

Juli/August 2020

Sonnige Grüße der Seniorenarbeit Stadt Tuttlingen



(<https://www.beetfreunde.de/sonnenblumen/>)

Prächtige Sonnenblumen

Am Gartentor, nah an der Hecke,
steht sie stolz, in einer Ecke.
Die Blüten gelb, die Mitte braun,
die Blume ist ein wahrer Traum!

Gewachsen ist sie viele Tage,
damit ich Freude an ihr habe.
Nun ist sie fast so groß wie ich –
das ist doch wirklich wunderbar.

Aus Samen, klein wie Krumen
gedeihen prächt'ge Sonnenblumen.
Sie brauchen Wasser, Wärme, Licht
und Erde, mehr auch nicht.

(mal-alt-werden.de)

Im Juli 2020

Grußwort Abteilung Senioren

Liebe Seniorinnen und Senioren, liebe Ehrenamtliche,

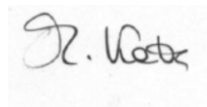
die Corona-Pandemie schränkt uns nach wie vor in unserem alltäglichen Leben ein. Es wurde jedoch schon sehr viel geschafft, was sich an den zunehmenden Lockerungen zeigt. Auch das Team der Seniorenarbeit macht sich Gedanken wann und wie die Angebote im Haus der Senioren wieder starten können.

Ein Hygienekonzept wurde für die Öffnung des Haus der Senioren erstellt. Der Besuch des Haus der Senioren wird für Sie daher mit bestimmten Regeln verbunden sein, die es einzuhalten gilt. Wir sind uns bewusst, dass Sie eine lange Zeit der Entbehrung hinter sich haben. Aber es wird auch noch einige Zeit gehen, bis wir in einen normalen Betrieb des Haus der Senioren zurückkehren können. Das Haus der Senioren bietet für Sie als Risikogruppe Bildungs- und Freizeitangebote an, daher fühlen wir uns in der Verantwortung, diese Gruppe weiterhin zu schützen und uns in kleinen Schritten der Öffnung des Haus der Senioren zu nähern .

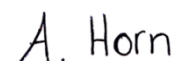
Welche Vorgehensweise wir anstreben, erfahren Sie auf den folgenden Seiten.



Ramona Storz



Michaela Katz



Anita Horn

P.S. Wie entwickeln sich Ihre Sonnenblumensamen? Gerne hören wir von Ihnen oder freuen uns über Bilder.

Haus der Senioren im Juli

Aufgrund der zunehmenden Lockerungen hat auch die Seniorenarbeit der Stadt Tuttlingen entschieden, das Haus der Senioren vorerst nur für kleinere Beratungsangebote unter bestimmten hygienischen Vorschriften wieder zugänglich zu machen.

Ab 1. Juli werden daher wieder die Beratungsangebote der

- **Vorsorgeinitiative Tuttlingen** sowie die
- **Smartphone und PC-Hilfe** im Haus der Senioren stattfinden.

Für größere Gruppen sowie Gruppen bei denen Körperkontakt besteht oder die sich zum Singen treffen, ist das Haus der Senioren weiterhin geschlossen.

Dies betrifft:

- Alle Sport und Tanzgruppen
- Alle Singkreise
- Alle Kaffeemittage/Stammtische
- Veranstaltungen von anderen Vereinen und Institutionen

Eine Öffnung für diese Gruppen ist für September angedacht, insofern die Lockerungen weiterhin bestehen und sich die Lage gut entwickelt. Frau Horn wird sich mit den Gruppenleitungen, in Verbindung setzen.

Angebote im Juli

Seniorenkino im Scala

Das Seniorenkino im SCALA zeigt mit aktuellem Hygienekonzept

am **Montag, 13.07.2020 um 14:30 Uhr**, den Film
„Monsieur Claude und seine Töchter 2“

„Monsieur Claude und seine Töchter 2“ ist die Fortsetzung der erfolgreichen französischen Filmkomödie.

Nirgendwo ist es schöner als in Frankreich! Da sind sich der stolze und konservative Monsieur Claude (Christian Clavier) und dessen Ehefrau Marie Verneuil (Chantal Lauby) einig. Zwar hat das alte Ehepaar inzwischen so manches Vorurteil abbauen können, doch die französische Provinz ist für sie immer noch der Nabel der Welt. Umso schockierter ist Monsieur Claude, als ihm seine Töchter unterbreiten, dass sie Frankreich verlassen werden. Seit der chaotischen Hochzeit im ersten Teil ist einige Zeit vergangen und die politische Situation in Frankreich hat sich seitdem nicht unbedingt zum Besseren gewandelt. Die Töchter beschließen deshalb, mit ihren Männern das Land zu verlassen. Monsieur Claude ist entsetzt! Selbstverständlich unternimmt er alles, um diese verrückte Idee zu unterbinden!

Der Einlass ist ab 14.00 Uhr, der Film startet um 14:30 Uhr. Der Eintritt beträgt sieben Euro inclusive einem Getränk und einem kleinen Popcorn, welches Ihnen an den Platz gebracht wird.

Die Veranstaltung wird mit Platzkarten durchgeführt und es stehen mehrere Kinosäle zur Verfügung.

Um die Vorschriften einzuhalten und besser planen zu können, sind telefonische Vorbestellungen unbedingt unter **Telefon: 07461 / 9697011** erforderlich.

Das Seniorenkino ist eine Kooperationsveranstaltung der evangelischen und katholischen Gesamtkirchengemeinden, des Scala-Kino und der Stadt Tuttlingen.

Vortrag von Frau Dr. Seiterich-Stegmann
zum Thema
„Leben lernen mit Corona - wie können wir die
zur Verfügung gestellten Freiheiten nutzen?“

Dienstag, 21.07.2020 um 15.00 Uhr im
Haus der Senioren

Um die Hygienevorschriften einzuhalten, gibt es eine maximale Teilnehmerzahl. Eine Anmeldung für den Vortrag ist daher zwingend unter einer der folgenden Telefonnummern erforderlich.

Haus der Senioren: Tel.:15104 (AB)

Seniorenbüro: 99-395 oder 99-330

Folgende Vorschriften gelten:

- Beim Eingang des Haus der Senioren Hände desinfizieren
- Im Treppenhaus sowie im Flur des Haus der Senioren besteht Maskenpflicht.
- Am zugewiesenen Platz im Buggle-Saal kann die Maske abgenommen werden.
- Die Garderobe darf nicht benutzt werden
- Der Aufenthalt auf den Toiletten ist jeweils nur für eine Person erlaubt.
- Beim Verlassen des Saales nach dem Vortrag besteht wieder Maskenpflicht und die Besucher sind gebeten das Haus entsprechend der Abstandsregel gleich zu verlassen.

Nähere Informationen erhalten sie im Haus der Senioren oder im Seniorenbüro.

Wie geht es mit dem Einkaufsservice und Einkaufsbus weiter?

Der Einkaufsservice hat coronabedingt unseren Einkaufsbus für einige Monate ersetzt.

Nachlassende Infektionszahlen ermöglichen nun wieder eine Weiterführung des Einkaufsbusses, der Sie zuhause abholt, zum Geschäft Ihrer Wahl bringt und wieder nach Hause fährt.

Wir haben nun Folgendes vereinbart:

Einkaufsbus:

Ab 1. Juli 2020 wird der Einkaufsbus in Kooperation mit dem ASB mit einem neuen Fahrer/einer neuen Fahrerin wieder jeweils am Mittwoch und Freitag fahren.

Es gibt ein aktuelles Hygienekonzept – bitte tragen Sie im Einkaufsbus einen Mund-Nasen-Schutz.

Die Anmeldung hierzu erfolgt jeweils am Vortag, unter der Handy-Nummer 0151/619 00 680.

Dieses Angebot bleibt bestehen.

Einkaufsservice:

Weiterhin werden wir für Senioren, die aufgrund körperlicher Einschränkungen und eines erhöhten gesundheitlichen Risikos nicht selbst zum Einkaufen gehen können, unseren Einkaufsservice anbieten. Der Einkaufsservice wird weiterhin am Dienstag und Donnerstag angeboten. Die Anmeldung hierzu erfolgt, wie gewohnt, am Vormittag dieser Tage unter der Handy-Nummer 0151 / 619 00 680 und der Nummer 07461 / 99-330.

Die Einkäufe werden in der Regel nachmittags ausgeliefert. Dieser besondere Einkaufsservice der Stadt Tuttlingen, in Kooperation mit dem ASB, wird zunächst befristet bis zum Ende der Sommerferien, also letztmalig am 10. September 2020, angeboten.

Weitere Auskünfte erteilt Ihnen das Seniorenbüro unter der Telefonnummer 07461 / 99-330

Ausstellung „Tuttlingen von oben“

Ab dem **25. Juli 2020** können Sie im Fruchtkasten die Ausstellung „Tuttlingen von oben“ betrachten. Der Besuch der Ausstellung ist mit einer maximalen Teilnehmerzahl begrenzt.

Öffnungszeiten:

Dienstag, Donnerstag, Samstag, und Sonntag von 14.00-17.00 Uhr

Telefonische Erreichbarkeit Seniorenbüro und Haus der Senioren

Frau Storz und Frau Katz im Seniorenbüro:

Zu den üblichen Sprechzeiten unter der Tel. 99-395 oder 99-330

Frau Horn im Haus der Senioren:

Am Dienstag und Donnerstagvormittag unter der Tel. 15104

Gut zu wissen

Telefonische Gespräche gegen die Einsamkeit

Telefon des Zuhörens des Mehrgenerationenhauses (Caritas und Diakonie)

Ehrenamtliche und hauptamtliche Zuhörer*innen haben Zeit für Sie und nehmen sich Ihrer Nöte an. Sie bieten Orientierung und geben Ihnen auf Wunsch auch Hinweise auf Hilfenetzwerke. Die Zuhörer*innen sind zur Verschwiegenheit verpflichtet. Sie erreichen uns von Montag bis Freitag von 9:00 bis 12:00 Uhr und Montag bis Donnerstag von 14.00 bis 17:00 Uhr unter der Telefonnummer 07461/969717-0

Psychologische Beratungsstelle der ev. und kath. Kirche

info@tut.psychberatungsstelle.de und

www.psychberatungsstelle.de

Telefon 07461/6047

Telefonsprechstunde von Montag bis Donnerstag

14.00 bis 15.00 Uhr

**Und nun wünschen wir wieder viel Vergnügen
auf den nächsten Seiten!**

Sommer

Lauer Wind erfüllt die Luft.
Aus den Gärten Blumenduft

Iris, Lilien, Sonnenhut
Salbei, Thymian....das tut gut

Rasenmäher summen leise,
Vögel ziehen ihre Kreise

Bienen summen, Schnaken stechen.
Vater muss das Gras noch rechen

Jetzt beginnt, es ist soweit
die Bade-, Grill- und Urlaubszeit

von Christa Anger

Stichworträtsel

Bezugswort gesucht!
**Welches Bezugswort wird mit den vier Wörtern
beschrieben.**

Bügel, Gläser, Schutz, Verdunkelung

Speichen, Stoff, Schatten, Ständer

Höchststand, Juni, längster Tag, Feste

Erholen, Bräunung, Liege, Handtuch

Kopfschutz, Schatten, breite Krempe, Stroh

Abend, Horizont, rot, Abschied

Licht, Wärme, Streuung, Bräune

Pflanze, Korbblütler, Kerne, gelb



Sommer Buchstabengitter

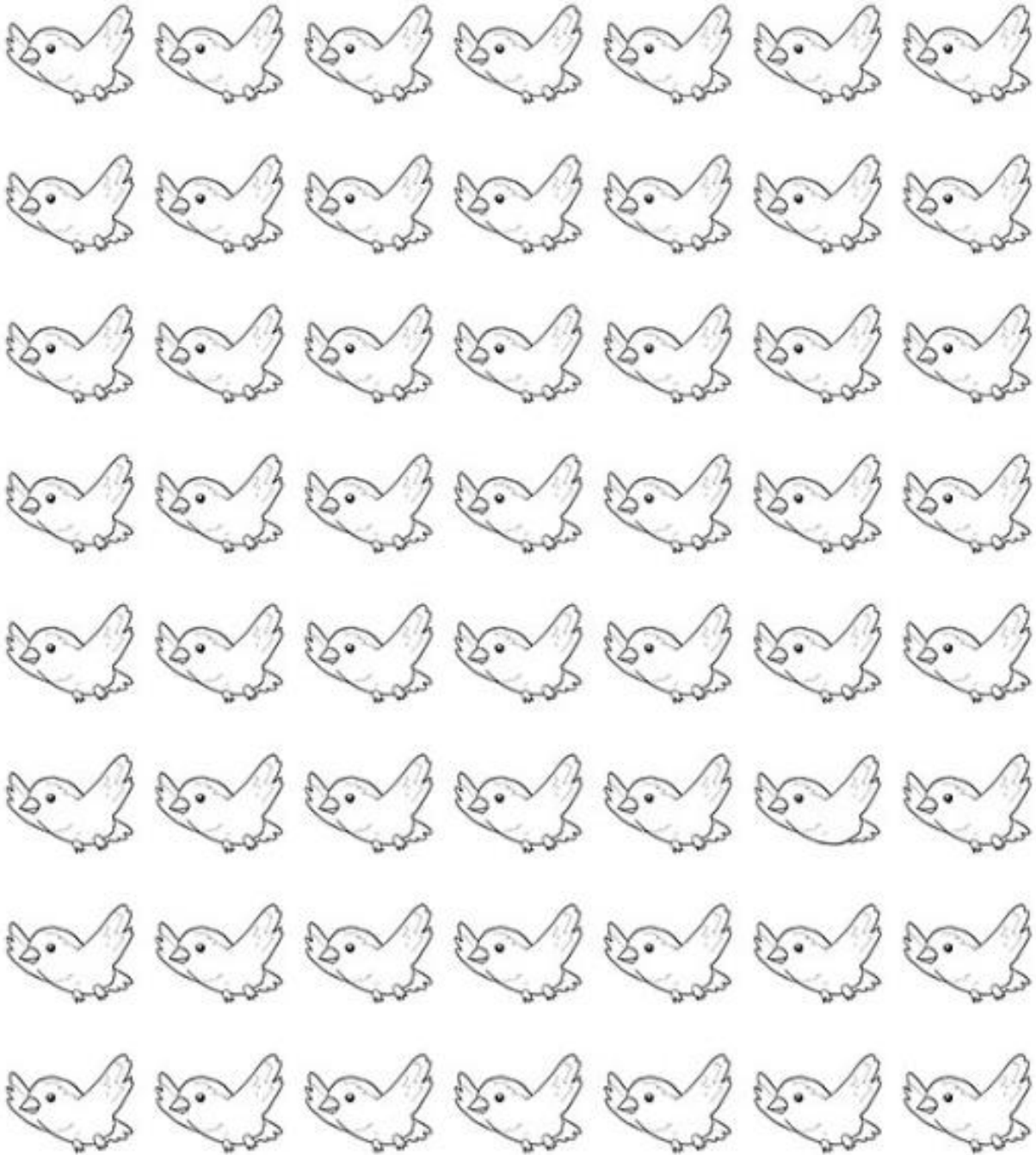
Wo verstecken sich die folgenden Wörter:

**Sonne Ferien Eisdiele
Badesee Bienen**

E	F	E	R	I	T	L	Z
B	I	F	E	R	I	E	N
C	A	S	P	B	E	I	S
Q	A	D	D	K	M	C	O
S	O	N	E	I	U	P	N
G	O	L	D	S	E	Y	N
W	J	A	H	R	E	L	E
B	I	E	N	E	N	E	E

Finden Sie den falschen Vogel?

In diesem Bilderrätsel ist ein Vogel falsch dargestellt.



Sprichwortgeschichte – Auf Rosen gebettet.



(<https://clipartstation.com/roses-clipart-black-and-white/>)

Ich liebe den Juni. Das liegt besonders daran, dass ich Rosen liebe und der Juni der Rosenmonat ist. Bevor endlich der Juni kommt und die Rosen erblühen, habe ich schon viel Arbeit mit meinen Lieblingsblumen. Ich pflege sie fast das ganze Jahr. Aber so ist das nun mal:

Erst die Arbeit... dann das Vergnügen.

Auch in diesem Jahr haben sich schon mit den ersten Sonnenstrahlen des Jahres so manche Unkräuter breit gemacht. Damit meine Rosen trotzdem wachsen können, musste ich also jede Menge Zeit investieren und Unkraut zupfen. Ohne Zupfen wäre es wohl das Ende meiner Rosen gewesen, denn

Unkraut... vergeht nicht.

Nach dem Winter habe ich immer vergessen wie anstrengend das Unkraut zupfen ist. Einer Pflanze, die ich dort nicht haben wollte, hat es heuer besonders gut in meinem Rosenbeet gefallen. Die gemeine Distel wollte sich dort einnisten und das Sprichwort stimmt:

Disteln wachsen... schneller als Rosen.

Ich bin trotzdem Herr über die Lage geworden und habe mich jeden Montag an die Arbeit gemacht. Scherzhaft habe ich zu meinem Nachbarn gesagt: „Ich habe jeden Montag „Rosenmontag“! Diesen Scherz konnte er wohl nicht vergessen und jedes Mal, wenn er mich danach am Montag in meinem Rosenbeet gesehen hat, sagte er:

Lieber Rosen am Montag als... Asche am Mittwoch.

Jetzt, im Juni, kann ich endlich die sprichwörtlichen Früchte meiner Arbeit ernten und mich an der reichen Blütenpracht satt sehen. Ab und zu schneide ich die Rosen noch zurecht, dabei muss ich gut aufpassen, damit die Rosen mich nicht stechen.

Wo Rosen sind... sind auch Dornen.

Nach dem Betrachten, Schneiden, Hegen und Pflegen meiner wunderschönen Rosen schlafe ich besonders gut. Von der Arbeit bin ich dann müde und der Erfolg meiner Mühen macht mich glücklich. Mein Bett fühlt sich dann besonders weich und gemütlich an. Vielleicht sagt man deswegen:

Auf Rosen gebettet sein.

So fühlt es sich auf jeden Fall an.

Umschreibungen

Um die Ecke gedacht. Welches Wort wird beschrieben?

Wiederkäuern biete ich eine solide Lebensgrundlage. Ich wachse solange du mich lässt. Wenn ich nicht süß bin, bin ich sauer!

Ich trage rechtmäßig eine Krone, obwohl ich kein König bin. Für jedes meiner Lebensjahre trage ich einen Ring.

Wir sind schon – etwas anders gebaut – im antiken Griechenland über die Wege und Acker gerollt und leisten wertvolle Hilfe beim Transport von schweren Gütern. In meinem Namen steht die Empfehlung, uns nicht zu ziehen.

Ich bestehe aus Blatt und Stiel, bin aber keine Pflanze. Mit meiner Hilfe lässt sich viel bewegen!

Ich bringe Flüssigkeiten genau und gleichmäßig an ihren Zielort. Im Sommer bin ich ein wahrer Segen für den Garten.

Was gehört zusammen?

Verbinden Sie jeweils zwei Wörter so, dass sie eine Sommerblume ergeben.

Löwen	körbchen
Sonnen	garbe
Schmuck	blume
Stauden	begonie
Knollen	mäulchen
Schaf	wicke

Buchstaben ergänzen

AN EL	DO AU
AM EL	DE KE
AB ND	DE CH
AL EE	DA PF
AS EN	DU ST
BA ER	EC SE
BE RE	EN EL
BL ME	EI HE
BR SE	ER TE
BL TE	EB NE

Bewegung

Übungen zur Erhaltung der Beweglichkeit von Schultern, Armen und Händen

Brust-Stretching: In Schrittstellung seitlich zu einer Wand stellen. Die Handkante der Kleinfingerseite etwas oberhalb der Schulterhöhe an die Wand legen. Der Ellbogen leicht gebeugt. Die Handfläche zeigt nach oben. Nun den Oberkörper sanft nach außen drehen, Seitenwechsel, 2 mal pro Seite.



Handbeuge: Einen Arm lang nach vorn ausstrecken. Dabei zeigt der Handrücken nach oben. Hand und Handgelenk locker nach unten fallen lassen und die Hand zu einer Faust ballen. Nun mit der anderen Hand den hängenden Handrücken sanft nach unten in die Richtung des Unterarms führen. Seitenwechsel, 2 mal pro Seite.



Hand- und Fingerstreckung: Einen Arm nach vorn ausstrecken, der Handrücken zeigt nach oben und die Fingerspitzen nach oben ziehen. Nun mit der anderen Hand die Finger greifen und sanft zum Körper ziehen. Dabei ist das Ellbogengelenk fast gestreckt. Seitenwechsel, 2 mal pro Seite.



Armkreise: Im stabilen Stand die Arme rückwärts kreisen lassen, rechten Arm und linken Arm im Wechsel. Wiederholen Sie diese Übung mindestens 10-mal mit dem rechten und 10-mal mit dem linken Arm.



Arme öffnen und schließen: Im stabilen Stand beide Arme auf Schulterhöhe möglichst weit hinter den Körper bewegen. Dabei sind die Ellbogen leicht gebeugt, die Daumen zeigen nach hinten. Danach die Arme nach vorn nehmen und den Rücken ganz rund machen. Wiederholen Sie die Übung 10mal.



Aufs Schulterblatt tippen: Den rechten Arm hinter den Kopf führen und versuchen mit der rechten Hand auf das linke Schulterblatt zu tippen, kurz halten und wieder lösen. Dann mit der linken Hand hinter dem Kopf auf das rechte Schulterblatt tippen. Immer im Wechsel. Wiederholen Sie diese Übung jeweils mit dem rechten und dem linken Arm 10mal.



Kindermund

Kind: „Papa, ich hab dich soo lieb!“

Vater: „Das ist aber nett, dankeschön.

Sag das doch auch mal zur Mama, die freut sich bestimmt auch.“

Kind: Mama, ich hab den Papa soo lieb!

Ich habe einen Sonnenuntergang gesehen - nun möchte ich auch noch einen Weltuntergang sehen!

Eltern fahren mit ihrem Kind an einem Getränkemarkt vorbei.
"Mama, guck! Ein Saftladen!"

Eine Mutter steht mit ihrem Sohn in der Drogerie an der Kasse.
Söhnchen zeigt auf den Mann vor ihnen und ruft lautstark:
"Mama, ist das der Rossmann?"

„Wenn ich 8 bin, darf ich Achterbahn fahren. Jetzt darf ich nur Dreierbahn.“

Mutter: "Bewegung an der frischen Luft ist gesund!"
Kind: "Wir können das Fenster aufmachen und ich hopse auf dem Bett"

Sudoku

Füllen Sie die leeren Felder aus. Dabei darf jede Zahl in einer Spalte (horizontal, in einer Reihe (waagerecht) und in einem Block (3x3) nur einmal vorkommen.

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

Rezepte

Morgensonne

Zutaten für 4 Personen

- 1 Mango
- 100g Haferflocken
- 250ml Buttermilch
- 250ml Multivitamin Mehrfruchtsaft

Zubereitung:

Die Mango schälen, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch pürieren. Haferflocken, Buttermilch sowie Saft dazugeben und alles im Mixer aufschlagen.

Hähnchenbrust mit gebackenem Gemüse

Zutaten für 4 Personen

- 700g Hähnchenbrust
- 4 EL Olivenöl
- 4 Zweige Rosmarin, Thymian und Basilikum
- Salz und Pfeffer
- 2 rote Paprika, entkernt und geviertelt
- 1 Fenchel, in Scheiben geschnitten
- 2 Möhren, mittelgroß, in Scheiben geschnitten
- 1 Zucchini, in Scheiben geschnitten
- 4 Blumenkohlröschen, mittelgroß
- 4 Knoblauchzehen, geschält

Zubereitung:

Die Hähnchenbrust in heißem Olivenöl von allen Seiten kurz anbraten. Kräuter und Gemüse in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze ca. 8 Min. braten. Knoblauch zugeben und im Backofen bei ca. 80 °C 15 Min. garen. Auf Teller anrichten und mit dem Bratensaft übergießen.

Im Sommer cremen mit Bedacht!

Im Sommer cremen, mit Bedacht
wer hat sich das bloß ausgedacht?!
Raus aus der Tube kommt ein Schwall
das weiße Zeug hängt überall.

Die Haut gut schützen – das ist wichtig,
doch ist die Creme als solche richtig?
gibt's da nicht was, das nicht so klebt
wenn man sich im Sand um dreht?

Und erst die Kinder, wie sie klingen,
da kann Mama ein Lied von singen
wenn sie auch nur die Tube seh'n
und erstmal alle stiften geh'n.

Dann gibt es meist ein groß' Geschrei,
und es ist auch erst vor bei
wenn Mama dreht zum Schluss in Ruh'
die Tube mit dem Deckel zu.

Doch später, wenn sie größer sind
dann weiß doch schließlich jedes Kind
Dass Sonnencreme gewiss erst nützt,
wenn sie uns're Haut gut schützt.

Drum cremt stets ein: Arm, Bein und Hand
dann kriegt ihr keinen Sonnenbrand!
Zur Herbstzeit spätestens ist's dann vorbei
und Schluss mit Sonnencremerei.

(© by Annika Schneider. mal-alt-werden.de)

Lösungen

Stichworträtsel, Bezugswort gesucht

Sonnenbrille

Sonnenschirm

(Sommer-) Sonnenwende

Sonnenbad

Sonnenhut

Sonnenuntergang

Sonnenstrahlen

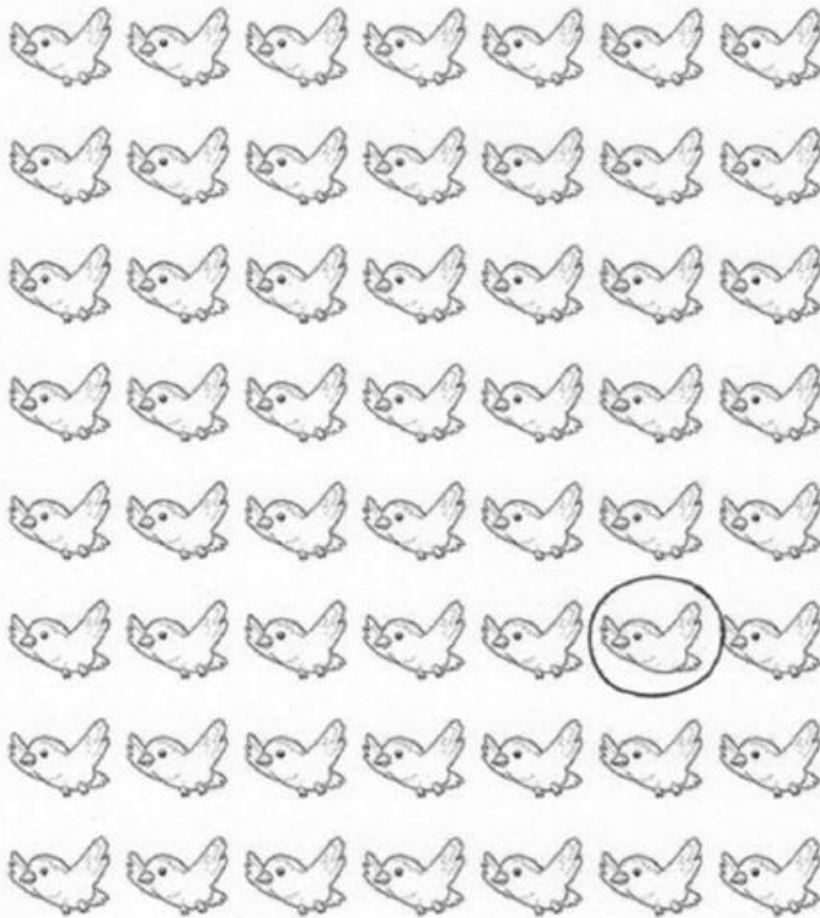
Sonnenblume

Buchstabengitter



Bilderrätsel

Füße des Vogels fehlen!



Umschreibungen

Wiese/Rasen/Gras

Baum

Schubkarre

Spaten

Gießkanne

Was gehört zusammen

Löwenmäulchen

Sonnenblume

Schmuckkorbchen

Staudenwicke

Knollenbegonie

Schafgarbe

Buchstaben ergänzen

ANGEL
AMSEL
ABEND
ALLEE
ASIEN
BAUER
BEERE
BLUME
BRISE
BLÜTE

DONAU
DECKE
DEICH
DAMPF
DURST
ECHSE
ENGEL
EICHE
ERNTE
EBENE

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

Quellen

Gedicht Titelblatt: mal-alt-werden.de

Bezugswörter gesucht: © by Annika Schneider.
mal-alt-werden.de

Buchstabengitter: Goldjahre.de

Fehlersuche: raetseldino.de

Spruchwortgeschichte: © by Natali Mallek. mal-alt-werden.de

Umschreibungen: © by Annika Schneider. mal-alt-werden.de

Was gehört zusammen: © by Annika Schneider. mal-alt-werden.de

Buchstaben ergänzen: goldjahre.de

Bewegung: In Form, MitmachBox, Fit im Alter

Kindermund: Kindermund Verlag.de, Kindermund.net,
tollabea.de, t-online.de

Sudoku: sudoku-drucken.de

Rezepte: In Form, MitmachBox, Fit im Alter

Gedicht Sonnencreme: © by Annika Schneider.
mal-alt-werden.de

„Wir sollten alles gleichermaßen
vorsichtig wie zuversichtlich
angehen.“

(Epiktet (um 50 - 138 n. Chr.), griechischer Philosoph))



(picture-alliance/dpa)

Impressum: Stadt Tuttlingen (Abteilung Jugend und Senioren)
Ramona Storz, Anita Horn, Michaela Katz