



Mehr  
Generationen  
Haus  
Miteinander – Füreinander

6. Ausgabe/Dezember 2021



STADT  
RÖDERMARK  
Gemeinsam eins

# Senioren-Post

Für Rödermärker Seniorinnen und Senioren



Gefördert vom:



Schiller Haus

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

*Inhalt*

<b>Grußwort</b>	<b>3</b>
<b>Geschichten aus der Nachbarschaft</b>	<b>4</b>
<b>Kulinarisches</b>	<b>11</b>
<b>Lesecke</b>	<b>13</b>
<b>Kunstgalerie</b>	<b>15</b>
<b>Spaß und Rätsel</b>	<b>16</b>
<b>Gesundheit</b>	<b>19</b>
<b>Tipps und Informationen</b>	<b>24</b>
<b>Rätsellösungen und Quellenverzeichnis</b>	<b>31</b>
<b>Impressum</b>	<b>32</b>

***Es ist besser, ein einziges kleines Licht anzuzünden,  
als die Dunkelheit zu verfluchen.***

Konfuzius (551 v. Chr. – 479 v. Chr.)

Liebe Seniorinnen und Senioren,

die Tage werden kürzer und in vielen Fenstern und Vorgärten leuchtet es besinnlich als Einstimmung auf das Weihnachtsfest. Das Jahr geht zu Ende und noch immer ist nichts wieder „normal“ oder „gewöhnlich“. Das Corona-Virus begleitet uns nach wie vor, und an eine Unbeschwertheit wie vor der Pandemie ist noch nicht zu denken. Doch es gibt immer Hoffnung, und Weihnachten ist der richtige Zeitpunkt, sich an das Licht zu erinnern, das in jedem von uns leuchtet. Freuen Sie sich über die kleinen Lichtblicke. Den Duft von gebrannten Mandeln und Glühwein. Familien-Traditionen werden wieder aufgenommen, und auch Angebote für Seniorinnen und Senioren in Rödermark können unter Auflagen wieder stattfinden.

In der 6. Ausgabe der Senioren-Post erwarten sie eine Weihnachts-überraschung bei Franzi, Marlene und Benni aus der Nachbarschaft, leckere internationale Rezepte rund um die Weihnachtszeit und den Jahreswechsel und wie immer auch eine bunte Mischung aus Freizeit, Spaß und Informationen.

Lassen Sie dem Corona-Blues keine Chance! Schmücken Sie die Zimmer weihnachtlich, backen Sie Plätzchen, schreiben Sie Ihren Lieben Weihnachtskarten und lassen Sie sich bei einem Spaziergang vom Glanz der Lichter ein bisschen verzaubern!

Wir wünschen Ihnen von ganzem Herzen eine besinnliche Adventszeit, frohe Weihnachten und einen guten Rutsch in ein hoffentlich gutes neues Jahr 2022! Und ganz wichtig: Bleiben Sie alle gesund!



Herzliche Grüße



Ihre Andrea Schülner  
Erste Stadträtin

## Geschichten aus der Nachbarschaft

### Ein ungewöhnlicher Heiligabend

„Es schneit und schneit. Irgendwann muss es doch aufhören.“ Mit verschränkten Armen stand ich im Wohnzimmer meines Nachbarn Benni und sah durch das Fenster ins Schneegestöber hinaus.

„Das wird es sicher bald.“ Franziska stellte sich neben mich und legte eine Hand auf meine Schulter.

„Hoffentlich“, seufzte Benni.

„Natürlich. Dann kannst du deiner Familie nach Hamburg nachreisen“, sagte Franziska zu mir. Sie drehte sich Benni zu: „Und du kannst Mario wieder in die Arme schließen.“

„Aber heute ist Heiligabend, und ich hätte sehr gerne das Weihnachtsfest mit meinem Mann und meinen Kindern verbracht. Ich hätte vorgestern mit ihnen mitfahren sollen. Aber nein, ich musste ja noch auf ein letztes Paket warten, dass ich unbedingt nach Hamburg mitnehmen wollte“, jammerte ich.

Franziska strich über meinen Rücken. „Das weiß ich doch. Aber Zug- und Flugverkehr sind wegen des vielen Schnees eingestellt worden. Da kann man nichts

machen. Kommt, wir decken den Tisch und lassen uns das Essen schmecken“, sagte sie.

Benni seufzte. „Unser Jammern ändert nichts. Versuchen wir, das Beste aus diesem Weihnachtsfest zu machen.“ Er ging zur Stereoanlage und legte eine CD ein. Kurz darauf ertönte fröhliche Weihnachtsmusik.

Ich half Franziska den Tisch zu decken, und Benni kümmerte sich in der Küche um das Essen.

Als der Tisch gedeckt war, stießen wir mit Sekt an.

„Auf einen ungewöhnlichen Weihnachtsabend.“ Benni hob sein Glas und wir tranken.

Plötzlich klingelte es.

Wir sahen uns alle fragend an. Benni ging zur Haustür.

„Entschuldigen Sie die Störung.“

Franziska und ich begaben uns in den kleinen Flur.

Ein junger Mann stand vor der Tür, dick eingepackt in Mantel, Mütze und Handschuhe. „Meine Frau und ich sind soeben von der Kirche heimgekommen. Da haben wir gemerkt, dass wir unseren

## *Geschichten aus der Nachbarschaft*

Schlüssel in der Wohnung vergessen haben.“

„Du – du hast den Schlüssel vergessen“, brummte die junge Frau neben ihm, unter deren Mantel sich ihr Bauch wölbte. Offensichtlich war sie hochschwanger.

„Na schön. Ich war´s. Dafür hast du dein Smartphone im Haus vergessen“, entgegnete er.

„Und bei deinem Smartphone ist der Akku leer“, zischte sie.

„Jedenfalls wollten wir fragen, ob wir vielleicht Ihr Telefon benutzen dürfen, um den Schlüsseldienst anzurufen“, wandte er sich wieder an Benni.

„Aber natürlich, kommen Sie herein“, forderte Benni die beiden auf.

Das junge Pärchen trat ein, zog die nassen Stiefel aus und folgte uns ins Esszimmer.

„Sie sind die neuen Nachbarn, stimmt´s?“, fragte Benni.

„Ja. Wir wohnen seit letzter Woche hier - zwei Häuser weiter. Unser gemeinsamer Nachbar ist nicht zu Hause. Dort haben wir nämlich bereits geklingelt“, sagte die junge Frau und verzog das Gesicht.

Was ist mit Ihnen?“, fragte ich.

„Nichts, nichts. Ich habe heute nur so starke Rückenschmerzen.“

Ich lächelte. „Dann setzen Sie sich. Wann ist es denn soweit?“, fragte ich und deutete auf den Babybauch.

„In einer Woche. Es soll ein Silvesterkind werden. Wir sind übrigens Anna und Nikolas Schmidt.“ Sie nahm Platz. „Das sieht aber lecker aus“, sagte sie und schluckte.

„Wollen Sie mitessen?“, fragte Benni. Er holte Teller und Gläser herbei.

„Nein, nein“, wehrte Nikolas ab.

„Herzlich gern“, sagte seine Frau.

„Nun gut, iss du nur, ich rufe jetzt den Schlüsseldienst an.“

Franziska reichte ihm ihr Smartphone und einen Zettel. „Ich habe die Nummern herausgesucht. Es gibt genau drei, die hier im Ort ansässig sind.“

Nikolas nahm ihr das Smartphone ab und wählte die erste Nummer. Niemand ging ran. Auch bei der zweiten hatte er kein Glück. Erst bei der dritten meldete sich jemand. Nach einem kurzen Gespräch gab Nikolas ihr das

## *Geschichten aus der Nachbarschaft*

Smartphone zurück. „Das war’s dann wohl. Es kommt niemand.“

Durch den Schnee will sich niemand quälen.“

„Und was machen wir jetzt?“, fragte Anna.

„Sie können heute Nacht hierbleiben. Ich habe noch ein Gästezimmer frei“, bot Benni an.

„Aber das können wir doch nicht annehmen“, sagte Nikolas.

„Natürlich können wir das. Wo sollen wir denn sonst hin?“, fragte Anna und halbierte ihren Kloß auf dem Teller.

„Ihre Frau hat ganz recht. Und jetzt lassen wir mal das Gesieze – ich bin Marlene und das sind Benni und Franziska“, stellte ich uns vor.

„Vielen Dank, dass wir hierbleiben können“, sagte Nikolas und setzte sich neben Anna.

„Und nun will ich endlich die Gans tranchieren, sonst wird sie noch kalt“, beschloss Benni.

Wir aßen, tranken, redeten – bis Anna abermals das Gesicht verzog.

„Rückenschmerzen?“, fragte ich. „Möchtest du dich auf das Sofa legen?“

Sie nickte. Nikolas nahm sie

Arm und führte sie hinüber. Sie schloss die Augen, als sie lag.

„Oje, oje“, begann sie plötzlich zu jammern.

„Was ist?“, fragte Nikolaus.

„Ich glaube, mir ist da ein Malheur passiert“, sagte sie.

Wir kamen zu ihr an das Sofa.

„Um Himmels Willen“, hauchte Franziska.

Anna jammerte weiter.

„Was ist denn?“, fragte Benni.

„Die Fruchtblase ist geplatzt“, erklärte ich, und mein Herzschlag stieg.

„Oh, nein! Ich muss ins Krankenhaus – sofort!“ Anna erhob sich, ließ sich aber wieder ins Sofakissen fallen und stöhnte auf.

„Ich rufe den Krankenwagen.“ Benni nahm sein Smartphone zur Hand.

„Ich renne schnell hinüber zu Frau Weber“, entschied Franziska und eilte in den Flur. Schnell stieg sie in die Stiefel, warf sich einen Mantel über und war auch schon zur Tür hinaus.

„Frau Weber? Wer ist das?“, fragte Nikolas.

## *Geschichten aus der Nachbarschaft*

„Eine Hebamme im Ruhestand“,  
antwortete ich.

Anna stöhnte abermals auf.

„Sie wird das Kind doch nicht etwa  
auf meinem Sofa bekommen,  
oder?“, fragte Benni und sah mich  
mit weit aufgerissenen Augen an.

Ich zuckte die Schultern.

Er goss sich ein Glas Sekt ein und  
trank es in einem Zug leer. „Ich  
warte an der Tür auf Franzi und  
Frau Weber“, sagte er und war im  
Flur verschwunden.

Ich blieb am Tisch stehen und  
beobachtete die werdende Mutter.  
Es war eindeutig zu lange her, dass  
ich in den Wehen lag. Somit  
wusste ich nicht, was nun zu tun  
war. Doch dann hörte ich Franzi  
und Frau Weber ins Haus kommen.

Geradewegs ging Frau Weber auf  
die stöhnende junge Frau zu. Sie  
öffnete ihre Hebammentasche und  
redete beruhigend auf Anna ein.

„Wie lange braucht der  
Krankenwagen?“, fragte Franziska,  
die zu uns an den Tisch kam.

Benni zuckte die Schultern.

„Vielleicht schafft Anna es gar  
nicht mehr ins Krankenhaus. Dann  
bekommt sie hier auf meinem Sofa  
ihr Baby.“ Er goss sich abermals ein

Glas Sekt ein und trank. „Wenn ich  
das Mario erzähle ...“

Es klingelte abermals an der  
Haustür.

„Der Krankenwagen“, riefen wir  
alle drei.

Ich war als erste an der Haustür  
und riss sie auf.

„Endlich sind Sie da“, rief ich und  
runzelte sogleich die Stirn.

„Wie? Ach, Sie haben ebenfalls  
eine Pizza bestellt?“, fragte ein  
graubärtiger Hüne im  
Weihnachtsmannkostüm und mit  
einer Thermobox in den Händen.

„Was? – Nein“, antwortete ich  
verwirrt. Im selben Moment schrie  
Anna laut auf.

„Ist jemand verletzt?“ Der  
übergroße Weihnachtsmann sah  
über meinen Kopf hinweg.

„Wir bekommen ein Kind“, erklärte  
ich.

Er sah mich verwirrt an.

„Ich meine, unsere Nachbarin  
bekommt ein Kind. Der  
Krankenwagen sollte jeden  
Moment hier sein.“

„Ich will ins Krankenhaus –  
sofort!“, schrie Anna aus dem  
Wohnzimmer.

## *Geschichten aus der Nachbarschaft*

„Der Krankenwagen kommt gleich“, redete Nikolas beruhigend auf seine Frau ein.

„Das hört sich ja schrecklich an. Kann ich irgendwie behilflich sein?“, fragte der Weihnachtsmann. „Ich habe einen Lieferwagen. Ich könnte ihre Nachbarin ins Krankenhaus bringen.“

„Meinen Sie das ernst? Müssen Sie nicht Pizza ausfahren?“, fragte ich.

„Meine Schicht endet mit dieser Auslieferung.“ Er deutete auf die Thermobox, die er mittlerweile abgestellt hatte.

„Das ist ja großartig. Kommen Sie herein.“

Wir gingen ins Wohnzimmer und ich verkündete feierlich: „Unser Retter, Herr ... Wie heißen Sie eigentlich?“ „Wilhelm – Wilhelm Taube“, stellte er sich vor und alle sahen ihn an.

„Eine göttliche Fügung“, hauchte Franziska.

„Sind Sie Arzt?“, fragte Nikolas.

„Nein, ich bin Pizzafahrer“, antwortete Herr Taube.

„Wie können Sie dann mein Retter sein? Ich habe keinen Hunger, ich bekomme ein Kind!“, schrie Anna und stöhnte auf.

„Ich habe einen Lieferwagen. Mit dem kann ich Sie ins Krankenhaus fahren.“

„Warum sagen Sie das nicht gleich?“, zeternte Anna.

„Entschuldigen Sie bitte, Herr Taube. Meine Frau meint es nicht so. Die Schmerzen - Sie müssen das verstehen“, entschuldigte sich Nikolas für Anna.

„Ist schon gut.“

„Aber Anna kann unmöglich sitzen“, sagte Frau Weber, die ihre Tasche schloss.

„Ich habe eine Leiter im Keller“, sagte Benni und rannte die Stufen hinunter, um kurz darauf mit einer Leiter zurückzukommen.

„Und nun?“, fragte Franziska.

„Nun legen wir Decken und Kissen darauf und transportieren Anna so zum Lieferwagen“, antwortete Benni.

„Hält die Leiter das aus? Ist Anna nicht zu schwer?“, fragte Franziska und erntete von der Schwangeren einen bösen Blick.

„Die Leiter hält das aus. Die Abstände der Stufen sind auch klein, sodass Anna auf den Decken gut liegen kann“, sagte Benni.

## *Geschichten aus der Nachbarschaft*

„Eine Trage – das ist eine gute Idee“, bestätigte Frau Weber.

Nikolas und Herr Taube trugen Anna zunächst auf die improvisierte Liege, dann hinaus in den Lieferwagen. Nikolas, Frau Weber, Franziska und Benni quetschten sich hinten rein, ich nahm auf dem Beifahrersitz Platz.

Auf meinem Schoß deponierte ich die Thermobox.

„Was ist denn eigentlich mit der Pizza?“, fragte ich.

„Die hatten Ihre Nachbarn bestellt. Aber die sind nicht zu Hause. Ich dachte, vielleicht würde ich sie bei Ihnen antreffen, deshalb habe ich bei Ihnen geklingelt.“

Er fuhr mit 30 Stundenkilometern die Landstraße entlang. Anna schrie auf. „Wann sind wir endlich da?“

„Gleich, gleich“, sagte Herr Taube und gab mehr Gas. Nun fahren wir schon 40 Stundenkilometer.

„Die Wehen kommen alle zwei Minuten“, rief Frau Weber.

Herr Taube konzentrierte sich auf die verschneite Fahrbahn, gab noch mehr Gas und stellte den Scheibenwischer auf die höchste Stufe ein. Mit 45 Stundenkilometern, den

Weihnachtsklängen von Stille Nacht, heilige Nacht und den Schmerzensschreien von Anna fuhren wir allein auf der Landstraße zum Krankenhaus, das wir 10 Minuten später endlich erreichten.

Herr Taube parkte vor dem Eingang, und plötzlich ging alles ganz schnell. Ich stieg aus und sah, wie sich die Hecktür des Lieferwagens öffnete, Benni und Franziska zum Eingang rannten, vor der Tür mit den Händen wedelten, Frau Weber dazukam, klingelte, und wie Herr Taube und Nikolas die improvisierte Trage aus dem Lieferwagen hievten, auf der Anna schrie und stöhnte.

Kurz darauf öffnete sich die Eingangstür und Franziska und Benni rannten zum Anmeldeschalter. Aufgeregt redeten sie auf den Pförtner ein, der sofort ein Telefongespräch führte.

Wenige Augenblicke später kamen schnellen Schrittes eine Krankenschwester und zwei Pfleger mit einer Trage in die Eingangshalle. Sofort kümmerten sie sich um Anna. Frau Weber und Nikolas eilten mit ihnen zum Fahrstuhl. „Viel Glück!“, rief ich ihnen nach.

## Geschichten aus der Nachbarschaft

„Was für eine Aufregung am Heiligabend.“ Der Pförtner, ein Herr Müller, grinste uns durch die Scheibe an. „Aber kommen Sie doch zu mir.“ Er öffnete die Tür zu seiner Anmeldung, und wir traten ein. „Setzen Sie sich“, bot er uns die Stühle an.

Wir setzten uns. Erst jetzt bemerkte ich, dass ich noch immer die Thermobox auf meinem Schoß hatte. „Hat jemand Hunger?“, fragte ich und öffnete sie. Herrlicher Pizzaduft stieg mir in die Nase.

Ein einstimmiges Gemurmel deutete ich als Zustimmung, öffnete den Pizzakarton und reichte ihn Benni. Jeder nahm sich ein Stück und schweigend aßen wir.

Wenig später stürzte Nikolas an die Empfangsscheiben.

„Es ist ein Mädchen“, rief er freudestrahlend. „Ein kleines Weihnachtsmädchen.“

Wir gratulierten Nikolaus ausgiebig und freuten uns mit ihm.

Herr Müller öffnete einen Schrank, aus dem er eine Flasche Sekt herausholte.

„Unsere Notfallflasche“, erklärte er. „Die ist zwar warm, aber für diesen Anlass gerade recht.“ Der Korken knallte. Schnell holte er ein paar Gläser herbei und füllte sie mit dem Prickelwasser.

„Auf das kleine Weihnachtsmädchen, das uns einen ungewöhnlichen Heiligabend beschert hat“, sagte Benni.

„Und auf unseren Retter“, ergänzte ich, „den uns am Heiligabend der Himmel geschickt hat.“

„Na, das stimmt ja so nicht ganz“, wandte Benni ein. „Auf unseren Retter, den unsere Nachbarn bestellt haben“.

Wir lachten. „Oder auch so“, sagte ich. „Frohe Weihnachten.“

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



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

## Melomakarona - griechisches Weihnachtsgebäck

### Zutaten

für den Teig:

5 ml Olivenöl

3 EL Zucker

40 ml Wasser

40 ml Orangensaft, frisch

10 ml Cognac

1 ½ TL Backpulver

500 g Mehl

1 TL Zimt

¼ TL Nelkenpulver

für den Sirup:

300 g Zucker

5 EL Honig (hohe Qualität)

180 ml Wasser

1 Stange Zimt

4 Nelken

150 g Walnüsse, grob gerieben



Den Teig mit einer Hand vorsichtig vermischen. Er muss sehr weich und ölig sein. Kleine Laibchen formen, mit der linken Hand halten und auf der Rückseite einer Gabel, die in der rechten Hand gehalten wird, drücken. So entstehen auf der Unterseite kleine Vertiefungen (notwendig, damit der Sirup angesaugt werden kann) und auf der Oberseiten Rillen (notwendig, damit die Walnüsse darin haften). Auf ein Blech, nicht gefettet, geben und für 20 min bei 200 Grad dunkelbraun backen. Danach das Blech aus dem Ofen nehmen und die Melomakarona ganz erkalten lassen. Das Tauchen in Sirup kann entweder am selben Tag erfolgen oder aber auch an irgendeinem anderen Tag.

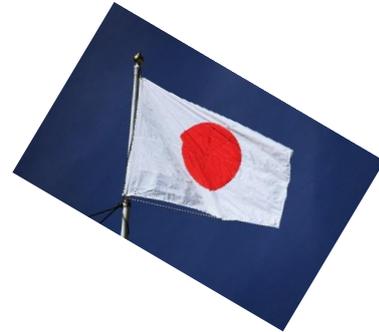


Den Sirup bereitet man wie folgt vor: Alle Zutaten zum Kochen bringen und den Schaum entfernen. Noch weitere 3 min. kochen und die Hitze auf niedrigste Stufe stellen. Dann ca. 4-5 Melomakarona mit dem Schaumlöffel nehmen und für 3-5min in den Sirup tauchen. Ist der Sirup zu dick, etwas Wasser zufügen. Wenn man die Melomakarona aus dem Sirup nimmt, legt man sie auf eine Platte und bestreut sie mit den gehackten Walnüssen.

## Karaage – Japanisches Neujahrssessen

### Zutaten für 4 Portionen

- 1.000 g Hähnchenbrust
- 1 Stück Ingwer (ca. 4 cm)
- 2 Knoblauchzehen
- 750 ml Öl (geschmacksneutral)
- 2 TL Sake (Reiswein)
- 4 TL Sojasauce
- 6 EL Stärke
- 4 TL Zucker



Ingwer und Knoblauch zerkleinern und die Hähnchenstücke in mundgerechte Stücke schneiden. Darauf achten, dass die Stücke alle die gleiche Größe haben. Danach den Ingwer und Knoblauch zusammen mit den restlichen Zutaten gut



durchmischen. Die Hähnchenstücke dazugeben und gut vermischen. Alles im Kühlschrank für mindestens 20-30 min marinieren.

Friteuse auf 180 Grad anheizen. Die marinierten Hähnchenstücke werden nun in Stärkemehl gewälzt und für 5-10 min frittiert (je nach Dicke). Mit Mayonnaise servieren.

***„Wer die Kostbarkeit des Augenblicks entdeckt,  
findet das Glück des Alltags“***

Adalbert Stifter (1805 – 1868)

## *Leserecke – Von Rödermärkern für Rödermärker*

### **Alle Jahre wieder**

Damals, bei uns daheim kam Sankt Nikolaus nicht aus Myra in Kleinasien, sondern aus Spanien und brachte Apfelsinen mit!

Er reiste in einem Schiff an, begleitet von Knecht Ruprecht und dem heiligen Nikodemus. Im Hafen wartete ein weißer Schimmel. Der heilige Mann, als Bischof gekleidet, ritt mit seinem Gefolge zum Kaufhaus, wo sein Thron schon auf ihn wartete. Und die Kleinen, die Kinder kamen in Scharen, denn sie wollten ihre Wünsche und Bitten persönlich überbringen. Auch ich stand voller Ehrfurcht vor dem Bischof. Meine Cousine kam als erste ran. Sie war so beeindruckt, dass sie Ihren Wunsch vergessen hatte und stotterte: „Ich möchte einen Rosenkranz... und einen Kleiderschrank.“ Zum Glück konnte Nikolaus sein Grinsen hinter dem Rauschebart verstecken.

Eine Woche vor dem 6. Dezember durften wir schon jeden Abend

unsere Schuhe vor die Tür stellen und wenn wir ganz brav waren, fanden wir darin am nächsten Morgen ein

Marzipankartöffelchen.

Manchmal saßen wir, meine Geschwister und meine Cousins und Cousinen artig auf unseren Stühlen, während mein Onkel vorbetete:

„Heilige Maria.... Paul, nimm die Finger aus der Nase!

Mutter Gottes... Agnes, setz dich gerade hin!

Bete für uns... Johann, hör sofort auf Deine Schwester zu ärgern! „ Als das Gebet dann endlich ohne weitere Störungen beendet wurde, klopfte es dreimal

verheißungsvoll. Die Tür ging auf... ein weißer Handschuh wurde sichtbar und kleine, runde Kekse mit Zuckerguss landeten auf dem Fußboden. Zum Glück war der Hund in der Küche eingesperrt, sonst hätten wir die Leckereien

---

*Leserecke – Von Rödermärkern für Rödermärker*

nicht aufsammeln und vertilgen können.  
Dann endlich, in der Nacht zum 6. Dezember kam der Heilige Nikolaus durch den Schornstein in unser Haus und verteilte die Geschenke, die wir am nächsten Morgen freudestrahlend

bewunderten. Meine Babypuppe hatte ein feines Taufkleidchen bekommen und meine andere Puppe, Angèle, trug ein Nonnen-Habit. Jetzt konnte ich nach Herzenslust Schule spielen. Ja so war`s!

Greta Diederichs  
Oktober 2021

---

***„Ich werde Weihnachten in meinem Herzen ehren  
und versuchen, es das ganze Jahr hindurch  
aufzuheben.“***

Charles Dickens (1812–1870)



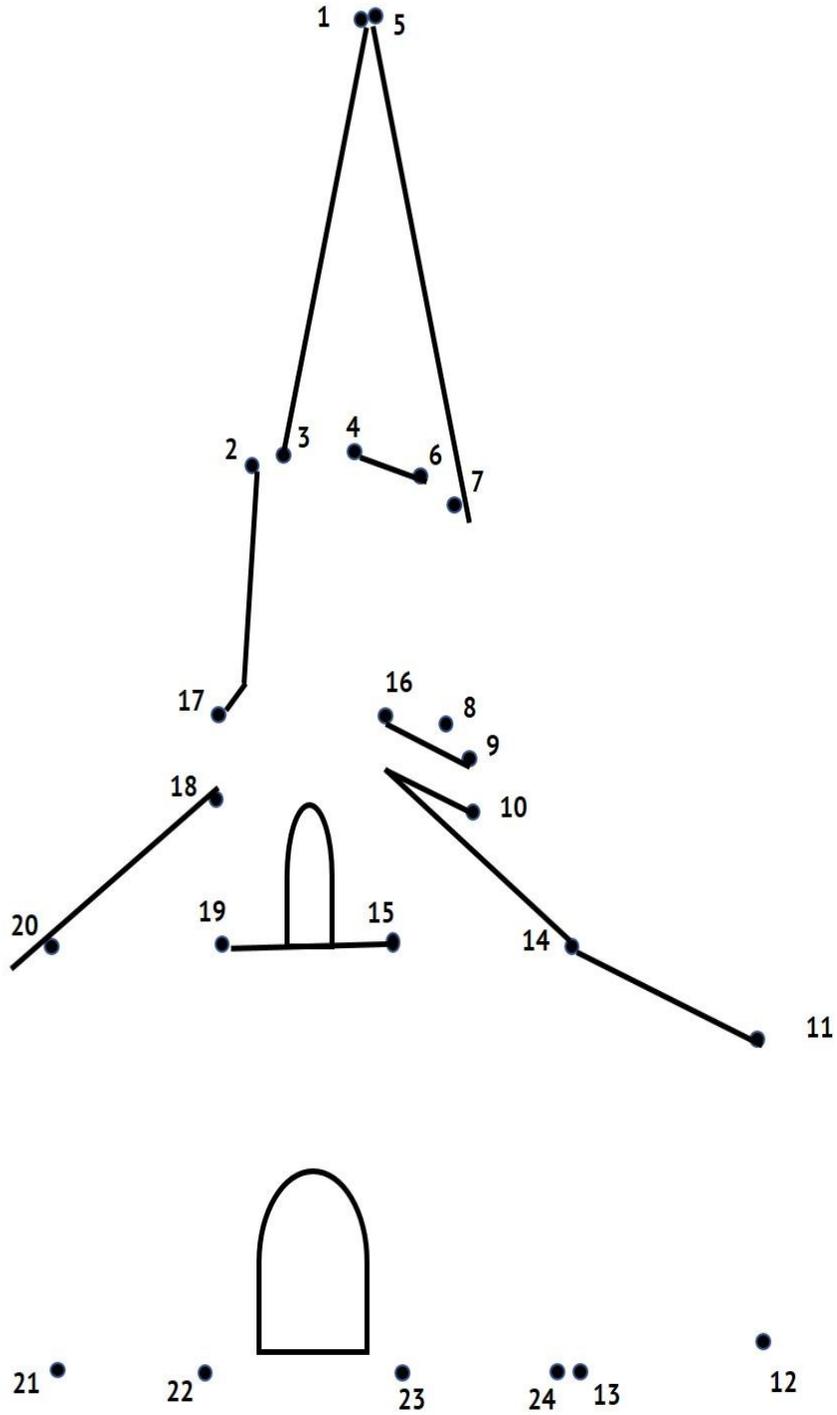
## Ein Weihnachtsgedicht

Ich wandere die Straß` entlang,  
da hör ich einen Glockenklang.  
Mein Schritt wird schneller,,  
ein Licht wird heller,  
und durch durchs Fenster eines Hauses  
riech ich des Festtags leck`ren Schmauses.  
Musik dringt leise an mein Ohr,  
im Hintergrund der Weihnachtschor.  
Und ein Kind ruft laut: „Hurra!,  
der Weihnachtsmann, er war schon da!“  
Ich hab ein Lächeln im Gesicht,  
da hör`ich eine Stimme spricht.  
Aufgeregt, mein Herz schlägt schneller,  
um mich herum wird`s plötzlich heller,  
dann dunkel und ich`s seh`s erst nicht,  
doch dann kommt Santa Claus in Sicht!  
Hoch oben auf dem Schlitten sitzend,  
schimpfend, fluchend und schon schwitzend,  
ruft er heraus: „ Ich kann nicht mehr!  
Der Akku ist schon wieder leer!  
Navi, Whatsapp mit den Elfen...  
wie soll ich mir denn nun behelfen?“  
Nen Stromanschluss gibt es hier nicht,  
kein Ladekabel ist in Sicht.  
Und die Erkenntnis kommt geballt:

Die Digitalisierung macht auch vorm  
Weihnachtsmann nicht halt!



Malen von Punkt zu Punkt



**Buchstabengitter** (Lösung auf Seite 31)

# Weihnachtsrätsel

## Buchstabengitter für Erwachsene



B	E	Z	F	T	O	L	W	B	E	Z	F	T	I	L	V	S	K	V	B	F	N	P	E
R	M	E	K	M	I	N	K	E	L	E	K	M	O	L	O	T	I	M	J	E	K	H	C
Y	O	C	V	B	E	S	C	H	E	R	U	N	G	S	R	U	L	L	E	S	T	I	A
W	B	A	D	G	E	R	S	I	E	N	K	O	Z	N	F	M	Y	T	N	T	L	Y	F
E	O	L	J	N	E	R	Z	Z	O	L	J	N	E	R	R	U	I	L	K	T	F	M	X
I	R	A	R	B	N	E	I	A	I	T	B	E	N	G	E	L	S	H	A	A	R	E	S
H	R	E	D	U	E	I	K	T	Z	E	D	U	E	I	U	A	E	U	E	G	W	L	Q
N	B	K	R	I	P	P	E	N	S	P	I	E	L	U	D	R	N	B	V	E	I	W	M
A	D	E	T	R	Z	M	A	I	W	E	T	R	Z	M	E	N	V	N	G	S	S	U	W
C	F	H	L	S	E	W	Q	J	A	U	A	N	E	W	Q	D	S	U	U	I	O	G	S
H	F	W	F	E	C	D	E	S	F	P	F	I	R	W	E	C	Y	S	R	T	M	N	T
T	A	G	A	B	E	N	L	I	S	T	E	Z	A	I	S	K	Z	S	E	C	A	W	A
S	P	E	L	F	F	M	W	U	P	E	L	F	N	M	E	T	Z	K	D	K	C	L	M
B	H	I	H	N	J	R	K	J	H	E	I	L	I	G	A	B	E	N	D	R	T	W	L
A	G	J	N	U	O	I	X	R	I	J	N	U	T	I	R	Q	O	A	A	C	M	U	S
U	W	E	T	R	R	M	A	R	Z	I	P	A	N	M	A	N	V	C	G	S	S	U	W
M	F	S	A	M	S	N	Q	W	F	H	L	C	E	W	E	D	S	K	U	I	O	G	S
S	F	Y	F	E	D	L	S	C	H	N	E	E	F	L	O	C	K	E	N	T	M	N	X
E	A	G	I	Z	A	U	S	E	N	A	S	Z	T	I	S	K	C	R	E	C	A	W	A
U	P	E	Z	I	M	T	S	T	E	R	N	F	N	M	E	T	Z	Z	D	K	C	L	L
W	H	B	K	N	E	A	K	L	H	K	I	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 die unteren 12 Weihnachtswörter.  
Die Wörter können waagrecht oder senkrecht im Gitter angeordnet sein.  
Wenn Sie ein Wort gefunden haben, kreisen Sie dieses mit einem Stift ein.

- |            |              |               |                |
|------------|--------------|---------------|----------------|
| Bescherung | Gabenliste   | Marzipan      | Vorfreude      |
| Engelshaar | Heiligabend  | Nussknacker   | Weihnachtsbaum |
| Festtag    | Krippenspiel | Schneeflocken | Zimtstern      |

Schwedenrätsel (Lösung auf Seite 31)

Außergewöhnlich	▼	Fluss in Albanien	▼	Mehrzahlartikel	▼	Schneemensch	▼	letzte Teile
Armeebegriff		erledigt		dringende		ohne Freunde		
▶		▶		▶		▶		▶
ge-künstelte	▶							
Kaunuss								
▶					beliebter Nachtisch	▶		
					Frauenkurzname			
Gottheit der Indianer	▶				▼		Zahlungsmittel	
Artikel								
▶			wenn es nach dir ...	▶			▼	
			"speien" Präteritum					
Partei in der Weimarer Republik		Ortsteil von Verl	▶					Abgeordneter in den USA
		Filmvertriebsfirma						
▶		▶		das Ganze	▶			▼
				hinweisendes Fürwort				
Arbeiterunruhen	Dienstschwur	▶				lyrisches Gedicht	▶	
	Handlungen					Energie		
▶	▶							Figur aus StarTrek
Lebenszeit	▶						an dieser Stelle	▶
Steuer-einheit							Anerkennung	
▶			Blattgemüse	▶			▶	
			nach Abzug					
Schalterstellung	▶				Abbildung	▶		
Fußballbegriff								
▶								

## Rödermark ist bunt! – Bewegen, entdecken und freuen

In Rödermark gibt es auf Spaziergängen einiges zu entdecken! An manchen Stellen können Sie Künstlerisches, an anderen Stellen Historisches bestaunen und noch einiges über die Stadt Rödermark erfahren. Einige Stationen in verschiedenen Stadtteilen finden Sie auf unseren Bildern. Wir verraten Ihnen allerdings nicht, wo die Stationen sind. Machen Sie sich also auf zur Entdeckungstour! Erkennen Sie einige der Stationen? Dann gestalten Sie Ihren eigenen kleinen Rödermark-Rundgang. Genießen Sie die frische Luft und freuen Sie sich an den jeweiligen Stationen auf noch weitere kleine, bunte Überraschungen. Sind Sie an einer Station fündig geworden? Dann freuen wir uns über Fotos mit Ihnen und Ihren Funden.





***„Du bist niemals zu alt, um dir ein neues Ziel zu setzen  
oder einen neuen Traum zu träumen.“***

C. S. Lewis (1898–1963)

Das **GYMWELT**  Spezial 60 plus:  
„Mach mit – bleib fit!“



## Aufwärmen (vor jeder anderen Übung)

Kreisen Sie die Schultern vorwärts, dann rückwärts.

Gehen Sie ca. 5 min auf der Stelle.

Neigen Sie den Kopf nach links (Ohr Richtung Schulter) und atmen Sie 5x ein und aus. Dann ist die rechte Seite dran. Die Schultern bleiben tief.

## Fit mit Handtuch

### Mobilisation „Abtrocknen“

Greifen Sie die Enden des Handtuchs und führen Sie es hinter den Rücken. Führen Sie nun mit den Armen horizontale, vertikale und diagonale Bewegungen durch, wie beim Rückenabtrocknen. Das Handtuch unterstützt Sie bei einer gleichmäßigen Bewegungsausführung. 5 bis 10 Wiederholungen.



Führen Sie danach die gleiche Bewegung vor dem Körper aus: Das Handtuch nach vorne unten Richtung Hüften und wieder zurückführen. 5 bis 10 Wiederholungen.

### *Mobilisation* „**Handtuch schwingen**“

Nehmen Sie das Handtuch in eine Hand und stellen Sie sich aufrecht hin. Ziehen Sie den Bauchnabel Richtung Wirbelsäule, um eine Grundspannung im Körper aufzubauen.

- Fangen Sie an, mit dem Handtuch kreisende Bewegungen auszuführen.
- Malen Sie mit dem Handtuch die Zahlen 0 bis 9 in die Luft (schwieriger).
- Malen Sie mit dem Handtuch eine liegende Acht in die Luft (schwieriger).
- Verlagern Sie das Gewicht auf ein Bein und tippen Sie mit den Zehenspitzen des anderen Fuß im Wechsel nach vorne, zur Seite und nach hinten. Fuß wechseln. Das Handtuch halten Sie dabei zunächst locker in einer Hand.
- Verbinden Sie das Fußtippen mit den kreisenden Bewegungen des Handtuchs von eben (schwieriger). Fuß wechseln.
- Statt mit dem Fuß zu tippen, verändern Sie nun die Standposition der Füße und gehen in die Tandemposition (Füße voreinander stellen, Fußspitze des einen Fußes berührt dabei die Ferse des anderen). Kombinieren Sie den Tandemstand mit Handtuchschwingen (s. o.)

*Wichtig: Nehmen Sie schrittweise immer mehr Komponenten hinzu und achten Sie die gesamte Zeit auf einen stabilen Stand. Führen Sie jede Übung max. 60 Sekunden durch, danach das Standbein wechseln. Legen Sie zwischendurch Pausen von mind. 60 Sekunden ein (abhängig von der Belastungsintensität).*

### *Dehnung* „**Seitliche Rumpfneigung**“

Greifen Sie die Enden des Handtuchs und strecken Sie die Arme über den Kopf. Neigen Sie den Oberkörper nun zur ersten Seite, zurück in die Mitte und weiter zur zweiten Seite. Halten Sie dabei das Handtuch auf Spannung und das Becken stabil.

*3 Durchgänge mit 8 bis 12 Wiederholungen pro Seite, dazwischen 30 bis 60 Sekunden Pause.*



### *Dehnung* „**Oberschenkelrückseite und Wade**“

Schlingen Sie das Handtuch um den linken Fuß und greifen Sie die Enden. Verlagern Sie das Gewicht auf das rechte Bein und beugen Sie es. Das linke Bein bleibt gestreckt, setzen Sie die Ferse auf. Schieben Sie das Gesäß soweit es geht nach hinten, bis die Dehnung an der Beinrückseite des linken Beins zu spüren ist.

*15 bis 20 Sekunden halten, dann das Bein wechseln. Wiederholungen pro Seite.*



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

## **Bernd Koop ist Rödermarks erster Behindertenbeauftragter**

Liebe Seniorinnen und Senioren in Rödermark,

auch an Rödermark geht der demografische Wandel nicht spurlos vorüber. Die Bürger werden älter, und oft nehmen damit auch die körperlichen und gesundheitlichen Probleme zu. Man fängt an zu überlegen, ob man noch lange in der Wohnung bleiben kann, das Bad eventuell umgebaut werden müsste. Die Treppen im Haus werden beschwerlicher, und an den Übergängen der Gehwege nerven die hohen Bordsteine, sodass man mit Rollstuhl oder Rollator besser die Straße als den Gehweg nutzt.

Doch an wen wendet man sich? Bei wem hole ich mir Rat? Wer kann mir Tipps geben? Wo erhalte ich eventuell Geld für Umbaumaßnahmen? Gut, dass der Magistrat und die Stadtverordneten schon früh darüber nachgedacht haben, dass eine Person als Bindeglied zwischen der Stadtverwaltung und den Rat suchenden Bürgern in Rödermark benötigt wird. Diese Person kann mit ihnen sprechen. Sie schildern ihm ihr Problem, er kann sich vor Ort die Sachlage ansehen und dann Ratschläge bzw. Lösungen anbieten. Die Stadtverwaltung wird somit nicht belastet und kann sich mit anderen wichtigen Angelegenheiten beschäftigen.

Der Magistrat schrieb eine kommunale ehrenamtliche Stelle aus und entschied, ab dem 1.März 2021 diese ehrenamtliche Stelle Herrn Bernd Koop zu übertragen. Herr Koop ist als langjähriger Vorsitzender und Sozialberater beim VdK Ober-Roden und als Fachberater für Barrierefreiheit bekannt. Auch hat er Seminare für Wohnraumanpassung beim VdK und der HFW (Fachschule für Wohnberatung) besucht und kann hier gute Ratschläge zur Wohnraumanpassung im Alter geben.

## **Doch was sind die Aufgaben eines kommunalen ehrenamtlichen Behindertenbeauftragten in Rödermark?**

Der Behindertenbeauftragte nimmt die Interessenvertretung von Menschen mit Behinderung wahr und trägt dazu bei, dass die Normalisierung in allen Lebensbereichen für behinderte Menschen langfristig ermöglicht wird.

Er berät und unterstützt den Magistrat und die Verwaltung als fachkundiger Ansprechpartner in allen wichtigen Angelegenheiten, die Menschen mit Behinderungen und deren Interessen betreffen. Dies erfasst beispielweise die Mitwirkung im Rahmen kommunaler Zukunftsplanung, insbesondere bei öffentlichen Bauten, Verkehrswegen und hinsichtlich behindertenrelevanter Planungen.

Den älteren und behinderten Menschen der Stadt Rödermark steht er als Ansprechpartner zur Verfügung, um ihre Anliegen, Bedürfnisse und Interessen gegenüber dem Magistrat und der Verwaltung zum Ausdruck zu bringen. Auch für Wohnraumanpassung im Alter oder bei Behinderung steht er als Berater zur Verfügung.



Der Behindertenbeauftragte versteht sich als Bindeglied zwischen älteren und behinderten Menschen und dem Magistrat und der Stadtverwaltung.

Für ihre Anliegen können ältere und behinderte Menschen den Behindertenbeauftragten

telefonisch unter der Rufnummer 06074-95252 erreichen, per E-Mail an [bernd.koop@vdk.de](mailto:bernd.koop@vdk.de) oder [seniorenbeirat.roedermark@gmx.de](mailto:seniorenbeirat.roedermark@gmx.de) geschehen. Auf Wunsch wird auch, nach terminlicher Vereinbarung, ein Hausbesuch vorgenommen.

## Freizeit Tipps

### 1. Zeit für Gespräche und Geselligkeit – Die Seniorentreffs in Rödermark sind wieder gestartet und freuen sich auf Sie!

Viele Senioren mussten infolge der Pandemie auf liebgewonnene Aktivitäten in der Freizeit verzichten. Hierzu zählen auch die Seniorentreffs der Stadt Rödermark in den Stadtteilen Ober-Roden und Urberach. Der Kontakt zu anderen Menschen ist gerade für ältere Menschen wichtig, wie viele



wissenschaftlichen Studien belegen. Wer sich zurückzieht, riskiert, Kompetenzen und Fähigkeiten zu verlieren. Umso erfreulicher, dass es nun wieder richtig losgehen kann.

Was uns nun noch fehlt, sind weitere Teilnehmende, erzählt Susanne Frieß, die den Seniorentreff in Ober-Roden betreut. Wir haben uns extra einen anderen Raum gesucht, damit wir möglichst viele Teilnehmende begrüßen können. Für die kartenspielenden Senioren konnten zwischenzeitlich auch Spielkarten angeschafft werden, die man desinfizieren kann. Es können auch andere Gesellschaftsspiele genutzt werden. Wer keine Lust aufs Spielen hat, ist trotzdem herzlich willkommen, berichtet Frau Frieß.

Die beiden ehrenamtlichen Akteure, Irmtraud und Alfred Daum, stimmen ihr zu und schildern, wie sie versucht haben, den Kontakt zu den Senioren aufrechtzuerhalten in der Zeit, in der kein Treff stattfinden konnte.

„Wir haben mit den Senioren regelmäßig telefoniert und uns auch an der Senioren-Post und an der Weihnachtsgutscheinaktion beteiligt. Es ist jedoch für die Senioren und auch für uns nicht das Gleiche wie der persönliche Kontakt im Treff“, berichten Herr und Frau Daum.

## Tipps und Informationen

„Man merkt richtig die Freude auf beiden Seiten, bei den Senioren und bei uns, dass es wieder losgehen kann“, sagt das Team der ehrenamtlichen Betreuenden. In beiden Gruppen wird gemeinsam gespielt und miteinander geplaudert.

„Jetzt hätten wir nur noch einen Wunsch“, merkt Alfred Daum an: „Wir würden uns freuen, neue Senioren begrüßen zu dürfen.“ In den zwei Jahren ist viel passiert. Einige Seniorinnen und Senioren sind zwischenzeitlich verstorben oder so eingeschränkt, dass eine Teilnahme nicht mehr möglich ist. Herr Daum unterstützt die Seniorentreffs beider Standorte mit dem Fahrdienst und ermöglicht somit vielen die Teilnahme.

„Also einfach mal vorbeischauen!“, rät das Team des städtischen Seniorentreffs.

Der Seniorentreff Ober-Roden findet aktuell jeden Dienstag von 13.30 Uhr bis 17.00 Uhr und jeden Donnerstag von 13.00 Uhr bis 16.00 Uhr statt.

Der Seniorentreff Urberach findet aktuell jeden Montag von 14.15 Uhr bis 17.00 Uhr statt.

Beide Treffs verfügen über ein Hygienekonzept. Die Teilnahme erfolgt gemäß der 2G-Regel (geimpft, genesen).

Bei Rückfragen, können Sie sich gerne an Frau Kraljevic-Beckert von der Fachabteilung Senioren, Sozialer Dienst wenden: Tel: 06074 911-353.

## 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.

**Alle Präsenz-Angebote finden unter der 2G-Regel (geimpft, genesen) statt.**

### **4. 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](http://www.pixabay.de)

## 5. 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



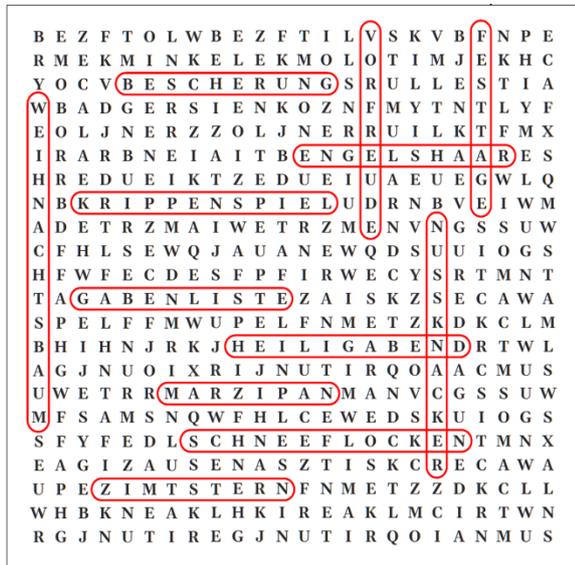
Der Digitale Engel hat ein Format entwickelt, das die Digitalisierungsthemen direkt in das Wohnzimmer älterer Menschen bringt. Digitaler Engel TV – Sie fragen, wir antworten!

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

## Rätsellösungen und Quellenverzeichnis

### Rätsellösungen/Infos

Seite 17: Lösung Buchstabengitter



Seite 18: Lösung Schweden-Rätsel

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

### Fotos/Rätsel/Abbildungen

Seite 1 | Fotos: Mitarbeiter\*Innen Stadt Rödermark

Seite 1 | Zeichnung Mitte: Karla Rasmussen

Seite 10 | Foto: <https://pixabay.com/de/photos/neugeborenes-baby-kost%3bcm-schlafen-6780840/>

Seite 11 | Foto und Rezept: Amalia Xintari, Athen (über [www.chefkoch.de](http://www.chefkoch.de))

Foto Flagge: <https://pixabay.com/de/photos/griechenland-land-nation-griechisch-1708458/>

Seite 12 | Bild und Rezept: <https://ryukoch.com/de/rezepte/karaage/>

Foto Flagge: <https://pixabay.com/de/photos/asien-asiatisch-blau-land-flagge-21442/>

Seite 15 | Bilder, Basteleien und Gedicht: Karla, Jana und Christiane Rasmussen

Seite 16 | Bild von Punkt zu Punkt: Christiane Rasmussen

Seite 17 und 18 | Quelle: [www.raetseldino.de](http://www.raetseldino.de)

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

Seite 19 und 20 | Fotos: Christiane Rasmussen

Seite 21 und 23 | Fotos: BZgA/picture alliance/Mika Volkmann

Seite 27 | Foto: Freddy Daum

Seite 29 | 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](mailto:info@roedermark.de)

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

---

Die Seniorenpost erhalten Sie an folgenden Ablagestellen:  
Rathaus Urberach, Rathaus Ober-Roden, Mehrgenerationenhaus SchillerHaus,  
Bürgertreff Waldacker, öffentliche Bücherregale in Ober-Roden (Bücherzelle im Breidert)  
und Urberach (Bücherschrank im Foyer der Sparkasse), Café Süße Ecke sowie in allen  
Rödermärker Apotheken.

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), Greta Diederichs und Leserin Karla Rasmussen für die Unterstützung bei der Erstellung der Senioren-Post bedanken!**