLINE
IM ALTER.**

Wir treffen uns
lokal über



Thema:

Kontakte finden, pflegen & erweitern – digitaler Austausch

An diesem Termin legen wir den Schwerpunkt auf Kurznachrichten (sog. Messengerdienste). Sie möchten einen Geburtstagsgruß oder gar ein Geburtstagsständchen in Form einer Text- oder Sprachnachricht versenden oder ein Bild Ihres gerade frisch bepflanzen Balkons verschicken? Dafür gibt es sogenannte Kurznachrichtendienste: Text- oder Sprachnachrichten, Fotos und Videos lassen sich schnell und kostenlos an Freunde und Verwandte verschicken.

Ob mit WhatsApp, Signal oder Telegram – wir sprechen mit Ihnen über Vor- und Nachteile und natürlich über den Datenschutz.

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

Gefördert vom:



Rätsellösungen und Quellenverzeichnis

Rätsellösungen/Infos

Seite 16: Das waren noch Zeiten! – Wir suchen die 60er

Seite 17: Lösung Sudoku

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

Seite 18: Sommer-Kreuzworträtsel mit Verlosung

Schicken Sie uns die Lösung bis zum 15.09.2021 mit Zusatz „Sommer-Kreuzworträtsel“ und Ihrem Namen und Ihrer Adresse an: Stadt Rödermark, Fachabteilung Senioren und Sozialer Dienst, Konrad-Adenauer-Str. 4-8 in Urberach (gerne auch dort in den Briefkasten werfen), oder per E-Mail an christiane.rasmussen@roedermark.de und gewinnen Sie einen von 3 Gutscheinen des Eiscafés Venezia!



Fotos/Rätsel/Abbildungen

Seite 1 Fotos Mitarbeiter*Innen Stadt Rödermark

Seite 1 Foto Mitte: <https://pixabay.com/de/photos/frau-sonnenblumen-natur-feld-3640935/>

Seite 9 Foto: <https://pixabay.com/de/photos/gem%C3%A4lde-claude-monet-klatschmohn-284546/?download>

Seite 10 Rezept: Biergarten 1. FC Germania 08 e.V./Foto: Christiane Rasmussen

Seite 11 Fotos: Heimat- und Geschichtsverein Rödermark e.V. und Heiko Friedrich, Stadt Rödermark

Seite 12 Bild: Heimat- und Geschichtsverein Rödermark e.V.

Seite 15 Bilder: Karla Rasmussen

Seite 16: Fotos: Hans-Dieter Frankowski, www.das-waren-noch-zeiten.de

Seite 17 Quelle: www.raetseldino.de

Seite 18 <https://www.xwords-generator.de/de>

Seite 19 Foto und Beitrag: <https://www.forum-aelterwerden.de/suche/?searchterm=Popov&show-amount-results=15>

Seite 20 Foto: <https://pixabay.com/de/photos/zeitung-news-lesen-text-journal-1075795/>

Seite 21 Foto: Heiko Wolfram, DTB

Seite 28 Foto: <https://pixabay.com/de/photos/brille-buchen-bildung-forschung-1052010/>

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

Weiteres ist dem Impressum unter 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)

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