

Juni 2021

Grüße der Seniorenarbeit Stadt Tuttlingen



Bild von ivabalk auf Pixabay

Was wäre das Leben,
hätten wir nicht den Mut,
etwas zu riskieren?

(Vincent van Gogh)

Sonnenwende

Es fiel ein Blütenregen
herab auf Wald und Feld,
ein Netz von Sonnenstrahlen
umspinnt die grüne Welt;
das flammt und blüht und duftet
und höhnt den Glockenschlag,
als ging er nie zu Ende,
der süße, goldene Tag ...

O Tag der Sonnenwende,
vollblühende Rosenzeit,
du hast mir ins Herz geduftet
berauschende Seligkeit!
Das pocht und glüht und zittert
und bebt im Vollgenuss,
als ging er nie zu Ende,
der süße, erste Kuss -

O Tag der Sonnenwende –

(Clara Müller-Jahnke 1860-1905)

Im Juni 2021

Grußwort Abteilung Senioren

Liebe Seniorinnen und Senioren, liebe Ehrenamtliche,

das Jahr schreitet voran und es scheint so, als würde man auf der Stelle gehen.

Erfreulicherweise zeigt sich aber nun auch in Tuttlingen, dass die Anzahl der Infizierten sinkt.

Viele Senioren sind bereits zum zweiten Mal geimpft oder die zweite Impfung steht bevor. Dies bietet eine große Sicherheit für die Gesundheit und lässt wieder kleine Freiheiten zu, aber dennoch müssen wir vorsichtig sein und die Abstands- und Hygieneregeln beachten.

Auch wir machen uns Gedanken, wie eine mögliche Öffnung im Haus der Senioren aussehen kann. Sobald wir eine Öffnungsstrategie für das Haus haben, werden wir Sie auf jeden Fall informieren.

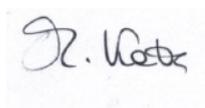
Mit dem vorliegenden Heft haben wir wieder mehrere interessante Beiträge für Sie zusammengestellt. Wir würden uns auch sehr darüber freuen, wenn Sie an den Online-Veranstaltungen, die im Heft beworben werden, teilnehmen. Wenn Sie Fragen haben, dürfen Sie sich gerne bei uns telefonisch melden.

Und nun wünschen wir viel Freude mit unserem Juniheft.

Es grüßt Sie herzlich

A. Horn

Anita Horn



Michaela Katz



Ramona Storz

Ortsseniorenrat Tuttlingen

Traditionell veranstaltet der Ortsseniorenrat im Juni immer einen Ausflug zur Rosenwoche in die Städtepartnerschaft nach Bischofszell.

Mit dem folgenden Bild möchten wir an diese tollen Ausflüge erinnern und wünschen uns, dass wir nächstes Jahr dort wieder zu Besuch sein können.



Bild: Ausflug zur Rosenwoche nach Bischofszell 2019.

Das Bild entstand vor dem Rathaus Bischofszell. Dort wurden die Senioren von Josef Mattel, ehemaliger Stadtammann von Bischofszell zum Apèro und einer Bildpräsentation empfangen. Danach ging es zur Führung durch die Rosenstadt.

Zart wie die Rose im Sonnenschein
Soll uns`re Verehrung für sie sein.
Sie gilt doch als Zeichen der Liebe.
Ach, wenn es doch immer so bliebe.

Christa Anger

Einkaufsservice

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

Für Senioren, die nicht selbst 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. Dieses Angebot ist 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

Seniorenkino im SCALA

Das Seniorenkino im SCALA zeigt nach der coronabedingten Pause mit aktuellem Hygienekonzept

am **Montag, 26.07.2021 um 14:30 Uhr**, den Film
„Greatest Showman“

Als P.T. Barnum (Hugh Jackman) seine Arbeit verliert, treiben ihn und seine Frau Charity (Michelle Williams) Existenzsorgen um. Doch dann hat der zweifache Vater Barnum eine Geschäftsidee: Er gründet ein Kuriositätenkabinett, für das er unter anderem eine bärtige Frau und einen kleinwüchsigen Mann anheuert. Doch er will seinen zahlenden Gästen nicht nur Kurioses bieten, sondern auch eine atemberaubende Show mit Akrobaten wie der Trapezkünstlerin Anne Wheeler (Zendaya) und spektakulären Tänzern. Gleichzeitig sehnt Barnum sich nach dem Respekt der feinen Gesellschaft, die hochnäsiger auf seinen Zirkus herabsieht. Er tut sich daher mit dem seriösen Theatermacher Phillip Carlyle (Zac Efron) zusammen und als er bei einer königlichen Audienz der schwedischen Opernsängerin Jenny Lind (Rebecca Ferguson) begegnet, wittert er die Chance darauf, endlich auch in der High Society und in der Kunstszene ernstgenommen zu werden. Er geht mit Jenny auf Amerika-Tournee.

**Der Einlass ist ab 14.00 Uhr, der Film startet um 14:30 Uhr.
Der Eintritt beträgt 7,00€ inklusive einem Getränk.**

Die Veranstaltung wird mit Platzkarten durchgeführt, es stehen mehrere Kinosäle zur Verfügung.

Um die Vorschriften einzuhalten, sind telefonische Vorbestellungen unbedingt erforderlich

unter **Telefon: 07461 / 9697011 oder Seniorenbüro 07461/99395 oder 07461/15104 (AB)**

Digitalisierung

Der „Digitale Engel“ Online zu Gast in Tuttlingen

DABEI SEIN!
ONLINE
IM ALTER.

Mit dem Projekt „Digitaler Engel“ unterstützt „Deutschland sicher im Netz“ ältere Menschen bei der Nutzung von digitalen Angeboten.

Online Reisen buchen, mit den Enkeln online in Kontakt bleiben oder das eigene Zuhause zum Smart Home umrüsten: Das Ratgeberteam von Deutschland sicher im Netz e.V. bietet Hilfe bei konkreten Fragen rund um die Digitalisierung.

Am **20. Juli 2021 von 14.00 bis 15.30 Uhr** findet eine erste Informationsveranstaltung zum Thema **„Willkommen in der digitalen Welt“** über das Videokonferenzsystem ZOOM im Internet statt.

Was ist das Internet und welche Vorteile bietet es? Was brauchen Sie, um es zu Hause und unterwegs zu nutzen? Das Internet ist kein Hexenwerk – Sie können es auch! Wir zeigen Ihnen, worauf Sie achten sollten und wie Sie sich sicher im Internet zurechtfinden.

Sie können sich bereits ab 13.00 Uhr zu der Veranstaltung von zu Hause aus einwählen und die Funktionalität der Plattform Zoom testen. Die Referenten des „Digitalen Engel“ stehen Ihnen dort gerne bereits für Ihre Fragen zur Verfügung.

So nehmen Sie an der Online-Veranstaltung teil:

Per Computer, Tablet oder Smartphone mit folgendem Link:
<https://zoom.us/j/9290347421>

Diesen geben Sie bei Ihrem Internet-Browser ein, um mit der Plattform Zoom verbunden zu werden.

Gerne schicken wir Ihnen den Link auch per E-Mail zu, dann brauchen sie den Link nur noch anklicken und werden automatisch mit der Plattform Zoom verbunden.

Hierzu melden Sie sich bei Anita Horn, Tel. 15104 oder anita.horn@tuttlingen.de

Sie können sich aber auch wie folgt per Telefon einwählen. Wählen Sie sich mit 069 710 499 22 ein und geben dann das Kennwort für die Veranstaltung über die Tastatur ein:
9290347421#

Alle interessierten Teilnehmenden können sich vorab natürlich auch telefonisch informieren, wie eine Teilnahme an dem Zoom-Meeting funktioniert, welche technischen Voraussetzungen erforderlich sind und wie Sie ihre Fragen stellen können. **Unter der Telefonnummer 030 76 7581 530 oder unter fragen@sicher-im-netz.de geht das Team der Digitalen Engel gerne alle Schritte zur digitalen Veranstaltung durch.**

Eine Anleitung zur Nutzung von Zoom mit den Internet - Browsern Chrome und Firefox sind unter dem folgenden Link erklärt:

Chrome:

https://www.digitaler-engel.org/sites/default/files/2021-02/anleitung-zoom-veranstaltung-beitreten_chrome.pdf

Firefox:

https://www.digitaler-engel.org/sites/default/files/2021-02/anleitung-zoom-veranstaltung-beitreten_firefox.pdf

Erklärvideos zur Nutzung von Zoom können Sie sich hier ansehen:

https://www.youtube.com/watch?v=yERv_ZSMcNY&list=PLAT5dVL9VM_1IVrX9j8K3j2AKNDTKXyPH

Ihre Kamera und das Mikrofon können sie bei ZOOM vorab auch mit folgendem Link testen:

<https://zoom.us/test>

Alle Links zur Veranstaltung schicken wir Ihnen gerne per E-Mail zu. Dann müssen Sie die Links nur mit Ihrer Maus anklicken und nicht in Ihrem Internet-Browser eingeben. Melden Sie sich hierzu bei Anita Horn, Tel. 15104 oder anita.horn@tuttlingen.de

Über Ihre Teilnahme an der Online Veranstaltungen würden wir uns sehr freuen!

Um besser planen zu können und Ihnen gegebenenfalls die technischen Voraussetzungen nochmal zu erklären, bitten wir um Ihre Anmeldung im Haus der Senioren Tel. 15104 oder im Seniorenbüro unter Tel. 99-330 und 99-395

Sollten Sie Fragen haben rufen Sie uns an:

- Seniorenarbeit Stadt Tuttlingen Anita Horn Tel.: 15105 oder
- Team der „Digitalen Engel“ Tel.: 030767581530



WLAN

- Internet für zuhause
- Vertrag mit einem Anbieter
- WLAN-Router



Mobile Daten

- Internet für unterwegs
- SIM-Karte (Prepaid oder Vertrag)
- Mobiles Datenvolumen



Hotspot

- Internet in öffentlich zugänglichen Gebäuden
- Passwort, Login oder freier Zugang



In 3 Schritten ins Internet

1. Ein internetfähiges Gerät wählen (PC, Smartphone, Tablet)
2. Einen Internetzugang wählen, ggf. einrichten (WLAN, Mobile Daten, Hotspot)
3. Lossurfen

Begriffserklärung

- **WLAN**
ist eine Abkürzung für ein lokales Funknetzwerk, das Ihnen ermöglicht mit verschiedenen Geräten auf das Internet zuzugreifen. Der Zugang kann dabei über einen WLAN-Router zuhause, mittels Kabel oder Satellit erfolgen.
- **WLAN-Router**
ist ein Gerät, das die Verbindung zwischen Internet und Ihrem Computer ermöglicht. Dieser wird oft vom Anbieter zur Verfügung gestellt und durch einen Techniker eingerichtet.
- **SIM-Karte**
ist eine Chipkarte, die zu Ihrer Identifikation beim Mobilfunkanbieter dient. Mittels SIM-Karte und einem entsprechenden Tarif können Sie mit Ihrem Smartphone telefonieren, SMS schreiben oder auf das Internet zugreifen.
- **Mobile Daten**
ermöglichen Ihnen einen Internetzugang von unterwegs aus. Das mobile Datenvolumen wird bei der Wahl des Mobilfunktarifs festgelegt.
- **Prepaid**
ist ein Mobilfunktarif, bei dem vorab auf die SIM-Karte ein bestimmtes Guthaben aufgeladen wird. Dieses Guthaben kann dann genutzt werden, um zu telefonieren, SMS zu schreiben oder auf das Internet zuzugreifen.
- **Hotspot**
ist eine Bezeichnung für Internet-Zugriffspunkte. Diese sind oft an Orten, wie Restaurants oder Hotels zu finden und ermöglichen Ihnen dort mit Ihrem Gerät auf das Internet zuzugreifen.
- **Login**
ist eine Anmeldung, die Ihnen Zugang zu einem bestimmten Dienst ermöglicht. Der Login dient Ihrer Identifikation und erfolgt meist über einen Benutzernamen und Passwort.

**Sicheres Gerät**

- Apps aus sicheren Quellen laden
- Betriebssystem und Apps aktualisieren
- Virenschutz installieren

**Sichere Internetverbindung**

- WLAN mit einem sicheren Passwort schützen
- WLAN ausschalten, wenn nicht in Benutzung
- Im öffentlichen Hotspot keine persönlichen Daten eingeben

**Sichere Internetseiten**

- Auf SSL Verschlüsselung achten
- Datenschutzerklärung und Impressum müssen vorhanden sein

**Drei Tipps für noch mehr Sicherheit**

1. Verwenden Sie sichere Passwörter
2. Gehen Sie sparsam mit persönlichen Daten im Internet um
3. Aktivieren Sie die Drittanbietersperre bei Ihrem Mobilfunkanbieter

Begriffserklärung

- **Apps**
ist eine Abkürzung für das englische Wort Applications. Die App ist eine Anwendungssoftware, die die Funktionalitäten Ihres Gerätes ergänzt.
- **Sichere Quellen**
sind die jeweilige App-Stores (= Geschäfte), wie Google Play Store (Android Geräte), App Store (Apple Geräte) oder AppGallery (Huawei Geräte). Die Apps werden dort auf Sicherheit geprüft.
- **Betriebssystem**
ist die Software, die den Betrieb eines Gerätes steuert. Es ist eine Vermittlungsinstanz zwischen Ihrem Gerät und den Anwendungen darauf. Ohne ein Betriebssystem können Sie Ihr Gerät nicht starten.
- **Virenschutz**
schützt Ihr Gerät vor schädlicher Software, die z.B. Ihre persönlichen Daten auslesen könnte. Bei Windows-PCs dringend empfohlen, bei Smartphones und Tablets nicht unbedingt nötig.
- **Hotspot**
ist eine Bezeichnung für Internet-Zugriffspunkte. Diese sind oft an Orten wie Restaurants oder Hotels zu finden und ermöglichen Ihnen dort mit Ihrem Gerät auf das Internet zuzugreifen.
- **SSL Verschlüsselung**
stellt sicher, dass die Daten, die Sie auf einer Internetseite eingeben, nicht von Dritten ausgelesen werden können, sondern verschlüsselt übertragen werden.
- **WLAN**
ist eine Abkürzung für ein lokales Funknetzwerk, das Ihnen ermöglicht auf das Internet zuzugreifen. Der Zugang kann über einen WLAN-Router zuhause, mittels Kabel oder Satellit erfolgen.
- **Drittanbietersperre**
unterbindet die Abrechnung von ungewollten Käufen über Ihren Mobilfunkanbieter. Sie schützt z.B. bei ungewolltem Tippen auf eine Werbeanzeige. Für die Aktivierung kontaktieren Sie Ihren Mobilfunkanbieter.

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.

Vortrag **„E-Rezept und Online Apotheke“** **Oder: Alles neu macht 2022?**

Donnerstag, 10. Juni 2021 um 19.00 Uhr
Referentin: Apothekerin Andrea Föllmer

Das „World Wide Web“ hat scheinbar keine Grenzen.
Nicht nur Pullover und Schuhe können bestellt werden,
sondern auch Medikamente.

Ein digitales „E-Rezept“ ist geplant, das unsere bisherigen
Rezepte für die Apotheke ablösen soll.
Aber was verbirgt sich dahinter – und wie soll ich damit
umgehen?
Und warum lohnt es sich vielleicht doch, in die örtliche
Apotheke zu gehen?

Vortrag
„Wenn`s alleine nicht mehr geht“
Die App für pflegende Angehörige

Donnerstag, 01. Juli 2021 um 19.00 Uhr
Referentin: Melanie Werner, Landratsamt Tuttlingen

Immer mehr Menschen brauchen Pflege – und viele dieser Menschen werden von ihren Angehörigen gepflegt.
Wie ist in dieser Situation Unterstützung möglich – auch, wenn ich durch die Pflege sehr an mein Haus gebunden bin?
Woher kann Hilfe kommen und wie kann diese aussehen?

Beide Vorträge werden per **Youtube-Livestream** auf dem **Youtube-Kanal der evangelischen Kirchengemeinde Tuttlingen** gezeigt.

Was ist ein „Youtube-Livestream?“ Bei einem Youtube-Livestream können Sie sich im Internet das Video des Vortrages anschauen. Sie müssen hierzu nur auf den Youtube-Kanal der evang. Kirchengemeinde im Internet gehen, und das Video anklicken.

Eine Anmeldung hierfür ist **nicht** notwendig. Einfach reinschauen!

Sollten Sie Fragen oder Hilfe benötigen, um den Youtube-Kanal der evangelischen Kirchengemeinde im Internet zu finden, melden Sie sich bei Anita Horn im Haus der Senioren unter der Tel. 15104.

Sollten Sie mehr über digitale Techniken erfahren wollen, 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. Zudem finden Sie auf dieser Seite auch viele Online-Vorträge.
<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.



Bild von Sabine van Erp auf Pixabay

Rätsel, Bewegung, Geschichten und Gedichte

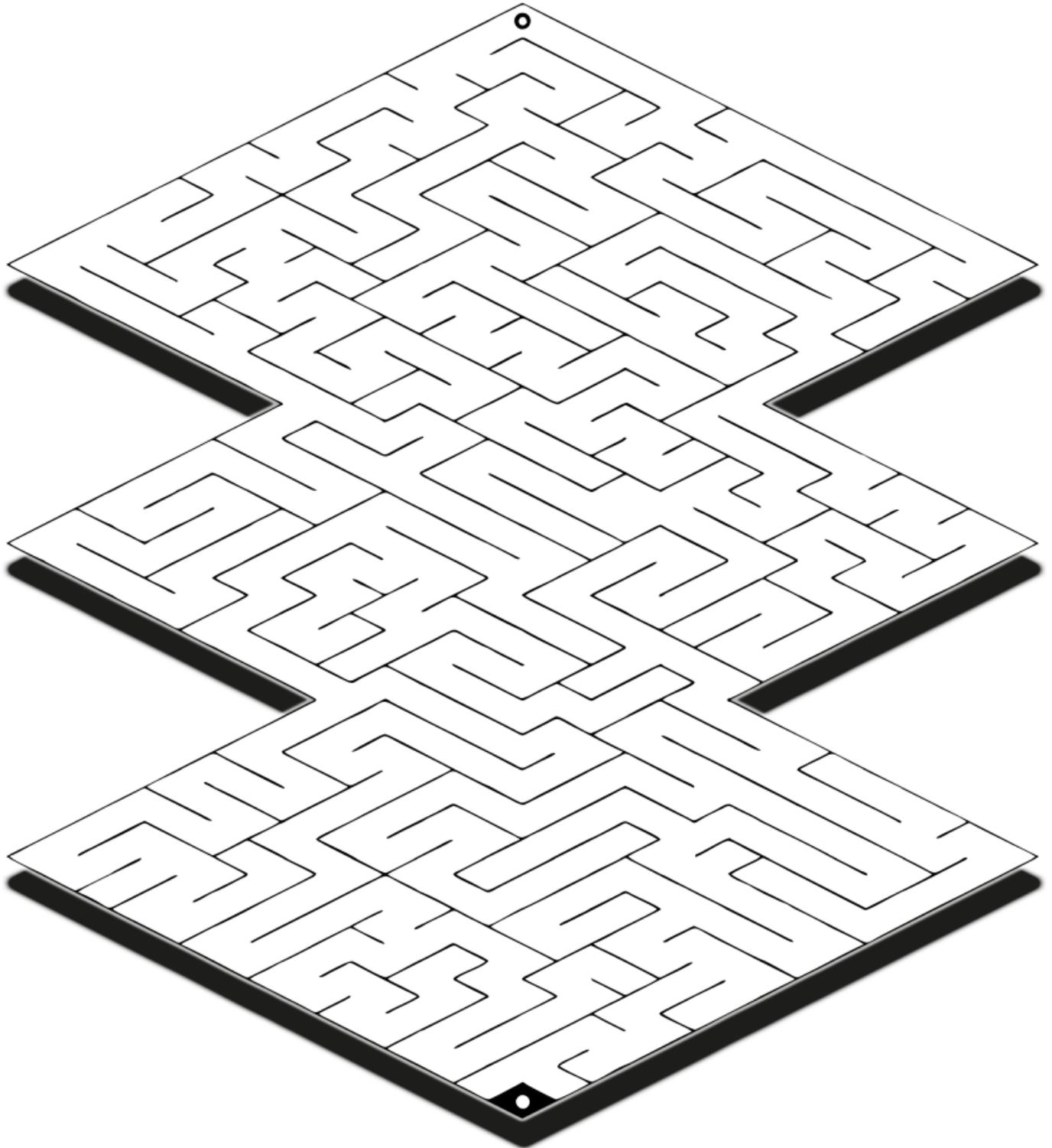


Bild von PIRO4D auf Pixabay

Was wird beschrieben?

1. Ein Zerkleinerungsgerät in der Brüllöffnung eines Raubtieres
2. Ein wertvolles Unkraut
3. Ein blühendes Federvieh
4. Blühender Türöffner
5. Kopfschmuck einer majestätischen Blume

Finden Sie den Weg durch das Labyrinth?



Quelle: Lizenzvereinbarung mit Werbeagentur exakt, Thomas von Stetten, Rätseldino.de

Füllrätsel - Sprichwörter

1. Da beißt die _____ keinen _____ ab.
2. _____ ist das halbe _____.
3. _____ ist die beste _____.
4. _____ tut selten gut.
5. Ein _____ mit _____, das war wohl _____.
6. Da liegt der _____ im _____.
7. Besser den _____ in der _____ als die _____ auf dem _____.
8. Ein reines _____ ist ein sanftes _____.
9. Das schlägt dem _____ den _____ aus.
10. _____ regiert die _____.

Ausschließen - Was passt hier nicht?

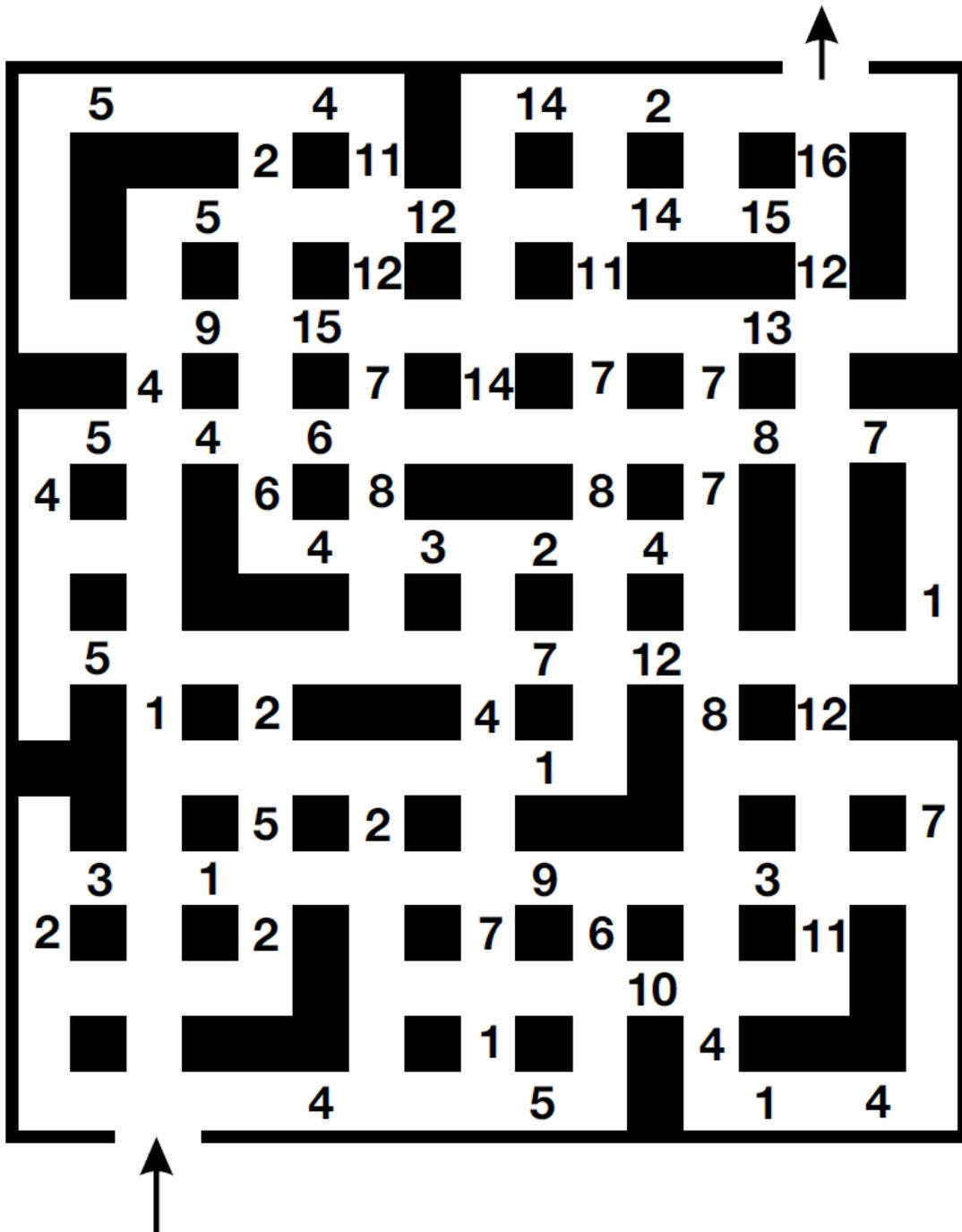
Bitte begründen Sie, warum einer der genannten Begriffe in jeder Zeile nicht passt.

1. Wasserski, Tauchen, Rudern, Kreuzfahrt, Rafting, Paddeln
2. Indian Summer, Schwedische Köttbullar, Wiener Schnitzel, Polnische Pirrogen
3. Kölner Dom, Domorganist, Domkyrka, Aquadom, Dombauhütte, Domkapitular
4. Pustertal, Gadertal, Höhlensteintal, Pragser Tal, Emmental, Mühlental
5. Schwarzwald, Bayrischer Wald, Rothwald, Thüringer Wald, Westerwald
6. Atomium, Golden Gate Bridge, Akropolis, Brandenburger Tor, Tower Bridge
7. Wohnmobil, Schiff, Eisenbahn, Reisebus, Fiaker, E-Bike, Fähre
8. Wangerooge, Spiekeroog, Baltrum, Sylt, Norderney, Langeoog

Quelle: Ganzheitlichen Gedächtnistrainerin Andrea Best, Bundesverband Gedächtnistraining e.V., <https://bvgt.de/markt-der-moeglichkeiten/uebungen/>

Finden Sie den Weg durch das Zahlenlabyrinth

Beginnen Sie mit der Zahl 1 bis Sie zur Zahl 16 gelangt sind.
 Das Labyrinth muss in aufsteigender Zahlenreihenfolge bewältigt werden.
 Dabei dürfen Sie die Wege nicht mehrmals durchlaufen oder in irgendeiner Form kreuzen.
 Jeder Weg sowie jede Zahl darf nur einmal verwendet werden.



Zum Lachen!

Warum ist Rätselraten gefährlich? – Weil man sich dabei ganz schön den Kopf zerbrechen kann!

"Morgen werdet ihr geimpft", sagt der Lehrer. "Denkt also daran, dass ihr mit anständig gewaschenem Arm in die Schule kommt." Darauf Max: "Rechts oder links?"

Zwei Zahnstocher gehen im Wald spazieren. Plötzlich kommt ein Igel vorbei. Sagt ein Zahnstocher zum anderen: „Ich wusste gar nicht, dass hier ein Bus fährt“.

"Ich bin mit Ihnen manchmal auch nicht zufrieden", jammert der Schüler vor der Lehrerin. "Aber renne ich deswegen nicht immer gleich zu Ihren Eltern?"

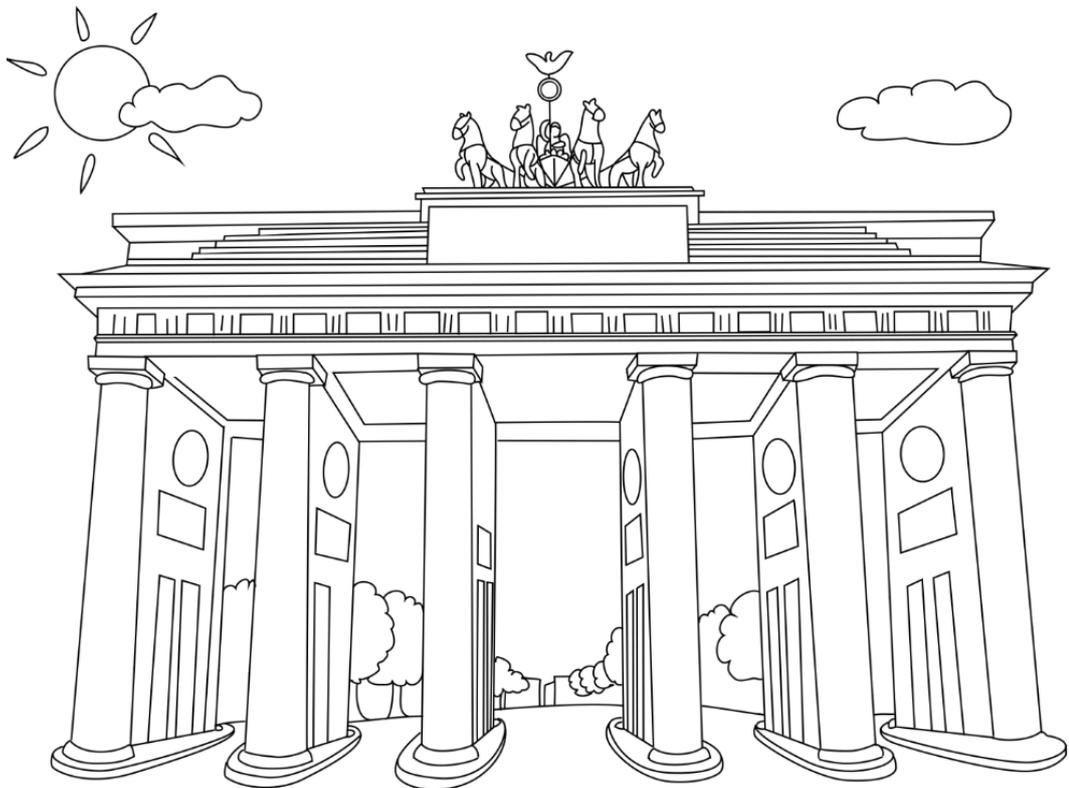
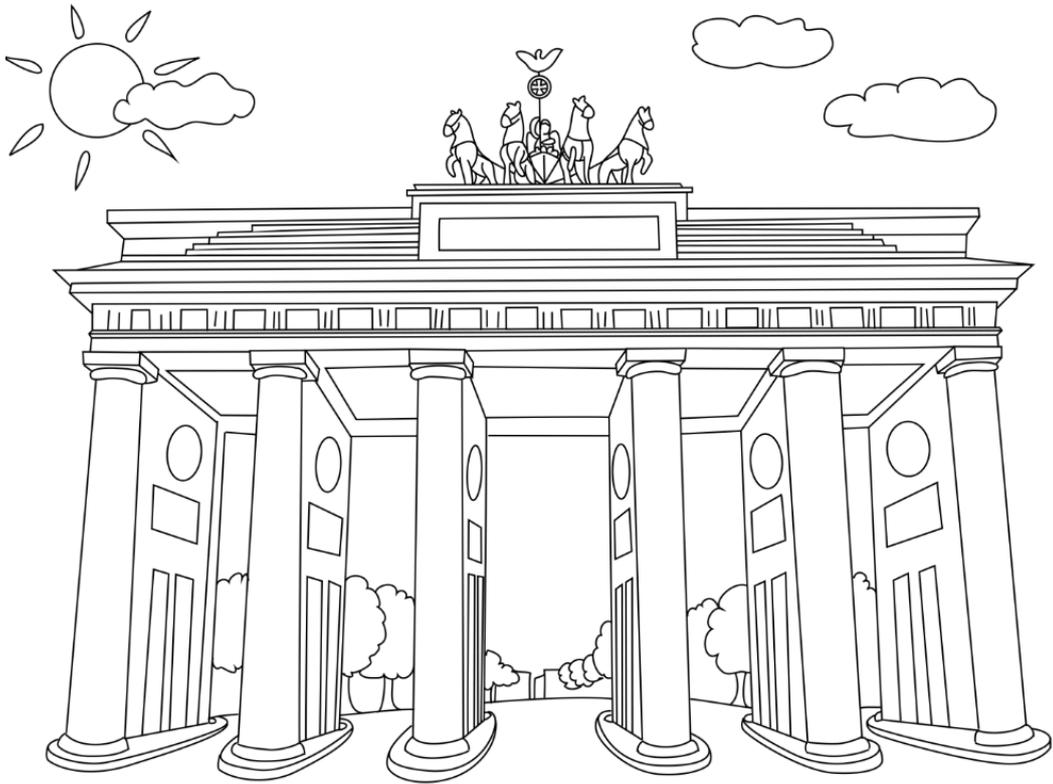
Der Malerlehrling soll auf der Straße den Mittelstreifen malen. Am ersten Tag schafft er drei Kilometer, am nächsten einen und am dritten nur noch 300 Meter. "Warum lässt du so nach?", fragt ihn sein Chef. - "Naja, der Weg zum Farbeimer wird immer länger!"

Max fragt den Lehrer: "Könnten wir Mathe nicht auf dem Mond machen?" - "Wieso denn das?" - "Na, da soll doch alles viel leichter sein."

Treffen sich zwei Holzwürmer im Käse. Sagt der eine: "Na? Auch Probleme mit den Zähnen?"

Frau Schmitt erzählt Ihrem Mann: "Hier steht, dass in der Küche die meisten Unfälle passieren." Darauf murmelt Herr Schmitt: "Ja, das stimmt. Und ich muss sie dann immer essen."

Im unteren Bild haben sich 12 Fehler eingeschlichen.



Quelle:
Lizenzvereinbarung mit Werbeagentur exakt, Thomas von Stetten, Rätseidino.de

Opas Hortensiengarten

Die Hortensien blühten in diesem Jahr wunderbar. Blütenball an Blütenball, es war eine wahre Pracht. Gleich drei verschiedene Farben gab es in Omas Garten: weiße, blaue und rosafarbene. So schön sah das aus, dass die Leute am Gartenzaun stehen blieben und staunten. Manche fotografierten die Hortensienbüsche auch, weil sie ihnen so sehr gefielen.

Opa aber gefiel das immer weniger.

„Immer diese Leute mit ihren Fotohandys oder wie die Dinger heißen. Das gab es früher nicht und wir haben es auch nicht gebraucht. Nicht alles was neu ist, ist auch gut!“, wettete er und schüttelte unwillig mit dem Kopf.

Insgeheim gab Oma ihm recht. Ihr gefiel es aber auch, dass die Leute ihren Garten und vor allem die Hortensien ebenso liebten wie sie.

„Stell dir nur vor, wie viele Leute nun unsere Blumen ansehen können! Nicht nur einmal.“ Sie überlegte kurz. „Auch Menschen, die nicht gut zu Fuß oder krank sind, lernen unseren Garten auf Bildern kennen. Ist das nicht wundervoll?“

Opa überlegte einen Moment, dann grinste er und verschwand in seiner Werkstatt hinterm Haus. Als er zurückkam, trug er ein Schild bei sich, das er zuerst gezimmert und dann beschriftet hatte. In großen Buchstaben stand drauf:

„Gaffen verboten! Fotografieren erlaubt!

Es grüßen und winken

die Hortensien im Garten

von Familie Rinke.“

Oma lachte und konnte sich gar nicht wieder beruhigen.

„Fritz Rinke, du bist ein Genie!“, rief sie freudig und half ihm, das Schild zwischen den Hortensienbüschen zu platzieren. „Es passt und es sieht fein aus, das Schild in den Blumen“, meinte sie.

Das fanden die Leute, die des Weges kamen auch. Sie sahen das Schild und die Blütenbüsche, blieben stehen und staunten und gafften noch mehr. Und über das Staunen und Gaffen vergaßen sie oft ganz das Fotografieren.

Zwei Tage später stand sogar in der Regionalzeitung ein kleiner Artikel über das Schild. Mit Foto. Das war Opa Rinken dann doch etwas peinlich. Er entfernte das Schild wieder und regte sich fortan nicht mehr darüber auf, wenn jemand stehen blieb und fotografierte. Sollten sie doch alle machen was sie wollten. Vielleicht bereiteten seine Hortensien ja wirklich einem Einsamen oder Kranken eine Freude, und wenn es auch nur mit einem Foto war.

© Elke Bräunling & Regina Meier zu Verl, www.elkeskindergeschichten.de

Lizenziert durch Stephen Janetzko, www.kinderliederhits.de (Rechnungsnr.: NA EB21-248)

Zu Hause bleiben

Durch die Coronapandemie muss der Urlaub abgesagt werden. Vier Personen wollten nacheinander in den Urlaub fahren. Sie wohnen an verschiedenen Orten, hatten unterschiedliche Ziele und nutzen die Zeit jetzt für Tätigkeiten in Haus und Garten. In welcher Reihenfolgen wollten die Personen in den Urlaub fahren? Wer wohnt wo? Wer wollte wohin und wer macht nun was? Finden Sie durch die Hinweise die Lösungen. Zeichnen sie sich am Besten dazu eine Tabelle auf.

Hinweise:

1. Die Person, die nach Dänemark wollte, wohnt in Emden.
2. Heike, die nach Dänemark verreisen wollte, räumt nicht den Keller auf.
3. Die Person zwischen der Person, die in Kiel wohnt und der Person, die jetzt die Küche streicht, verreisen wollte, wollte eigentlich nach Korsika.
4. Als Erste wollte Ute Urlaub machen. Ihr Reiseziel war Rügen.
5. Die Person aus Braunschweig nutzt die Zeit, um Dias zu digitalisieren.
6. Jens, der später als Paul verreisen wollte, wohnt nicht in Hamburg.
7. Die Person, die unmittelbar nach Ute verreisen wollte, gestaltet jetzt den Garten um.
8. Die Person, die jetzt den Garten umgestaltet, hatte Urlaub auf Mallorca gebucht.

Quelle: Ganzheitlichen Gedächtnistrainerin Christiane Beyer.

Bundesverband Gedächtnistraining e.V., <https://bvgt.de/markt-der-moeglichkeiten/uebungen/>

Wer rastet, der rostet! **Viel Spaß beim Sporteln!**



Bild von Christian Northe auf Pixabay

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!

Übungen für Rücken und Bauch

- Mobilisierung des Beckens (Beckenkreisen)
- Hände seitlich an das Becken stützen
- Gleichmäßig das Becken in eine Richtung kreisen
- Richtungswechsel

Kräftigung der Rückenmuskulatur (Hacker)

- Sitzende Position auf vorderer Hälfte der Sitzfläche
- Oberkörper aufrichten
- Ellenbogen rechtwinklig beugen und seitlich am Oberkörper anlegen
- Kleine, schnelle „Hackbewegungen“ mit den Unterarmen ausführen, Oberkörper dabei stabil halten.

Dehnung der seitlichen Rumpfmuskulatur

- Hüftbreiter, stabiler Stand
- Rechten Arm Richtung Decke ausstrecken, Schultern aktiv nach unten ziehen
- Oberkörper nach links neigen, bis eine Dehnung an der rechten Körperseite zu spüren ist

Kräftigung der Bauchmuskulatur

- Sitzende Position auf vorderer Hälfte der Sitzfläche
- Arme überkreuzen und auf den Schultern ablegen
- Bauchspannung aufbauen
- Oberkörper leicht nach hinten neigen und wieder aufrichten
- Wiederholen

Quelle Übungsprogramm:
Bewegungskarten „Bewegung aktiv“
Älter werden in Balance, Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

Bei Interesse erhalten Sie im Haus der Senioren von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung eine kleine **Packung mit Bewegungskarten und eine kleine Broschüre** mit vielen Übungen für das Training zu Hause.

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

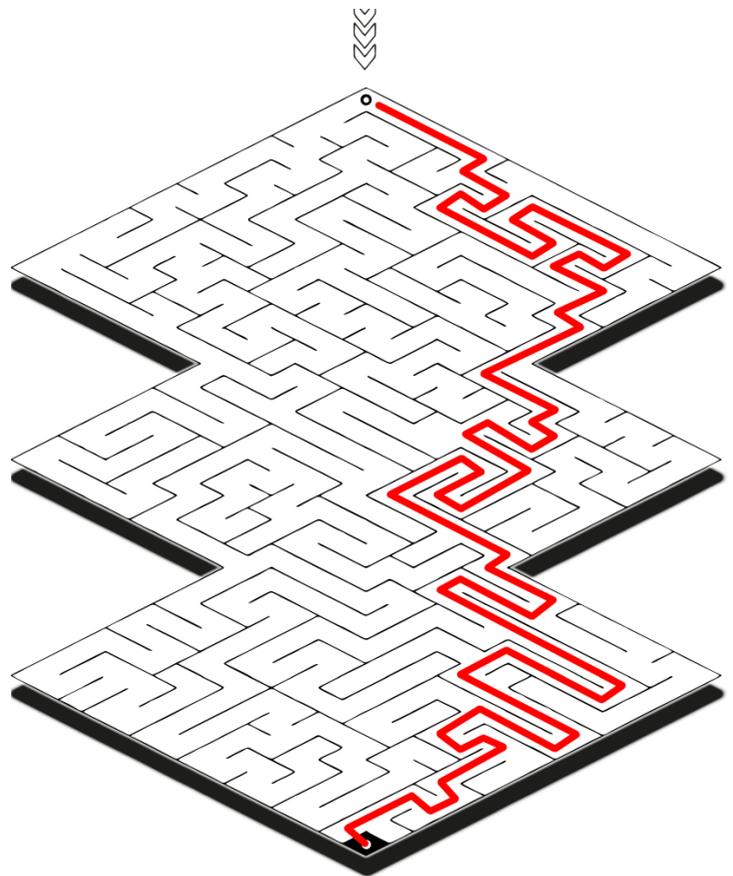
- Die Volkshochschule Tuttlingen bietet viele ihrer Kurse auch als Online-Angebote an. Informieren Sie sich unter <https://vhs-tuttlingen.de/> oder unter der Tel.: 9691-0
- Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung - „Älter werden in Balance“ bietet verschiedene Übungsvideos zum Anschauen und 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/>

Lösungen

Was wird beschrieben

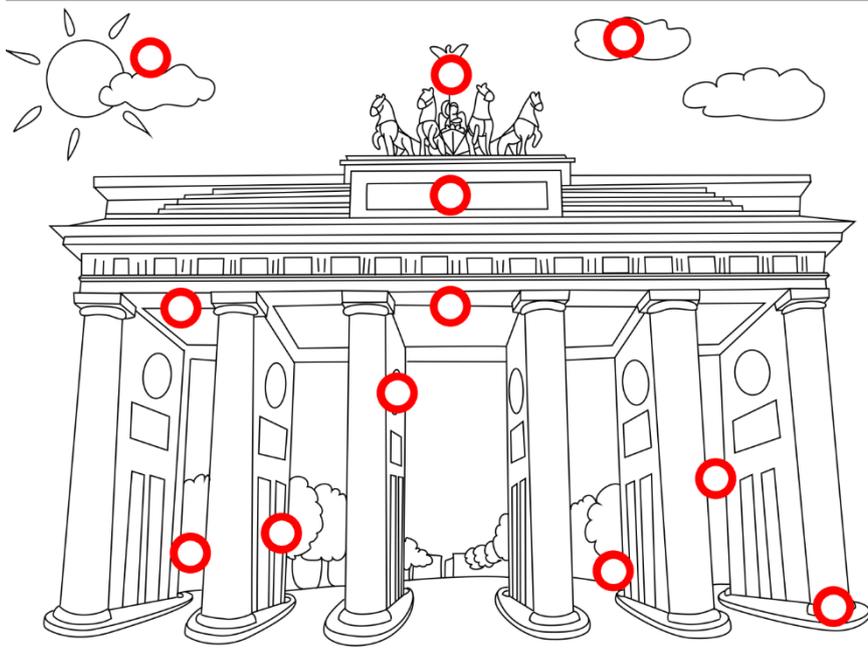
1. Löwenzahn
2. Silberdistel
3. Gänseblümchen
4. Schlüsselblume
5. Kaiserkrone

Labyrinth



Füllrätsel

1. Da beißt die Maus keinen Faden ab
2. Ordnung ist das halbe Leben
3. Lachen ist die beste Medizin
4. Übermut tut selten gut
5. Ein Satz mit x, das war wohl nix
6. Da liegt der Hase im Pfeffer
7. Besser den Spatz in der Hand als die Taube auf dem Dach.
8. Ein reines Gewissen ist ein sanftes Ruhekissen
9. Das schlägt dem Fass den Boden aus.
10. Geld regiert die Welt.



Zu Hause bleiben

1. Ute – Hamburg – Rügen – Keller aufräumen
2. Paul – Kiel – Mallorca – Garten umgestalten
3. Jens – Braunschweig – Korsika – Dias digitalisieren
4. Heike – Emden – Dänemark – Küche streichen

„Denke nicht so oft an das, was dir fehlt,
sondern an das, was du hast.“

(Marc Aurel)



Bild von Larisa Koshkina auf Pixabay

Impressum

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

Lizenzhinweis Geschichte „Opas Hortensien Garten“:

© Elke Bräunling, lizenziert durch Stephen Janetzko, www.kinderliederhits.de
(Rechnungsnr.: NA EB21-248)