Informationen und Unterhaltsames – nicht nur – für Senior*innen

2. Wormser Seniorenbrief

Inhaltsverzeichnis

Seite 4 - 5	Vorwort
Seite 6 - 7	Die luca-App
Seite 8	Nora, die Notruf-App
Seite 9 - 10	Plätzchen – eine kleine Geschichte
Seite 11 - 12	Plätzchenrezept
Seite 13 - 14	Altersweisheit
Seite 15 - 19	Fitnesstraining für’ s Gehirn
Seite 20 - 21	Der Seniorenbeirat der Stadt Worms
Seite 22 - 23	Wormser Luthernüsse
Seite 24	Luther vor dem Reichstag
Seite 25 - 28	Wer rastet, der rostet
Seite 29 - 31	Wir sind für Sie auf Sendung!
Seite 32 - 33	Seniorenbegegnungsstätten
Seite 33 - 35	Ein besonderes Kochbuch
Seite 36	Besinnliches zum Schluss
Seite 37	Impressum

Liebe Seniorinnen und Senioren,

mit unserem zweiten Seniorenbrief möchten wir Ihnen wieder eine kleine Freude machen und Sie wissen lassen, dass wir an Sie denken und natürlich für Sie da sind.

Nach wie vor beeinflusst Corona unseren Alltag und somit auch die Arbeit in unseren Seniorenbegegnungsstätten im Adenauerring und in der Kleine Weide. Im Sommer konnten wir Ihnen wieder ein Programm im Freien aber auch in unseren Räumlichkeiten anbieten. Eine Tagesfahrt nach Bad Nauheim im August konnten wir ebenso gemeinsam erleben. Die meisten von Ihnen sind geimpft, so dass gemeinsame Treffen - natürlich unter Einhaltung der Hygiene- und Abstandsregeln – möglich waren.

Wir hoffen, dass wir unser Angebot für Sie auch in den Herbst- und Wintermonaten aufrecht halten können.

Quelle: iStock

Wenn Sie ein Anliegen haben oder einfach mal reden möchten, rufen Sie uns gerne an. Sollten Sie uns nicht gleich erreichen, wir rufen wir Sie so schnell wie möglich zurück.

Unsere Telefonnummern lauten

☏ 06241 / 853-5715 oder ☏ 06241 / 853-5701

unsere Email-Adresse: seniorenbegegnungsstaetten@worms.de

Nun wünschen wir Ihnen viel Spaß beim Schmökern!

Ihr Team der Fachstelle für Senioren und Inklusion

Quelle: iStock

Die luca-App

Im Kampf gegen die Corona-Pandemie führte im Mai 2021 der Landkreis Alzey-Worms in Zusammenarbeit mit der Stadt Worms die Luca-App ein. Über die App können die Kontakte, die ein mit dem Coronavirus infizierter Mensch in seinem ansteckenden Zeitraum hatte, einfacher und schneller digital nachvollzogen werden.

Wenn Sie sich die luca-App herunterladen, geben Sie einmalig in der App Ihre Kontaktdaten an. Besuchen Sie dann beispielsweise ein Restaurant oder unsere Seniorenbegegnungsstätten, so können Sie den ausgehängten QR-Code scannen, Ihr Smartphone vorzeigen und dann bequem eintreten. Ihre Kontaktdaten werden automatisch und verschlüsselt erfasst. In einem Infektionsfall können die entsprechenden Daten dem Gesundheitsamt elektronisch übermittelt werden und die Kontaktnachverfolgung ist auf einfache Art und Weise gewährleistet. Und Sie müssen kein Blatt Papier mit Ihren Kontaktdaten ausfüllen.

Die luca-App ist im App-Store für Android und iOS-Geräte erhältlich. Sie läuft auf allen gängigen Smartphones.

Sollten Sie kein Smartphone haben, so können Sie einen Schlüsselanhänger erhalten, der die gleiche Funktion wie die App erfüllt. Den Schlüsselanhänger bekommen Sie an der Pforte im Rathaus, bei der Anmeldung im Adenauerring, in der Touristinfo und in allen Ortsverwaltungen.

Sowohl die luca-APP als auch der Schlüsselanhänger sind kostenfrei.

Weitere Informationen finden Sie:

https://www.worms.de/neu-de/aktuelles/meldungen/2021-05-11-13-37-07.php oder https://www.luca-app.de/

Quelle: iStock

Nora, die Notruf-App

nora ist die offizielle Notruf-App der Bundesländer. Mit der App erreichen Sie Polizei, Feuerwehr und Rettungsdienst im Notfall schnell und einfach. Aktuell funktioniert nora in 15 Bundesländern in Deutschland. In Berlin sind noch Abstimmungen erforderlich, bevor auch dort der App-Notruf angenommen wird.

nora nutzt die Standort-Funktion Ihres Mobil-Geräts, um Ihren genauen Standort an die zuständige Einsatzleitstelle zu übermitteln. So können Einsatzkräfte Sie besser finden, auch wenn Sie selber nicht genau wissen, wo Sie sind.

Über die App können Sie außerdem Notrufe absetzen, ohne sprechen zu müssen. Das ermöglicht Menschen mit eingeschränkten Sprach- und Hörfähigkeiten den direkten Kontakt zu den Leitstellen von Polizei, Feuerwehr und Rettungsdienst.

Möchten Sie mehr über nora wissen? Dann schauen Sie unter **www.nora-notruf.de** .

Plätzchen – eine kleine Geschichte

Ich entdecke das Rezept in einer Zeitschrift. Plätzchen, die ich noch nie gebacken habe. Erlesene Zutaten, trickreiche Herstellung. Die Familie fungiert als Versuchskaninchen. Lecker, sagen sie. Mal was Neues. War bestimmt viel Mühe. Was soll ich sagen? Enthusiasmus klingt echt anders.

Also frage ich nach. Sind es die getrockneten Beeren, die exotischen Gewürze? Alle schütteln den Kopf. Es ist das Neue. Sie wollen nichts Neues. Nicht, wenn es um Plätzchen geht. Sie wollen die Plätzchen, die es immer gibt. Helenenschnitten, Spitzbuben, Spritzgebackenes. Die Rezepte, die schon Mutter und Großmutter gebacken haben. Sieh mal einer an.

Die Welt ist voller Innovation. Dauernd soll sich etwas verändern, wandeln, transformieren. Alte Zöpfe will man abschneiden, damit Neues Platz hat. Und oft ist das auch richtig so. Aber offensichtlich gibt es Orte, die keine Innovation vertragen. Noch nicht einmal, wenn es um Plätzchen geht. Und so ein Ort ist Weihnachten.

Weihnachten ist innovationsfreie Zone. An Weihnachten geht es um Tradition. Die ist nicht nur staubig und altbacken, sondern hat

auch wohltuende und erfrischende Seiten. Denn es ist doch erfrischend, dass wir uns nicht immer und überall neu erfinden müssen. Manches ist gerade gut, wie es ist und schon immer war. Wenigstens fast immer.

Deswegen backe ich dann doch Helenenschnitten, hänge die Leuchtsterne ins Fenster und stelle die Krippe auf die Fensterbank. Denn all das erinnert mich an die Weihnachtsgeschichte, die ja auch seit 2000 Jahren dieselbe ist. Und sie ist in jedem Jahr gleich gut. Gott wird Mensch in einem Kind, weil er uns so sehr liebt. Liebe darf ruhig Tradition haben, wird niemals ein alter Zopf. Und gerade deshalb ist sie wahnsinnig innovativ.

von Dorothee Wüst

Quelle: iStock

Rezept Mandelplätzchen (ca. 30 Stück)

Zutaten:

- 125 g Butter
- 150 g Zucker
- 1Ei (Größe M)
- 2–3Tropfen Mandelaroma
- 250 g Mehl
- ½ TL Backpulver
- 1 Prise Salz
- 45 Mandelkerne ohne Haut
- 1 EL Milch
- 1 TL Puderzucker
- Backpapier
- eventuell Kakao zum Bestäuben

Zubereitung:

Butter und Zucker mit den Schneebesen des Handrührgerätes cremig rühren. Ei und Mandelaroma unterrühren. Mehl, Backpulver und Salz mit den Knethaken des Handrührgerätes unterkneten.

Zwei Backbleche mit Backpapier auslegen. Vom Teig esslöffelgroße Portionen abnehmen und auf die Backbleche verteilen. Teighäufchen zu Kreisen drücken. Milch und Puderzucker verrühren, Kekse damit bestreichen.

Mandeln halbieren, jeweils drei Mandelhälften sternförmig auf die Kekse legen. Blechweise nacheinander im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 175 °C/ Umluft: 150 °C/ Gas: s. Hersteller) ca. 12 Minuten backen. Herausnehmen und auskühlen lassen. Eventuell mit Kakao bestäuben.

Zubereitung ca. **45 Minuten** ganz einfach

Quelle: iStock

Altersweisheit

Man hört oft den Spruch „Alle wollen alt werden, aber niemand will alt sein.“ Wir Alten freuen uns aber über unser Alter, weil es uns fünf Gaben beschert, die das Leben im Alter lebenswert machen:

· **Die Erinnerung**, weil man in einem langen Leben einen beträchtlichen Schatz an Erinnerungen gesammelt hat. Die guten Erinnerungen kann man jetzt pflegen und sich noch lange daran erfreuen. Die schlechten blendet man einfach aus oder wendet sie in der Erinnerung zum Besseren.

· **Die Erfahrung,** weil man jetzt leichter das Bessere vom Schlechteren unterscheiden kann. Das hilft einem beträchtlich bei weiteren Entscheidungen. Man darf aber nicht davon ausgehen, dass Jüngere unsere Erfahrungen unbedingt übernehmen wollen.

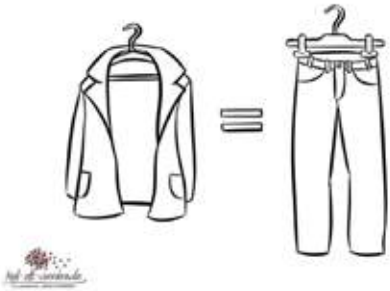
· **Die Vernunft**, weil man jetzt weiß, wie unvernünftig man manchmal im Leben war. Diese Einsicht sollte einen nicht ärgern, sondern man sollte darüber lachen.

· **Die Gelassenheit,** weil man schon so viel erlebt hat, kann einem nichts mehr aus der Ruhe bringen. Mit ihr lassen sich Krisen und Konflikte leichter bewältigen. In politischen und gesellschaftlichen Fragen sollte man jedoch den Gedanken „Nach mir die Sintflut“ unterdrücken, der sich dabei gelegentlich einstellt und man sollte auch nicht in Lethargie verfallen.

· **Die Fantasie**, die einem hilft ohne Bedauern sich auszumalen, wie manches anders verlaufen wäre, wenn man sich damals anders entschieden hätte. Manches wäre vielleicht besser geworden, manches andere aber auch schlechter. Ein Lob daher dem Alter und seinen wunderbaren Gaben, an denen wir uns für den Rest unseres Lebens erfreuen können.

von Wolfgang E. Schaefer

Bilderrätsel: Kennen Sie die gesuchten Sprichwörter?



Lösungen:

1. **„Das ist Jacke wie Hose“?**

Es bedeutet, dass es mir gleich ist. Es gibt keinen Unterschied. Diese Redewendung gibt es schon seit dem 17. Jahrhundert. Früher wurden Hosen und Jacken aus unterschiedlichem Material gefertigt, nicht so wie unsere heutigen Anzüge.

2. **„Besser der Spatz in der Hand als die Taube auf dem Dach.“**

Es bedeutet, dass es besser ist, sich mit dem zu begnügen, was man bekommen kann, als etwas Unsicheres anzustreben.

3. **„Liebe geht durch den Magen“**

Zum einen geben uns gutes Essen und Liebe gleich gute Gefühle, wir sind rundherum zufrieden und glücklich. Und zum anderen verstärkt sich die Liebe noch, wenn wir gemeinsam mit dem Partner ein gutes Essen genießen. Wenn der Partner auch noch gut kochen kann und für uns ein leckeres Essen zaubert, freuen wir uns sehr und die Liebe wächst noch ein bisschen.

Quelle: https://mal-alt-werden.de

Wortgitter GLÜCKSBRINGER

Finden Sie folgende Worte:

Kleeblatt, Münze, Käfer, Scherben, Schwein

F	N	F	M	U	F	F	M	K
L	A	B	S	E	I	T	H	L
E	W	I	C	E	S	R	A	E
B	I	K	H	N	C	D	N	E
S	K	E	E	R	H	A	D	B
C	Ä	M	R	U	W	R	S	L
H	F	Ü	B	M	E	R	C	A
A	E	R	E	O	I	O	H	T
L	R	Ü	N	Z	N	S	U	T
A	U	O	E	A	M	Ü	N	Z

Quelle: https://mal-alt-werden.de/wortgitter-gluecksbringer/

Um die Ecke gedacht: Welcher Apfel wird gesucht?

1. Ich wohne in einer Höhle und helfe Menschen die Welt zu sehen.
2. Könige halten mich oft in der Hand und auf meinem Haupt thront meist ein Kreuz.
3. In mir findet man Pflanzenfasern und viele Insekten nutzen mich als Brutstätte.
4. Ich habe den trojanischen Krieg ausgelöst und bin Mittelpunkt vieler Konflikte.
5. Ich trage den Namen des Vaters aller Menschen. Männliche Hormone rücken mich in den Vordergrund.
6. Ich bin wahrscheinlich die wahre Frucht des Paradieses. Auf Partys gebe ich vielen Getränken ihre typische Farbe.

Viel Spaß beim Raten!

Lösungen: 1. Augapfel; 2. Reichsapfel; 3. Pferdeapfel; 4. Zankapfel; 5: Adamsapfel; 6. Granatapfel

Quelle: https://mal-alt-werden.de/apfel-raestel-um-die-ecke-gedacht/

Buchstabensalat Glücksbringer

Welche Begriffe sind hier durcheinandergewürfelt worden?

HWEISCN _____

LEKE _____

RIEMANKÄRFE _____

FEPNGNI _____

HEIUFNSE _____

LÜGCKSHLZA _____

LIEFGENLZPI _____

Lösungen: Schwein, Klee, Marienkäfer, Pfennig, Hufeisen, Glückszahl, Fliegenpilz

Quelle: https://mal-alt-werden.de/buchstabensalat-gluecksbringer/

Der Seniorenbeirat der Stadt Worms

Der Seniorenbeirat versteht sich als Interessenvertretung der älteren Menschen in Worms. Parteipolitisch neutral, weltanschaulich ungebunden und unabhängig vertritt er deren Belange gegenüber Stadtverwaltung und Öffentlichkeit. Alle Mitglieder des Seniorenbeirates sind bereit, sich aktiv für die Interessen ihrer Generation einzusetzen.

Telefon-Sprechstunde

Corona-bedingt können die seither gewohnten persönlichen Sprechstunden des Seniorenbeirats im Rathaus bis auf weiteres nicht angeboten werden. Den älteren Mitbürgerinnen und Mitbürgern bietet der Seniorenbeirat stattdessen eine telefonische Sprechstunde an:

- **an jedem 2. und 4. Montag im Monat**
- **in der Zeit von 13.00 bis 15.00 Uhr**
- **unter der Telefonnummer ☏ 06241 / 853-5788**

Jederzeit möglich ist auch die Kontaktaufnahme per E-Mail:
✉ seniorenbeirat@worms.de

„Mach mit, bleib fit“

Das Angebot des Seniorenbeirates "Mach mit, bleib fit" kam beim ersten Mal im Juni 2021 gut an. Nach dem gemeinsamen Spaziergang im Wäldchen kehrten alle in der Parkwirtschaft ein.

Der Seniorenbeirat lädt alle Seniorinnen und Senioren zu diesem gemeinsamen Spaziergang ein. Auch wer nicht mehr allzu gut zu Fuß ist, kann mitmachen, denn je nach Gehfähigkeit wird in unterschiedlichen Gruppen die Länge der Parkrunde gewählt.

Treffpunkt: 15.00 Uhr, Parkplatz vor der Parkwirtschaft, jeden ersten Donnerstag im Monat

Weitere Informationen bei Fritz Wolf (06241/88846)

Foto: Fritz Wolf

Wormser Luther-Nüsse

Wissen Sie, worum es sich bei den Wormser Luther-Nüssen handelt? Lesen Sie hier die Geschichte über deren kuriose Herkunft:

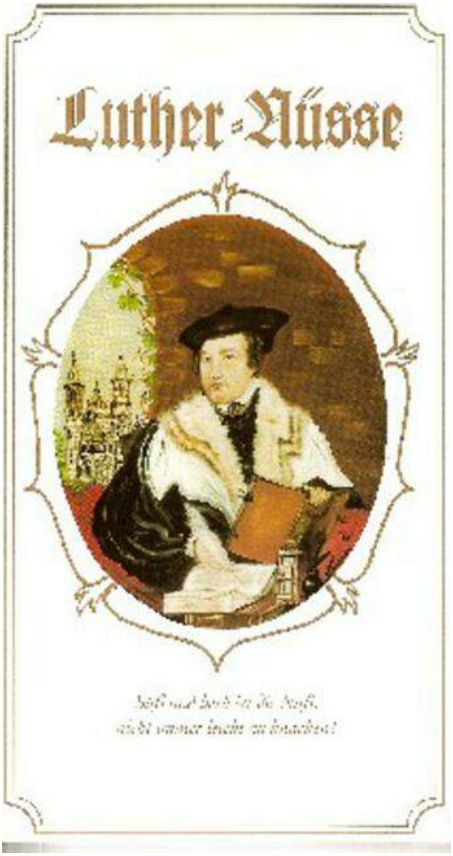
Die Luther-Nuss

"Süß und herb ist die Nuss und nicht immer leicht zu knacken" Martin Luther schreibt über sein Elternhaus, in dem er im Kreis von sechs Geschwistern aufwuchs, es sei eng und streng gewesen. Schon geringe Versäumnisse und Vergehen wurden schwer bestraft. Einmal fand die Mutter eine Nuss in Martins Tasche. Dafür wurde er von ihr gezüchtigt, dass noch am anderen Tag blutige Striemen sichtbar waren.

Nach Überlieferung aus jener Zeit wurden Walnüsse nach der Ernte sofort geschält und in kochendem Pflaumenmus gesiedet, um zu besonderen Anlässen als Köstlichkeit dargereicht zu werden. Um solch eine gesiedete Walnuss muss es sich bei Martin gehandelt haben.

Diese hat nun die Konditorei Schmerker als Praline aus einem in Mus marinierten Walnuss in einer feinen Schokoladenhülle nachempfunden.

Quelle: Rudi H. B. Schönbrodt



Souvenir-Packung der Luther-Nüsse
© Fotograf: Cafe Schmerker

"Hast du die Gabe von Gott, gewaltiger, höher, gelehrter, edler, bist denn andere, so denke, dass er dir befohlen, anderen damit zu dienen!"
Dr. Martin Luther

Martin Luther vor dem Reichstag zu Worms 1521

Wenn ich nicht durch Schriftzeugnisse oder einen klaren Grund widerlegt werde - denn allein dem Papst oder den Konzilien glaube ich nicht, da es feststeht, dass sie häufig geirrt und sich auch selbst widersprochen haben - so bin ich durch die von mir angeführten Schriftworte bezwungen. Und solange mein Gewissen durch die Worte Gottes gefangen ist, kann und will ich nichts widerrufen, weil es unsicher ist und die Seligkeit bedroht, etwas gegen das Gewissen zu tun.

Gott helfe mir.

Amen.

Quelle: https://www.worms-erleben.de/erleben/erleben-und-feiern/kultur/Geschichte/anekdoten/luther_luthernuesse.php

Wer rastet, der rostet…

Gymnastik-Übungen für Senioren dienen in erster Linie erst einmal dazu, die Beweglichkeit des Bewegungsapparates zu erhalten und im besten Fall individuell zu fördern. Neben Übungen für die Beweglichkeit sind Gymnastik-Übungen, die die Muskeln und den Gleichgewichtssinn trainieren für die Mobilität im Alter besonders wichtig, da diese ein Schlüsselfaktor zu selbstbestimmtem Handeln und Selbstständigkeit ist. Selbstständigkeit im Alltag wiederum ist für ein gesundes Selbstvertrauen und ein positives Selbstwertgefühl unabdingbar.

Wir haben Ihnen einige Übungen für Beine und Füße zusammengestellt, die Sie am besten auf einem Stuhl üben. Die Übungen können Sie beliebig oft wiederholen. Es ist sinnvoll, sie langsam zu steigern.

1. Die Füße abwechselnd auf die Ferse und dann auf die Fußspitze stellen.
2. Die Schuhe ausziehen und die Zehen zusammen rollen.
3. Die Schuhe ausziehen und die Zehen möglichst weit abspreizen.

4. Ein Bein ausstrecken. Den Fuß soweit wie möglich vom Körper weg strecken, dann so nah wie möglich an den Körper heranziehen.
5. Ein Bein heben. Den Fuß kreisen lassen (linksherum, rechtsherum, abwechselnd)
6. Die Füße auf die Hacken stellen. Die Zehen locker bewegen.
7. Die Füße von der Fußspitze zur Hacke abrollen, dann von den Hacken zu den Fußspitzen abrollen.
8. Die Füße hüftbreit auseinander stellen. Die Hacken der Füße bleiben an einer Stelle, die Füße bleiben auf dem Boden, die Fußspitzen bewegen sich von links nach rechts.
9. Die Füße hüftbreit auseinander stellen. Die Fußspitzen bleiben an einer Stelle, die Füße bleiben auf dem Boden, die Hacken bewegen sich von links nach rechts.
10. Die Füße auf die Fußspitzen stellen. Die Hacken nach rechts auf den Boden senken und abstellen. Die Hacken wieder heben und links auf den Boden senken.
11. Mit einem Fuß Kreise auf den Boden malen.
12. Mit einer Fußspitze Kreise auf den Boden malen.
13. Mit den Knien hoch und runter federn.
14. Ein Bein strecken. Das Bein von links nach rechts schwingen.

15. Ein Bein heben. Mit dem Fuße einen Kreis in die Luft malen.

Warum unsere Beine und Füße wichtig sind

Beine und Füße brauchen wir in erster Linie zum Stehen und zum Gehen. Wenn man schon einmal Schmerzen oder Bewegungseinschränkungen im Bereich der Beine und Füße hatte, erkennt man allerdings erst, dass wir unsere Beine und unsere Füße für weitaus mehr brauchen. Sie tragen uns durch den Alltag und helfen uns bei unseren täglichen Verrichtungen, bei der Körperpflege, beim Kochen, Einkaufen gehen, der Freizeitgestaltung und noch vielem mehr. Schmerzen, Schwäche und Bewegungseinschränkungen führen dazu, dass ein Teil dieser Selbstständigkeit im Alltag verloren geht.
Um die Selbstständigkeit und das eigenständige Stehen und Gehen so lange und so gut wie möglich zu erhalten kann man, besonders im Alter, mit Bewegungsübungen, Lockerungs- und Kräftigungsübungen vorbeugen. Aber auch bestehende Erkrankungen oder Funktionseinschränkungen, wie beispielsweise nach Operationen oder einem Schlaganfall, können mit regelmäßigen Übungen verbessert werden oder eine

Verschlechterung des Gesundheitszustands zumindest aufgehalten werden.

Achten Sie auf sich und überfordern sich bitte nicht. Die Gesundheit und Ihr Wohlbefinden stehen an erster Stelle.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Üben!

Quelle: https://mal-alt-werden.de/sitzgymnastik-uebungen-fuer-beine-und-fuesse/

Quelle: iStock

Wir sind für Sie auf Sendung
Das Senioren-Magazin für Worms

Am 16. Juni startete ein neues, wissenswertes und unterhaltsames Magazin für Senioren aus Worms und der Region.

Die Gruppe der Senioren hatte seit März letzten Jahres besonders unter der Pandemie zu leiden und musste sich mit Einschränkungen und Kontaktverboten zurechtfinden. Gerade in den Seniorenheimen machte die Isolation den älteren Menschen schwer zu schaffen. Steigende und wieder fallende Inzidenzwerte im ständigen Wechsel und die Ungewissheit, was der nächste Tag wohl bringen wird, wurden zum Barometer der seelischen Belastung. Zwar hat sich die pandemische Lage in Worms gebessert und Impfungen versprechen Immunität, doch was die Zukunft bringen wird, bleibt noch ungewiss.

Lange Zeit waren die städtischen Seniorenbegegnungsstätten geschlossen. Das gewohnt gepflegte Miteinander und auch die verschiedenen Angebote waren auf Eis gelegt, Veranstaltungen konnten nicht wie gewohnt stattfinden. Die Fachstelle für

Senioren und Inklusion beschäftigt sich seit Ausbruch der Pandemie mit der Frage, wie sie trotz alledem Kontakt zu Wormser Senioren halten, sie weiterhin über bestimmte Sachverhalte informieren aber auch einen Beitrag zu einer kleinen, unbeschwerten Auszeit aus dem Alltag leisten kann.

„Auf diese Frage haben wir schließlich eine Antwort gefunden“, berichtet Pressesprecher Hans H. Brecht, der die Konzeptidee lieferte und mit Sabine Steffens, der Leiterin der Fachstelle für Senioren und Inklusion und Lars Olbrisch vom Offenen Kanal zu einem für Worms neuen Format entwickelte. Entstanden ist aus einer Idee und verschiedenen „Kreativ-Treffen“ schließlich ein Projekt der Fachstelle für Senioren und Inklusion, der Pressestelle und dem OK in enger Zusammenarbeit mit dem Seniorenbeirat und anderen Akteuren.

Das neue Sendeformat „60 Plus – Das Senioren-Magazin für Worms und die Region“ präsentiert den Zuschauerinnen und Zuschauern regelmäßige Beiträge zu unterschiedlichen Themen. Inhalte sind z.B. Wie kann ich mich zu Hause fit halten? Was ist eine Vorsorgevollmacht? Wie kann ich mich vor dem Enkeltrick schützen? Was ist eine Zauberharfe und kann ich sie spielen

lernen? Was kann ich tun, um Stürze zu vermeiden? Wo war Luther in Worms? oder Ich möchte einfach mal wieder zu flotter Musik tanzen – Tanzcafé für zu Hause und vieles mehr.

„Wir freuen uns, zusammen mit der Stadt Worms ein interessantes Format für Senioren geschaffen zu haben“, so Lars Olbrisch vom ehrenamtlichen Team des OK.

Ausgestrahlt werden die Sendungen **jeweils am ersten und dritten Mittwoch im Monat um 18 Uhr auf rheinIOKal**, zu empfangen im **digitalen Kabelfernsehen**, über **Internetstream** und über das **Lokal-TV-Portal** (Satellit & DVB-T).

Gerne können Sie auch Wünsche für einen Beitrag äußern. Kontakt: Fachstelle für Senioren und Inklusion, Sabine Steffens, ☏ 0 62 41 / 8 53 - 57 00, sabine.steffens@worms.de .

Laura Wessa erklärt den Zuschauerinnen und Zuschauern, wie man Stürze vermeiden und sich vor ihnen schützen kann.

Fotograf: Offener Kanal Worms

Seniorenbegegnungsstätten
Schauen Sie gerne bei uns vorbei, Sie sind herzlich willkommen!

Je nach Corona-Verordnung bieten wir Ihnen verschiedene Möglichkeiten des Zusammentreffens. Ein günstiger Mittagstisch, Spielenachmittage mit Kaffee und Kuchen, Bewegungsangebote, alle dies können Sie in gemütlicher Atmosphäre mit anderen genießen. Zusätzlich zu dem Programm in den Begegnungsstätten organisieren wir auch Tagesfahrten mit dem Reisebus.

Seniorenbegegnungsstätten sind ein besonderer Ort, an dem jeder willkommen ist.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Nähere Informationen und Termine entnehmen Sie bitte der örtlichen Presse oder rufen Sie uns an unter

☏ 06241 / 853 - 5715.

Wir freuen uns auf Sie!

Fotos: Petra Erkert, Karin Faß

Ein besonderes Kochbuch

Liebe Seniorinnen und Senioren,

gerne würden wir mit Ihren Rezepten und kleiner Geschichte um die Rezepte ein ganz besonderes Kochbuch erstellen. Wir freuen uns daher, wenn Sie dies uns vorbeibringen oder zusenden. Ein Beispiel, wie wir uns das vorstellen, haben wir Ihnen abgedruckt.

Ganz herzlichen Dank!

Ein Rezept und eine Erinnerung von

Frau Elfriede Mustermann

86 Jahre

Die Königsberger Klopse meiner Großmutter Hanne habe ich sehr geliebt, vor allem, weil sie mir zuliebe auf die Kapern in der Soße verzichtet hat. Diese wurden in einem Extraschälchen gereicht und jeder konnte sich bei Tisch bedienen, ganz nach Geschmack.

Doch es gibt noch eine weitere Besonderheit zu diesem Gericht, die mich immer schmunzeln lässt, wenn ich daran denke.

Es gab nämlich einen regelrechten Wettstreit zwischen den beiden Großmüttern und meiner Mutter, wer dieses Gericht am schmackhaftesten zubereiten konnte.

Und obwohl sich alle redliche Mühe gaben, „richtig“ geschmeckt hat es immer nur bei Oma Hanne.

Meine Mutter hat immer geglaubt, dass sie eine wichtige Zutat in ihrem Rezept nicht verraten hat, damit es bei ihr immer am besten gelang.

Ganz schön schlau, meine Oma Hanne!

Königsberger Klopse

Zutaten

600g Thüringer Mett, 2-3 Eier, Paniermehl, 2 Zwiebeln, Essig, Speisestärke, 1 Eigelb, Kartoffeln, rote Bete, Salz, Pfeffer

Zubereitung

SCHRITT
Mett mit Eiern, Paniermehl und Zwiebeln zu Klopsen formen. In leichtem Essigwasser mit etwas Salz gar kochen. Wenn sie fertig sind herausnehmen. Das Kochwasser aufbewahren!

SCHRITT 2
Die Kartoffeln schälen und wie gewohnt als Salzkartoffeln kochen

SCHRITT 3
Die gewünschte Menge des Kochwassers der Klopse mit Speisestärke andicken. Eigelb mit etwas Soße glatt rühren (darf nicht zu heiß sein!) In die nicht mehr kochende Sauce gießen und unterrühren.

SCHRITT 4
Die Sauce abschmecken mit Salz, Pfeffer und viell. noch etwas Essig. Klopse wieder in die Sauce

Alles auf einem Teller mit Kartoffeln und roter Bete anrichten.

Besinnliches zum Schluss

Alles hat seine Zeit

So vieles ist in uns,
und alles hat seine Zeit:
Geben und Nehmen,
Bleiben und Fortgehen,
Zögern und Handeln,
Schweigen und Reden,
Festhalten und Loslassen,
Eilen und ruhen,
Glauben und Wissen,
Wachsen und Vergehen.
Glück bedeutet, alles das
Leben zu lassen,
ein jedes zu seiner Zeit.

Jochen Mariss

Foto: Petra Erkert

nibelungenstadt
worms
Fachstelle für
Senioren & Inklusion

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
E-Mail: seniorenbegegnungsstaetten@worms.de

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

Stand: November 2021