

Liebe Interessierte,

wenn Sie Verbesserungsvorschläge oder einen eigenen Beitrag in Form von einem Gedicht, Rätsel, Geschichte, Rezept (oder eine ganz neue Idee!) haben, können Sie uns diese gerne telefonisch oder per E-Mail mitteilen und an diesem Projekt mitwirken. Darüber würden wir uns sehr freuen!

Seniorenzentrum Altstadt:

06221—18 19 18 oder szaltstadt@dwhd.de

Seniorenzentrum Pfaffengrund:

06221—70 05 55 szpfaffengrund@dwhd.de

Seniorenzentrum Rohrbach:

06221—33 45 40 szrohrbach@dwhd.de

Wir wünschen Ihnen gute Unterhaltung und sind gespannt auf Ihre Beiträge.

Ihre Teams der drei Seniorenzentren

11. Ausgabe vom 29. Mai 2020

Kostenloses Exemplar

Mutmachernachrichten



Der Inhalt des Lebens besteht darin, Bäume zu pflanzen, unter deren Schatten man selber niemals sitzen wird.

VerfasserIn unbekannt

Danke an Joachim W.

Inhalte:

- Smartphone-Tipp
- Psyche stärken
- Witze
- Aus dem Bilderbuch der Geschichte
- Rätsel
- Gedicht „Der Hahn“
- Gedicht
- In eigener Sache
- Die Gabe des Humors

Dort, wo die Nächstenliebe wohnt,
ist die Menschheit eine Familie,
und es kann dort niemand glücklich sein,
wenn es nicht **jedermann** ist.

Danke an Martin Z.

Gesagt, getan. Die “Mutmachernachrichten”, ein über die Stadtteilgrenzen hinaus gehendes Projekt war geboren. Wöchentlich erscheint nun ein 12-seitiges A5 Heft, gespickt mit Beiträgen für die Lachmuskeln, Gehirnzellen, über Poesie, mit Themen zum Schmunzeln aber auch Informatives. [...] *“Es bereitet uns große Freude, wie dieses Projekt durch die vielseitigen Beiträge jede Woche aufs neue mit Leben gefüllt wird und wie unsere Seniorinnen und Senioren unser Angebot annehmen”*, freuen sich die drei Sozialarbeiterinnen des Diakonischen Werks der evangelischen Kirche Heidelberg. [...] Einen Wunsch formulieren die Kolleginnen noch zum Schluss: *„Schutz sollte nicht langfristig Isolation bedeuten. Menschen allen Alters sollen ermutigt werden, im Rahmen der gegebenen Schutzmaßnahmen aktiv für ihr Wohlbefinden zu sorgen und in Kontakt miteinander zu sein.“*

Geschrieben von Nikola Walter

Die Gabe des Humors

Meiner Freundin wurde die Gabe des Humors in die Wiege gelegt, die mir so gut gefiel. Wenn ich sie besuchte oder am Telefon schaffte sie es meistens, mich zum Lachen zu bringen.

Im Alter bekam sie den grauen Star. Sie ließ sich hier in Heidelberg operieren. Die OP verlief gut. Sie war zu dankbar. Als sie den Nachsorgetermin wahrnahm, dankte sie sehr herzlich dem Arzt, der sie operiert hatte und sagte: “Herr Doktor, vielen herzlichen Dank für die gelungene Operation. Ich bin sehr zufrieden. Wenn ich 3 Augen hätte, würde ich das 3. Auge auch von Ihnen operieren lassen!”

So ein mutmachendes Wort wird selten ein Augenarzt hören.

Ruth Rieger

“Sonst gehen die guten Nachrichten unter“

An dieser Stelle möchten wir uns noch einmal herzlich bei allen bedanken, die sich im Laufe der letzten Wochen mit Inhalten in die Mutmachernachrichten eingebracht haben!

Wie einige von Ihnen vielleicht schon mitbekommen haben, wurden wir für dieses gemeinschaftliche Projekt durch eine Initiative namens „Heidelberger Helden*“ interviewt. Es folgt ein kleiner Ausschnitt:



Foto: Christian Buck — Elisabeth Ruck (SZ Pfaffengrund), Milena Rutschmann (SZ Rohrbach) & Marie Denzer (SZ Altstadt)

“Die *Art und Weise, wie Begegnung momentan geschaffen werden kann, bedarf neuer Ideen*“, sind sich Marie Denzer, Elisabeth Ruck und Milena Rutschmann einig. Die drei Sozialpädagoginnen hatten eine tolle Idee: die Mutmachernachrichten. Ein interaktives Wochenblatt, eine Plattform des indirekten Kontakts. *“Im Vordergrund steht dabei zum einen die Beteiligung von Menschen, die besonders durch die coronabedingten Maßnahmen und durch mangelnde Kenntnisse im Umgang mit digitalen Medien besonders betroffen sind, zum andern die Verbreitung von guten Nachrichten, sonst würden die doch in dieser turbulenten Zeit womöglich untergehen*“, so die Drei unisono.

Smartphone Tipp

Das Smartphone als Lebensretter:

Im Notfall jederzeit Hilfe rufen zu können, wenn sich das als notwendig erweist.

Diese App: **SOS Emergency**



vereint viele Notfallszenarien und bietet die passenden Werkzeuge— vom Absetzen eines Notrufs bis hin zu Signalgeben, um auf sich aufmerksam zu machen.

So geht das:

App-Name im Google-Play-Store oder anderem eingeben und installieren. Nach der Installation und dem ersten Start ermittelt die App via GPS Ihren Standort und hat auch sofort die richtige Notrufnummer parat.

Krankenwagen	Polizei	Feuerwehr
112	110	112

Nach Eingabe der wichtigen Daten wie Name, Blutgruppe usw. wird der Notarzt bei Bedarf bestens informiert.

Kommt es zu einem Unfall oder Notfall können sie nun schnell Hilfe anfordern.

Außerdem gibt es noch die Funktion „Signalgeber“, mit der Sie etwa vorbeilaufende Passanten auf sich aufmerksam machen können.

Man hat sie, braucht sie aber hoffentlich nie.

Danke an Gustav W.!



Die Psyche stärken

Die ausgeglichene Psyche spielt eine wichtige Rolle für die Stärke des Immunsystems. In diesen schwierigen Zeiten ist es nicht einfach, die Nerven zu behalten.

Die Deutsche Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychomatik und Nervenheilkunde hat dazu folgende Tipps:

► Nicht alles glauben, sondern sich richtig informieren: Seriöse Quellen sind die Seiten des Bundesgesundheitsministeriums, der Weltgesundheitsorganisation (WHO) oder des Robert-Koch-Instituts (RKI)

► Positive Alltagsgestaltung mit täglicher Routine stärkt das seelische Gleichgewicht: regelmäßige Mahlzeiten, genug Schlaf, Bewegung - wenn es draußen nicht möglich ist, Gymnastik in der Wohnung (Bewegung hilft beim Stressabbau)

► Kontakt halten über alle verfügbaren Medien. Gegenseitige Unterstützung und Nachbarschaftshilfe.

► Sich nicht in negative Gefühle hineinsteigern, sondern sich auf die positiven konzentrieren.

► Bei nicht zu bewältigender psychischer Belastung professionelle Hilfe in Anspruch nehmen

Aus: Apothekenkurier

Danke an Irmtraud B.



Manche Menschen wissen nicht, dass sie wichtig sind.

Manche Menschen wissen nicht,

Wie gut es tut, sie zu sehen.

Manche Menschen wissen nicht,

Wie tröstlich ihr gütiges Lächeln ist.

Manche Menschen wissen nicht,

Wie wohltuend ihre Nähe ist.

Manche Menschen wissen nicht,

Wie viel ärmer wir ohne sie wären.

Sie wüssten es,

Würden wir es ihnen sagen

Verfasser unbekannt

Danke an Maria G.

Nur ein Vokal

Finden Sie je ein Wort, das einen bestimmten Vokal enthält! Es dürfen nur Hauptwörter (Substantive), Namen, Städte, Flüsse, Länder, Nahrungsmittel usw. genannt werden – keine Tunwörter (Verben) oder Eigenschaftswörter (Adjektive).

Wort mit einem a , mit zwei a , mit drei a , mit vier a;

Wort mit einem e , mit zwei e , mit drei e , mit vier e;

Wort mit einem i , mit zwei i , mit drei i , mit vier i;

Wort mit einem o , mit zwei o , mit drei o , mit vier o;

Wort mit einem u , mit zwei u , mit drei u , mit vier u;

(Lösungsvorschläge finden Sie in der nächsten Ausgabe)

(Quelle: Bettina Ludwig-Meiß in Denktzettel Nr. 65 BVGT)

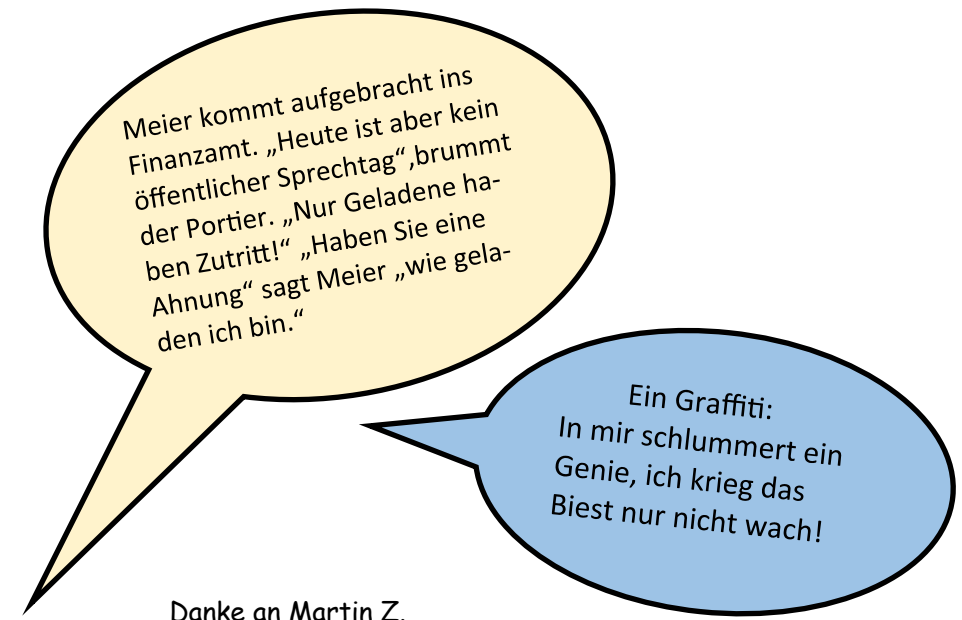


Der Hahn in der Wiese

Der Hahn hat einen Kamm,
mit dem er sich nicht kämmen kann.
Kamm hin, Kamm her – der Hahn ist eitel
und kämmt der Wiese
einen Scheitel.
die hält, wenn sie der
Hahn kämmt, still
und trägt das Gras
dann, wie sie will.



Reiner Kunze geb. 1933



Aus dem Bilderbuch der Geschichte: Das verschwundene Dorf



Gegenüber der Heidelberger Altstadt, auf der anderen Neckarseite bei der Hirschgasse, war einst ein kleines Dorf. Heute ist nichts mehr davon zu sehen, das Areal ist größtenteils überbaut. Im Hochmittelalter gab es dort Bauernhöfe, eine Mühle und Häuser, sogar eine Kirche mit Friedhof. Den Namen des Dorfes wissen wir, denn er taucht in verschiedenen Urkunden auf. Zum letzten Mal wurde er 1286 erwähnt: Dagersbach oder Darsbach hieß die kleine Siedlung. Sie wurde vom gleichnamigen Bach (heute: Schweinsbächle) durchflossen, der an seiner Mündung in den Neckar die Mühle antrieb. Das Dorf erstreckte sich von der Kirche am Linsenbühler Weg (heute: Philosophenweg) bis zur Mühle. Es bestand im Wesentlichen aus einem Meierhof des Klosters Lobenfeld (an der Stelle des heutigen Hotel Hirschgasse) und umliegenden Gehöften. Das Kloster war am Südhang des Heiligenbergs begütert, was man heute noch an Flurnamen („Unter Lobenfeld“, „Ober Lobenfeld“) ablesen kann. Hier wurde hauptsächlich Wein angebaut. Wein war im Mittelalter das alltägliche Getränk auch der Armen, denn sauberes Trinkwasser konnten sich nur reiche Leute leisten.

Daß Siedlungen einfach von der Bildfläche verschwanden, kam häufig vor. Viele Gründe konnte es dafür geben: Krieg, Hungersnöte, schlechte Böden, Naturkatastrophen, Seuchen, oder auch Politik. Das bekannteste Beispiel für eine politische „Wüstung“ ist das Dorf Bergheim, das 1392 auf Geheiß Kurfürst Ruprechts II. kurzerhand aufgelöst wurde. Nach Gründung der Universität brauchte man Platz.

Heidelberg wurde von der Grabengasse bis zum "Alten Graben" (heute: Sophienstraße) erweitert. Die Bewohner von Bergheim mußten sich in der neu entstandenen Vorstadt ansiedeln. (Aber das ist eine andere Geschichte) Damals war das Dorf Dagersbach schon verschwunden. Aber einige Gebäude sollen sich noch lange erhalten haben, vor allem die Kirche.

Diese stand wahrscheinlich im Gewann Nadel, da wo heute das Hölderlin-Denkmal ist, umgeben vom Friedhof. Sie war wohl eine Zwischenstation auf dem Wallfahrtsweg zu den Klöstern auf dem Heiligenberg. Bei der Erweiterung des Linsenbühlerweg zum „Philosophenweg“ um 1837 fanden die Neuenheimer Bauern dort Gebeine und Architekturteil. Nach damaligem Brauch hat man alles weggeschmissen. Welchem Heiligen die Kirche geweiht war, wissen wir nicht. Im 20. Jahrhundert gaben Heimatforscher ihr den Namen „Engelskirche“, nach der nahen „Engelswiese“ am oberen Ende der Hirschgasse. 1993 stellten sie in der Hölderlinanlage einen Gedenkstein für das aufgegebene Dorf Dagersbach auf.



Mit dem Dorf und der Kirche verbinden sich einige Sagen. So soll sich das Wasser der Darsbach in der Johannisnacht (23./24. Juni) in Wein verwandeln. Am Angelitag (Tag des hl. Angelus, 5. Mai) läutet eine Glocke zum Gottesdienst. In der Nacht vor Allerseelen (2. November) soll die Kirche mit Kerzen festlich erhellt sein und auf den (nicht mehr sichtbaren) Gräbern Lichter flackern. Wer wagt es, in der Nacht hinzugehen und einmal nachzuschauen? Aber obacht - sobald man sich der Erscheinung nähert, bläst ein plötzlich aufkommender Wind die Lichter aus!

Danke an Hansjoachim R.