

4. Wormser Seniorenbrief

Inhaltsverzeichnis

Seite 3-4	Vorwort				
Seite 5-6	Digitalbotschafter – was ist das?				
Seite 7	Engagement im Ehrenamt				
Seite 8-9	Neue Mitarbeiterin für die				
	Seniorenarbeit im Rathaus				
Seite 9-11	"Bonjour Wissembourg" im Elsass –				
	wir kommen!				
Seite 12-14	als Vater Rhein erstarrte				
Seite 15-16	Café im Hof				
Seite 17	Angebot der				
	Seniorenbegegnungsstätte				
	Kleine Weide				
Seite 18-22	Wer rastet, der rostet				
Seite 23-24	Internetcafé "Silver-Surfer"				
Seite 25-26	Neues Angebot des Seniorenbeirates				
	Treffpunkt für PC-Anfänger				
Seite 26-27	Sicherheitsberater für Senioren				
Seite 28-29	Der Zwetschgenbaum – Ein				
	Herbstgedicht				
Seite 30-35	Fitnesstraining für' s Gehirn				
Seite 36-38	Bratapfelrezept				
Seite 39	Besinnliches zum Schluss				
Seite 40	Raum für Ihre Notizen				
Soito 11	Raum für Ihra Notizan				

Liebe Seniorinnen und Senioren,

das Jahr neigt sich dem Ende. Wir sind dankbar, dass wir mit Ihnen gemeinsam Vieles erleben durften: Gemütliche Treffen, Spielenachmittage und Ausflüge.

wir Dass unsere Seniorenbegegnungsstätte Adenauerring schließen mussten, stimmt uns traurig. Gerne erinnern wir uns an die vielen schönen Tage mit Ihnen. Natürlich hoffen wir, dass wir schnellstmöglich neue innerstädtische Räumlichkeiten zur Verfügung haben, in denen wir uns mit Ihnen treffen können. Bis dahin werden wir Aktivitäten in die unsere Seniorenbegegnungsstätte Kleine Weide verlagern.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Schmökern unseres vierten Seniorenbriefes.

Wenn Sie ein Anliegen haben oder einfach mal reden möchten, rufen Sie uns gerne an.

Hier unsere Kontaktdaten:

1 06241 / 853-5701

oder

2000 2

E-Mail-Adresse: seniorenbegegnungsstaetten@worms.de

Ihnen und Ihren Familien friedliche Weihnachtstage und ein gesundes Jahr 2023. Wir freuen uns auf ein neues Jahr mit Ihnen!

Ihr Team der Fachstelle für Senioren und Inklusion



Quelle iStock

Digitalbotschafter – was ist das?

Digitalbotschafter sind Ehrenamtliche, die ältere Menschen in Rheinland-Pfalz auf ihrem Weg in die digitale Welt begleiten.

- Sie engagieren sich bereits im Bereich Senioren und Internet oder können sich vorstellen, ehrenamtlich aktiv zu werden?
- Sie interessieren sich für digitalen Medien wie Internet, Smartphone und Co. und stellen sich gerne den digitalen Herausforderungen?
- Sie suchen den Kontakt zu Menschen und möchten Ihre Erfahrungen und Wissen an interessierte Senioren weitergeben?

Dann brauchen wir Sie! Gemeinsam mit Ihnen möchten wir ältere Menschen in Worms auf ihrem Weg in die digitale Welt begleiten und vor allem diejenigen abholen, die noch komplett offline sind und große Berührungsängste haben.

Ohne die entsprechenden Erfahrungsräume wird es im Alter schwierig, mit den rasanten technischen Entwicklungen mitzuhalten.

Doch mit Ihrer Hilfe entstehen passende Angebote, die auf die speziellen Bedürfnisse und Herausforderungen im Alter eingehen und den Menschen Mut machen, die digitalen Herausforderungen anzunehmen, kritisch zu hinterfragen und zu meistern.

Wenn Sie Interesse haben, mit uns als Digitalbotschafter aktiv zu werden, dann melden Sie sich bei Frau Doris Besel im Bereich Senioren und Inklusion unter 06241/853-5711 oder doris.besel@worms.de



Quelle: https://digital-botschafter.silver-tipps.de

Engagement im Ehrenamt

Sie möchten sich gerne ehrenamtlich engagieren und haben noch nicht den Bereich gefunden, der für Sie in Frage kommt?

Auf der städtischen Homepage finden Sie die Ehrenamtsbörse der Stadt Worms unter: https://www.worms.de/neu-de/zukunft-

gestalten/ehrenamt/ehrenamtsboerse/?bereich=26n



Quelle: iStock

Neue Mitarbeiterin für die Seniorenarbeit im Rathaus



Quelle: privat

Hallo, mein Name ist Doris Besel und ich bin seit ersten Oktober 2022 als Sozialpädagogin in der Fachstelle für Senioren und Inklusion beschäftigt. Mein Aufgabengebiet ist alles, was die Seniorenbegegnungsstätten und den Bereich Seniorenbeschäftigung betrifft.

Ich lebe mit meinem Lebenspartner zukünftig in Mannheim-Gartenstadt, habe einen 23jährigen Sohn und habe zuvor das Mehrgenerationenhaus - ein Ort der Begegnung aller Generationen und Kulturen - in Frankenthal geleitet.

Ich freue mich sehr, meine Erfahrungen und Ideen zukünftig Ihnen und den Seniorenbegegnungsstätten zur Verfügung zu stellen.

Für Fragen, Anregungen und Informationen stehe ich gerne Montag bis Donnerstag zur Verfügung.

Zu erreichen bin ich telefonisch unter 06241 – 853-5711, per Mail <u>doris.besel@worms.de</u> oder per Termin im Rathaus im Zimmer 21.

"Bonjour Wissembourg" im Elsass – wir kommen!

Bei strahlendem Sonnenschein sind 42 Senioren am 06.10.2022 zu dem Ausflug nach Weissenburg gestartet.

Mit dem Reisebus wurden wir zum Deutschen Weintor gefahren. Nach einer kurzen Besichtigung ging es weiter zum Restaurant Schweigener Hof, wo deftige, aber auch edle pfälzer und französische Küche die Mägen füllte.

In Weissenburg angekommen haben, viele Senior*innen das Angebot angenommen mit dem "Le Petit Train" die schöne und historische Altstadt bis zum Deutschen Weintor mit dem "Bähnchen" zu erkunden.

In der freien Zeit konnte u.a. die Abteikirche Saints-Pierreet-Paul besucht und sich in den vielen verwinkelten Gassen die schönen restaurierten Fachwerkhäuser angeschaut werden. Gestärkt durch leckere typisch französische Kuchen und Gebäck mit Kaffee ging es dann wieder nach Worms zurück.

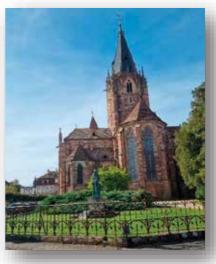












...als Vater Rhein erstarrte

Es war der kälteste Winter seit 1893, in Bayern wurde der Kälterekord mit Minus 37,8 Grad C gemessen. So fror, nach tagelangem Frost, in diesem denkwürdigen Winter 1928/1929 auch bei Worms der Rhein zu.



Menschen spazieren über den zugefrorenen Rhein, im Hintergrund die Wormser Rheinbrücke (Winter 1928/1929)

© Fotograf: Quelle: Stadtarchiv Worms

Der kälteste Tag im 20. Jahrhundert in Worms war der Fastnachtdienstag am 12. Februar 1929 mit minus 24 Grad Celsius. Fast auf ganzer Länge war der Fluss von Eis bedeckt. Eisschollen schoben sich zunächst ineinander bis, bis Vater Rhein zum Stillstand kam.

Zeitzeugen berichten von regelrechter Volksfeststimmung. Alle zog es zum Rhein. Allerlei Veranstaltungen wurden auf dem Eis abgehalten. Vor allem aber war es ein einmaliges Erlebnis, den breiten Strom zu Fuß zu überqueren.



Spaziergänger, Kinder und Fotografen nutzen das außergewöhnliche Ereignis (1928)

© Fotograf: Stadtarchiv Worms

In jener Zeit konnte das Wasser des Stromes bei Wintertemperaturen um Minus 20 Grad C noch gefrieren. Heute ist das wegen der Einleitung von Abwässern und der Nutzung des Rheinwassers zur Kühlung von Kraftwerken nicht mehr möglich.

Auf der anderen Seite standen die verheerenden Schäden mit den Folgekosten. Zugefrorene Wasserleitungen waren noch relativ harmlos. Für die eingefrorenen Schiffe im offenen Wasserlauf, die frei gesprengt werden mussten, war diese Situation sehr kostspielig. Die Verbraucher hatten danach zwangsläufig höhere Preise zu zahlen. Auch die Jäger blieben zum Beispiel nicht verschont und mussten tote Rehe, Hasen und dergleichen einsammeln.

(Mit Hinweisen von Elke Schilling-Laubmeister und Edmund Ritscher)

Quelle: https://www.worms-erleben.de/erleben/erleben-und-

feiern/kultur/Geschichte/anekdoten/rheineis.php

Café im Hof in der Seniorenbegegnungsstätte Kleine Weide 1

Jeden **ersten Mittwoch im Monat von 14 – 17 Uhr** findet das "Café im Hof" in der Seniorenbegegnungsstätte Kleine Weide im Nordend statt.

Mit dem Quartiersmanagement Grüne Schiene und dem Projekt BIWAQ laden wir Jung und Alt zu Kaffee, Kuchen und Brezeln ein. Gemütlich zusammensitzen, miteinander reden und sich austauschen, stehen genauso im Vordergrund, wie miteinander Spaß zu haben. Für die kleinen Gäste gibt es außerdem Spiel- und Bastelmöglichkeiten.

Kommen Sie gerne mal am **4. Januar 2023** vorbei. Für Kaffee und Kuchen ist gesorgt.

Wir freuen uns auf Sie!





Quelle: Quartiersbüro

Angebot der Seniorenbegegnungsstätte Kleine Weide

Jeden Montag und Donnerstag von 13.00 bis 17.00 Uhr haben Sie die Gelegenheit, sympathische und gleichaltrige Menschen zu treffen.

Sie können sich bei Kaffee und Kuchen mit anderen austauschen, spannende Spielenachmittage bei uns verbringen oder kreativ sein. Wir bieten Ihnen die Möglichkeit, Vieles zu erleben und dabei auf nette Menschen zu treffen.

Gerne können Sie auch Ihre eigenen Ideen einbringen.

Sie sind jederzeit herzlich willkommen!

Das Team der Seniorenbegegnungsstätte freut sich auf Ihren Besuch!

Wer rastet, der rostet

Im Alter aktiv bleiben



Der menschliche Körper braucht Bewegung. Regelmäßige Bewegung ist gesundheitsfördernd und hat viele positive Effekte auf Körper und Geist. Körperliche Aktivität erhält und verbessert die Leistungsfaktoren Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Ausdauer, die essentiell sind für die selbstständige Bewältigung der Alltagsaufgaben. Ältere Menschen können durch regelmäßige Bewegungsübungen ihre Leistungsfähigkeit steigern.

Bewegungstraining ist zudem unerlässlich, um das mit zunehmendem Alter erhöhte Sturzrisiko zu vermindern.

Schon die Ärzte der Antike betrachteten die Bewegung als eine "Säule der Gesundheit". Hippokrates erkannte bereits um 300 vor Christus die Bewegungstherapie neben Lebensumstellung und Diät als wirksam in der Prävention Erkrankungen. Jüngste Forschungsergebnisse bestätigen diesen Effekt: Bewegung wirkt in jedem Alter gesundheitsfördernd und trägt dazu bei, viele der im Alter vermehrt auftretenden Erkrankungen zu verhindern oder zumindest hinauszuzögern. Man geht davon aus, dass Bewegung und Sport einen schützenden Effekt auf Erkrankungen Bluthochdruck, Herzinfarkt, wie Schlaganfall, Metabolisches Syndrom und Diabetes mellitus sowie degenerative Erkrankungen bis hin zu Tumoren besitzen. Gleichzeitig haben körperliche Aktivität und der Ausbau motorischer Fähigkeiten positive Effekte auf die Funktion des menschlichen Gehirns. Aber kann noch mehr: Körperliche **Fitness** Bewegung

unterstützt die Mobilität des Menschen und somit auch die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben.

Auszug aus dem Vorwort zu den "Nationalen Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung" (BZgA, 2016)

Quelle: https://im-alter-inform.de/gesundheitsfoerderung/handlungsfelder/bewegung/



Quelle: iStock

Bei der Sitzgymnastik oder Hockergymnastik werden Bauch und Rücken häufig vernachlässigt. Die

nachfolgenden Übungen beschäftigen sich mit dieser Körperregion.

- Nach unten schauen, dann nach rechts schauen, dann noch oben schauen, dann nach links schauen (KEINE kreisende Bewegung daraus machen)
- 2. Den Kopf erst nach vorne neigen und dann nach hinten neigen
- Erst mit der linken Hand den rechten Fuß berühren, dann mit der rechten Hand den linken Fuß berühren.
- Mit der linken Hand die rechte Gesäßhälfte berühren, dann mit der rechten Hand die linke Gesäßhälfte berühren.
- Die Knie abwechselnd so weit wie möglich zum Oberkörper hochziehen.
- 6. Mit dem Oberkörper kreisen.
- 7. Den Oberkörper von links nach rechts neigen.
- 8. Die Arme seitlich ausstrecken und den Oberkörper von links nach rechts neigen.

- 9. Den Oberkörper von vorne nach hinten neigen.
- Die Hände auf die Oberschenkel legen. Die Hände entlang der Beine zu den Füßen führen.
- Mit den Händen auf dem Stuhl abstützen und beide Knie heben und langsam wieder senken

Quelle: https://mal-alt-werden.de/sitzgymnastik-ubungen-fur-rucken-und-bauch/



Quelle: iStock

Internetcafé "Silver-Surfer"

Im Internet surfen und Informationen recherchieren, E-Mails verschicken und sich mit Gleichgesinnten austauschen – dazu haben interessierte Senioren im Internetcafé "Silver Surfer" die Möglichkeit.



Foto: Pressestelle Stadt Worms

Neben Textverarbeitungs-, Tabellenkalkulations- und Bildbearbeitungsprogrammen gibt es Themen–Workshops (wie Ebay, Fotobuch und mehr).

Dabei spielt es keine Rolle, ob Sie Anfänger sind oder bereits Erfahrung im Umgang mit neuen Medien haben. Vielmehr steht der Austausch von Kenntnissen und Informationen und Erfahrungen im Vordergrund. Die Rechner können unter fachkundiger Leitung kostenfrei genutzt werden.

Montags, dienstags und donnerstags stehen dort Ehrenamtliche von 14 bis 17 Uhr für Fragen und Gespräche zur Verfügung. Alle interessierten Senioren*innen sind im Internetcafé in der Sterngasse 10 herzlich willkommen. Das "Silver-Surfer"-Team freut sich auf Ihren Besuch!



Neues Angebot des Seniorenbeirates -Senioren helfen Senioren:

- Treffpunkt für PC-Anfänger -

Aufgrund der Nachfrage und der positiven Rückmeldungen der Teilnehmer wird aus dem PC-Anfängerkurs für Senioren ein Treffpunkt für Senioren bei den "Silver Surfern" in der Sterngasse 10.

Alle, die noch Anfänger am Computer sind oder sich für interessieren, Computer sind angesprochen. Wenn Sie noch keine oder wenig Erfahrung mit dem Computer haben, können Sie seit Oktober 2022 jeden Mittwoch von 10.00 bis 12.00 Uhr mit dem Seniorenbeirat im Senioren-Internetcafé "Silver-Surfer" in der Sterngasse 10 in Worms das Arbeiten mit dem PC erlernen oder ihr Wissen erweitern. Wir weisen Sie nach Bedarf in den Umgang mit dem Computer ein. Mit Neugier, Lust und Geduld und sicher viel Spaß an den neuen

Herausforderungen werden die ersten Hürden schnell überwunden.

Fritz Wolf vom Seniorenbeirat wird Ihnen dabei behilflich sein. Wir bitten um Anmeldung im Seniorenbüro unter der Telefonnummer (0 62 41) 8 53 - 57 01 oder bei Fritz Wolf Tel. 01516 722 4159.

Sicherheitsberater für Senior*innen

Die ehrenamtlichen Sicherheitsberater für Senior*innen der Stadt Worms haben die Aufgabe, als Bindeglied zwischen Polizei und älteren Menschen tätig zu sein. Sie beraten, geben Tipps und Anregungen vor Ort. Sie sind als Referenten bei Seniorengruppen, Vereinen, Organisationen, Verbänden und ähnliches 7U sicherheitsrelevanten Themen wie Diebstahl/Trickdiebstahl, sicheres Wohnen und Senioren im Straßenverkehr aktiv.

Für Fragen und Anregungen steht Ihnen der Sicherheitsberater **Norbert Hierse** gerne zur Verfügung:

Telefon: (0 62 41) 7 63 03

E-Mail: nhierse@t-online.de

oder Sie wenden sich an das Seniorenbüro der Stadt

Worms:

Telefon: 06241/853-5701

E-Mail: seniorenbuero@worms.de



Quelle: Polizei RLP

Der Zwetschgenbaum – Ein Herbstgedicht

Nun steht er da, braucht seinen Raum, ein prall gefüllter Zwetschgenbaum.

Der Herbst ist da! Auch hier im Garten...

Nun heißt es nicht mehr länger warten.

Mit unser'm Korb und einer Leiter, geht's hoch hinauf – noch ein Stück weiter! Die schönsten Zwetschgen, blau und lila, es ist ein Wunder, immer wieder!

Die Körbe sind bald gut gefüllt, vom süßen Duft sind wir umhüllt. Man kann fast gar nicht widersteh'n die Zwetschgen allzeit anzuseh'n. Der Baum fast leer, nun geht's ins Haus. Für alle gibt's bald einen Schmaus. Zwetschgenkuchen – welch ein Traum, von unser'm eignen Zwetschgenbaum.

Quelle: https://mal-alt-werden.de/der-zwetschgenbaum-ein-herbstgedicht/



Quelle: iStock

Fitnesstraining für's Gehirn

Hecken für die Schnecken – Ein Reimrätsel rund um Pflanzen

- Er mag sie sehr, man glaubt es kaum, im Garten steht ein großer ...
- 2. Und als Heim für seine Schnecken, steh'n links und rechts zwei lange ...
- 3. Mit Blättern fein, fast so wie Garn, wächst hinter'm Haus ein grüner ...
- 4. Karl gießt grad, mit kurzen Hosen, da stechen auch schonmal die ...
- Für die Vögel ein paar Krumen, legt er bedacht zwischen die ...
- Bevor er geht setzt er die Hasen, zum Grasen auf den ...

Lösung:

1. Baum 2. Hecken 3. Farm 5. Blumen 6. Rasen

<u>Quelle</u>: https://mal-alt-werden.de/hecken-fuer-die-schnecken-ein-reimraetsel-rund-um-pflanzen /



Quelle: iStock

Spannenlanger Hansel

Kinder- und Volkslied



Span-nen-lan-ger Han-sel nu-del-dicke Dirn



gehn wir in den Gar-ten schüt-teln wir die Birn'.



Schüt-tel ich die gro-ßen schüt-telst du die klein'.



Wenn das Säck-chen voll ist, geh'n wir wie-der heim.

 Spannenlanger Hansel, nudeldicke Dirn, geh'n wir in den Garten, schütteln wir die Birn'.

Schüttel ich die großen, schüttelst du die klein'n,

wenn das Säckchen voll ist, geh'n wir wieder heim.

"Lauf doch nicht so eilig, spannenlanger Hans!

Ich verlier' die Birnen und die Schuh' noch ganz."

"Trägst ja nur die kleinen, nudeldicke Dirn, und ich schlepp' den schweren Sack mit den großen Birn'n."

Quelle: https://www.liederkiste.com/index.php?s=spannenlanger-hansel&l=de

Sudoku 9x9

Sudoku Rätsel E13 Schwierigkeitsgrad: leicht

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

Lösung auf Seite 2



Lösung:

8	L	9	L	G	3	6	7	7
6	G	۷	8	7	7	9	_	3
3	7	7	9	l	6	വ	8	7
9	3	9	6	L	l	7	7	8
L	۷	8	7	7	G	ω	6	9
7	6	7	ω	9	8	L	ហ	L
9	8	3	7	6	7	L	9	7
7	7	6		ω	9	8	L	9
7	9	l	G	8	7	7	3	6

Quelle: https://www.raetseldino.de/sudoku-einfach/sudoku-raetsel-fuer-einsteiger-leicht.pdf

Bratapfel-Rezept - ganz klassisch

Wenn langsam der süße Duft von Äpfeln und Gewürzen die Küche erfüllt, erinnern wir uns an Kindertage – und wie wir vor dem Ofen saßen und sehnsüchtig dem Brutzeln zugeschaut haben. So bereiten Sie Omas Bratapfel-Rezept klassisch zu.

Zutaten für 4 Personen:

½ Bio-Zitrone

4 Äpfel

80 g Marzipanrohmasse

2 EL gehackte Haselnüsse

2 EL Mandelstifte

3 EL Butter

2 EL Rosinen

3 EL Rum

Zimt + evtl. 4 Zimtstangen

Zubereitung 45 Minuten, ganz einfach

Ofen vorheizen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C). Zitrone heiß waschen, die Schale abreiben und den Saft auspressen.

Äpfel waschen, evtl. die Unterseiten leicht begradigen (damit sie besser stehen). Dann jeweils einen 1–2 cm dicken Deckel abschneiden. Das Kerngehäuse mit einem Kugelausstecher ausstechen oder kreisförmig mit einem Messer herausschneiden, dabei einen Rand (von ca. 2 cm) stehen lassen. Wichtig: den Apfelboden nicht durchstechen (sonst kann Füllung auslaufen). Apfelinnenseiten mit Zitronensaft bepinseln.

Marzipan zerzupfen. Nüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten. Butter zugeben, schmelzen. In einer Schüssel mit Rosinen, Rum, Marzipan, Zitronenschale und 1 TL Zimt verkneten.

Äpfel in eine Form setzen. Mit Nuss-Mix füllen, die Füllung gut andrücken. Nach Belieben je 1 Zimtstange

in die Füllung stecken. Im heißen Ofen 25-30 Minuten backen.

Nach ca. 12 Minuten Backzeit Apfeldeckel auf die Äpfel legen und weiterbacken. Pur oder mit Vanillesoße genießen.

Quelle: https://www.lecker.de/bratapfel-wie-bei-oma-80845.html



Quelle: iStock

Besinnliches zum Schluss

Gebet für den Frieden (Hl. Franz von Assisi)

Herr, mach mich zu einem Werkzeug Deines Friedens,

dass ich liebe, wo man hasst;

dass ich verzeihe, wo man beleidigt;

dass ich verbinde, wo Streit ist;

dass ich die Wahrheit sage, wo Irrtum ist;

dass ich Glauben bringe, wo Zweifel droht;

dass ich Hoffnung wecke, wo Verzweiflung guält;

dass ich Licht entzünde, wo Finsternis regiert;

dass ich Freude bringe, wo der Kummer wohnt.

Herr, lass mich trachten, nicht, dass ich getröstet werde,

sondern dass ích tröste;

nicht, dass ich verstanden werde, sondern dass ich verstehe;

nícht, dass ich geliebt werde, sondern dass ich liebe.

Denn wer sich hingibt, der empfängt;

wer sich selbst vergisst, der findet;

wer verzeiht, dem wird verziehen;

und wer stirbt, der erwacht zum ewigen Leben.

Raum für Ihre Notizen

Raum für Ihre Notizen



Herausgeber:

Stadtverwaltung Worms

Bereich 5 – Soziales, Jugend und Wohnen Abteilung 5.07 – Fachstelle für Senioren und Inklusion

Rathaus

Marktplatz 2 67547 Worms

Telefon: 06241/853-5701

 $\hbox{E-Mail: senioren begggnungs staetten} @worms.de$

Homepage:

https://www.worms.de/neu-de/buerger-unterstuetzen/senioren/Seniorenbuero/Seniorenbegegungsstaetten.php

Stand: Dezember 2022