



Mehr
Generationen
Haus
Wir leben Zukunft vor



STADT
RÖDERMARK
Gemeinsam eins

Senioren-Post 2. Ausgabe 2020

Für Rödermärker Seniorinnen und Senioren



Ein Lächeln
für Sie!



Gefördert vom:



Schiller Haus

www.roedermark.de

| | |
|---|---------------------|
| <u>Grußwort</u> | <u>3</u> |
| <u>Geschichten aus der Nachbarschaft</u> | <u>4-10</u> |
| <u>Aufgewärmt – alte hessische Rezepte</u> | <u>11</u> |
| <u>Fit bleiben</u> | <u>12-14</u> |
| <u>Spaß und Rätsel</u> | <u>15-20</u> |
| <u>Tipps und Informationen</u> | <u>21-29</u> |
| <u>Rätsellösungen</u> | <u>30-31</u> |
| <u>Impressum</u> | <u>32</u> |

Jeder, der sich die Fähigkeit erhält, Schönes zu erkennen, wird nie alt werden.

Fanz Kafka (1883 - 1924)

Liebe Seniorinnen und Senioren,

wir freuen uns sehr, Ihnen heute die zweite Ausgabe der Seniorenpost präsentieren zu können. Wieder haben wir ein abwechslungsreiches Paket mit Geschichten aus der Nachbarschaft, Anekdoten aus Rödermark, Rätseln, Tipps und vielem mehr für Sie zusammengestellt. Wir wünschen Ihnen viel Freude damit.

Unser Leben ist noch immer davon geprägt, Mund-Nasen-Schutzmasken zu tragen, Mindestabstände einzuhalten wie auch unsere Kontakte einzuschränken. Und doch – es gibt immer einen Grund für ein Lächeln im Alltag. Ein Lächeln ersetzt zwar kein Händeschütteln und keine Umarmung, aber es gibt einen positiven Impuls, ist kostenlos und überall einsetzbar – angefangen bei dem morgendlichen Blick in den Spiegel wie auch digital. Probieren Sie es aus und schenken Sie sich selbst ein Lächeln! Besinnen Sie sich auf die schönen Dinge in Ihrem Leben durch Fotos oder alte Briefe und schieben Sie alles Belastende für einen Moment in den Hintergrund!

Schreiben Sie Geschichten aus Ihrem Leben auf, das, worüber Sie lachen oder schmunzeln können, und wer weiß, vielleicht freut sich der eine oder andere aus Ihrer Familie oder auch Freunde darüber.

Schon Aristoteles wusste:

„Wir können den Wind nicht ändern, aber wir können die Segel richtig setzen.“

Also: Setzen wir die Segel in Richtung Optimismus und Durchhaltevermögen, auch wenn es manchmal schwierig erscheint. Sie sind nicht alleine da draußen!

Sehr gerne können Sie alle Ihre Anregungen, Geschichten oder auch Wünsche an die Fachabteilung „Senioren, Sozialer Dienst“ schicken.

Was würden Sie gerne in der Senioren-Post lesen? Welche Informationen wären für Sie wichtig? Schreiben Sie uns, wir nehmen Ihre Anregungen gerne entgegen.

Wir – die Stadt Rödermark – arbeiten mit viel Engagement daran, für Sie so viele Angebote wie möglich wieder mit Leben zu füllen. Eine Übersicht über die Angebote, die in Kürze starten können oder bereits wieder aufgenommen werden konnten, finden Sie in dieser Ausgabe.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen einen guten Start in den Herbst. Und bitte bleiben Sie gesund!

Herzliche Grüße

Ihre Andrea Schülner
Erste Stadträtin



Das neue Fahrrad

„15 Minuten ist Benni bereits überfällig.“ Nervös tippte meine Nachbarin Franziska mit dem Fuß auf den Asphalt.

„Ich rufe ihn jetzt an“, entschied sie und zog ihr Smartphone aus der hinteren Hosentasche.

„Gib ihm noch fünf Minuten“, beschwichtigte ich sie. „Du weißt, dass er das akademische Viertel zu gern ausnutzt.“

Sie hielt inne. „Also schön, dann warten wir noch ein wenig.“ Sie steckte das Mobiltelefon wieder weg.

„Siehst du, da kommt er“, sagte ich und winkte meinem Nachbarn zu.

„Wieso schiebt er denn sein Fahrrad? Hat er einen Platten?“ Franziska runzelte die Stirn.

„Vielleicht hat er sich den Fuß verknackst. Schau, er läuft so komisch“, merkte ich an.

„Na, dann können wir unsere Fahrradtour für heute vergessen“, meckerte Franziska.

„Hallöchen, Mädels“, begrüßte uns Benni breit grinsend, als er uns erreicht hatte.

„Du hast dir doch nicht etwa den Fuß verstaucht?“, fragte meine Nachbarin sofort und blickte auf seine Sportschuhe.

„Nein, wie kommst du denn darauf?“

„Dein Gang war so wackelig“, antwortete ich.

„Ach, das. Ja ... ich muss mich erst an die neuen Schuhe gewöhnen.“

„Da bin ich aber froh. Und ich dachte schon, wir könnten unsere Fahrradtour vergessen“, sagte Franziska.

„Aber nein. Ganz im Gegenteil: Mit diesem Superbike kann ich stundenlang unterwegs sein.“ Er grinste.

Ich musterte das Fahrrad an seiner Seite. „Das ist dein neues Rad? Damit willst du eine Tour machen?“ Ich zog die Augenbrauen in die Höhe.

„Klar. Das ist das Neueste unter dem Neuen, das beste Pferd im Stall.“ Benni streichelte sachte über die Fahrradstange und geriet ins Schwärmen. „8 kg leichtes Aluminium wird mich in Zukunft über die Straße gleiten lassen. Jeder der 11 Gänge wird dafür sorgen, dass ich über den Asphalt fliege, und Berge lassen sich mit der Starrgabel hinaufschweben.“

Franziska und ich wechselten einen schnellen Blick.

Ich räusperte mich. „Okay. Wir sehen schon, du liebst dein neues Fahrrad. Aber bist du dir sicher, dass du mit einem Rennrad eine Fahrradtour machen willst?“

Benni sah mich perplex an. „Ich meine ja nur. Dein altes Herrenfahrrad wäre vielleicht besser geeignet“, wandte ich ein.

Verbal hielt er sich zurück, aber sein Gesicht sprach Bände. „Die Farbe ist toll“, versuchte ich die Situation zu retten und spürte, wie ich rot wurde. Meine Lüge war aufgefliegen. Gleich würde er ausflippen und der schöne

Nachmittag wäre dahin. Franziska würde ebenfalls böse auf mich sein. Am Ende säße ich auf der Terrasse und würde den Kartoffelsalat mit Würstchen alleine essen.

„Mir gefällt das Gelb auch sehr gut“, unterbrach Franziska meine Gedanken.

Benni blickte zu ihr und lächelte. „Dottergelb.“

„Was?“, fragte ich.

„Das ist ein Dottergelb“, wiederholte er und sah mich ernst an.

„Es passt gut zu deinen Radlerhosen“, sagte ich und meinte es tatsächlich ernst.

„Zu schwarzen Hosen passt alles“, war seine Antwort.

Wo er recht hatte, hatte er recht.

„Und zu deinem Fahrradhelm“, sagte ich schnell.

Er legte den Kopf schief und zog eine Augenbraue in die Höhe.

Ich entschied, jetzt besser den Mund zu halten.

„Danke noch einmal“, sagte Benni, „dass ihr beide für mich Proviant eingepackt habt. Wie ihr seht, fehlt mir das Entscheidende für den Transport.“

„Stimmt. Du hast gar keinen Gepäckträger.“ Das fiel mir erst jetzt auf. Ich musterte das Fahrrad ein zweites Mal. „Du hast auch keine Reflektoren an den Speichen.“

„Messerspeichen“, warf er ein.

„Was?“

„Das sind keine einfachen Speichen. Das sind Messerspeichen. Sie sind flach und nicht rund. Das ist besser für die Aerodynamik.“

„Aha“, sagte ich nur. „Die Beleuchtung fehlt dir auch. Also, ich meine, du hast kein Vorder- und Rücklicht.“ Ich sah ihn an. „Das nennt man doch Vorder- und Rücklicht, oder?“

„Ja klar. Wie sollte man es sonst nennen?“ Er verdrehte die Augen.

„Dann können wir ja endlich fahren“. Franziska stieg auf.

„Moment“, rief ich.

„Was ist denn?“ Genervt stieg sie wieder von ihrem Rad.

Ich ging zu ihr und raunte: „Mit diesem Rad darf er gar nicht im Straßenverkehr unterwegs sein.“

„Warum flüsterst du?“

„Er wird mich anschreien, wenn ich es laut sage“, sprach ich leise.

„Was redet ihr da?“, wollte Benni wissen.

„Marlene befürchtet, dass du mit deinem veganen Pferd kein Teil des Straßenverkehrs sein darfst.“

„Was?“

„Dein Superbike ist nicht verkehrssicher“, erklärte sie.

„Ach das.“ Benni machte eine wegwerfende Handbewegung.

„Wir fahren nur einen kurzen Weg bis zum Ende der Straße und biegen dann in den Waldweg ein. Das darf ich mit meinem Bike. Solange ich keinen Unfall baue.“

Er stieg auf das Rad. „So, jetzt muss ich nur noch in die Klickpedalen hinein.“

„Was ist das nun wieder?“, fragte ich.

Er hob einen Fuß hoch und zeigte uns die Schuhsohle. „Seht ihr diese Vorrichtung? An die muss ich mich erst gewöhnen. Deshalb laufe ich wie auf Eiern. Damit befestige ich meine Füße an den Pedalen und kann nicht mehr abrutschen.“

„Aber das ist doch total gefährlich“, sagte Franziska.

„Nein, ganz und gar nicht.“ Er lächelte. „So, Mädels, seid ihr bereit?“

„Schon lange“, antwortete ich.

„Na, dann los.“ Benni trat in die Pedale und fuhr die leicht abschüssige Straße hinunter.

„Der ist lustig. Zuerst einen Vortrag über sein neues Superbike halten und jetzt düst er voraus“, maulte Franziska.

„Nicht aufregen, Franzi“, sagte ich. „Wir rollen einfach ganz gemütlich die Straße entlang.“

„Das machen wir. Lassen wir ihm einfach seinen Spaß.“

„Du, Franzi, was ist denn mit Benni los?“, fragte ich.

„Ich glaube, er ruft uns etwas zu.“

„Meinst du? Ich verstehe aber nichts.“

„Ich auch nicht“, gab sie zu.

„Vielleicht hat er sich auch nur nach uns umgeschaut. Wir sind ihm zu langsam. Komm, wir fahren schneller“, sagte ich und trat in die Pedale.

„Mensch Marlene, der Benni traut sich aber was. So, wie der fährt. Der reine Wahnsinn.“

„Für meinen Geschmack hat er etwas zu viel Geschwindigkeit drauf. Ob er noch daran denkt, dass da unten gleich der Huckel kommt?“, überlegte ich.

„Das hoffe ich doch sehr.“

„Ui, zu spät, er hat nicht mehr daran gedacht. Das tat bestimmt weh.“

„Wow, jetzt fährt er Slalom. Na, unser Benni kann ja richtig gut Fahrrad fahren“, staunte Franziska.

„Franzi, ich glaube, das ist gar nicht gewollt.“ Mir wurde flau im

Magen. Das konnte unmöglich gut ausgehen.

„Warum bremst er nicht?“, fragte sie.

„Keine Ahnung. Ach, guck, jetzt wird er langsamer.“

„Zum Glück. Dann war sein Fahrstil doch beabsichtigt.“

„Jetzt ist er zum Stehen gekommen.“

„Aber was macht er?“, fragte Franziska.

„Um Himmels willen“, entfuhr es mir. „Er ist in den Graben gestürzt.“

„Wie ist das möglich? Er stand doch schon.“

Endlich waren wir bei ihm. Schnell stellten wir unsere Räder ab und gingen zum Rand des Grabens. Dort lag unser Nachbar rücklings im Gestrüpp, das Fahrrad quer über sich.

„Benni, bist du verletzt?“, rief Franziska.

„Aua, aua, das brennt“, jammerte er.

„Was tut dir weh? Sollen wir einen Krankenwagen rufen?“, fragte ich.

„Hier ist alles voller Brennnesseln. Meine Arme, meine Beine, alles brennt.“

„Sollen wir einen Krankenwagen rufen?“, fragte ich noch einmal.

„Nein. Ich habe mir nichts weiter getan.“ Er schob das Fahrrad von sich und erhob sich schwerfällig.

„Mein armes Bike. Seht euch den Lenker an, der ist total schief“, klagte er.

„Das ist nur Blech. Die Hauptsache ist, dass dir nichts passiert ist. Komm, wir ziehen dich rauf.“ Ich hielt ihm meine Hand hin.

„Zuerst muss mein Rad wieder nach oben.“ Benni schob es ein Stück den Graben hinauf, so dass Franziska und ich es annehmen konnten. Wir legten es auf den Bürgersteig.

„Und nun du“, sagte ich.

Wir griffen seine Hände, und mit vereinten Kräften zogen wir ihn aus dem Graben.

„Zum Glück hast du einen Helm getragen“, sagte ich.

„Mein Rad, mein schönes Rad“, jammerte er und strich sich den Dreck von den Beinen.

„Was ist denn eigentlich passiert?“, fragte Franziska. „Du hast doch schon gestanden.“

„Habt ihr gesehen, wie elegant ich den Berg hinabgeschwebt bin?“, stellte er eine Gegenfrage und ein seliges Lächeln trat auf sein Gesicht.

„Geschwebt ist gut – du bist gefahren wie ein Irrer. Dass du heile hinuntergekommen bist, ist erstaunlich. Wir hatten echt Angst um dich“, sagte ich.

„Es war super“, bekräftigte er.

„Jetzt erzähle aber, wie du in den Graben stürzen konntest“, beharrte Franziska.

„Die Sch...“, murmelte er.

„Bitte, was? Ich habe dich nicht verstanden.“

„Die Schuhe“, sagte er nun lauter und sah zu Boden.

„Was ist mit den Schuhen?“, fragte ich.

„Ich kam von den Pedalen nicht mehr los.“

„Verstehe ich nicht.“

„Man muss sich herausdrehen ... und ... na ja ... das habe ich irgendwie vermässelt.“ Er rieb sich verlegen die Stirn.

Franziska und ich sahen uns an - und lachten los.

„Du willst sagen, dass das Einfachste von der Welt dich zu Fall gebracht hat – das Absteigen?“, fragte ich, als ich mich einigermaßen erholt hatte.

„Nun ... ja.“

„Kaum zu glauben“, sagte Franziska.

„Aua“, stieß Benni aus. „Ich glaube, ich brauche doch einen Arzt. Mir tun die Beine weh.“

„Ach, armer Benni“, bedauerte ich ihn. „Du brauchst keinen Arzt. Du hast nur ein paar Schrammen.“

„Wir gehen jetzt nach Hause und dort verarzten wir dich“, sagte

Franziska. Sie hob das Superbike auf.

„Kannst du es nach Hause schieben?“, fragte sie Benni.

„Mein Bike, schaut euch mein Bike an. Es ist total hinüber. Diese Acht kriege ich nie wieder raus.“

„Ich glaube, er ist in der Lage, sich um sein Rad zu kümmern“, raunte ich Franzi zu.

Sie nickte. Wir nahmen unsere Fahrräder und schlurften die Straße hinauf.

„Heute gibt es zwar keine Fahrradtour mehr, aber aufgeschoben ist nicht aufgehoben“, sagte Franziska.

„Das stimmt“, pflichtete Benni ihr bei.

„Und weißt du was, Benni?“, fragte ich und sprach sofort weiter. „Bei unserer nächsten Fahrradtour nimmst du einfach dein verkehrssicheres Herrenfahrrad mit den stinknormalen Pedalen und dann dauert unser Ausflug auch länger.“



Jenny Roters, Rödermark: Geschichten aus der Nachbarschaft – Das neue Fahrrad

Weckkläiß

| | | |
|-----|---------|--|
| 400 | gr | Semmel oder altes Weißbrot |
| 1/2 | l | Milch |
| 3 | | Eier |
| | | Salz |
| | | Pfeffer |
| 1 | | geriebene Zwiebel oder 2 Knoblauchzehen |
| 1 | El | Petersilie |
| 1 | El | Schnittlauch |
| 3 | El | Öl |
| 2 | geh. El | Mehl |
| 100 | gr | Weckmehl |

Semmel kleinschneiden, mit der Milch übergießen, zuge-
deckt über Nacht ziehen lassen.

Die anderen Zutaten dann dazu geben, gut durchkneten,
nochmals 2 - 3 Std. ruhen lassen.

Knödel formen, in 2 l Salzwasser 10 - 15 Min. leicht kö-
cheln lassen.

Quelle: Heimat- und Geschichtsverein Rödermark

Fitness-Workout für Senioren

AUFWÄRMEN

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

Trainingsvariante (z.B. dienstags, donnerstags und samstags)

Zuerst beginnen Sie mit dem **AUFWÄRMEN** (s. Seite 12)

Übungen zur Kräftigung/Stabilisation:

1. Übung (Beine): Hinter einen Stuhl stellen, Festhalten an der Rückenlehne mit beiden Händen und auf 1 Bein stellen, 1 Bein nach außen anheben (oben 1 Sekunde halten und wieder absenken, 10 Wiederholungen/Seite)
2. Übung (Beine): Hinter einen Stuhl stellen, Festhalten an der Rückenlehne mit beiden Händen und auf 1 Bein stellen, 1 Bein anwinkeln und die Ferse zieht nach innen (Beine kreuzen – ähnlich wie „Pass mit Ball spielen“)
3. Übung (Rücken): Auf einen Stuhl setzen, Oberkörper mit geradem Rücken nach vorne beugen, die Arme nach vorne strecken und die Fingerspitzen der Hände berühren sich, Ellenbogen zeigen nach außen und Finger gegeneinander drücken (bis 3 zählen, 10 Wiederholungen)
4. Übung (Bauch): Auf einen Stuhl setzen, linken Fuß vom Boden lösen, bei Bedarf linke Hand an Armlehne festhalten, rechte Hand drücken Sie gegen den gehobenen Oberschenkel (bis 5 zählen, 10 Wiederholungen/Beinseite)

Übungen zur Balance:

Stellen Sie sich auf ein Bein (bei Bedarf Stuhl mit Rückenlehne zur Sicherheit vor Ihnen platzieren)

1. Übung: Buchstaben mit Ihrem Fuß in der Luft malen (10 verschiedene Buchstaben jeweils mit linkem und rechtem Fuß)
2. Übung: balancieren Sie auf einer gedachten Linie am Boden (5 Schritte vor gehen, 5 Schritte zurück – 5 x vor, 5 x zurück pro Seite)

Übungen zur Koordination:

Folgende Rechenaufgaben lösen und Ergebniszahl am Boden mit den Füßen aufmalen mit Schritten:

14+21 20-12 5x6

14:7 15+25 35-11

(Seien Sie kreativ und denken Sie sich weitere Aufgaben aus!)

Übungen zur Beweglichkeit:

Oberkörper zeigt nach vorne, schauen Sie mit Ihrem Kopf so weit es geht über 1 Schulter (bis 10 zählen), zur Mitte, dann Seitenwechsel

Bleiben Sie gesund und passen Sie auf sich auf!

Julia & Adi Akinwale und das ganze GuFiE Team

Gereimtes

Orwischer Dippchen

(von Georg Mieth)

Es leit en Ort am Rodaustrand, oh, oh, oh,
Bad Urberach wird er genannt, oh, oh, oh,
Dort liebt man Frohsinn und Humor, oh, oh, oh,
Dort kennt man noch Gemütlichkeit
Und alles singt im Chor, ja, ja, ja, ja, ja

Orwischer Dippchen

Und kommt ein Fremder in den Ort, oh, oh, oh,
Dann bleibt er hier, geht nit mehr fort, oh, oh, oh,
Er fühlt sich wie im Paradies, oh, oh, oh,
Er liebt e Mädchen ach so süß
Und singt mit uns nun dies, ja, ja, ja, ja, ja

Orwischer Dippchen

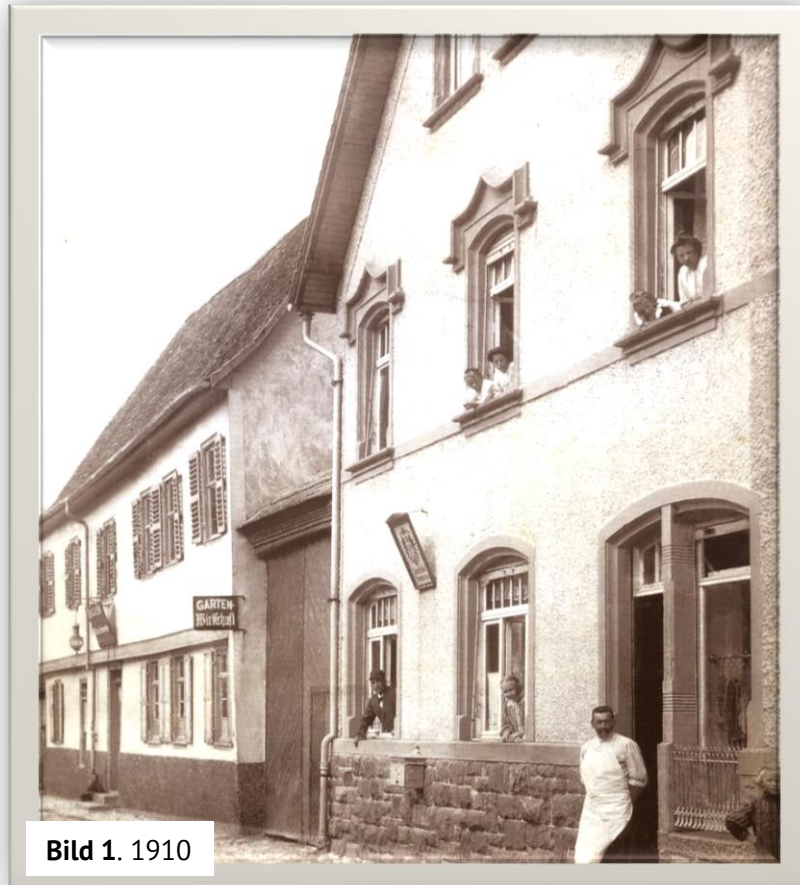
Meu Orwisch, ach wie bist du schee, oh, oh, oh,
Von de Bulau bis zur Rosenhöh, oh, oh, oh,
Vom Dalles bis an die Langbrück, oh, oh, oh,
In Orwisch nur do leit meu Glück
Drum singt jetzt alle mit, ja, ja, ja, ja, ja

Orwischer Dippchen un Ebbelwoi,
Orwischer Mädchen wie seid ihr feu,
Mir brauche nit on Rheu,
In Orwisch is es feu,
Mir brauche nit on Rheu,
In Orwisch is es feu !

Zeitreise – Rödermark früher und heute

Wer erkennt diese Orte in Rödermark?

Die Auflösung finden Sie auf Seite 29!



Anekdoten aus Rödermark

Die Aawer un die Bersch

Zwei Familien in Ober-Roden wurden mit Worten geprägt, sogenannten "Ounoome", die, wenn schon einmal ausgesprochen, überhaupt nichts Abträgliches aussagen, aber in ihrer Entstehung köstlich amüsan und für frühere Zeiten charakteristisch, für heutige Zeiten aber wertvoll sind, festgehalten zu werden.

So waren einmal zwei Bauern, aus welchem Grund auch immer, mit Pferd und Wagen unterwegs in den Odenwald. Man handelte damals mit irdenem Geschirr, aber auch mit Heu und Stroh, das man irgendwo holte und dann nach Offenbach und Frankfurt weiterverkaufte. Gute Abnehmer dafür waren die Brauereien für ihre Pferde oder auch private Reitpferdbesitzer. Besagte Bauern also waren unterwegs, und ihr Ziel war diesmal Höchst im Odenwald. Daß man dabei oft zwei bis drei Tage und Nächte unterwegs war, galt schon fast als normal.

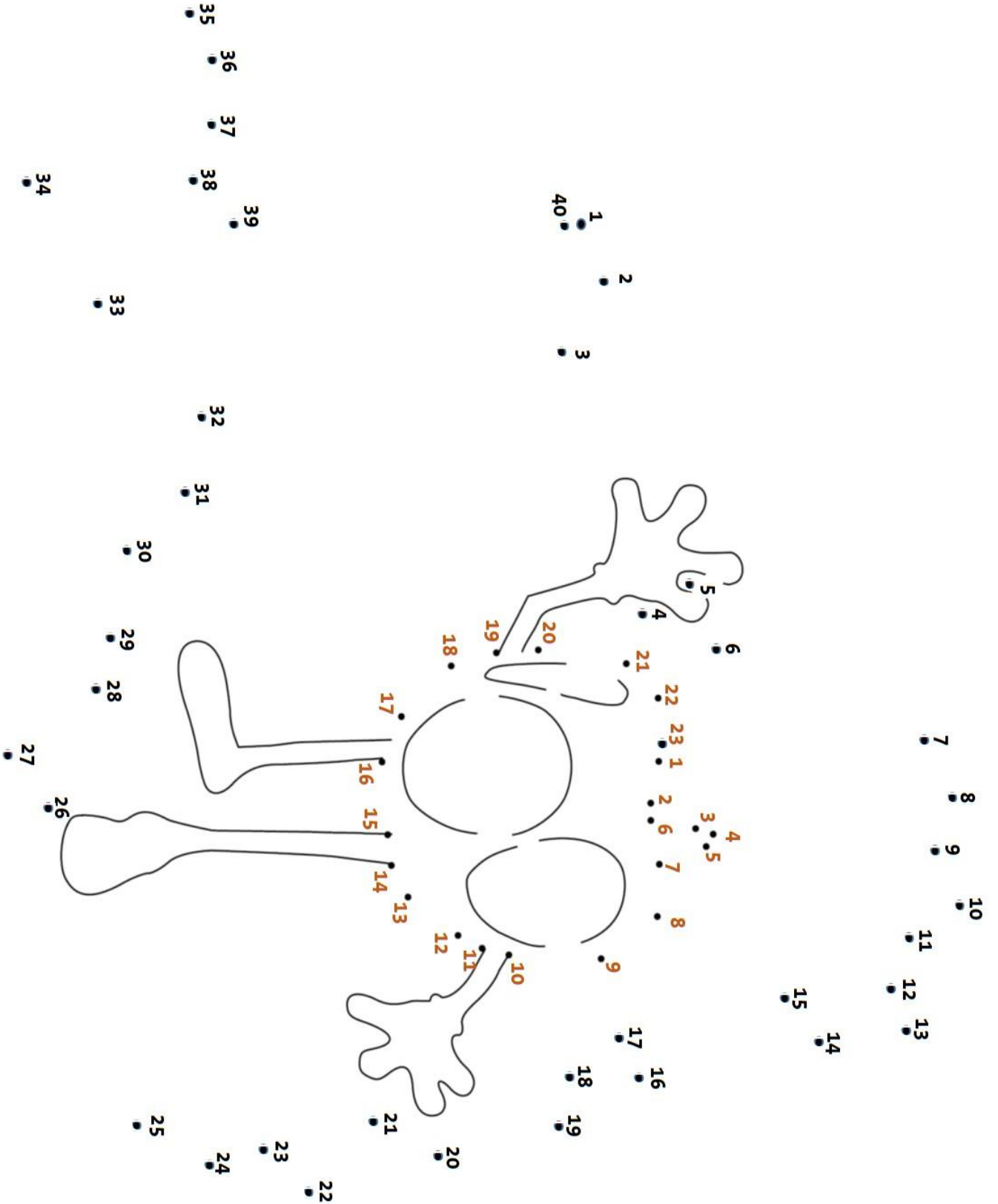
Köstlich dann aber später am Bauernstammtisch zuzuhören, wenn das Erlebte erzählt wurde. Und so entstand folgender Dialog.

Der eine Bauer, die Fahrt nach Höchst im Odenwald schildernd: s'Ort enaus gäit's - äwwer dann zieht's sich. Darauf der andere Bauer: e schäi Foaert, gure Wää, "aawer" - und dann fiel der erste Bauer wieder ein "de Bersch".

Gemeint war der Anfahrtsweg bis zum Höchster Rondell, der sich 3 km lang bis Frau Nauses ständig steigend hinzieht, wo besagte Pferdchen ziemlich abgeschlafft ankamen und endlich den verdienten "Hawwersack" umgehängt bekamen.

Beide Bauern aber - und das wurde dann auch auf spätere Generationen übernommen, waren dann die "Aawer" und die "Bersch".

Malen von Punkt zu Punkt



Buchstabenrätsel „Krabbeltiere“

Welche Insekten werden gesucht?

- | | | |
|--------------|----------------|-----------------|
| 1. IEELLLB | 5. LEEGIF | 9. CEKMÜ |
| 2. IPENSN | 6. RCHECEHKESU | 10. AEÄFERNKMIR |
| 3. FRTEÄSKMI | 7. EEPWS | |
| 4. NEBEI | 8. RINSEOHS | |

Quelle: www.singliesel.de

Sommer Buchstabengitter

Wo verstecken sich folgende Wörter?

Sonne Ferien Eisdiele Badesee Bienen

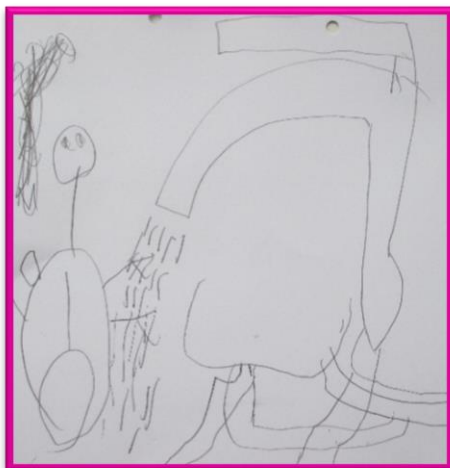
| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| E | F | E | R | I | T | L | Z |
| B | I | F | E | R | I | E | N |
| C | A | S | P | B | E | I | S |
| Q | A | D | D | K | M | C | O |
| S | O | N | E | I | U | P | N |
| G | O | L | D | S | E | Y | N |
| W | J | A | H | R | E | L | E |
| B | I | E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

Quelle: www.singliesel.de

Kunstgalerie „Corona“- Wie Kinder die Welt sehen



Besuch von Opa am Zaun



Viel Händewaschen!



Corona-Geister



Wir bleiben zu Hause!

Vielen lieben Dank an die
Kinder der Kita
Pestalozzistraße in
Urberach für die tollen
Kunstwerke!

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-Verbraucherschutz/Gesundheitswesen/Infektionsschutz/>

Telefonnummern Stadt Rödermark

Seit dem 18.05.2020 sind die beiden Rathäuser nach telefonischer Terminvereinbarung wieder 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

Es kommt nicht darauf an, dem Leben mehr Jahre zu geben, sondern den Jahren mehr Leben zu geben.

Alexis Carell (1873 - 1944)

Weitere Anlauf- und Informationsstellen für Senior*Innen

1. Seniorenbeirat – Von Senioren für Senioren

Seniorenbeiräte haben das Ziel, die spezifischen Interessen der älteren Menschen in politischen Entscheidungsprozessen gegenüber der Verwaltung und der Wirtschaft und im kulturellen und sozialen Bereich einzubringen.

Es ergeben sich Aufgabenbereiche der Mitsprache und Mitwirkung in allen Fragen, die ältere Menschen (allgemein als 60+ bezeichnet) betreffen und für ihre Lebensqualität im Alter von besonderer Bedeutung sind, wie zum Beispiel:

- Einrichtungen der ambulanten und stationären Pflege
- Beratungsangebote für ältere Menschen und deren Angehörige
- Infrastruktur- und Verkehrsmaßnahmen mit Auswirkung auf die Verkehrssicherheit im Wohnumfeld
- Förderung von Selbsthilfeorganisationen älterer Menschen
- Von Senioren für Senioren: Mappe Wo und Wie?

Die nächste Sitzung des Seniorenbeirats findet am 08.09.2020 von 17:30 Uhr bis 19:30 Uhr im Mehrzweckraum der Halle Urberach statt.

Kontakt Bernd Koop/Telefon: 06074 - 95252

E-Mail: seniorenbeirat.roedermark@gmx.de

www.seniorenbeirat-roedermark.de



2. Initiative Seniorenlotsen-Rödermark

Seniorenlotsen sind ein Konzept aus dem Programm Sozialraumorientierte Netzwerke in der Altenhilfe des Caritasverbandes Offenbach und der Diözese Mainz in Kooperation mit der städtischen Seniorenberatung Rödermark. Unterstützt wird das Projekt vom Deutschen Hilfswerk und der Wilhelm Emmanuel von Kettler-Stiftung.

Geschulte Ehrenamtliche geben Auskünfte und sind Wegweiser für die Fragen des Alters. Sie sind entsprechend geschult und unterliegen der Schweigepflicht.

Aktuell bieten die Seniorenlotsen Beratungstermine und Infoveranstaltungen zum Thema Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht.

Kontakt

Mobil: 0152 - 36 37 46 64

Homepage: www.seniorenlotsen-roedermark.de

3. Seniorenhilfe Rödermark e.V.

Viele Menschen in unserem Lande erreichen heutzutage ein hohes Alter. Darüber können wir uns alle freuen. Aber oft brauchen einige unserer Mitbürger vorübergehende oder gelegentliche Hilfe. Hierzu leistet die Seniorenhilfe Rödermark seit 1998 ihren Beitrag, um ihren Mitgliedern den Alltag zu erleichtern. Die Seniorenhilfe Rödermark ist ein Verein, dessen Mitglieder sich gegenseitig helfen. Die Mitglieder geben Hilfestellung bei Alltagsproblemen, wie z.B. Besorgungen und Einkaufen, Begleitdienste zu Ärzten und Behörden, Hilfe nach der Entlassung aus dem Krankenhaus, Besuchsdienste zu Hause, im Altenheim oder Krankenhaus.

Das Büro der Seniorenhilfe e.V. ist ab 1. August 2020 wieder besetzt!

Kontakt

Telefon: 06074 – 86 26 06

Email: info@seniorenhilfe-roedermark.de

Bürozeiten: Montag und Freitag von 10 -12 Uhr

4. Quartiersarbeit - Nachbarschaften neu entdecken

Unter diesem Motto sollen in den verschiedenen Stadtteilen der Stadt Rödermark die generationsübergreifende Arbeit gestärkt und die Eigeninitiative und Bürgerbeteiligung unterstützt werden.

Hier stellen sich die Quartiersgruppen in Rödermark vor.

4.1. Quartiersgruppe Urberach

Seit sieben Jahren treffen sich engagierte Menschen regelmäßig jeden zweiten Montag im Monat zu Sitzungen der Quartiersgruppe Urberach. Ihnen liegt der Ort mit all seinen Vorzügen am Herzen. Die Probleme werden dabei aber nicht übersehen. So haben sich im Laufe der Jahre durch viele kleine Schritte und Aktivitäten eine ganze Reihe deutlich sichtbare Verbesserungen ergeben. Neue Herausforderungen werden gerne angenommen:

Öffentlicher Bücherschrank, Rund-um-die-Uhr-zugänglicher Defibrillator, gemütlich gestaltete Rodauquelle, Plätzchen an den Linden, Aufwertung des Parks am Entenweiher, Italienischkurs, Spielegruppe, PC-Hilfe, Patenschaften für öffentliches Grün, Vorträge und Exkursionen z.B. mit der Försterin, beständiges Bemühen um Verkehrsberuhigung und behindertengerechten öffentlichen Raum sind nur einige der erfolgreichen Bausteine dieser Arbeit.

Die Zusammenarbeit mit den Leitbildgruppen der Stadt, mit Gruppen wie dem NABU, dem Roten Kreuz und insbesondere mit den anderen Rödermärker Quartiersgruppen ist den Mitgliedern ein wichtiges Anliegen. Nur gemeinsam kann es gelingen, Rödermark zu einer Stadt zu machen, in der man gerne älter werden möchte. Wer Interesse an einer Mitarbeit in der Quartiersgruppe Urberach hat, kann sich gerne an Frau Isabel Martiner von der Stadt Rödermark, Abteilung Senioren und Sozialer Dienst, wenden: Tel. 06074 – 911-356.

4.2. Initiative „Wir sind Breidert“

Die Initiative „Wir sind Breidert“ wurde im Januar 2012 durch die Stadt mit dem Auftrag ins Leben gerufen, für die Zielgruppe 55+ im Breidert eine aktive



Nachbarschaft zu begründen. Das war eine echte Herausforderung, denn es mussten Menschen, die sich noch nicht kannten, zusammengebracht werden, um Gemeinsamkeiten zu schaffen.

Die ersten Monate waren eine Art Findungsphase, woraus sich ein Selbstverständnis entwickelte, welches in dem Leitspruch „Vom Nebeneinander – im Miteinander – zum Füreinander“ zusammengefasst und in einem ersten Newsletter Anfang Juni in die breite Öffentlichkeit getragen wurde.

Um Menschen zusammenzubringen, sich näher kennen zu lernen, zwischenmenschliche Beziehungen zu entwickeln, vielleicht sogar Freundschaften aufzubauen, wurden verschiedene Aktivitäten/Veranstaltungen angeboten und durchgeführt.

Rückblickend kann man sagen: Es war viel Arbeit, aber es hat funktioniert und es hat sich verselbstständigt. Es hat sich eine recht große funktionierende Gemeinschaft entwickelt.



Einweihung öffentlicher Bücherschrank

4.3. Quartiersgruppe Waldacker

Die Initiative der Stadt Rödermark, in den Stadtteilen Quartiersgruppen entstehen zu lassen, war im November 2011 auch der Startschuss für unsere Gruppe. Bereits nach kurzer Zeit bildeten wir zahlreiche Arbeitsgruppen, z. B. die Radfahrgruppe, die PC-Gruppe, die AG-Grün, die Nordic-Walking-Gruppe, die „Boule“-Gruppe, die Museumsgruppe und die Freunde der „Kulinarischen Reise in und um Rödermark“. Unsere Quartiersgruppe organisiert zudem auch interessante Vortragsabende im Bürgertreff.

Engagiert und regelmäßig nehmen die Quartiersmitglieder an den vielfältigen Aktivitäten teil und freuen sich, auch weitere Interessenten damit anzusprechen. Die Aktionen machen Spaß, vertiefen die Bekanntschaften, und die Erfolge motivieren zum Weitermachen. Die Kommunikation im Ortsteil, die Erweiterung des Bekanntenkreises und die Zuverlässigkeit sind für uns von hohem Wert.

Unsere Treffen finden in der Regel jeden 1. Dienstag im Monat von 18 bis 20 Uhr im Bürgertreff, Goethestraße 39, statt. Diese und weitere Termine stehen auch auf unserer Homepage: www.quartier-waldacker.de. Interessenten sind gerne willkommen.



Radtour der Quartiersgruppe

Aktuelle Freizeitangebote für Seniorinnen und Senioren in Rödermark

(Alle genannten Angebote finden unter Beachtung coronabedingter Einschränkungen statt)

1. Seniorengymnastik mit Christa Wolter

mittwochs 09:30 in der Halle Urberach (Seiteneingang) sowie
mittwochs 11:15 im Rothaha-Saal der Stadtbücherei Ober-Roden

Kontakt: Christa Wolter, Telefon: 06074 - 90880

2. Fit im Alter mit dem DRK – Seniorengymnastik

jeden Donnerstag von 10:00 – 11:00 Uhr im Mehrzweckraum der
Halle Urberach

Kontakt: Elfi Runkel, Telefon: 06103 - 6044554

3. Rollator-Sport-Gymnastik

dienstags 10:00 – 11:20 Uhr im Rothaha-Saal der Stadtbücherei
Ober-Roden

Kontakt: Hans-Dieter Scharfenberg, Telefon: 0151 - 58564291

E-Mail scharfenberg-h@t-online.de

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.

5. Historische Stadtführung in Urberach für Seniorinnen und Senioren

Termin: 03.10.2020 (Feiertag) Uhrzeit: 14:00 Uhr

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt, Anmeldung über Christiane
Rasmussen (MGH SchillerHaus) Kontaktdaten auf Seite 32

Gesprächsangebote und digitale Angebote für Senioren*Innen

1. Silbertelefon (Gesprächsservice)

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

Als Angebot für Senior*innen gibt es die Möglichkeit, über das Silbernetz (<https://www.silbernetz.org/>) mit Ehrenamtlichen über ein Telefongespräch in Kontakt zu kommen und sich so mit einem Gesprächspartner/einer Gesprächspartnerin auszutauschen.

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

2. Digitale Engel

www.digitaler-engel.org



10-11 Uhr Telefonsprechstunde digitale Themen
unter der Nr.: 030 767 581 539 (Mo-Fr)

14-15 Uhr Treffpunkt Marktplatz *digital*
www.gotomeet.me/DigitalerEngel (Mo-Fr)

Gefördert vom:





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

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

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

Der Wegweiser gibt einen Überblick über die Möglichkeiten des Internets und beantwortet Fragen wie z. B.: 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



Rätsellösungen

Seite 16: Zeitreise – Rödermark früher und heute



Bild 1 Ober-Roden: Dieburger Straße/
gegenüber Rathaus



Bild 2 Urberach: Kreuzung Kino/Messenhäuser Straße

Seite 18: Malen von Punkt zu Punkt

Maskottchen **WumboR** grüßt aus Rödermark (Umriss Stadt Rödermark)

Seite 19:

Buchstabenrätsel „Krabbeltiere“

1. LIBELLE; 2. SPINNE; 3. MISTKÄFER; 4. BIENE; 5. FLIEGE; 6. HEUSCHRECKE; 7. WESPE;
8. HORNISSE; 9. MÜCKE; 10. MARIENKÄFER

Buchstabengitter „Sommer“

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

Quellen Fotos/Abbildungen

Seite 1 Balken oben: www.pixabay.com (Mircea Lancu), www.unsplash.com (Damir Bosnjak, Joe Hepburn)

Seite 1 Portrait Mitarbeiter: Stadt Rödermark

Seite 10: www.pixabay.com (Roy Wright)

Seite 11: 15+17: alle Abbildungen Heimat- und Geschichtsverein Rödermark e.V.

Seite 18: Sylvia Baumer (Kunst in Rödermark e.V.), Christiane Rasmussen

Seite 19: www.singliesel.de

Seite 20: Kita Pestalozzistraße, www.pixabay.com (Prashant Sharma, White 77)

Seite 22: Stadt Rödermark

Seite 25: Initiative „Wir sind Breidert“

Seite 26: Quartiersgruppe Waldacker

Seite 30: Christiane Rasmussen

Seite 31: www.singliesel.de

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

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)

oder

Simone Kraljevic-Beckert (Fachabteilung Senioren und Sozialer Dienst, 06074 911-353
oder E-Mail simone.kraljevic-beckert@roedermark.de)

An dieser Stelle möchten wir uns ganz herzlich bei Jenny Roters (Autorin aus Rödermark), Patricia Lips (Heimat- und Geschichtsverein Rödermark e.V.), Sylvia Baumer (Kunst in Rödermark e.V.) und Julia und Adeniyi Akinwale (Fitnessstudio GuFiE) für die Unterstützung bei der Erstellung der Senioren-Post bedanken!