

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](mailto:szaltstadt@dwhd.de)

**Seniorenzentrum Pfaffengrund:**

06221—70 05 55 [szpfaffengrund@dwhd.de](mailto:szpfaffengrund@dwhd.de)

**Seniorenzentrum Rohrbach:**

06221—33 45 40 [szrohrbach@dwhd.de](mailto:szrohrbach@dwhd.de)

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

Ihre Teams der drei Seniorenzentren

9. Ausgabe vom 15. Mai 2020

Kostenloses Exemplar

## *Mutmachernachrichten*



**„Die wesentlichen Dinge haben sich nicht geändert. Es ist immer noch am besten, ehrlich und aufrichtig zu sein (...) und nicht aufzugeben, wenn etwas schief geht.“**

Laura Elisabeth Ingalls-Wilder

## Inhalte:

- Die Wetterstation
- So bleiben Sie fit! Anregungen für Körper & Geist
- Gute Wünsche
- Von Beruf: Hausfrau
- Reisen in Corona-Zeiten
- Lösung des Erdbeerquiz (letzte Ausgabe)
- Smartphone-Tipps
- Ein bisschen Schlierbacher Geschichte...



An alles gedacht... ☔ 🌞 🌧

*Auf einer Wetterstation musste die tägliche Niederschlagsmenge von Hand in den Computer eingegeben werden. Irgendwann einmal vertippte sich dabei ein Mitarbeiter: Statt 8,54 cm gab er 8,54 m ein. Die Programmierer hatten aber wohl für diesen Fall vorgesorgt, der Computer gab folgende Fehlermeldung aus: „Baue ein Boot. Nimm von jeder Tierart zwei, ein männliches und ein weibliches...“*

*andere Zeiten - das Magazin zum Kirchenjahr 2/2020*

Sie mußten sich ihren Lebensunterhalt erbetteln, deshalb war die Nähe einer verkehrsreichen Straße wichtig. Nachdem die Lepra europaweit auf dem Rückzug war, brachte man im Schlierbacher Gutleuthaus arme Leute, Sieche ohne Familie und Fremde („Elende“) unter. 1714 wurde das Spital St. Anna in der Plöck zur „Elenden Herberge“. Ab 1741 war das Gutleuthaus ein Gasthaus. 1880 brannte es ab. Die Kapelle blieb erhalten und diente der Schlierbacher Bevölkerung als Kirchenraum und Friedhofskapelle. Bis zum Bau der katholischen Laurentiuskirche an der Wolfsbrunnensteige war die Gutleuthofkapelle der einzige Kirchenraum für beide Konfessionen in Schlierbach. Manchmal finden hier noch Gottesdienste statt. Im Innern sind die Reste mittelalterlicher Fresken zu sehen. Am Tag des offenen Denkmals am 13. September 2020 ist die Kapelle zur Besichtigung und zum Gebet geöffnet.

An der westlichen Außenmauer der Kapelle steht ein Stein mit der Darstellung einer dreiteiligen Klapper und einer Jahreszahl. Die Aussätzigen mußten sich anderen Menschen gegenüber durch Klappern bemerkbar machen, um sie zu warnen. So konnten sie die Vorüberziehenden um milde Gaben bitten. Vermutlich gab es mehrere dieser Leprosensteine, um die Grenzen des Areals zu markieren. Die Jahreszahl kann als „1610“ gelesen werden. Viele Jahre lang war der Stein von Gestrüpp verdeckt. Erst seit kurzem ist er wieder sichtbar. Er mahnt uns, dankbar zu sein, daß wir verschont werden.



Danke an Hansjoachim R.

## Aus dem Bilderbuch der Geschichte:

### Der Leprosenstein in Schlierbach



Am südlichen Neckarufer, nicht weit vom Bahnhof Schlierbach, zwischen Bahngleisen und Landstraße, steht eines der ältesten erhaltenen Gotteshäuser in Heidelberg, die Laurentiuskapelle. Kurfürst Ludwig III. stiftete sie 1430. Sie ist dem Erlöser, seiner Mutter Maria und dem heiligen Laurentius geweiht. Sie gehörte zu einem größeren Gebäude, dem Gutleuthaus. „Des Herrgotts gute Leute“ nannte man im Mittelalter die Leprakranken, die

Aussätzigen, weil ihre Not anderen Menschen Gelegenheit bot, sich durch gute Werke das ewige Leben zu verdienen. Wegen der Ansteckungsgefahr wurden die Kranken ausgesetzt. Wer an Lepra erkrankt war, wurde als "lebendiger Toter" aus der christlichen Gesellschaft ausgestoßen. Nach einem strengen Ritual las man ihm in Gegenwart der Gemeinde ein Requiem. Ihm blieb nur die Wahl, zu fliehen oder in einem „Gutleuthaus“ oder Leprosorium in gebührender Entfernung unterzukommen.

Solche Leprosorien gab es vielerorts. In Mosbach zum Beispiel kann man noch heute das Gutleuthaus mit seiner Kapelle sehen. Hier lebten die Kranken, mehr oder weniger sich selbst überlassen, um gemeinsam, wie heute im Altersheim, auf den Tod zu warten.

## Fit bleiben im eigenen Wohnzimmer

Heidelberger Sportvereine bieten Online-Training an

Wie halte ich mich während der Corona-Pandemie trotz geschlossener Sportanlagen und Fitnessstudios zuhause fit? Das zeigen mehrere Heidelberger Sportvereine: Sie bieten Online-Übungskurse an und erläutern darin in Videos, wie man seinen Körper ganz einfach im eigenen Wohnzimmer ohne besondere Hilfsgeräte kräftigen und in Bewegung halten kann. Hier eine Auswahl öffentlich zugänglicher Angebote der Heidelberger Institutionen

Bei der SG Kirchheim laden Laura und David zu Ertüchtigung im Wohnzimmer ein. Es gibt für Interessierte zwei Trainingsvideos zur Auswahl – für jüngere und ältere Sportlerinnen und Sportler: [www.sgk-sport.de](http://www.sgk-sport.de)

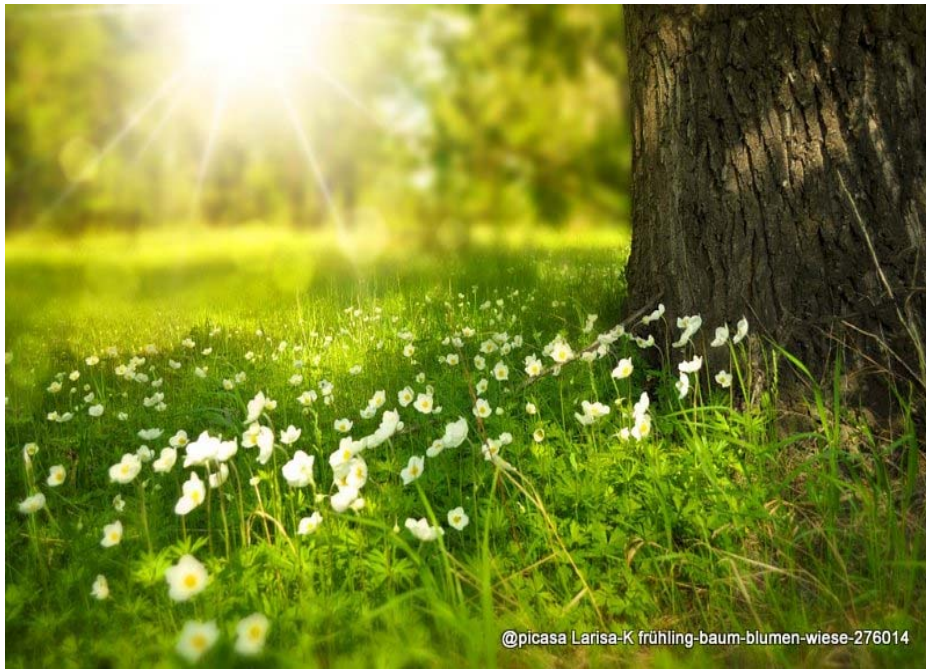
Der Sportkreis Heidelberg erstellt derzeit ein Portal, das direkt auf die Angebote der Sportvereine leiten wird. Mehr in Kürze unter: [www.sportkreis-heidelberg.de](http://www.sportkreis-heidelberg.de)



### Gedächtnistraining—Übungen online spielen

Im Senioren-Ratgeber gibt es viele Spiele und Rätsel, die Sie im Internet machen können. Probieren Sie es aus!

► [www.senioren-ratgeber.de/Gehirnjogging](http://www.senioren-ratgeber.de/Gehirnjogging)



## ***Gute Wünsche für dich***

*Mögest du immer eine Hand zum Festhalten finden,  
Wenn du mal ins Strudeln gerätst.*

*Mögest du immer Nahrung für deine Seele bekommen,  
wenn du nach Zuwendung und aufbauenden Worten dürstest.*

*Mögest du immer ein Licht finden,  
Das deine Stimmung aufhellt, wenn sie düster ist.*

*Mögest du immer Zugang zu deinen inneren Kräften haben,  
wenn du vor Herausforderungen stehst.*

©Der Lebensfreude Kalender 2020

5. In den folgenden Schritten erteilen Sie WhatsApp eine notwendige Berechtigung. Sie erlauben den Zugriff auf Fotos, Medien und Kontakte in Ihrem Telefonbuch. Damit sind die Vorbereitungen abgeschlossen und Sie die erste Nachricht schreiben.

### **Nachrichten schreiben:**

Tippen Sie in WhatsApp auf „Chats“, damit kommen Sie zur Übersicht der letzten Chat-Sitzung, welche am Anfang noch leer ist (to chat, engl. = sich unterhalten; mit Chats sind alle Telefonate und Nachrichten gemeint).

Tippen Sie rechts unten auf das grüne Symbol. Es öffnet sich die Kontaktliste, die Sie bis zu Ihrem gewünschten Kontakt durchwischen. Durch Antippen wählen Sie Ihren gewünschten Kontakt aus. Nun kommen Sie wieder zur Chat-Ansicht. Ganz oben sehen Sie den Namen Ihres Chat-Partners. Schreiben Sie den gewünschten Text ins Eingabefeld. Danach drücken Sie auf den grünen Pfeil rechts neben dem Eingabefeld. WhatsApp versendet daraufhin Ihre Nachricht.

Mit Smileys :-)) bringen Sie Ihre Gefühle zum Ausdruck. Dazu unten links auf den Button mit dem Smiley-Gesicht drücken (2x) und das gewünschte Bild auswählen, dieses wird in das Nachrichtenfeld eingefügt.

Direkt aus WhatsApp haben Sie Zugriff auf die Fotos auf Ihrem Smartphone. Tippen Sie dazu auf das Fotosymbol oder die Klammer rechts im Eingabefeld, jetzt können Sie Fotos aufnehmen oder aus der Galerie auswählen und versenden.

### **Sprachnachricht eingeben:**

Durch Drücken auf das grüne Mikrofonsymbol können Sie — solange Sie das Mikrofon halten — eine Sprachnachricht eingeben.

## Smartphone – Tipps

### WhatsApp einrichten und mit Kontakten nutzen

WhatsApp hat den klassischen SMS den Rang abgelaufen. Mit WhatsApp verschicken und empfangen wir Nachrichten und telefonieren **kostenlos** weltweit. Wir peppen sie mit Bildern, Videos und Sprachmitteilungen auf.

#### Installieren:

1. Öffnen Sie Play Store/App Store auf Ihrem Smartphone.

Geben sie ganz oben ins Suchfeld WhatsApp ein. Tippen Sie in der erscheinenden Ergebnisliste auf „WhatsApp Messenger“ mit dem grünen Icon davor. Mit einem Tipp auf „Installieren“ laden Sie die App auf Ihr Gerät.

2. Öffnen Sie WhatsApp auf Ihrem Handy durch antippen.

Beim 1. Start steht eine kurze Einrichtung an: Tippen Sie im Begrüßungsbildschirm auf „Zustimmen und Fortfahren“. Nun folgt die Registrierung Ihrer Rufnummer. Als Land ist Deutschland bereits vorausgewählt. Geben Sie nach +49 Ihre Mobilnummer ohne die „0“ an und bestätigen Sie mit „weiter“.

3. Im nächsten Schritt wird die eigene Rufnummer überprüft. Das geschieht per SMS und einem 6stelligen Code. Wenn Sie möchten, übernimmt WhatsApp diesen aus der SMS automatisch und Sie brauchen ihn nicht von Hand eingeben. Tippen Sie auf „weiter“ und bestätigen Sie nachfolgende Fragen mit „zulassen“. Es kann ein paar Minuten dauern, bis die Bestätigungsmail eintrifft.

4. Nun können Sie erlauben, das WhatsApp Ihre Nachrichten sichert. Tragen Sie Ihren Profilnamen ein (echter Name oder Spitzname). Er wird zusammen mit Ihrer Rufnummer angezeigt. Tippen Sie auf „Weiter“ - damit ist WhatsApp einsatzbereit.



## Vom Beruf: Hausfrau

Man trägt sehr oft in seinem Leben,  
Zumal jedoch von Amtes wegen,  
Den Namen in ein Formular;  
Wo man geboren, welches Jahr,  
Ob männlich, weibliches Geschlecht.  
In Druckschrift macht man's ihn recht.

Zumeist ist auch von Wichtigkeit  
Die Glaubenszugehörigkeit.  
Auch Kinder, große oder klein,  
Gehören in das Amtsblatt rein  
Dann der Beruf von Frau und Mann,  
Was man damit verdienen kann.  
Und wenn, ich will es ehrlich sagen,  
Freue ich mich stets hier einzutragen.  
Denn der Beruf, der mir gefällt  
Ist Wohl der schönste auf der Welt

Ich trage ganz stolz „Hausfrau“ ein,  
In Druckbuchstaben, nicht zu klein.  
Nur die Bezeichnung ist nicht gut,  
Denn was die Hausfrau alles tut,  
Das ging in keine Spalte rein,  
Das Formblatt wäre viel zu klein!

## Reisen in Corona-Zeiten...

Die besten Reisen, das  
steht fest,  
sind die oft, die man  
unterlässt.

Eugen Roth (1895-1976)



*Der Urlaub ist erholsam meist,  
Nicht nur für den, der in ihm reist,  
Auch den, der da bleibt freut die  
Schonung, die er genießt in stiller Wohnung.  
So zählen zu den schönsten Sachen,  
oft Reisen, die die Andren machen.* Eugen Roth

*An einem schönen Tag  
Im Schatten zu sitzen  
Und ins Grüne zu blicken,  
Ist die beste aller Erquickungen.*

Jane Austen



Danke am Martin Z.

### Lösungen des Erdbeerquiz:

1. Kuchen
2. Eis
3. Marmelade
4. Ernte
5. Saft
6. Soße
7. Torte
8. Joghurt
9. Garten
10. Wald