

März 2021

Grüße der Seniorenarbeit Stadt Tuttlingen

Konzentriere nicht all deine ganze Kraft
auf das Bekämpfen des Alten,
sondern darauf, das Neue
zu formen.

Sokrates



Quelle pixabay

Grußwort des Oberbürgermeisters
Michael Beck
an die Senioren in Tuttlingen

Liebe Seniorinnen, liebe Senioren,

das Frühjahr hat begonnen, die lange erhofften Erleichterungen in Sachen Corona aber lassen noch auf sich warten: Noch hat die Pandemie uns fest im Griff, noch gelten zahlreiche Einschränkungen für unser Alltagsleben.

Dass dies alles an den Nerven zehrt, kann ich nachvollziehen – mir geht es nicht anders. Aber es gibt auch Dinge, die Hoffnung machen: Die Impfkampagne gewinnt zusehends an Schwung, und gerade unter unseren älteren Mitbürgerinnen und Mitbürgern steigt die Quote der Geimpften von Tag zu Tag. Froh und dankbar bin ich dabei, dass unser Seniorenreferat gemeinsam mit dem Team der Abteilung Jugend hier einen tollen Service aufgebaut hat, und sowohl bei der Organisation der Impftermine als auch bei der Fahrt zum Impfen behilflich ist. Trotzdem wird es noch eine Weile dauern, bis wir zu unserem normalen Leben zurückfinden. Und damit die Zeit bis dahin nicht allzu lange wird, gibt es wieder einige Angebote des Seniorenreferats, die auf den folgenden Seiten vorgestellt werden. Allen, die sich daran beteiligen, danke ich an dieser Stelle.

Ich wünsche Ihnen trotz aller Unannehmlichkeiten ein schönes Frühjahr – und bleiben Sie gesund!

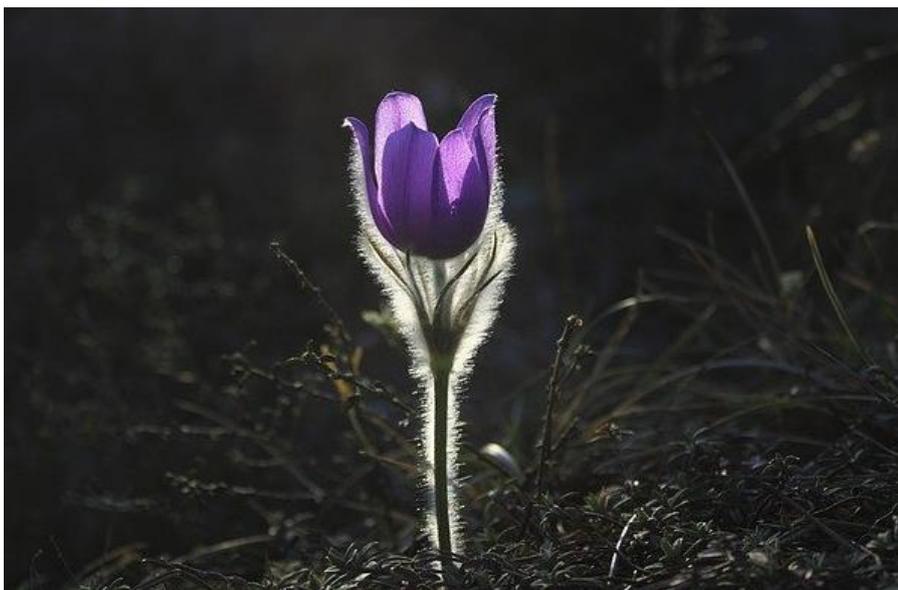
Ihr Michael Beck

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Michael Beck', with a stylized flourish at the end.

Frühlingsglaube

von Ludwig Uhland (1787 – 1862)

Die linden Lüfte sind erwacht,
sie säuseln und weben Tag und Nacht,
sie schaffen an allen Enden.
O frischer Duft, o neuer Klang!
Nun armes Herze, sei nicht bang!
Nun muß sich Alles, Alles wenden.
Die Welt wird schöner mit jedem Tag,
man weiß nicht, was noch werden mag,
das Blühen will nicht enden.
Es blüht das fernste, tiefste Thal.
Nun armes Herz, vergiß der Quaal,
nun muß sich Alles, Alles wenden.



Quelle pixabay

Im März 2021

Grußwort Abteilung Senioren

Liebe Seniorinnen und Senioren, liebe Ehrenamtliche,

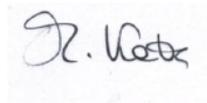
wir hoffen, dass Sie alle wohlauf sind und die Pandemiezeit bisher gut überstanden haben. Das frühlingshafte Wetter, das wir schon genießen durften, erweckt in uns allen neue Hoffnung, dass wir schon bald wieder etwas mehr unternehmen können. Schon so lange warten wir sehnsüchtig darauf, dass sich die Situation merklich bessert und wir das Haus der Senioren zumindest in Teilschritten wieder öffnen können. Leider können wir Ihnen momentan nicht sagen, wann dies der Fall sein wird. Mit unseren Gedanken sind wir bei Ihnen und sollten Sie Fragen oder Sorgen haben, können Sie sich jederzeit an uns wenden. Wir hoffen, wir können Ihnen mit unserem ersten Heft in diesem Jahr wieder etwas Freude bereiten.

Wir wünschen Ihnen einen gesunden Start in den Frühling und schöne Osterfeiertage!

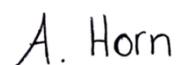
Es grüßt Sie herzlich



Ramona Storz



Michaela Katz



Anita Horn

Ortsseniorenrat Tuttlingen

Die gesamte Vorstandschaft des Ortsseniorenrat Tuttlingen möchte Sie alle recht herzlich grüßen und ist voller Zuversicht und Hoffnung, für Sie bald wieder Fahrten in die nähere Umgebung anbieten zu können.



Bild: Rundfahrt des Ortsseniorenrates mit Einkehr auf dem Witthoh 2019.

Hoffnung

Leben ist Hoffnung, Hoffnung gibt Kraft.
Hoffnung die Menschen zufrieden macht.
Hoffnung ist wie Flügelschwingen.
Hoffnung flüstert: „es wird gelingen“.
Hoffnung die Gedanken beleben,
in den Herzen Hoffnung hegen.
Mit Hoffnung leben heißt nicht verzagen,
eine Welt ohne Hoffnung kannst du begraben.
Wer Hoffnung begräbt hat nie erlebt,
dass Hoffnung und hoffen ein Leben belebt.

Christa Anger

Einkaufsservice

Aufgrund der momentanen Lage wird der Einkaufsservice weiterhin den Einkaufsbus ersetzen.

Senioren, die aufgrund körperlicher Einschränkungen und eines erhöhten gesundheitlichen Risikos nicht selbst zum Einkaufen gehen können, steht unser Einkaufsservice zur Verfügung.

Der Einkaufsservice wird am Dienstag und Donnerstag angeboten. Die Einkaufswünsche können an diesen Tagen von 9.00 – 11.00 Uhr unter der Handy-Nummer 0151 / 619 00 680 und der Nummer 07461 / 99-330 abgegeben werden.

Die Einkäufe werden in der Regel nachmittags ausgeliefert.
Eine Kooperation der Stadt Tuttlingen und des ASB Tuttlingen.

Telefonische Erreichbarkeit Seniorenbüro und Haus der Senioren

Frau Storz und Frau Katz im Seniorenbüro:

Zu den üblichen Sprechzeiten unter der Tel. 99-395 oder 99-330
Rathausbesuche nur mit Termin möglich.

Frau Horn im Haus der Senioren:

Zu den üblichen Sprechzeiten unter der Tel. 15104.
Besuche nur mit Termin möglich.

Gut zu wissen

Corona-Impfung

Sollten Sie Fragen haben, können Sie sich bei der Seniorenarbeit Stadt Tuttlingen unter den Telefonnummern 99-395, 99-330 oder 15104 informieren.

Telefonische Gespräche gegen die Einsamkeit

Das **Telefon des Zuhörens** bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihre Sorgen und Ängste mit einer neutralen Person zu besprechen. Montagnachmittag zwischen 13:00 Uhr – 17:00 Uhr und Donnerstagvormittag zwischen 9:00 Uhr - 12:00 Uhr können Sie die Nummer 07461/969717-0 wählen. Anschließend werden Sie anonym zu den entsprechenden Ansprechpersonen weitergeleitet. Hier gilt absolute Verschwiegenheit. Ein Angebot des Caritas-Diakonie-Centrums Tuttlingen.

Psychologische Beratungsstelle der ev. und kath. Kirche

Sprechzeiten:

Mo. – Fr. von 8.30 – 11.30 Uhr und von 14.00 – 17.00 Uhr

Telefon 07461/6047

info@tut.psychberatungsstelle.de

www.psychberatungsstelle.de

Achtung vor Kriminellen am Telefon

Mit raffinierten Geschichten zielen Verbrecher gezielt auf Senioren ab. Wer die typischen Tricks kennt, kann die Betrüger leichter durchschauen.

An der Haustür oder per Telefon versuchen Betrüger mit Senioren persönlich in Kontakt zu kommen.

Über einen Vorwand, wie die Bitte um ein Glas Wasser, einen Stift oder einen Toilettenbesuch, wollen sie in die Wohnung gelangen. Auch gerne angewendet: Die Täuschung als Handwerker, Mitarbeiter von Kirche, Krankenkasse oder Rentenversicherung.

Nach wie vor geben sich die Kriminellen auch als falsche Polizisten oder Enkel aus und bringen die Senioren um ihr Geld. Zieht die Masche, ist der Schaden groß: Die ergaunerten Summen sind meist fünfstellig. Die Wahrscheinlichkeit, dass man Geld oder Wertsachen zurück erhält, ist sehr gering.

Trickbetrüger sind Profis der organisierten Kriminalität, sie haben für jeden eine passende Geschichte. Opfer müssen sich nicht schämen, sondern sollten die Tat der Polizei melden.

So schützen Sie sich vor Betrug am Telefon:

- Bei der Suche nach möglichen Opfern orientieren sich die Täter an alt klingenden Vornamen im Telefonbuch. Deshalb sollte man seinen Vornamen im Telefonbuch nur mit einem Buchstaben abgekürzt eintragen lassen.
- Kommt Ihnen ein Anruf merkwürdig vor, legen Sie sofort auf und lassen Sie sich nicht in ein Gespräch verwickeln.
- Geben Sie am Telefon keine persönlichen Daten wie Kontonummern oder Kreditkartennummern weiter.
- Melden Sie einen betrügerischen Anruf bei der Polizei, dass unterstützt die Ermittlungen.
- Rufen Sie bei unbekanntem Rufnummern nicht zurück. Über gebührenpflichtige Sondernummern kann ein Rückruf teuer werden.

- Wenn Sie Verwandten finanziell helfen möchten, sollten Sie das Geld persönlich übergeben. Händigen Sie Bargeld oder Wertgegenstände nie fremden Personen aus.
- Um die Glaubwürdigkeit z. B. des "falschen Polizisten" zu erhöhen, arbeiten Betrüger mit getarnten Rufnummern, die auf dem Display erscheinen. Dabei ist die Notrufnummer 110 z. B. mit einer Vorwahl wie 089 oder 069 verbunden. Diese Nummern sind gefälscht, die Polizei hat diese Nummer nicht als Displaynummer. **Beachten Sie:**
Die Polizei ruft Sie niemals unter der Nummer 110 an.
- Wenn Ihnen ein "Polizei-Anruf" seltsam vorkommt, rufen Sie unter 110 den Notruf an

**Sollten Sie Fragen zu diesem Thema haben, steht Ihnen
Polizeioberkommissar Michael Göbel
vom Polizeipräsidium Konstanz – Referat Prävention
in unserem Expertentelefon mit seinem Rat zur Verfügung.
Siehe Einleger.**

Auf der Homepage der Polizei www.polizei-bw.de
finden Sie unter der Rubrik Prävention, Eigentum, einen Film
zum Thema „Falsche Polizeibeamte“.
Oder auf dem Youtube-Kanal der Polizei unter:
<https://www.youtube.com/watch?v=fqjGF18srfc&feature=youtu.be>

**Im Haus der Senioren und im Seniorenbüro erhalten Sie
zusätzliche Broschüren und Flyer der Polizei zu diesem
Thema.**

Digitalisierung

Die Corona Pandemie hat uns gezeigt, dass der Verlust vieler persönlicher Kontakte für Senioren in vielerlei Hinsicht große Probleme mit sich bringt. Der Vormarsch digitaler Techniken wie Smartphones, Apps und Online Angebote können auch für Senioren viele Vorteile bieten, wenn das Interesse daran besteht und die technischen Voraussetzungen gegeben sind. Um in Zukunft aktiv am gesellschaftlichen Leben teilhaben zu können wird es auch für Senioren wichtig sein, sich Wissen zu digitalen Techniken anzueignen.

Daher werden auch wir uns in nächster Zeit Gedanken machen, wie wir Ihnen solches Wissen näher bringen können.

Veranstaltungsreihe Digitalisierung im Gesundheitswesen

Im Rahmen des Projektes gesundaltern@bw welches vom Ministerium für Soziales und Integration Baden-Württemberg gefördert wird, findet in Kooperation mit der Evangelischen Erwachsenenbildung, der VHS, der Katholischen Erwachsenenbildung, der Fachstelle für Pflege und Selbsthilfe, der Stiftung Liebenau und der Seniorenarbeit Stadt Tuttlingen eine Vortragsreihe im Rahmen der Digitalisierungsstrategie statt. Die Aufgabe besteht darin, ältere Bürgerinnen und Bürger über digitale Anwendungen und Dienstleistungen im Gesundheitswesen zu informieren, aufzuklären und sie zum souveränen Umgang zu befähigen.

„Zu Besuch bei Dr. Google“

Welche Chancen und Gefahren bietet das Internet in der Gesundheitsvorsorge?

Das Internet bietet viele Informationen – auch zu verschiedenen Krankheitssymptomen. Aber wie zuverlässig sind diese Informationen? Kann ich mir damit selbst eine Diagnose stellen und dem Arzt etwas Arbeit abnehmen? Oder machen die im Internet beschriebenen Krankheiten mir eher Angst und setzen mich unter Druck?

Wie gehe ich zum Schutz meiner Gesundheit mit dem Internet um?

Donnerstag, 06.05.2021 um 19.00 Uhr
im Evangelischen Gemeindehaus, Gartenstraße 1.
Leitung: Dr. Ulrike Martin
Eintritt frei.

Weitere Veranstaltungen zu
„E-Rezept/Online-Apotheke“ und
„Wenns alleine nicht mehr geht – die App für pflegende Angehörige“ sind geplant.

Sollten Sie sich für Digitale Techniken interessieren, haben wir Ihnen folgend ein paar Internetlinks zusammengestellt. Sie können dort ganz unkompliziert, kostenlos und ohne Verpflichtungen viele Informationen finden und sich Erklärvideos anschauen.

- Auf der Homepage des **„digitalen Engels“** finden Sie unter der Rubrik Materialien verschiedene Erklärvideos rund um das Thema Internet, Smartphones und mehr.
<https://www.digitaler-engel.org/erklaervideos>
- Auf der Plattform **„Wissensdurstig“** von Bagso
<https://www.wissensdurstig.de/> finden Sie Tipps und Materialien zu Bildung und Digitalisierung im Alter.
- Der **„Digital-Kompass“** stellt kostenfreie Angebote und Materialien für Senioren rund um Internet und Co. bereit.
<https://www.digital-kompass.de/ueber-uns>
- Der Verein **„Wege aus der Einsamkeit“** bietet auf seinem Youtube-Kanal ebenfalls verschiedene Erklärvideos an.
<https://www.youtube.com/c/WegeausdereinsamkeitDe/videos>
- Auf der Homepage von **„vives@bw“**, finden Sie verschiedene Online-Vorträge und Schulungen.

- Auf dem **Youtube-Kanal** von „**gesundaltern@bw**“ finden Sie viele verschiedene Fachvorträge:
<https://www.youtube.com/channel/UCF3oHWtQ3O18vXmJAiYBE0w>
- Auf der Homepage von „**Netzwerk sii**“
<https://netzwerk-sii-bw.de/category/aktuelles/>
erscheint monatlich ein neuer Newsletter zu aktuellen Themenbereichen rund um digitale Techniken und Medien.
- Die „**Silver-Sufer**“ bieten ebenfalls Erklärvideos zu verschiedenen Themen an.
<https://www.silver-tipps.de/>
- Auf der Plattform „**Wegweiser Alter und Technik**“,
<https://wegweiseralterundtechnik.de/> finden Sie Informationen über Produkte, die Ihnen das Leben im Alltag sicherer und leichter gestalten können.

Rätsel, Bewegung, Geschichten und Gedichte

Wortspiel

Jedes Wort von hinten nach vorne lesen:

**mU hcis rov neieregürteB na red rütuaH uz neztühcs tär eid
ieziloP:**

nessaL eiS edmerf nenosreP thcin ni eid gnuhnoW.

nrehciS eiS erhl rütsghnuhnoW tim menie legeirrüT. oS nennök
eiS tim nedmerF nehcerps, nie salG ressaW redo nenie tfitS
nehcier dnu dnatsbA nerhaw .

roveB eiS nenie rekrewdnaH ni eid gnuhnoW nessesal, nefur eiS
ieb red gnutlawrevsuaH na dnu negarf eiS hcan, bo dnamej
tgartfuaeb nedrow tsi .

nessaL eiS hcis hcrud ehcilbegna elläftoN thcin retnu kcurD
neztes, nrednos negarf eiS mieb retsiemsuaH redo ieb ned
nekrewtdatS na. eiD remmuN netllos eiS tsbles ruz dnaH
nebah.

negidnäH eiS nedmerf nenosreP slamein dleG redo
nehcastreW sua dnu nelhäre eiS mednamein, ow eiS
ednätsnegegtreW nerhawebfua.

Quelle: Landesseniorenrat BW, Siegbert Schlor

Wer rastet, der rostet! Viel Spaß beim Sporteln!

Ein paar Hinweise zu Beginn:

- Schieben Sie den Stuhl immer an eine Wand!
Rutschgefahr vermeiden!
- Passen Sie die Übungen Ihrem Fitnesslevel an. Sich selbst nicht überfordern.
- Training zu Hause in eigener Verantwortung!

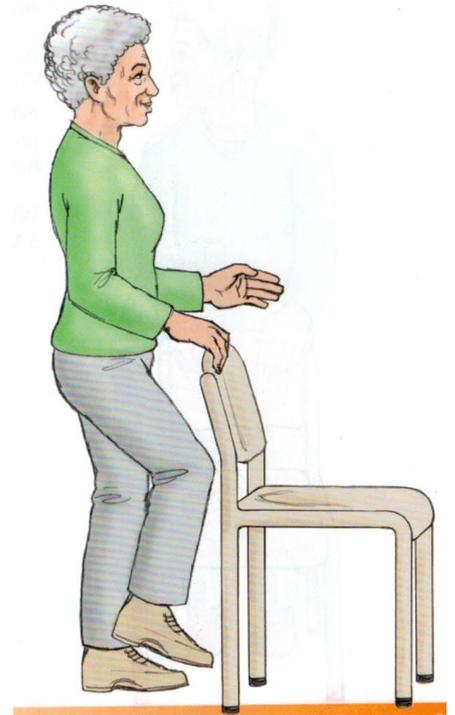
Aufwärmübungen

Auf der Stelle gehen

Stellen Sie sich aufrecht hin. „Machen Sie sich groß“.

Falls nötig halten Sie sich an einer Stuhllehne fest.

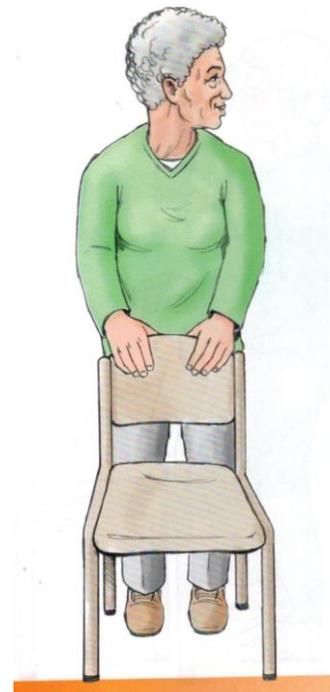
Beginnen Sie nun auf der Stelle zu gehen. Gehen Sie auf diese Weise für 1 bis 2 Minuten.



Kopfbewegungen

Stehen Sie aufrecht. Sie können sich an einer Stuhllehne festhalten oder die Arme locker am Körper hängen lassen. Die Beine stehen hüftbreit auseinander.

Drehen Sie langsam den Kopf nach rechts und dann nach links. Achten Sie darauf, dass Sie nur Ihren Kopf bewegen. Die Schultern sollten sich dabei nicht mitbewegen und locker bleiben. Wiederholen Sie 5 Mal.



Rumpfdrehungen

Stellen Sie sich aufrecht hin. Die Füße stehen dabei hüftbreit auseinander.

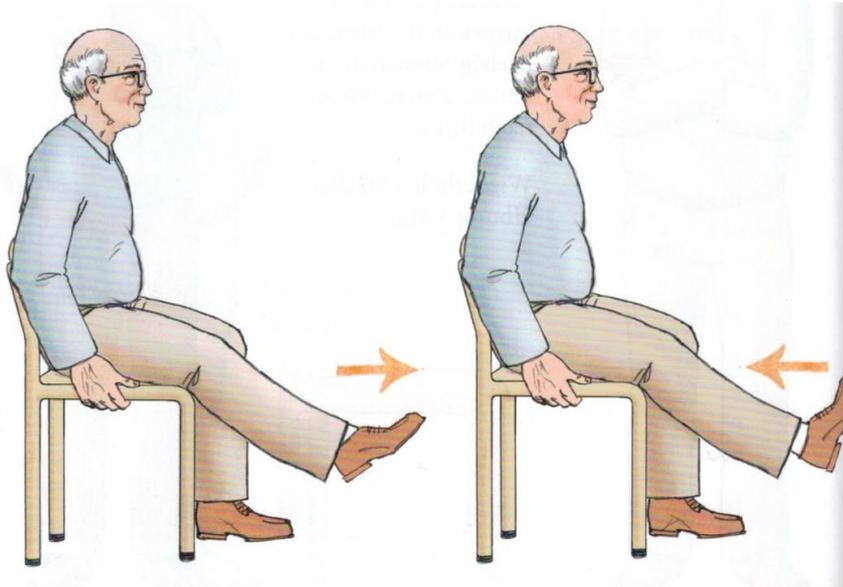
Verschränken Sie die Arme vor der Brust oder halten Sie sich mit einer Hand an einer Stuhllehne fest.

Nun drehen Sie Ihren Kopf und Ihren Oberkörper, so weit, wie es Ihnen angenehm ist, nach rechts. Drehen Sie dabei nur den Oberkörper und nicht die Hüfte. Kommen Sie mit dem Oberkörper wieder zurück in die Mitte und drehen Sie sich dann auf die gleiche Weise nach links. Wiederholen Sie 5 Mal.



Bewegung im Fußgelenk

Setzen Sie sich mit geradem Rücken auf einen Stuhl. Das Gesäß und der Rücken berühren die Stuhllehne. Strecken Sie ein Bein aus, so dass der Fuß in der Luft schwebt. Das Knie ist dabei leicht angewinkelt. Halten Sie das Bein in dieser Position, während Sie die Fußspitze zu sich heranziehen. Wiederholen Sie 5 Mal und wechseln Sie dann das Bein.

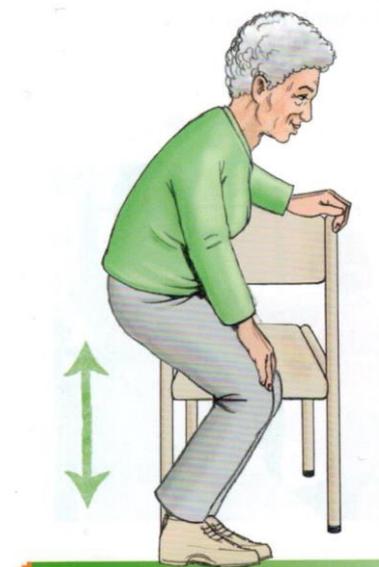


Übungen zur Balance

Kniebeugen

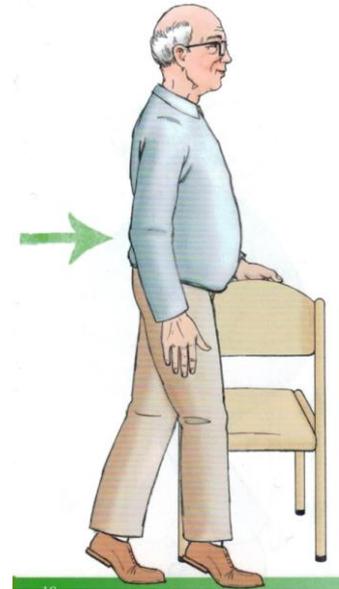
Stellen Sie sich seitlich an den Stuhl und halten sich mit einer Hand fest. Die Füße stehen hüftbreit auseinander, die Zehen zeigen dabei nach vorne.

Beugen Sie nun die Knie aber nur so tief, wie es Ihnen angenehm ist. Halten Sie dabei die Fersen am Boden. Die Knie sollten sich nicht nach Innen drehen. Kommen Sie nun wieder hoch. Wiederholen Sie 10 Mal



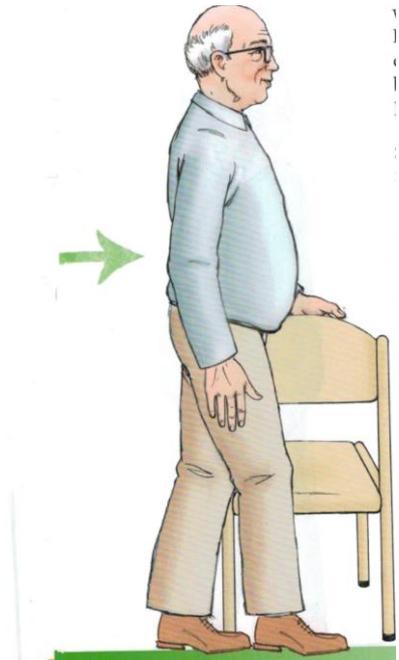
Zehengang

Stellen Sie sich seitlich an einen Stuhl und halten sich mit einer Hand fest. Die Füße sind hüftbreit. Heben Sie Ihre Fersen und verlagern das Gewicht auf die Zehenspitzen. Gehen Sie dann auf den Zehenspitzen 3 Schritte nach vorne. Bevor Sie die Ferse wieder absetzen, stellen Sie die Füße nebeneinander ab. Drehen Sie sich und wiederholen dann in die andere Richtung



Fersen-Zehen-Gang

Stellen Sie sich seitlich an einen Stuhl und halten sich mit einer Hand fest. Stehen Sie aufrecht. Gehen Sie 3 Schritte vorwärts als würden Sie auf einer Linie laufen. Dabei wird der eine Fuß genau vor den anderen gesetzt. Die Zehen berühren die Fersen des vorderen Fußes. Schauen Sie nach vorne und gehen gleichmäßig. Stellen Sie die Füße dann wieder hüftbreit, drehen sich um und wiederholen in die andere Richtung.



Einbeinstand

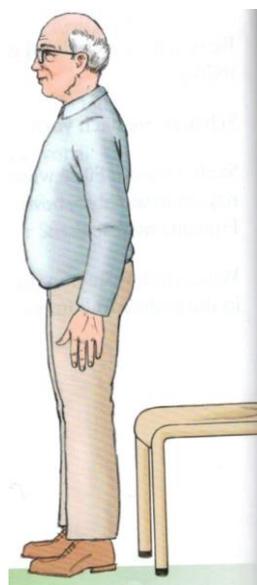
Stellen Sie sich seitlich an einen Stuhl und halten sich mit einer Hand fest. Stehen Sie aufrecht, der Blick ist nach vorne gerichtet. Stellen Sie sich auf ein Bein. Das Knie des Standbeins ist dabei leicht gebeugt. Bleiben Sie aufrecht und schauen nach vorne. Halten Sie die Position für 10 Sekunden. Wiederholen Sie mit dem anderen Bein.



Aus dem Sitz in den Stand

Setzen Sie sich aufrecht an eine Stuhlkante. Die Beine stehen hüftbreit nebeneinander.

Ziehen Sie die Füße ein wenig zurück. Lehnen Sie sich dabei leicht nach vorne. Stehen Sie auf, wenn nötig stützen Sie sich dabei mit den Händen am Stuhl ab und halten den Blick nach vorne gerichtet. Gehen Sie zum Sitzen so weit in kleinen Schritten rückwärts, bis die Knie die Kante des Stuhls an Ihren Beinen spüren. Senke Sie Ihr Gesäß langsam zum Stuhl, dabei können Sie wenn nötig den Stuhl greifen.

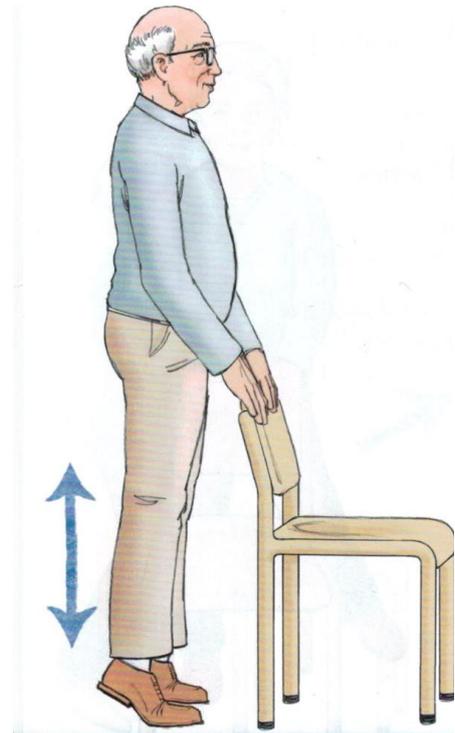


Kräftigung der Wadenmuskulatur

Stehen Sie aufrecht vor einer festen Haltemöglichkeit und halten Sie sich mit beiden Händen daran fest. Die Füße stehen hüftbreit auseinander.

Heben Sie langsam die Fersen und stellen sich auf Ihre Zehenspitzen. Senken Sie dann die Ferse langsam wieder ab. Zählen Sie beim Heben gemächlich bis auf 3 und beim Senken auf 5.

Wiederholen Sie 10-20 Mal.



Dehnung der Waden

Setzen Sie sich an die Stuhlkante und halten sich seitlich fest.

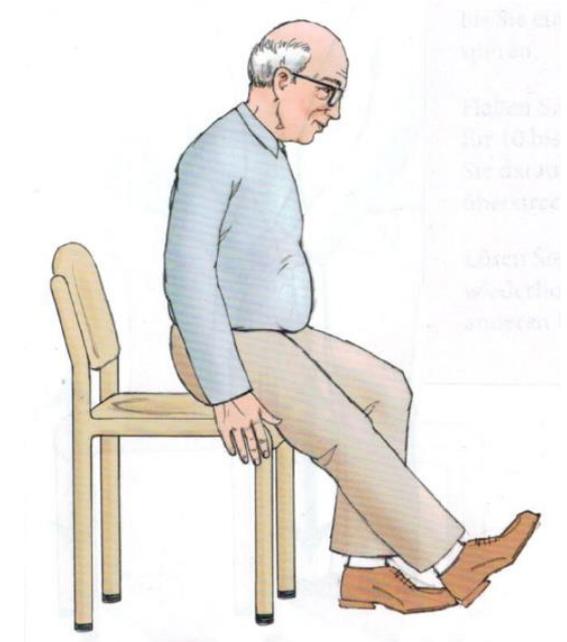
Strecken Sie nun ein Bein nach vorne. Die Ferse bleibt dabei auf dem Boden, die Fußspitze zeigt nach oben.

Das andere Bein bleibt angewinkelt.

Ziehen Sie die Fußspitze des ausgestreckten Beines Richtung Schienbein, bis Sie ein leichtes Ziehen in der Wade spüren.

Halten Sie die Dehnung für 10-15 Sekunden. Achten Sie darauf, dass Sie das Knie nicht überstrecken.

Lösen Sie dann die Dehnung und wiederholen mit dem anderen Bein.



Sollten Sie Lust haben, noch ein paar mehr Übungen zu machen, testen Sie doch auch mal die vielen Online Angebote die es gibt.

Online Bewegungsangebote

- Die Volkshochschule Tuttlingen bietet viele ihrer Kurse auch als Online-Angebote an. Informieren Sie sich unter <https://vhs-tuttlingen.de/> oder unter der Tel.: 9691-0
- Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung - „Älter werden in Balance“ bietet verschiedene Übungsvideos zum Anschauen und mitmachen an: <https://www.aelter-werden-in-balance.de/online-bewegungsangebote/aktiv-programm-fuer-jeden-tag/>
- Der Deutsche Turner-Bund – GYMWELT-Spezial 60 Plus: „Mach mit, bleib fit!“ bietet ebenfalls Übungsvideos zum Anschauen und mitmachen an. <https://www.dtb.de/gymwelt/vielfalt-der-gymwelt/zuhause-trainieren/trainingsvideos/gymwelt-spezial-60-plus/>

Quiz rund um das Schneeglöckchen

Zu welcher Familie gehört die Pflanzengattung der Schneeglöckchen?

- a) *Rosengewächse*
- b) *Orchideengewächse*
- c) *Amaryllisgewächse*

Welches griechische Wort steckt in dem botanischen Namen „Galanthus“?

- a) *Milch*
- b) *Eis*
- c) *Butter*

Wie viele weiße Blütenblätter haben die meisten Schneeglöckchen?

- a) 4
- b) 3
- c) 5

Wie erfolgt die Bestäubung bei Schneeglöckchen?

- a) *Durch Insekten*
- b) *Selbstbestäubung*
- c) *Nur durch den Züchter per Handbestäubung*

Welche Tiere helfen Schneeglöckchen häufig durch das Weitertragen der Samen?

- a) *Eichhörnchen*
- b) *Fliegen*
- c) *Ameisen*

Wahr oder falsch?

Schneeglöckchen kann man essen!

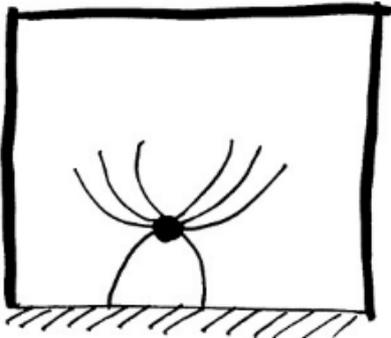
Es gibt Schneeglöckchen, die im Herbst blühen!

Drudel Rätsel

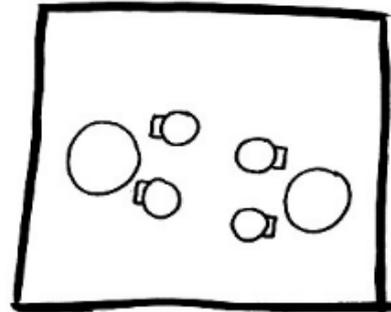
Was sind Drudels? Ein Drudel ist ein einfach gezeichnetes Bilderrätsel, das meist eine ungewöhnliche Perspektive oder eine vereinfachte Darstellung beinhaltet. Bekannt wurden die kleinen Rätsel durch den Amerikaner Roger Price.

Was stellen die nächsten Bilder dar? Viel Spaß beim Raten.

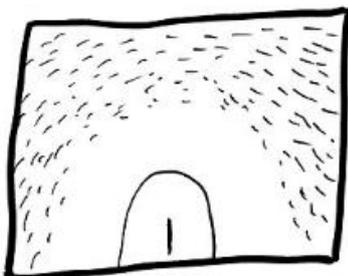
1.



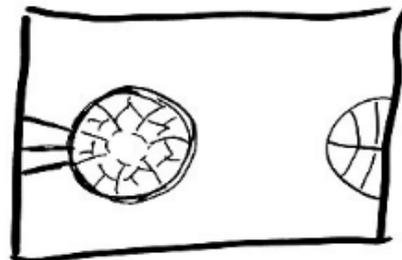
2.



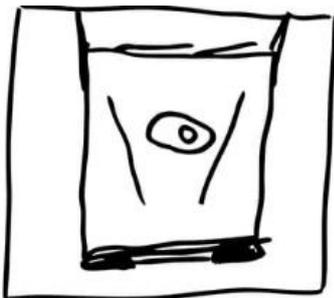
3.



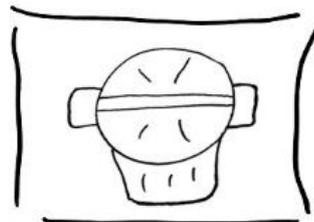
4.



5.



6.



Zum Schmunzeln!

„Der Osterhase ist systemrelevant. Natürlich darf der raus!“

Die neuseeländische Premierministerin ließ letztes Jahr schon in einer Pressekonferenz auf eine Nachfrage offiziell folgendes verlauten:

„***You'll be pleased to know that we do consider both the tooth fairy and the Easter Bunny to be essential workers,***“
(freie Übersetzung: „Sie werden erfreut sein zu hören, dass wir sowohl die Zahnfee als auch den Osterhasen als systemrelevante Berufe betrachten.“).

Die deutsche Bundesregierung hat es bislang versäumt, den Beruf des Osterhasen ebenfalls als systemrelevant einzuordnen.

Dieses Versäumnis ist unter mehrerer Hinsicht zu kritisieren. Zunächst liegt eine sachlich nicht zu rechtfertigende Ungleichbehandlung in der Gruppe der Osterhasen vor. Diese Ungleichbehandlung ist mit Artikel 3 Grundgesetz nicht vereinbar. Weiterhin hat der neuseeländische Osterhase einen enormen Wettbewerbsvorteil, da er seine Dienstleistung – im Gegensatz zu seinem deutschen Konkurrenten- weiterhin anbieten kann. Ein eindeutiger Verstoß gegen die Regelungen des Gesetzes gegen den unlauteren Wettbewerb (UWG). Nach der Verordnung über Kakao- und Schokoladenerzeugnisse (Kakaoverordnung) hat zudem jeder Osterhase das Recht, seine Osternester in den Verkehr bringen, wenn seine Kakao- und Schokoladenerzeugnisse der Verordnung entsprechen. Im Namen aller kleinen und großen Kinder, aller Schokoladenliebhaber und Osternest-Fans wäre es wünschenswert, dass die Bundesregierung den Osterhasen auch in Deutschland als systemrelevant erklären würde! Wir werden nicht davor zurückschrecken, diese Forderung gerichtlich geltend zu machen und bis zur letzten Instanz für Ihr Recht auf Schokoladehasen, Fondant-Küken und hartgekochte Eier zu kämpfen.

Das Osterei

Hei, juchei! Kommt herbei!
Suchen wir das Osterei!
Immerfort, hier und dort
und an jedem Ort!

Ist es noch so gut versteckt.
Endlich wird es doch entdeckt.
Hier ein Ei! Dort ein Ei!
Bald sind's zwei und drei.

Hoffmann von Fallersleben, 1798-1874

Der Fischer

Ein Investmentbanker steht in einem kleinen mexikanischen Fischerdorf am Pier und beobachtet, wie ein kleines Fischerboot anlegt. Der Fischer hat einige große Thunfische geladen. Der Banker gratuliert dem Mexikaner zu seinem prächtigen Fang und fragt ihn „Wie lange haben Sie dazu gebraucht?“. Der Fischer antwortet: „Nicht lange, nur ein paar Stunden hat es gedauert, bis ich diese Fische gefangen habe.“ Warum er denn nicht länger auf See geblieben sei, um noch mehr zu fangen, fragt der Banker. Der Mexikaner erwidert: „Diese Fische reichen mir, um meine Familie die nächsten Tage zu versorgen“. Der Banker bohrt weiter: „Aber was tust Du denn mit dem Rest des Tages?“. Der Fischer erklärt: „Ich schlafe morgens aus und gehe dann ein bisschen fischen. Danach spiele ich mit meinen Kindern, mache mit meiner Frau Maria eine Siesta nach dem Mittagessen, gehe ein bisschen im Dorf spazieren, trinke dort ein Gläschen Wein und spiele Gitarre mit meinen Freunden. Hier im Dorf habe ich ein ausgefülltes Leben“.

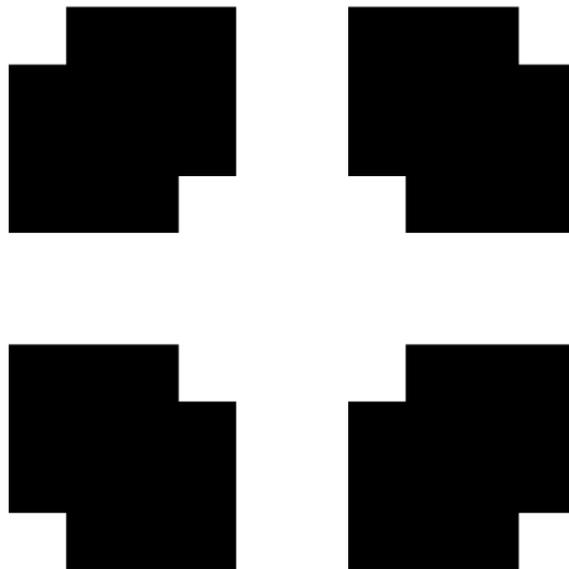
Der Banker macht dem Fischer einen Vorschlag: „Ich bin ein Harvard-Absolvent und könnte Dir ein bisschen helfen. Du solltest mehr Zeit mit Fischen verbringen und von dem Erlös der Fische ein größeres Boot kaufen. Nach einiger Zeit könntest Du dann mehrere Boote kaufen, bis Du eine ganze Flotte hast. Statt den Fang an einen Händler zu verkaufen, könntest Du dich direkt an eine Fischfabrik wenden und wenn es gut läuft auch eine eigene Fischverarbeitungsfabrik eröffnen. Du könntest Produktion, Verarbeitung und Vertrieb selbst kontrollieren. Dann könntest Du dieses kleine Fischerdorf verlassen und nach Mexiko City, Los Angeles oder vielleicht sogar nach New York City umziehen, von wo aus Du dann Dein florierendes Unternehmen leitest.“

Der Mexikaner fragt: „Und wie lange wird dies alles dauern?“ Der Banker antwortet: „So etwa 15 bis 20 Jahre.“ „Und was passiert dann?“ fragt der Fischer erneut. Der Banker lacht und sagt: „Dann kommt das Beste. Wenn die Zeit reif ist, könntest Du mit Deinem Unternehmen an die Börse gehen. Wenn Du

Deine Unternehmensanteile verkauftst kannst du damit sehr reich werden. Du könntest Millionen verdienen.“
Der Mexikaner überlegt: „Millionen. Und was dann?“ Darauf der Banker: „Dann könntest Du aufhören zu arbeiten. Du könntest in ein kleines Fischerdorf an der Küste ziehen, morgens lange ausschlafen, ein bisschen fischen gehen wenn du Lust hast. Später kannst du dann in Ruhe mit Deinen Kindern spielen, eine Siesta mit Deiner Frau halten, im Dorf spazieren gehen. Und am Abend könntest du ein Gläschen Wein genießen und mit Deinen Freunden Gitarre spielen.“

Frei nach Heinrich Böll

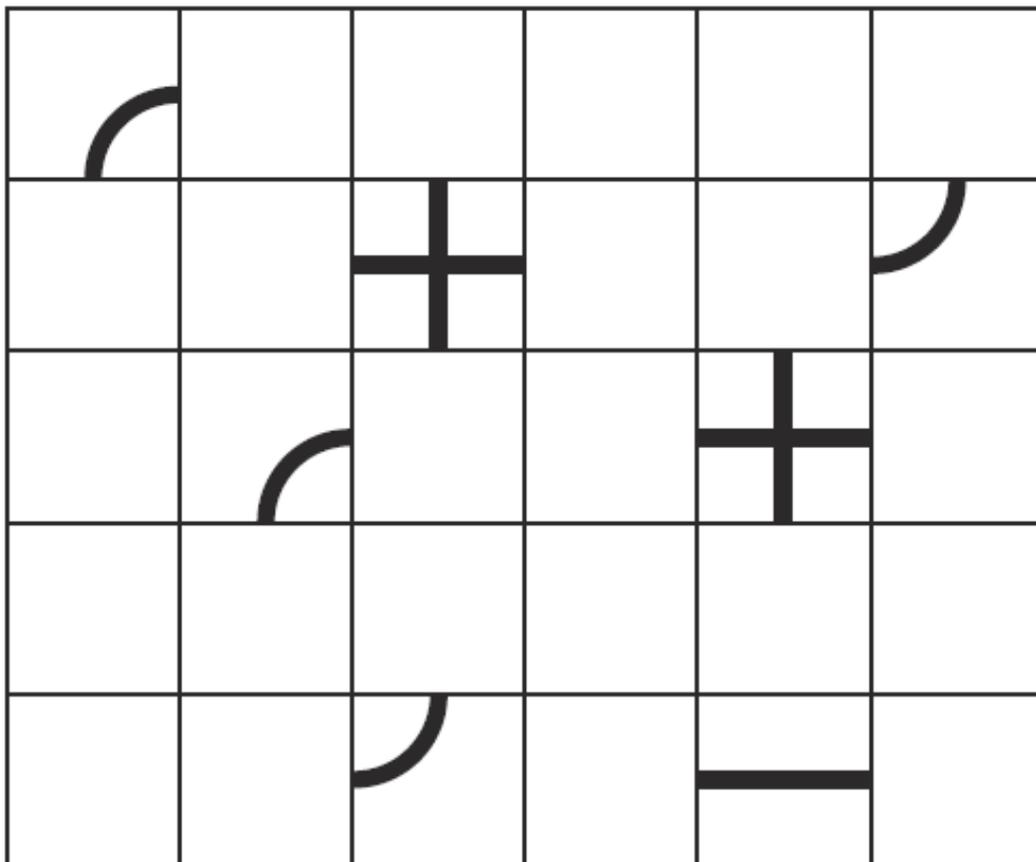
Wie viele schwarze und weiße Quadrate sind hier abgebildet?



Quelle: www.Raetseldino.de

Gleise verlegen

Verlegen Sie die unteren Gleise zu einer geschlossenen Eisenbahnstrecke. Jede Kurve sowie Grade darf mehrmals verwendet werden. Pro Kästchen darf jedoch nur ein Gleis verlegt werden. Am Ende müssen alle Kästchen mit einem Gleiselement versehen sein.



Quelle: www.Raetseldino.de

Buchstabengitter

In diesem Buchstabengitter befinden sich die unteren 12 Osterwörter. Die Wörter können waagrecht oder senkrecht im Gitter angeordnet sein.

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

Osterkirche, Feiertag, Gottesdienst Karfreitag, Ostermesse, Osterfeuer, Auferstehung, Predigt, Ostersonntag, Abendmahl, Palmsonntag Apostel

Lösungen

Wortspiel:

Um sich vor Betrügereien an der Haustür zu schützen rät die Polizei:

- Lassen Sie fremde Personen nicht in die Wohnung.
- Sichern Sie Ihre Wohnungstür mit einem Türriegel. So können Sie mit Fremden sprechen, ein Glas Wasser oder einen Stift reichen und Abstand wahren.
- Bevor Sie einen Handwerker in die Wohnung lassen, rufen Sie bei der Hausverwaltung an und fragen Sie nach, ob jemand beauftragt worden ist.
- Lassen Sie sich durch angebliche Notfälle nicht unter Druck setzen, sondern fragen Sie beim Hausmeister oder bei den Stadtwerken an. Die Nummer sollten Sie selbst zur Hand haben.
- Händigen Sie fremden Personen niemals Geld oder Wertsachen aus und erzählen Sie niemandem, wo Sie Wertgegenstände aufbewahren.

Quiz rund um das Schneeglöckchen

Zu welcher Familie gehört die Pflanzengattung der Schneeglöckchen?

c) Amaryllisgewächse

Welches griechische Wort steckt in dem botanischen Namen „Galanthus“?

a) Milch

Wie viele weiße Blütenblätter haben die meisten Schneeglöckchen?

b) 3

Wie erfolgt die Bestäubung bei Schneeglöckchen?

a) Durch Insekten

Welche Tiere helfen Schneeglöckchen häufig durch das Weitertragen der Samen?

c) Ameisen

Wahr oder falsch?

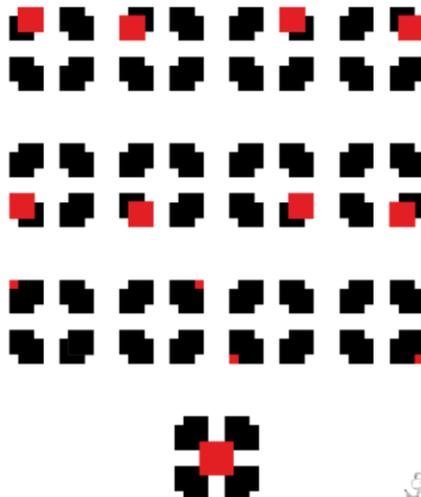
Schneeglöckchen kann man essen! (FALSCH)

Es gibt Schneeglöckchen, die im Herbst blühen! (RICHTIG)

Drudels

1. Spinne beim Handstand
2. Boxkampf von oben
3. Ein Hai jagt einen Fischschwarm
4. Basketball fliegt in einen Basketballkorb
5. Spiegelei auf einer heißen Motorhaube
6. Junge mit einer Baseballkappe und Kopfhörer von oben

Lösung 13 Stück





Quelle pixabay

Sei dennoch unverzagt!

Paul Fleming (1609-1640)

Sei dennoch unverzagt! Gib dennoch unverloren!
Weich keinem Glücke nicht, steh höher als der Neid,
vergnüge dich an dir und acht es für kein Leid,
hat sich gleich wider dich Glück, Ort und Zeit verschworen.

Was dich betrübt und labt, halt alles für erkoren;
Nimm dein Verhängnis an. Lass alles unbereut.
Tu, was getan muss sein, und eh man dir`s gebeut.
Was du noch hoffen kannst, das wird noch stets geboren.

Was klagt, was lobt man noch? Sei Unglück und sein Glücke
Ist ihm ein jeder selbst. Schau alle Sachen an:
Dies alles ist in dir. Lass deinen eiteln Wahn,

und eh du fürder gehst, so geh in dich zurücke.
Wer sein selbst Meister ist und sich beherrschen kann,
dem ist die weite Welt und alles untertan.

(Quelle: <http://www.gedichtsuche.de/gedicht/items/Sei%20dennoch%20unverzagt!%20-%20Fleming,%20Paul.html>)

Impressum

Stadt Tuttlingen (Abteilung Jugend und Senioren)
Ramona Storz, Anita Horn, Michaela Katz