

Senioren-Post

Für Rödermärker Seniorinnen und Senioren



Grußwort	3
Geschichten aus der Nachbarschaft	4
Kulinarisches aus aller Welt	11
Hessisch Gebabbel	14
Lesecke	16
Kunstgalerie	19
Spaß und Rätsel	20
Gesundheit	24
Tipps und Informationen	28
Rätsellösungen	41
Quellenverzeichnis und Impressum	43

„Werden sie nicht alt, egal wie lange sie leben. Hören sie nie auf, wie neugierige Kinder vor dem großen Mysterium zu stehen, in das wir hineingeboren wurden.“

Albert Einstein (1879-1955)

Liebe Seniorinnen und Senioren,

die Tage werden kürzer, in vielen Fenstern und Vorgärten leuchtet es schon besinnlich – wir stimmen uns auf das Weihnachtsfest ein. Das Jahr geht zu Ende, und wenn wir zurückblicken, müssen wir einräumen: Es war kein gutes Jahr. Auch wenn das Corona-Virus seinen Griff ein wenig gelockert hat, haben uns die Kriegereignisse in der Ukraine erschreckt. Wir sind fassungslos, dass es im Jahre 2022 mitten in Europa noch möglich ist, dass ein Land ein anderes mit einem mörderischen Krieg überzieht.

Viele Menschen – und gerade die ältere Generation – sorgen sich. 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. Angebote für Seniorinnen und Senioren in Rödermark haben wieder stattgefunden, und wir werden auch im kommenden Jahr für Sie da sein. Freuen Sie sich auf die Seniorenweihnachtsfeiern, die wir zum ersten Mal seit 2019 wieder anbieten können.

Ablenkung und Freude – das bietet sicherlich auch die Weihnachtsausgabe unserer Senioren-Post, die Sie in Händen halten. Es erwartet Sie wieder eine bunte Mischung aus Freizeit, Spaß und Informationen.

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen allen ein besinnliches Weihnachtsfest und eine wunderschöne Winterzeit! Und ganz wichtig: Seien Sie vorsichtig und bleiben Sie gesund!



Herzliche Grüße

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Andrea Schülner'.

Ihre Andrea Schülner

Erste Stadträtin

Geschichten aus der Nachbarschaft

Weihnachtstradition

Es klingelte. „Kann mal jemand von euch ans Telefon gehen? Ich bin gerade mit der Gans beschäftigt!“, rief ich aus der Küche und schob das Federvieh in den Ofen. Danach stellte ich Töpfe bereit. Die würde ich zwar erst am Abend für die Klöße und den Rotkohl benötigen, aber eine gute Vorbereitung war alles. Das Telefon läutete nach wie vor. Ich wusch meine Hände schnell unter kaltem Wasser ab und trocknete sie an der Küchenschürze, während ich fluchend ins Wohnzimmer lief. Wozu hatte man Kinder und einen Mann, wenn man doch alles alleine machen musste? Ein Blick auf das Display verriet mir, wer am anderen Ende wartete.

„Hallo, Schwiegermama“, grüßte ich.

„Marlene? Du, das Auto springt nicht an und der Mechaniker meinte, er könne sich erst nach den Feiertagen darum kümmern. Wir können also nicht zu euch

kommen“, sprudelte es mir entgegen.

„Oh, das ist schade“, brachte ich nur hervor. „Dann sehen wir uns nach den Festtagen.“

„Ja, ich muss jetzt auch auflegen. Grüß alle von uns, wir melden uns später noch einmal zur Bescherung.“

Nun gut, dann wären wir zwei Personen weniger zum Gänseessen.

„Wer war das?“ Mein Mann Lutz kam ins Zimmer und band seine Krawatte.

„Deine Eltern kommen nicht, irgendetwas ist mit dem Auto. Sie melden sich später noch einmal. – Krawatte? So festlich wird es gar nicht.“ Ich runzelte die Stirn und ging zurück in die Küche. Ein Blick durch die Ofentür zauberte mir ein Lächeln auf's Gesicht. Die Gans bräunte.

„Wann kommt Franzi?“ Meine 11-jährige Tochter Emma stand hinter mir.

Geschichten aus der Nachbarschaft

„Papa holt sie gleich ab“,
antwortete ich.

„Super, dann kann ich sie mit
meiner neuen Schminke ganz
hübsch machen“, sagte sie, hopste
aus der Küche und polterte die
Treppe hinauf.

„Mama, wo ist meine schwarze
Hose?“, rief mein 16-jähriger Sohn
aus seinem Zimmer.

Ich verdrehte die Augen. „Da, wo
du sie ausgezogen hast.“

„Bei meiner Freundin ist sie nicht“,
war seine freche Antwort und kurz
darauf: „Ich habe sie.“

Das Telefon klingelte erneut, doch
bevor ich wieder jemanden aus
meiner Familie bitten würde
dranzugehen, tat ich es lieber
selbst. Also eilte ich wieder einmal
aus der Küche ins Wohnzimmer.
Dieses Mal war es meine Mutter.

„Was? 39 Grad?“ Ich war entsetzt.

„Ja, ganz plötzlich wurde es
deinem Vater schwindelig, dann
nieste er ein paar Mal, und jetzt
liegt er mit Fieber im Bett. Es tut
mir so leid, Marlene, aber wir

können nicht zum Gänseessen
kommen.“

Ich seufzte. „Da kann man nichts
machen. Bestell Paps gute
Besserung. Ich verwahre euch
etwas und bringe es morgen
vorbei.“

„Wer war das?“ Mein Mann stand
wieder im Wohnzimmer, dieses Mal
ohne Krawatte.

„Meine Mutter, mein Vater ist
krank. Sie kommen also auch
nicht.“

„Hm. Na gut. Ich hole jetzt Franzi
ab“, sagte er.

In diesem Moment kam Emma die
Treppe herunter, in der Hand ihren
Schminkkasten.

„Ich stelle ihn schonmal hin. Franzi
kann sich dann die Farben
aussuchen, für ihre Augen und so.“
Na, Franzi würde begeistert sein.

Ich verschwand wieder in der
Küche und stellte die Schüssel zum
Anrühren der Klöße bereit.

Ich hörte, wie die Haustür sich
öffnete und kurz darauf die schrille
Stimme meiner Freundin: „Hallo,
Marlene.“

Geschichten aus der Nachbarschaft

„Schön, dass du da bist.“ Ich trat in den Flur. „Was macht der Fuß? Tut’s noch sehr weh?“, fragte ich und nahm ihr dabei den Mantel ab, der locker über ihren Schultern lag. „Dank der Schmerzmittel spüre ich nichts mehr. Es ist nur lästig mit den Krücken.“ Demonstrativ hielt sie eine Gehhilfe in die Höhe. „Komm, Franzi, du kannst dich in den Sessel setzen.“ Lutz ging voraus ins Wohnzimmer, Franzi humpelte hinterher. „Hallo Franzi.“ Max kam auf Socken die Treppe herunter. „Ich brauche mal einen Rat von einer echten Frau. Wie sehe ich aus?“ Er warf sich vor Franzi in Pose. „Wow, du siehst gut aus. Ein richtiger Mann“, lobte Franzi. „Was hast du denn heute noch vor?“ „Was heißt denn hier *von einer echten Frau*? Zählt mein Rat nicht mehr?“, fiel ich ein und sah ihn mit hochgezogener Augenbraue an. „Na, du bist meine Mutter. Aber Franzi ... ich meine ... Franzi ...“ Max errötete. „Hach, Franzi ist eben Franzi.“ Er drehte sich auf

dem Absatz um und lief die Treppe hinauf.

Ich lachte. „Er schwärmt noch immer für dich.“

„Obwohl er eine Freundin hat?“, fragte sie.

Ich nickte.

„Was hat er denn heute Abend vor?“

„Er geht mit seiner Freundin ins Theater“, erklärte ich.

„Ah, deshalb trägt er einen Anzug. Aber er isst vorher noch mit uns?“

„Ja. Übrigens haben meine Schwiegereltern und meine Eltern abgesagt.“ Ich erzählte ihr von den Telefonaten.

„So viel dazu, dass wir dieses Jahr alle etwas anderes am ersten Weihnachtstag machen wollen. Da hätten wir doch wie jedes Jahr zu Giovanni gehen können“, sagte sie.

„Mit deinem gebrochenen Knöchel ist es für dich hier entspannter. Schließlich kannst du hier deinen Fuß hochlegen“.

„Außerdem sind wir immer noch fünf Personen“, warf Lutz ein und ging in die Küche. „Die Gans

Geschichten aus der Nachbarschaft

bekommen wir schon vertilgt.
Mensch, Marlene, wie die duftet.“
Er kam wieder zurück. „Du, ich
gehe bis zum Essen noch in den
Keller.“
„Im Anzug?“, fragte ich.
„Das Jackett ziehe ich aus, wenn
ich mit den Farben herumhantiere“,
sagte er und eilte die Treppe
hinunter.
„Was macht er?“, fragte Franz.
„Ich habe ihm ein Schiffsmodell zu
Weihnachten geschenkt. Da
arbeitet er schon seit gestern
Nacht dran“, erklärte ich. „Hat sich
Benni bei dir gemeldet? Ist er
schon auf Fuerteventura
gelandet?“ fragte ich.
„Keine Ahnung. Das letzte Mal hat
er mir von unserem Flughafen ein
Foto geschickt. Schau.“ Sie hielt
mir ihr Smartphone unter die Nase,
auf der Benni mit einer
Nikolausmütze und breit grinsend
zu sehen war.
„Das hat er mir auch geschickt.“
„Franzi, Franz!“ Emma rannte die
Treppe herunter. „Guck mal, was
ich geschenkt bekommen habe.

Kann ich dich schminken?“ Emma
nahm den Schminkkasten und
stellte ihn auf Franzis Schoß ab.
„Welche Farbe sollen deine Augen
haben? Blau oder pink? Guck mal,
das Grün sieht auch toll aus.“
„Äh, du Emma, ich bin doch schon
geschminkt.“
Emma musterte sie.
„Ja, aber das sieht langweilig aus.
Ich nehme mal das Pink.“
Ich schaltete die
Weihnachtsbeleuchtung des
Tannenbaums ein und ging
grinsend in die Küche. Emma hatte
mich am Vorabend geschminkt, ich
wusste also, was Franz erwartete.
Plötzlich klingelte es an der
Haustür. Wer konnte das denn
sein?
„Hallo Marlene.“ Vor mir stand
Benni mit der roten Nikolausmütze
auf dem Kopf, die ich schon vom
Foto her kannte. Allerdings war sie
durchnässt und der Bommel hing
traurig herab. Auch der Rest von
Benni war klatschnass.
„Was machst du denn hier? Ich
dachte, du bist schon längst im

Geschichten aus der Nachbarschaft

sonnigen Spanien. Komm rein.“
„Es schneit ununterbrochen seit einer gefühlten Ewigkeit.“ Mit dem Koffer in der Hand trat er ein. Er stellte ihn an die Seite und zog seine gefütterte Jacke aus.
„Gib her, ich hänge sie zum Trocknen auf. Ich habe gar nicht mitbekommen, dass es schneit. Als Franzi vorhin kam, fiel noch keine Flocke. Komm ins Wohnzimmer. Du bist ja total durchgefroren. Setz dich.“ Ich ging voran und drückte meinem Sohn, der die Treppe herunterkam, Bennis Jacke in die Hand, die er oben im Badezimmer aufhängen sollte.
„Was ist denn passiert?“, fragte Franzi und sah uns mit tiefrot gemalten Wangen, pinkfarbenen Augen und schwarzen Lippen an. Da hatte Emma ganze Arbeit geleistet.
„Sämtliche Flüge wurden gestrichen, wegen starkem Schneefall. Wenn ich Glück habe, geht morgen wieder ein Flug. So ein Mist, ich habe mich schon so auf eine gute Paella gefreut.“

„Na, dann bekommst du eine gute Gans“, sagte ich. „Aber jetzt mache ich dir erst einmal einen Tee. Der wird dich aufwärmen.“
In diesem Moment gab es einen Knall und wir saßen im Dunkeln.
„Was ist denn nun los?“, murmelte ich.
„Oh, oh“, kam es von Franzi und Benni unisono.
„Mach das Licht wieder an“, forderte Emma.
„Habt ihr auch keinen Strom mehr?“, rief Max aus seinem Zimmer.
„Was hast du gemacht, Marlene?“ Lutz kam die Treppe herauf, in der Hand eine Taschenlampe.
Das war typisch, mein Mann hatte sofort mich in Verdacht, irgendetwas getan zu haben.
„Ich habe gar nichts gemacht. Plötzlich war alles dunkel. Oh, nein, die Gans.“ Ich eilte in die Küche. „Schalte doch bitte die Sicherung wieder ein“, bat ich meinen Mann.
„Ich glaube, das bringt nichts“, sagte Benni. „Draußen ist auch

Geschichten aus der Nachbarschaft

alles dunkel. Seht.“ Er stand am Fenster und ich gesellte mich zu ihm. Die ganze Siedlung lag im Dunkeln.

„Was mache ich denn jetzt mit der Gans?“ klagte ich.

„Die wird heute nicht mehr gar“, sagte mein Mann.

„Na, das ist ja ein schöner erster Weihnachtstag“, jammerte ich.

„Wären wir doch mal zu Giovanni gegangen. Der hat immer so einen leckeren Pudding zum Nachtisch“, maulte Emma und setzte sich mit verschränkten Armen auf das Sofa.

„Mama, ich gehe jetzt schon zu meiner Freundin. Da gibt es auch Gans. Ihre Eltern haben mich direkt eingeladen, als sie hörten, dass bei uns der Strom ausgefallen ist. Ihr Vater holt mich ab.“ Max ging in den Flur und zog sich seine Schuhe an.

Was sollte ich da noch sagen?

„Aber natürlich, mein Schatz, geh du nur.“ Und schon war die Tür ins Schloss gefallen.

„Und was machen wir jetzt?“, fragte ich in die Runde.

„Na, was wohl.“ Benni nahm sein Smartphone zur Hand und wählte eine Nummer. „Ciao Giovanni, come stai?“, hörte ich ihn sagen, und kurz darauf beendete er das Gespräch.

„Giovanni freut sich, wenn wir heute Abend seine Gäste sind“, verkündete er.

„Also schön, dann fahren wir zu ihm.“ Ich schaltete den Ofen und alle Lichter aus, zog mich um und verfrachtete meine Familie sowie Franzi mit ihrem gebrochenen Knöchel in die Familienkutsche und fuhr durch dichten Schneefall bis in den Ort zu unserem Stamm-Italiener.

Herzlich begrüßte er uns und wies uns seinen besten Tisch zu.

„Dass dieser Tisch noch frei ist“, staunte ich und setzte mich.

„Die meisten Gäste haben heute Abend kurzfristig abgesagt. Wegen des vielen, vielen Schnees“, erklärte er und servierte uns vorab ein Glas Sekt. „Jetzt stoßen wir erst einmal an, und danach mache ich euch eine schöne Vorspeise, meine

Geschichten aus der Nachbarschaft

Freunde“, sagte er, und zu Emma:
„Und für die kleine Dame habe ich
auch noch eine leckere Panna
Cotta.“ Er zwinkerte ihr zu.
„Au ja“, rief sie. „So ein
Stromausfall ist toll.“ Sie klatschte
in die Hände. „Und im nächsten

Jahr gehen wir gleich zu Giovanni“,
beschloss sie.

„Da stimme ich dir zu. Traditionen
sollte man beibehalten“, sagte ich
und hob mein Glas. „Frohe
Weihnachten.“

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



Arepas – Maiskuchen

Traditionelle Beilage in Venezuela und Kolumbien

Zutaten

1 L lauwarmes Wasser

1 kg Maismehl

1 EL Salz

30 ml Öl



Das Wasser in eine große Schüssel gießen und nach und nach das Maismehl langsam einrühren. Den Teig mit den Händen vorsichtig vermischen und dann kneten bis ein Teig entsteht, der nicht mehr an der Schüsselwand oder den Händen klebt. Dann darf der Teig ca. 10 min ruhen damit das ganze Wasser einzieht.

Der fertige Teig wird in Laibchen von ca. 1 cm Dicke geformt. Die Größe der Laibchen kann man individuell bestimmen.

Eine beschichtete Pfanne mit etwas Öl erhitzen und die Arepas-Laibchen 4 – 5 Minuten auf jeder Seite anbraten.



Kulinarisches aus aller Welt

Fiš-Paprikaš – Kroatischer Fischeintopf

Zutaten für 10 Portionen

1 kg Fisch (z.B. Karpfen, Barsch, Zander)

1,3 L Wasser

20 ml Weißwein

500 g Zwiebel

2 Knoblauchzehen

3 EL Öl

1 EL Paprikapulver (süß)

1 Chilischote

Salz

einige Pfefferkörner

(nach Belieben kann man auch noch etwas passierte Tomaten dazugeben, dann aber das Wasser etwas reduzieren)



Die Fische putzen und in Stücke schneiden. In einem Topf Öl erhitzen und Zwiebel goldgelb anbraten. Knoblauch, Paprikapulver, Chili und Pfeffer dazugeben und mit Wasser ablöschen.

Die Fisch-Stücke dazugeben und Weißwein dazugießen. Auf kleiner Hitze ohne Rühren 40 Minuten kochen lassen, den Topf zwischendurch ab und zu durchschütteln.

Mit Nudeln servieren. Guten Appetit!



Kulinarisches aus aller Welt

Oliebollen

Zutaten für 8 Personen

- 500 g Mehl (möglichst Vollkorn)
- 25 g Hefe (alternativ Trockenhefe)
- 250 ml lauwarme Milch
- 100 ml Saft (Apfeldicksaft oder alternativ 50 g Zucker)
- 2 Eier
- 1 Prise Salz
- 1 Pck. Vanille-Zucker
- 60 g weiche Butter
- 2 EL Calvados oder Cognac
- 2 große Äpfel
- 500 ml Fett zum frittieren
- 100 g Korinthen
- 100 g Sultaninen



Mehl, Hefe, Milch, Saft, Zucker, Zucker, Eier, Salz und Vanille-Zucker in eine Schüssel geben und einen Teig herstellen. Butter zum Schluss zufügen. Den Teig glattrühren, bis er Blasen zieht. Dann abgedeckt an einem dunklen Ort



1h gehen lassen. In der Zwischenzeit die Korinthen und Sultaninen waschen und in einem Schälchen mit Calvados (oder Cognac) zugedeckt ziehen lassen. Äpfel schälen und in kleine Stücke schneiden. Frittierfett auf ca. 160°C-170°C erhitzen. Mit einem Löffel eine Teigportion abtrennen und ca. 5 - 6 min. frittieren, auf Küchentrepp abtropfen lassen und dann mit Puderzucker bestreuen.

De Wutt Wutt – Anekdote aus Rödermark

Immer wenn`s auf Freitag zuging, freuten sich die Kinder in manchen Häusern, denn am Freitagabend kam Vater, sofern er nicht arbeitslos war, mit der Lohntüte nach Hause. Für die Kinder hatte der dann etwas mitgebracht.

Es gab entweder für jedes Kind eine Orange oder eine Rippe Blockschokolade. Mutter hatte schon die „Gewellte“ gekocht, dazu gab es Heringe. Und nun begann das übliche „Schlachtfest“. Zwei bis drei Heringe für eine sechs- bis achtköpfige Familie. Da hieß es genau einteilen. Zunächst aber schnitt Vater den Kopf und den Schwanz des Herings ab. Denn darauf freuten sich die Kinder besonders. Inzwischen hatten sie die dicksten Pellkartoffeln im Volksmund die „Gewellte“, mit vier Streichholzbeinen versehen, zwei Streichhölzer oben und unten angespitzt und damit Kopf und Schwanz auf die Gewellte montiert. Fertig war der Wutt-Wutt.

Die geschlachteten Heringe wurden entsprechend an die Kinder verteilt und jedes erlaubte sich dann seinen eigenen Jux. Man stellte ihn etwa an fremde Fenster oder Hausflure, wo er, wurde er nicht bald entdeckt, nach ein oder zwei Tagen anfang zu stinken. Das war dann der Jux dabei. Nach heute hör man oft jemanden sagen: „Du stinkst wie ein Wutt-Wutt“.



Quelle: Heimat- und Geschichtsverein Rödermark e.V.

Mundart-Übersetzung für Oigeplackte (Zugezogene)

Breebeler – Mießmacher

Dabbes – jemand der alles verkehrt macht

Derrabb – dürrer Mensch

Ebbelwoi – Apfelwein

Frotzeler – jemand der andere auf die Schippe nimmt

Geilskneddel – Pferdeäpfel

Griewe – Speck in Blutwurst

Hackklötzje – halsstörriger Mensch

Hannebambel – jemand der alles mit sich machen lässt

hoamzuus – heimwärts

juggele – unruhig hin- und herrutschen

Kolter – Decke

krumbelisch – zerknittert

Labbeduddel – Trottel

lebbern – verschütten

Lumbeseckel – frecher Mensch

Orwisch - Urberach

Oweroure – Ober-Roden

rabbele – urinieren

raache - rauchen

Riwwelkuche – Streuselkuchen

Schlabbes – unordentlicher Mensch

Schlawiddche – am Kragen packen

Schnädderädädl – Schnellschwätzer

schwummerisch – schwindelig

Stoffel – ungehobelter Mensch

Subbedibbedeckel –
Suppentopfdeckel

Tender – Essensbehälter

Uffziehlumbe – Putztuch

Wutz – Schwein

worschtelen – wursteln, verdrehen

Zwoggel – klein geratene Person



Alt – Ober-Roden



Alt – Urberach

Quelle: Heimat- und Geschichtsverein Rödermark e.V.

Lesecke – Von Rödermärkern für Rödermärker

Weihnachtsstresstest

Der Weihnachtsstress ist kaum auszuhalten. Die Wunschlisten an das Christkind sind lang und die Erwartungen groß. Als die Kinder noch „klein“ waren, beschloss ich, sehr früh mit den Besorgungen anzufangen. So um die Osterzeit erwarb ich einen Hitchcock-Kinderkrimi mit dem mysteriösen Titel: „Die Drei Fragezeichen“. Außerdem wurden Reitstiefel für Mädchen als Schnäppchen angeboten. Die Lego-Abteilung war ebenfalls attraktiv und in weiser Voraussicht kaufte ich einen Lego-Kinder-Spielplatz, mit Wippe, Schaukel, Sandkasten und vieles mehr.

Die Reitstiefel und die Lego-Packung wurden zusammen in einem Reisekoffer versteckt. Das Buch lagerte unter einem Stapel Pullis im Kleiderschrank. Das wollte ich vorab noch lesen.

Weihnachten konnte kommen! Im Mai feierte unsere Tochter Geburtstag und ... 3 Mütter hatten sich zusammen ein gutes Geschenk überlegt.

Eine Lego-Spielwiese wurde begeistert ausgepackt und in Betrieb genommen.

„Sch...eibenkleister!“ dachte ich. Noch eine ist definitiv zu viel. Zum Glück blieben mir noch die Reitstiefel. Und die fanden unterm Weihnachtsbaum ihren Platz! Sie wurden sorgfältig ausgepackt, angezogen und waren ... zu klein! Wieso lebt meine Tochter auf großem Fuß? Umtauschen war leider nach der langen Zeit nicht mehr möglich!

Das ferngesteuerte Auto bekam unser Sohn und eine wilde Fahrt über Geschenkpapierberge setzte sofort ein. Der Batterie war kein langes Leben beschert.

Als alle Päckchen verteilt und geöffnet waren, fragte meine Tochter: „Mama, hat der Weihnachtsmann noch ein Geschenk vergessen?“

„Wieso?“

„Im Kleiderschrank liegen noch 3???.“ Gut versteckt und ungelesen!

Verschiebe lieber auf morgen, was du später kannst besorgen!
Eure Great Diederichs

Lesecke – Von Rödermärkern für Rödermärker

Der Zahn der Zeit - Im Netz gefunden für Sie von Hildegard Scheit

Lasst uns mal ruhig offenbaren:

Wir sind nicht mehr was wir mal waren.

Es sei ganz ehrlich hier gesagt,
der Zahn der Zeit, er hat genagt.
Man merkt´s beim Gehen und beim Sitzen,
strengt man sich an, kommt man ins Schwitzen.
Beim Laufen, wird die Luft schon knapp,
bergauf geht`s schlechter als bergab.
Man merkt`s wenn wir die Treppe steigen,
wir mögen es nur keinem zeigen.
Doch oben wird uns voll bewusst,
schwach sind wir etwas auf der Brust.
Drum sind wir uns auch längst im Klaren:

Wir sind nicht mehr, was wir mal waren.

Die schönsten Jahre sind vorbei,
wir brauchen unsere Arznei.
Der eine hat so`n Herzklopfen,
benötigt täglich seine Tropfen.
Der andre darf um Gottes Willen
niemals vergessen seine Pillen.
Er kann sonst nämlich nicht aufs Klo
und fühlt sich dann nicht frei und froh.
Dem einen es im Magen drückt,
dem andren hier und dort es zwickt.
Wir können uns davor nur retten,
verschreibt der Arzt genug Tabletten.
Am eignen Leib muss man erfahren:
Wir sind nicht mehr, was wir mal waren.

Auch Nüsse knacken geht nicht mehr,
das fällt den dritten Zähnen schwer.
Und lesen ohne seine Brillen
geht auch nicht mehr – beim besten Willen.
Und wenn man in den Spiegel schaut,

Lesecke – Von Rödermärkern für Rödermärker

dann stellt man fest, man ist ergraut.
Wo früher Locken war`n wie Wellen,
da zeig`n sich heut lichte Stellen.
Das Auge hat an Glanz verloren,
man hat viel Fältchen, große Poren.
Man möchte aus der Haut oft fahren:
Wir sind nicht mehr, was wir mal waren.

Dann hat man auch noch außerdem
mit der Figur so sein Problem.
Das liegt am Essen und am Trinken,
weil viele Gaumenfreuden winken.
Hat sich erst festgesetzt der Speck,
was man auch tut, der geht nicht weg.
Es ist nicht mehr wie einst im Mai,
die Männer geh`n an uns vorbei.
Es will uns niemand mehr vernaschen,
man klaut uns höchstens noch die Taschen.
Jetzt heißt es nur fürs Alter sparen:
Wir sind nicht mehr, was wir mal waren.

Ich könnt noch viele Dinge nennen,
die wir nicht mehr wie früher können.
Doch wiederum wird uns auch klar,
dass es früher, gar nicht besser war.
Für vieles, was wir heut` erleben,
braucht`s ein bestimmtes Alter eben.
Wer`s Herz hat auf dem rechten Fleck,
sich nicht erregt bei jedem Dreck.
Wer dankbar ist, dass er gesund,
sich dessen freut zu jeder Stund,
wer`s Leben nimmt. so wie es ist,
und nicht gleich heult bei jedem Mist,
wer Spaß hat auch an kleinen Dingen,
wer sich nicht muss zum Lachen zwingen,
dem macht`s nichts aus zu offenbaren:
Wir sind nicht mehr, was wir mal waren.

Verfasser unbekannt



Spaß und Rätsel

großer Mann Anstrengung	▼	Abk. eng. Sekunde Hörersignal	▼	Wendemanöver beim Segeln	▼	Rückstand Rest Halbton (Musik)	▼	Ver­mäch­nis
▶	Ü	▼	▶	Oberschicht Kopfschutz	▶	▼	▶	▶
zweite Ernte Friseurprodukt	▶							
▶			Zutat für Salate Türsicherung	▶				
Weltreligion	Werkzeug f. Löscher Behälter für Sekt	▶	▼			an dieser Stelle Uferbereich	▶	
▶	▼				Schulnote aufge­regte Eile	▶	▼	
kalte Süßerei in Ordnung	▶			Futtergras Betrug	▶			kleiner Planet
▶		Anteil des Blutes im Verlaufe	▶	▼				▶
Gottgläubender Parapsychologie	▶	▼					Himmelsrichtung mächtige Wesen	▶
▶			Beginn eines Wettlaufs Adrett	▶			▼	
Geldeinheit Würdigung	▶		▼		... der das zärtlich	▶		
▶				verlassen 7. griechischer Buchstabe	▶	▼		
Kloster Bergsport	▶					Sonntag Kennz. Recklinghausen	▶	
▶						▼		
Nahrungsmittel	▶		Gegenteil von Morgen	▶				

Zeitreise – Rödermark früher und heute

Wer erkennt diese Orte in Rödermark? (Auflösung auf Seite 42)



Quelle: Heimat- und Geschichtsverein Rödermark e.V.

Spaß und Rätsel



Spaß und Rätsel

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



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

Das GYMWELT - Spezial 60 plus:

„Mach mit – bleib fit!“

Im Fokus: Bauch und Rücken

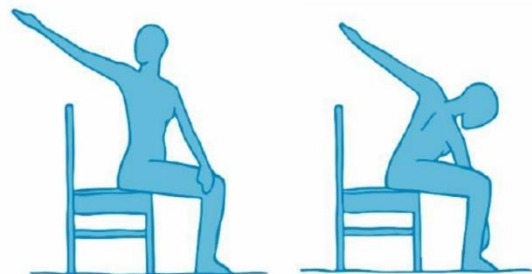
Mobilisation des Oberkörpers

Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl. Strecken Sie den linken Arm nach links hinten oben, der rechte Arm geht Richtung Boden (zum rechten Fuß).

Der Blick folgt dem rechten Arm nach unten. Diese Position kurz halten. Dann wieder aufrichten, den rechten Arm nach rechts hinten oben strecken, der Blick folgt dem Arm.

Der linke Arm bleibt locker auf den Oberschenkeln liegen. Kommen Sie

zurück in die Ausgangsposition und beginnen Sie die Bewegungsabfolge mit dem linken Arm als führenden Arm.



Die Endpositionen jeweils 10 bis 15 Sekunden halten, dann lösen und die Seite wechseln. 2 Wiederholungen pro Seite.

Kräftigung der oberen Rückenmuskulatur im Stand oder im Sitzen

Nehmen Sie eine aufrechte Sitzhaltung auf dem Stuhl ein oder stellen Sie sich aufrecht hin. Öffnen Sie die Arme

in einer U-Position und heben Sie die Arme auf Schulterhöhe an. Ziehen Sie nun die Schulterblätter aktiv zusammen, die Position kurz halten und wieder lösen.



3 Durchgänge à 8 bis 12 Wiederholungen, dazwischen 30 bis 60 Sekunden Pause.

Kräftigung der gerade Bauchmuskulatur im Sitzen oder in der Rückenlage

Setzen Sie sich mit aufrechtem Oberkörper auf die Kante des Stuhls, ziehen Sie den Bauchnabel leicht nach innen Richtung Wirbelsäule.

Lehnen Sie den Oberkörper nun leicht nach hinten und bringen Sie ihn wieder nach vorne, dabei die Spannung im Bauch halten.

Die Wirbelsäule bleibt die ganze Zeit aufgerichtet und das Becken bleibt stabil. Während der Bewegung nach hinten ausatmen, beim Wiederaufrichten einatmen.



Schwieriger:

Nehmen Sie die Rückenlage ein und „schieben“ Sie die Hände auf dem Oberschenkel Richtung Knie. Dabei löst sich zunächst der Kopf vom Boden, dann die Wirbelsäule. Langsam wieder abrollen.



Noch schwieriger:

Die Hände berühren den Hinterkopf (nicht am Kopf ziehen). Wirbelsäule aufröhlen und vom Boden lösen, langsam wieder abrollen.



3 Durchgänge à 8 bis 12 Wiederholungen, dazwischen 30 bis 60 Sekunden Pause.

„Das Leben ist wie Fahrradfahren, um die Balance zu halten, muss man in Bewegung bleiben.“

Albert Einstein (1879-1955)

Haustiere geben Halt

Es gibt gute Gründe, sich im Alter für ein Haustier zu entscheiden. Ob treuer Hund, verschmuste Katze oder farbenfroher Fisch – Haustiere wirken sich positiv auf die Gesundheit und die Lebensfreude aus. Wissenschaftler haben herausgefunden, dass allein schon das Streicheln eines Tieres den Blutdruck und den Puls senken kann. Tierbesitzer benötigen oft weniger Medikamente und haben oft auch weniger Schmerzen. Warum? Nehmen wir das Beispiel eines Hundes her. Dieser benötigt Bewegung und das bei jedem Wetter. Die Bewegung wirkt sich natürlich auch positiv auf die Abwehrkräfte und den Kreislauf des Besitzers aus. Somit bleibt man eher gesund. Auch bei Depressionen, Einsamkeit oder Krankheit können Katze, Hund und Co. eine Linderung schaffen.

Viele Haustierbesitzer teilen ihre Sorgen mit ihren pelzigen Gefährten und haben durch ihr Haustier wieder jemanden, der ihnen zuhört. Kurz, Senioren fühlen sich durch ihr Haustier weniger alleine und sie sind es auch. Viele ältere Menschen haben auch oft das Gefühl nicht mehr gebraucht zu werden: Die Kinder sind aus dem Haus und das Berufsleben ist vorbei. Ein Haustier kann hier wirklich Abhilfe schaffen, denn Tiere brauchen Liebe, Pflege und viel Zeit. Egal ob füttern, Gassi gehen, Fellpflege oder den Käfig reinigen: Um Tiere muss man sich kümmern. Haustiere geben ihren Besitzern auch wieder einen Rhythmus und helfen den Alltag zu strukturieren. Senioren sind für Haustiere wiederum die geeigneten Besitzer, denn sie haben viel Zeit und können sich intensiv mit ihnen beschäftigen.

Welches Tier passt zu mir!

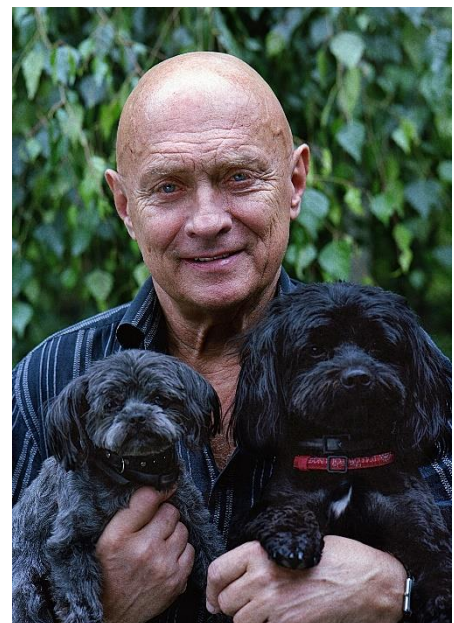
Trotz der vielen Vorteile muss vor der Anschaffung natürlich einiges bedacht werden. Gibt es eventuell Allergien gegen Tierhaare, Stroh oder

ähnliches? Wie sieht die Wohnsituation aus und darf ein Haustier überhaupt in Wohnung oder im Seniorenheim gehalten werden?

Besonders die Verpflichtungen, die ein Haustier mit sich bringt, sollten nicht vergessen werden. Hunde brauchen mehrmals täglich Bewegung, Käfige von Kleintieren oder Vögeln müssen gereinigt werden und für Futter und Pflege muss gesorgt werden. Vor der Anschaffung kann man sich auch ein Netzwerk schaffen. Könnte sich vielleicht die nette Nachbarin oder auch Kinder oder Enkel um das Haustier im Krankheitsfall kümmern? So ein Netzwerk ist auf jeden Fall hilfreich und gibt Sicherheit. Wer sich fit genug fühlt und „Haustier-Verpflichtungen“ als eine Bereicherung sieht, ist bereit für ein eigenes Haustier – auch im Alter.

Quellen: <https://www.senioren-ratgeber.de/Tiere>

<https://www.portal-fuer-senioren.com/freizeit-und-reisen/haustiere/>



Tipps und Informationen

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

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

Telefonnummern Stadt Rödermark

- 06074 911-711 Stadtverwaltung allgemein
- 06074 911-712 Fachbereich 1 - Bürgerbüro
- 06074 911-713 Fachbereich 3 - Öffentliche Ordnung
- 06074 911-714 Fachbereich 4 - Kinder, Jugend und Senioren
- 06074 911-715 Fachbereich 5 - Kultur, Vereine, Ehrenamt
- 06074 911-716 Fachbereich 6 - Bauverwaltung
- 06074 3101220 Beratung Sozialer Dienst (Schillerhaus)

Beide Rathäuser sind nach telefonischer Terminvereinbarung für den Besucherverkehr geöffnet.

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

Aktuelles aus Rödermark

1. Radio-Initiative: „Die Themen gehen nie aus“ Programm aus Rödermark für Rödermark

Wenn ehrenamtlich engagierte Frauen und Männer die Köpfe zusammenstecken, wenn die Themen-Findung für eine einstündige Radiosendung beginnt, wenn sie anschließend zu Aufnahmegerät und Mikrofon greifen und das Programm am Ende auch noch technisch sauber aufbereiten: Dann ist die ehrenamtliche Radio-Initiative Rödermark wieder aktiv!

Die Erste Stadträtin Andrea Schülner spricht von einem Vorzeigeprojekt rund um das Stichwort „Bürger-Engagement“. Demonstriert werde mit einem generationsübergreifenden Ansatz, wie bunt der soziale Kosmos in unserer Stadt sei. Gesellschaftliches Leben widerspiegeln, wichtige Themen aufgreifen, auf interessante Veranstaltungen aufmerksam machen: All dies gelinge dem kleinen Team auf der Schiene von Reportage, Moderation sowie Ton- und Schnitttechnik immer wieder in großartiger Manier, lobt Schülner die Engagierten.

Rückblende: Nachdem mit „Radio RadaR“, einem nicht-kommerziellen Sender in Darmstadt, ein professioneller Kooperationspartner gefunden werden konnte, ging die Initiative im Juni 2021 an den Start. Frei nach dem Motto „aus Rödermark, für Rödermark“: So sollten fortan Interviews, Berichte und musikalische Häppchen serviert werden. Einer, der von Anfang an in der Radioküche kräftig mitgerührt hat: Das ist Roland Lenz, ein passionierter Country-Musiker und ehemaliger Berufsprofi in Sachen EDV/Computer. „Ich wurde gefragt, ob ich nicht Lust hätte, das neue Radioprojekt mit technischer Unterstützung in die Gänge zu bringen. Hatte ich... Aber dass anfangs ungefähr 30 Stunden Arbeit erforderlich waren, um alle Beiträge für ein 60-minütiges Programm in guter Tonqualität aufzubereiten und zusammenzuschneiden – da war ich dann schon ein wenig überrascht von der Dimension“, erzählt der 75-Jährige augenzwinkernd.

Tipps und Informationen

Mit Greta Diederichs und Dr. Jürgen Ganzer, zwei (Un-)Ruheständlern mit viel pädagogischer Erfahrung, die zu ihren Gesprächspartnern im Stadtgebiet ausschwärmen, und mit Sadaf Saidi, einer jungen Studentin mit Migrationshintergrund, die Lenz als Co-Moderatorin zur Seite steht, ist das kleine Redaktionsteam fast komplett. Weitere Aktive aus dem Kinder- und Jugendbereich sowie dem vielfältigen Vereinsleben beteiligen sich sporadisch an den Sendungen, um eine abwechslungsreiche Mischung beizusteuern.

Von der Stadt werden die Aktiven von Simone Krajelvic-Beckert aus den Reihen der Fachabteilung Soziale Stadt und von Ute Schmidt, der Leiterin des Ehrenamtsbüros, bei der die organisatorischen Fäden zusammenlaufen, tatkräftig unterstützt.

Die Sendungen sind im Vier-Wochen-Rhythmus zu hören, als Erstausstrahlung am zweiten Sonntag eines jeden Monats von 17:00 bis 18:00 Uhr über den Internetstream www.radiodarmstadt.de. Dank der fleißigen Radiomacher ist ein breitgefächertes Themenmix garantiert.



Das Radio-Team war natürlich auch auf der diesjährigen Seniorenmesse im Juni mit einem Stand dabei. (v.l. Moderator Roland Lenz, Ute Schmidt, Dr. Jürgen Ganzer mit Co-Moderation Sadaf Saidi)



Mit viel Engagement aktiv dabei (v.l. Ute Schmidt, Roland Lenz und Stadtteilreporterin Greta Diederichs)

Gute Nacht!

Vergessen Sie bitte nicht, die Antenne zu erden!

Abmoderation der ersten Rundfunksendung in Deutschland am 29. Oktober 1923 aus der Sendestelle Berlin Vox-Haus



monatliche Live-Ausstrahlung
am zweiten Sonntag im Monat von 17 – 18 Uhr
unter: www.radio-darmstadt.de



Radio-Initiative Rödermark

Digital – innovativ - informativ!

Ein Projekt der städtischen Seniorenarbeit in Kooperation mit dem nicht kommerziellen Lokalradio Radio-RadaR in Darmstadt. Die Radio-Sendung von Ehrenamtlichen für Rödermark! Mit abwechslungsreichen Beiträgen, unterhaltsamen Interviews, flotter Musik und vielen Veranstaltungshinweisen!

Online weltweit empfangbar auf Radio-RadaR Darmstadt:
per Smartphone, Tablet, Laptop, Computer, einer „Alexa“ und per Webradio auf: live.radiodarmstadt.de

einfach QR-Code scannen - live on Air:



analog hörbar in Darmstadt und Umgebung:
UKW 103,4 MHz, DAB+



Fachbereich Soziales
Radio-Initiative-Rödermark:
Telefon 06074 911-353
radio@roedermark.de

www.roedermark.de/radioinitiative



**RADIO
INITIATIVE
RÖDERMARK**

2. Seniorenbeirat Rödermark – Wir sind für Sie da!



Mit einer Vortragsreihe möchte der Seniorenbeirat ältere Mitbürger ansprechen und sensibilisieren. Themen wie Vorsorge, Mobilität, Demenz, Hospizarbeit, Barrierefreiheit, würdevolles Sterben u. a. sind angedacht, sie werden in den örtlichen Zeitungen und auf unserer Homepage zeitnah bekannt gemacht. Wir bemühen uns bei den Veranstaltungen um bestmöglichen Schutz vor Ansteckung, bitte bleiben Sie vorsichtig und gesund. Wir wünschen Ihnen eine frohe Advents- und Weihnachtszeit und uns allen ein gutes Jahr 2023 die Mitglieder des Seniorenbeirates.













Alle Informationen zu unserer Arbeit und zu verschiedenen Themen finden Sie auf unserer

Homepage: www.seniorenbeirat-roedermark.de

E-Mail: info@seniorenbeirat-roedermark.de



Tipps und Informationen

<p>Julia Baumgartl Seniorenbeirätin, Caritasverband</p> <p>Tel. 06074 50888</p>		<p>Monika Bärwalde-Schneiders Seniorenbeirätin, Freundeskreis Pro Morija</p> <p>Tel. 06074 98232</p>	
<p>Heino Fleischhauer Seniorenbeirat, Seniorenhilfe Rödermark e.V.</p> <p>Tel. 06074 96710 mobil 0176 27553243</p>		<p>Hannelore Frehe, Seniorenbeirätin, stellvertretene Vorsitzende</p> <p>Tel. 06074-95996 E-Mail: hfrehe@web.de</p>	
<p>Dieter Goldner Seniorenbeirat</p> <p>Tel. 06074 3045086</p>		<p>Bernd Koop Seniorenbeirat, Behindertenbeauftragter</p> <p>Tel. 06074-95252 E-Mail: bernd.koop@vdk.de</p>	
<p>Johannes Ohnesorg Seniorenbeirat</p> <p>Tel. 0157 3231 6227, von 14:00 bis 18:00 Uhr E-Mail: jophoh@gmx.de</p>		<p>Thomas Paeschke Seniorenbeirat, Vorsitzender</p> <p>E-Mail: ThomasPaeschke@seniorenbeirat- rödermark.de</p>	
<p>Anita Poschmann Seniorenbeirätin</p> <p>Tel. 06074 3010679</p>		<p>Christa Rehermann Seniorenbeirätin, ev. + kath. Kirche</p> <p>Tel. 06074 2116080</p>	
<p>Dieta Wonner Seniorenbeirätin</p> <p>Tel. 06074 6078</p>		<p>Marcus Troeger Seniorenbeirat, AWO</p> <p>Tel. 0176 83236702</p>	

3. Die Seniorenhilfe stellt sich vor

Wir sind ein Verein gegenseitiger Hilfe, d.h. die Mitglieder helfen sich gegenseitig, indem sie in der aktiven Zeit Hilfe leisten, um sie dann im Alter in Anspruch zu nehmen.

Für die Hilfe gibt es je nach Leistung Punkte, die angesammelt werden und bei einer benötigten Hilfe aufgebraucht werden können.



Bei uns kann jeder Mitglied werden, egal wie alt er ist. Der Jahresbeitrag beträgt z. Zt 7,50 Euro und ist bewusst niedrig gewählt, um jedem die Mitgliedschaft zu ermöglichen.

Der § 53 Abgabenordnung heißt “Mildtätige Zwecke“ und regelt den Umgang zwischen den beiden Parteien Helfer und Geholfenem.

Zweck des Vereins ist

- die Förderung der Jugend– und Altenhilfe
- die Unterstützung von Personen in Verrichtungen des täglichen Lebens, die zu dem Personenkreis des § 53 AO gehören und Mitglieder des Vereins sind
- die Förderung der Bildung und Erziehung.

Der Satzungszweck wird verwirklicht insbesondere durch Besuchsdienste bei alten oder hilfsbedürftigen Personen durch aktive ehrenamtliche Personen z.B.

- Entlastung pflegender Familienangehöriger
- Begleitung von alten oder hilfsbedürftigen Personen z.B. bei Behördengängen, Arztbesuchen
- Kurzfristige Hilfe im Haushalt, z.B. im Krankheitsfall
- Kleinere Reparaturhilfen im Haushalt
- Betreuung und Unterstützung von Kindern und Jugendlichen z.B. durch Hausaufgabenhilfe
- Durchführung von Vortragsveranstaltungen und Seminaren
- Fortbildung der aktiven Mitglieder

Tipps und Informationen

Einmal im Monat treffen sich die Mitglieder bei Kaffee und Kuchen. Die Treffen finden immer am zweiten Donnerstag im Monat um 15:00 Uhr im Nebenraum der Halle Urberach statt. Auch Vorträge oder Ausflüge stehen auf dem Programm.

Alle Veranstaltungen finden Sie auch auf unserer Website www.seniorenhilfe-roedermark.de.

Bei Interesse würden wir uns freuen, wenn Sie sich bei uns melden. Wir benötigen dringend eine Verjüngung der Mitglieder. Unser Altersdurchschnitt beträgt zurzeit fast 79 Jahre. Bei dieser Tendenz können wir bald die Leistungen aus der Satzung nicht mehr erfüllen, da uns die aktiven Mitglieder fehlen. Wir suchen Jungseniorinnen und Jungsenioren, die in Rente gehen und sich engagieren wollen. Es ist ein schönes Gefühl, wenn man bei einer Fahrt zum Arzt oder einer Veranstaltung sieht, wie dankbar die Menschen für eine kleine Gefälligkeit sind.



Es gibt verschiedene Arten, wie wir zu erreichen sind:
Unser Büro ist montags und freitags von 10:00 bis 12:00 Uhr besetzt.
Telefonisch erreichen Sie uns unter 06074 86 26 06 oder per E-Mail unter info@seniorenhilfe-roedermark.de

Weitere Freizeit- und Kurs-Angebote für Seniorinnen und Senioren der Stadt Rödermark

1. Seniorentreff Urberach

Irmtraut und Freddy Daum bieten immer montags von 14:15 bis 17:00 Uhr einen Seniorentreff im katholischen Gemeindezentrum an. Bei Gesellschaftsspielen, Kaffee und Gebäck kann man gemütlich beisammensitzen, sich unterhalten und Neuigkeiten auszutauschen. Ein Fahrdienst wird angeboten.

Anmeldung und weitere Informationen bei: Irmtraut und Feddy Daum (Tel. 0160 6165781) oder Simone Kraljevic-Beckert (Fachabteilung Soziale Stadt, Tel. 06074 911 353)

2. Seniorentreff Ober-Roden

In Ober-Roden betreut Susanne Fries immer dienstags und donnerstags von 13:30 – 17:00 Uhr den Seniorentreff in der Trinkbrunnenstr. 10. Menschen ab 60 sind herzlich eingeladen zum Kaffeetrinken, zu Gesprächen und zum Spielen. Ein Fahrdienst wird angeboten.

Anmeldung und weitere Informationen bei: Simone Kraljevic Beckert (Fachabteilung Soziale Stadt, Tel.: 911 353)

3. Gymnastik und Bewegungsübungen für Senioren

Christa Wolter bietet mittwochs um 9.30 Uhr in der Halle Urberach (Seiteneingang) sowie mittwochs um 11.30 Uhr im Rothaha-Saal der Stadtbücherei Ober-Roden Gymnastik und Bewegungsübungen für Seniorinnen und Senioren an. Informationen bei Christa Wolter unter Tel. 06074 90880.

4. Seniorentanz: Tanz mit – bleib fit!

Seniorentanz ist kommunikativ, fördert soziale Kontakte und schafft Erfolgserlebnisse, bereitet Freude und Wohlbefinden.

Tipps und Informationen

Tanzen hält fit, macht Spaß, macht schlau – und fördert ganzheitlich die Gesundheit. Einzelpersonen und Paare - alle können mittanzen: donnerstags um 10 Uhr in der Halle Urberach.

Weitere Informationen bei Christa Wolter unter Tel. 06074 90880.

Anmeldungen nimmt Simone Kraljevic Beckert im Rathaus Urberach, Zimmer 213, Tel. 06074 911-353, entgegen.

5. Osteoporose-Training für Seniorinnen und Senioren

Ca. 25% der Frauen und Männer ab dem 50. Lebensjahr leiden unter Osteoporose. Sport und Bewegung stärken die Muskeln und erhalten die Knochendichte. Ziel dieses Kurses ist es durch Bewegungstherapie, die Muskelaktivität unter Berücksichtigung der Erkrankung anzuregen und die Lebensqualität zu erhalten.

Start: Dienstag, 28. Februar 2022, 16:30 – 17:30 Uhr

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt

Anmeldung und weitere Informationen bei:

Christiane Rasmussen (MGH SchillerHaus, 0160 6165779 oder christiane.rasmussen@roedermark.de)

6. Stadtbücherei Rödermark

Öffnungszeiten:

Montag: 10-12 und 15-19 Uhr

Dienstag: 10-12 und 15-19 Uhr

Mittwoch: 10-12 und 15-19 Uhr

Donnerstag: 10-12 Uhr

Freitag: 10-12 und 15-19 Uhr

Erwachsene Jahresgebühr: 5,00 €

Gebühr für einmalige Ausleihe: 2,00 €

Adresse: Trinkbrunnenstr. 8 63322 Rödermark – Ober-Roden

Kontakt: Tel.: 06074 911 630 oder E-Mail: stabue@roedermark.de

7. 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 bis 16 Uhr ausgeliehen werden. Bitte an der Tür klingeln!

**Alle Präsenz-Angebote finden unter den aktuell geltenden Corona-
Hygienemaßnahmen statt!**

***„Verweile nicht in der Vergangenheit, träume nicht von
der Zukunft, konzentriere den Geist auf den
gegenwärtigen Moment.“***

Siddhartha Gautama (563 v. Chr. – 483 v. Chr.)

Ratgeber

Passwortkarte – Wie kreierte ich ein sicheres Passwort

Die wichtigsten Regeln für ein sicheres Passwort

Länge: Das Passwort ist mindestens 8 Zeichen lang.

Kombinationen: Das Passwort kombiniert Buchstaben, Ziffern und Sonderzeichen.

Weitere Informationen unter:
www.sicher-im-netz.de/dsin-passwortkarte

Die Vorteile der DsiN-Passwortkarte

Sicheres Passwort: Sie finden kreative Passwörter, die sicher sind.

Einfaches Merken: Statt eines komplizierten Passwortes merken Sie sich nur drei Dinge: Anfangspunkt, Verlauf, Ausstiegspunkt.

Kein Verstecken: Die Karte kann sichtbar liegen gelassen werden – vorausgesetzt das Passwort ist nicht darauf markiert.



Mit freundlicher Unterstützung von:
www.datev.de



	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z	
1	E	d	1	C	b	0	Z	1	0	L	j	0	4	v	5	H	f	4	H	w	4	R	s	1	E	f	1
2	2	z	2	3	\$	Z	2	z	S	3	§	X	0	t	L	2	&	5	5	r	U	3	&	i	E	3	2
3	F	8	@	N	1	#	5	3	&	Z	6	&	V	0	&	Z	4	#	Z	9	@	7	1	#	T	3	3
4	%	%	K	5	§	D	r	t	U	0	\$	e	2	4	Y	m	a	%	2	\$	u	U	j	#	0	#	4
5	i	W	s	7	g	X	t	9	d	3	1	4	x	W	f	2	p	Y	i	5	q	R	j	8	n	Y	5
6	8	t	8	C	c	5	L	h	1	V	b	4	D	t	1	1	e	3	B	n	6	E	u	9	E	k	6
7	3	u	F	7	&	3	4	i	M	6	\$	A	0	w	C	7	§	K	1	m	0	6	@	m	M	3	7
8	Q	1	@	G	6	@	X	9	§	4	2	@	H	2	\$	U	7	\$	C	4	&	E	1	#	2	1	8
9	&	&	P	3	\$	S	d	q	J	3	#	g	1	M	8	r	u	#	5	@	c	Y	m	\$	0	&	9
10	k	J	t	2	q	J	d	5	w	E	c	6	k	3	a	8	r	X	v	6	k	Q	a	3	k	Z	10
11	K	e	9	2	f	6	N	c	8	U	x	5	M	p	4	L	p	5	7	o	1	F	x	1	H	o	11
12	6	k	T	1	&	G	2	q	4	6	\$	C	5	n	S	8	\$	F	0	t	L	6	%	y	6	2	12
	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z	

Regeln für den Gebrauch

1. Einstiegspunkt wählen (z.B. M10) **2. Passwort** bilden (z.B. 2 Felder nach oben, 5 Felder nach links, bis H8) **3. Merken:** Einstieg, Verlauf und Ausstiegspunkt

Rätsellösungen

Seite 20: Lösung Kreuzworträtsel

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

Seite 23: Lösung Sudoku Rätsel

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

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

Weihnachten ist keine Jahreszeit. Es ist ein Gefühl.

Edna Ferber (1885-1968)

Rätsellösungen

Seite 21: Lösungen Fotos Zeitreise



Foto 1: Bahnhofstraße (rechts Schützenhof und Abbiegung Bachgasse), rechts Eingang Metzgerei Knapp (Hirschwirth 1773)



Foto 2: Dieburger Straße, Blickrichtung zum Bahnhof

Quellenverzeichnis und Impressum

Fotos/Rätsel/Abbildungen

Seite 1 | Fotos: 1. Reihe Bild links Daniela Kalka, 1. Reihe Mitte Claudia Scheeff, mittlere Reihe
2. Bild von rechts Carsten Fellner, restl. Fotos Stadt Rödermark

Seite 10 | Foto: <https://pixabay.com/de/photos/nachspeise-panna-cotta-teller-418932/?download>

Seite 11 | Rezept: <https://www.gutekueche.at/arepas-rezept-26872>, Foto:
<https://pixabay.com/de/photos/arepa-arepas-fr%c3%bchst%c3%bcck-venezuela-1379236/>

Seite 12 | Rezept und Foto: <https://www.ichkoche.at/fisch-paprikasch-rezept-220900>

Seite 13 | Rezept: <https://www.chefkoch.de/rezepte/588321158215180,/Oliebollen.html>, Foto:
<https://pixabay.com/de/photos/oliebollen-holl%c3%a4ndische-donuts-7013230/>

Seite 14 | Bild: Heimat- und Geschichtsverein Rödermark e.V.

Seite 17 Foto: <https://pixabay.com/de/photos/weihnachten-xmas-christmas-santa-1078678/>

Seite 19 | Bilder: Karla Rasmussen

Seite 20 | www.raetseldino.de

Seite 21 | Fotos: Heimat- und Geschichtsverein Rödermark e.V.

Seite 22 | Cartoons: Bild oben Harm Bengen, Bild Mitte Rabe, Bilder unten Lo Graf von
Blickensdorf (toonpool.com)

Seite 23 | Rätsel: www.raetseldino.de; Foto: <https://pixabay.com/de/photos/weihnachtsjunge-kleiner-junge-1846487/>

Seite 24 und 25 | Bilder und Fotos: BZgA/picture alliance/Mika Volkmann

Seite 27 | Fotos: <https://pixabay.com/de/photos/katze-opa-mann-harmonie-haustier-1941219/>
<https://pixabay.com/de/photos/hund-frau-haustier-liebe-tier-6917563/>
<https://pixabay.com/de/photos/%c3%a4lterer-herr-hunde-h%c3%bcndchen-mann-1281284/>

Seite 30 und 31 | Fotos: Stadt Rödermark

Seite 33 | Foto: <https://pixabay.com/de/photos/teamgeist-zusammenhalt-teamarbeit-2448837/>

Seite 34 | Fotos: Seniorenbeirat

Seite 36 | Foto: Seniorenhilfe Rödermark e.V.

Seite 42 | Fotos: Stadt Rödermark

Seite 43 | Foto: <https://pixabay.com/de/photos/hund-weihnachten-weihnachtsmann-5793625/>



Quellenverzeichnis und Impressum

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.

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)

An dieser Stelle möchten wir uns ganz herzlich bei Jenny Roters, Greta Diederichs, Hildegard Scheit, Karla Rasmussen und allen Tierfotografinnen und Tierfotografen für die Unterstützung bei der Erstellung der Senioren-Post bedanken!