

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

24. Ausgabe vom 27. November 2020

Kostenloses Exemplar

Mutmachernachrichten



Die fünf wertvollsten Geschenke kannst du nicht in Geschenkpapier einpacken:

**Liebe, Freundschaft, Lächeln,
Verständnis, Zeit**

Inhalt

- Sprung in der Schüssel
- Projekt ‚Digitalisierung‘ i.d. Altstadt
- Aus dem Bilderbuch der Geschichte
- Schwungvoll gehen
- Rezept für ein „One-Pot“ Risotto
- Plätzchen Quiz

Ein besonderes Strahlen erhellt wieder die Welt,
die weihnachtliche Zeit mit der ersten Kerze Einzug hält,
möge sie Frieden schenken,
Wärme in die Herzen lenken,
Wir wünschen Ihnen einen besinnlichen
1.Advent!



PLÄTZCHEN QUIZ

Lebkuchen- und Mürbeteigplätzchen zählen zu den?

- A) Dauerbackwaren
- B) Kaltbackwaren
- C) Langbackwaren

Was bedeutet „Plätzchen“?

- A) zerdrückter Teigklumpen
- B) Flach geformter Kuchen
- C) Ausgerollte Praline

Welche Plätzchenart wird „ausgemodelt“?

- A) Spekulatius und Springerle
- B) Spritzgebäck und Mürbeteigplätzchen
- C) Vanillekipferl und Ochsenaugen

Wie heißt der bekannteste Christstollen

- A) Münchener Weihnachtsstollen
- B) Berliner Winterstollen
- C) Dresdner Stollen

Womit werden Lebkuchen meist gesüßt?

- A) Säfte und Puderzucker
- B) Sirup, Honig und Kandiszucker
- C) Hagelzucker und Agavendicksaft

Rezept für ein „One-Pot“ Risotto

Dieses Risotto wird mit Milchreis gekocht statt mit Risotto Reis und geht super schnell ohne die ganze Zeit umrühren und Flüssigkeit dazugeben müssen.

Zutatenliste für 1 Person:

- 100g Milchreis
- 400ml Gemüsebrühe -
- 100g Gemüse nach Wahl (Kürbis passt im Winter gut)
- Salz, Pfeffer, Butter
- wenn man mag etwas Parmesan oder Weißwein

1. Reis, Brühe und Gemüse in einen Topf geben
2. 20min köcheln lassen
3. würzen und mit Parmesan verzieren

Fertig! Guten Appetit!



Sprung in der Schüssel

In einem fernen Land lebte einmal eine Frau, die vom entfernten Fluss ihr Wasser holen musste. Über ihre Schultern legte sie sich dazu eine Stange an deren Enden zwei große Schüsseln befestigt waren. Eine der Schüsseln hatte einen Sprung, während die andere hingegen makellos war. Nach dem täglichen Gang vom Fluss zurück zum Haus, war die gesprungene Schüssel jedoch immer nur noch halb voll.

Lange Zeit änderte sich nichts an diesem Ablauf: Die unbeschädigte Schüssel war sehr stolz auf ihre erbrachte Leistung. Die Schüssel mit dem Sprung schämte sich wegen ihres Makels und war traurig darüber, dass sie ihre Aufgabe nicht in dem Maße erfüllen konnte für das sie gemacht worden war.

Nach einem Jahr, indem sie sich immer minderwertiger fühlte, sprach die Schüssel zu der Frau: „Ich schäme mich so wegen meines Sprungs, der die Ursache dafür ist, dass stets nur die Hälfte Wasser in mir bleibt, bis wir zu Hause angekommen sind.“ Die Frau aber lächelte: „Hast du schon einmal bemerkt, dass nur auf deiner Seite des Weges Blumen blühen, jedoch auf der Seite der anderen Schüssel nicht? Ich war mir deines kleinen Makels stets bewusst und habe daher auf deiner Seite Blumensamen gesät. Nun bewässerst du diese jeden Tag, wenn wir nach Hause gehen. Und im zurückliegenden Jahr durften sich die vielen Menschen auf dem Weg an der Farbenpracht erfreuen. Ich konnte all diese wunderschönen Blumen pflücken und meinen Tisch damit schmücken. Nur weil du bist, wie du bist, können diese zauberhaften Blüten existieren und unser Heim und sogar die Welt verschönern!“

Lieben Dank an Heidemarie E.



Liebe Interessierte,

leider können unsere Veranstaltungen und Angebote momentan nicht wie gewohnt, in einem persönlichen Rahmen, stattfinden. Deshalb möchten wir mit unserem neuen Projekt ältere Menschen dabei unterstützen und motivieren die neuen Medien kennenzulernen oder ihr bereits vorhandenes Smartphone, Tablet oder ihren Laptop besser kennenzulernen.

Wir möchten Ihnen die Möglichkeiten aufzeigen wie Sie jederzeit aktiv am gesellschaftlichen und kulturellen Leben teilhaben können. Smartphone, Tablet und Co. bieten dabei eine hervorragende Möglichkeit, diese Wünsche zu erfüllen.

Denn ganz gleich ob es um den Kontakt zu Familie und Freunden geht, um gemeinsame Hobbies, um Sportangebote, kulturelle und informative Interaktion, oder um Erleichterungen im Alltag – „online“ zu sein bietet bis ins hohe Alter hinein viele Vorteile und echte Lebensqualität.

Schwungvoll gehen

von Vreni Merz

Leichtfüßig wie ein Tanz,
Wie eine Vogelfeder,
Wie ein Blatt im Wind
Mit Wurzeln und mit Flügen schreiten,
Auf der Erde und im Himmel sein.

Getragen und gehalten,
Frei und ungebunden
Leicht und schwer Zugleich,
Mit leeren Taschen reich beschenkt.
Ich bin es, die da geht in ihrem Takt,
Ich selbst bestimme, was ich trage
Und wer mit mir geht.
Jetzt fallen alle Lasten von mir ab,
Und mein Gewicht wird klein.



Danke an Maria G.



Die Gedächtnistafel am Friesenweg („Friesenstein“) unterhalb der Molkenkur wurde 1841 enthüllt. Die Inschrift lautet: „*Dem Maler Ernst Fries / Die Bewohner Heidelbergs / seiner Vaterstadt / und / seine Freunde / MDCCCXLI.*“ Auch der Weg,

der daran vorbeiführt, trägt seinen Namen. Eigentlich müsste er „Friesweg“ heißen, denn mit den Friesen hat er nichts zu tun, genauso wenig wie der „Friesenberg“, der im Osten der Altstadt von der Hauptstraße zum Schloß führt.

Der Friesenweg zweigt am Molkenkurweg ab und führt nach Überquerung der Bergbahn in einer großen Linkskurve zum Molkenkurweg zurück. Ein zweiter Zugang kommt von der Neuen Schloßstraße herauf. Damit bildet er die ideale fußläufige Verbindung zwischen Schloß und Molkenkur. Vielleicht lief auf dieser Trasse der Zugang zur oberen Burg, die dort bis 1537 stand.

Die Krappfabrik, die der Vater von Ernst Fries, Christian Adam Fries, seit 1796 betrieb, lag an der Rohrbacher Chaussee (heute etwa Rohrbacher Straße 47/57, das Gebäude wurde 1877 abgerissen). 1982 erinnerte der (verstorbene) Gemeinderat Nils Weber daran, daß einst am Hause Rohrbacher Straße 57 eine Tafel mit der Inschrift hing: „*Zur Erinnerung / an die Heidelberger / Maler Ernst Fries 1801-1833 / Bernh. Fries 1820-1879*“. Der (ebenfalls verstorbene) Erste Bürgermeister Dr. Karl Korz sprach sich dafür aus, die Tafel zu erneuern. Bis heute wurde die Tafel nicht wieder aufgehängt.

Danke an Hansjoachim R.

Für unser neues Projekt suchen wir **ab Januar 2021** sowohl interessierte Seniorinnen und Senioren wie auch Menschen, die sich gerne ehrenamtlich in diesem Bereich engagieren möchten.

Geplant ist Digital-Paten zu gewinnen, die bereit sind längerfristig unsere Seniorinnen und Senioren in allen Belangen rund um die Nutzung digitaler Geräte und des Internets behilflich zu sein, z. B. hinsichtlich Möglichkeiten der Anschaffung eines Geräts und der Tarifwahl, Hilfen bei der Einrichtung des Geräts, Nutzung des Geräts für Kontaktpflege, Recherchen, Reiseplanung, Video-Telefonie, etc. oder Datenschutz/-sicherheit.

Seniorinnen und Senioren, die gerne auf die Unterstützung eines Digital-Paten oder einer Digital-Patin zurückgreifen möchten, sind herzlich eingeladen, mit uns Kontakt aufzunehmen ebenso engagierte Menschen die uns helfen möchten dieses Projekt erfolgreich durchzuführen.

Auf Ihre zahlreichen Anfragen, freuen sich, Marie Denzer, Anke Henning und Gerlinde Kratz, unter Tel: 06221/181918 oder per Email: szaltstadt@dwhd.de.

Aus dem Bilderbuch der Geschichte: Friesenstein und Friesenweg im Stadtwald

Bei einem Spaziergang durch den Wald oberhalb des Heidelberger Schlosses stehen wir unvermittelt an einer Felswand vor einer aus dem Gestein herausgearbeiteten Gedenktafel. Sie wurde einst dem Maler Ernst Fries von seinen Freunden und von Heidelberger Bürgern gewidmet, darunter waren so bekannte Leute wie Anton Friedrich Justus Thibaut, James Mitchell, Maximilian Joseph Chelius, Christian Friedrich Winter, Jakob Wilhelm Speyerer, Johann Metzger und Wilhelm Heinrich Posselt. Ernst Fries (1801-1833) hat wunderbare Bilder gemalt, und er fand ein trauriges Ende. Mit Carl Philipp Fohr (1795-1818) und Carl Rott-



mann (1797-1850) zählt man ihn zu dem sogenannten „Dreigestirn der romantischen Malerei in Heidelberg“. Die Werke des Frühverstorbenen, Ölgemälde, Aquarelle, Zeichnungen und Druckgrafiken, zählen zum Besten der deutschen Kunst des frühen 19. Jahrhunderts.

1801 wurde Ernst Fries als Sohn des kunstsinnigen Bankiers und Krapp-Fabrikanten Christian Adam Fries (1766-

1847) in Heidelberg geboren. Schon früh zeigte sich seine künstlerische Begabung. Zusammen mit Carl Rottmann und Carl Philipp Fohr erhielt er Unterricht beim Universitätszeichenlehrer Friedrich Rottmann (1768-1816) aus Handschuhsheim. Für kurze Zeit studierte er an der Münchener Kunstakademie



bei Wilhelm von Kobell (1766-1853), dann in Darmstadt bei dem Architekten Georg Moller (1784-1852). Bekannt wurde er durch seine

„Malerischen Ansichten des Rheins, der Mosel, des Haardt-, und Taunusgebürges“, die 1820 bei dem „Drucker der Heidelberger Romantik“ Josef Engelmann in Heidelberg herauskamen.

1823-1827 hielt sich Ernst Fries in Italien auf und gehörte in Rom dem deutschen Künstlerkreis im Café Greco an. Damals gelang ihm zusammen mit seinem Freund, dem Dichter August Kopisch (1799-1853), die Wiederentdeckung der „Blauen Grotte“ auf Capri.

Nach seiner Rückkehr fertigte er Zeichnungen und Aquarelle der Landschaften um Heidelberg an (so die „Drei Wassertröge im Heidelberger Stadtwald“ und den „Blick von Schlierbach auf den Neckar und Stift Neuburg“).

1830 war Fries wieder in München und schuf dort Ölbilder italienischer Landschaften, wofür er seine früheren Zeichnungen als Vorlage benutzte. 1831 wurde er zum großherzoglich badischen Hofmaler in Karlsruhe ernannt.

Zwei Jahre später, auf der Höhe seines Ruhms, soll er sich in Karlsruhe im Fieberwahn die Pulsadern aufgeschnitten haben. Er wurde auf dem Peterskirchhof in Heidelberg beigesetzt. Eine Kopie des Grabmals für ihn und seine Frau Louise geb. Stockhausen (1804-1857, Pfarrerstochter aus Neckargemünd) befindet sich heute auf dem Bergfriedhof. Angelehnte Inschriftenplatten bewahren die Erinnerung an die vier Töchter des Ehepaars. Das Kurpfälzische Museum hat mit ca. 180 Arbeiten den umfassendsten Bestand an Werken von Ernst Fries. 1927, 1972 und 2001/2002 fanden dort große Sonderausstellungen statt.