

Seniorenblättle

Osterzell

Ausgabe Juli 2021



*Jeder Mensch braucht etwas Boden unter den Füßen,
eine Hand voll Erde, um ein Pflänzchen wachsen zu lassen,
und einen Baum, an den er sich lehnen kann.*

Sabine Reber

Ein Gang durch den Garten meines Lebens

Von weit her komme ich langsam hier an.
Ziehe für ein paar Stunden aus:
aus meiner Geschäftigkeit, aus hundert Gedanken, Sorgen und Freuden.

Ich komme zu mir selbst, zu dem, was mein eigenes Leben ausmacht.
So gehe ich erstaunt und neugierig zu meiner eigenen Gartentür,
öffne sie und betrete meinen Garten - den Garten meines Lebens.
Oft bleibt er unsichtbar für mich und andere.
Oft bin ich mir selbst ein Rätsel,
aber heute nehme ich mir Zeit: Ich öffne die Tür zu meinem Garten.

Ich trete ein, gehe ganz gemächlich den Gartenweg entlang,
der mich zu dem führt, was mein Leben bisher geprägt hat –
vorbei an einer Fülle reifer Früchte vielleicht,
an bunten Blumen,
an gewöhnlichen oder auch exotischen Gewächsen,
vorbei an dem, was man gemeinhin Unkraut nennt,
was aber doch auch seine besondere Form und seinen eigenen Reiz hat,
vorbei auch an Verdorrtem,
von Schnecken oder Erdflöhen Zerfressenem,
vorbei an Überwuchertem und auch Eingegangenem.

All das nehme ich nun in Ruhe wahr,
erfreue mich an Gelungenem,
bin traurig über das,
was nicht wachsen konnte oder durfte.
All das gehört zu mir, ist Teil meiner selbst.
All das will ich heute ganz besonders Wert schätzen,
da all das mein Leben ausmacht.
Eine ganz eigene Welt – meine Welt breitet sich da vor mir aus.

Johanna Maria Quis

Warum Beeren meinen Körper beschützen: Vitamine, Mineralien, Ballaststoffe – die Nährstoffe von Beerenfrüchten sind einzigartig – ihre Heilkräfte auch!



Erdbeeren sind besonders reich an Ellagsäure. Dieser Stoff unterdrückt entzündungsfördernde Enzyme und aktiviert im Darm Entgiftungsstoffe, schützt vor Brust-, Darm- und Lungenkrebs, Rheuma und Arthrose, sowie das Darmleiden Morbus Crohn.
Vitamin C: 60 Milligramm pro 100 Gramm.



Johannisbeeren (schwarz) sind mit 130 Milligramm Vitamin C pro 100 Gramm dreimal so vitaminreich wie Zitronen. Sie sind wahre Schätze für das Immunsystem. Noch dazu sind sie einer der besten Eisenernten unter den Früchten und fördern damit die Produktion der roten Blutzellen.
Sie sind wahre Schlankmacher!



Heidelbeeren sind in der Lage die Funktion des alternden Gehirns zu verbessern und den geistigen Abbau zu verlangsamen. Sie senken nachweislich das Risiko für Herzinfarkt.



Stachelbeeren enthalten die Mineralstoffe Eisen, Magnesium und Phosphor. Damit stärken sie unsere Nägel, Zähne, Knochen und Haare. Außerdem enthalten sie reichlich Betacarotin, das das Risiko von Herz- und Krebserkrankungen reduziert.



Brombeeren sind wegen ihres hohen Gehalts an antioxidativen Farb- und Aromastoffen am wirksamsten gegen Blutfette. Die Fließeigenschaften des Blutes werden verbessert, das LDL-Cholesterin wird gesenkt und der gute HDL-Wert erhöht.



Himbeeren bieten effektiven Schutz gegen Krebs. Bereits eine Handvoll Himbeeren am Tag genügt, um uns einen idealen Schutz zu liefern. Zudem schützen uns die Vitamine B und C vor oxidativem Stress.

Gehirnjogging

Römische Zahlen:

Welche lateinischen Zahlen werden durch die römische Schrift dargestellt:

IV _____

VX _____

XVI _____

XX _____

IX _____

XIX _____

Märchen raten

Ein Geschwisterpaar sollte von einer Hexe gefressen werden. Um den Weg zurückzufinden, verteilte es Brotkrumen auf dem Weg. Wie sind die Namen der Geschwister?

Das gesuchte Mädchen hatte lange Haare, die es aus dem Fenster hing, sodass ihr Retter an ihnen hochklettern konnte. Wer ist gemeint?

Es war einmal ein Mädchen, das verhext wurde und über 100 Jahre schlief. Wie war ihr Name?

Sätze rückwärts lesen:

dnuM mi dloG tah dnutsnegroM

fua ennoS eid theg negroM nedeJ

ehÜM nehcam ehÜk eleiv, hum thcam huK eniE

reielegeipS kcütshürF muz se tbig etueH

nilreB tsi dnalhcstueD nov tdatstpuaH eiD

rettälB etor emuäB eid nebah tsbreH ml

legeR eid negitätseb nemhansuA

Die Hauptfigur des Märchens ist wunderschön und verbringt ihre Zeit mit mehreren Zwergen. Wie wird sie genannt?

Goldmarie und Pechmarie schütteln regelmäßig Kissen aus, in der Hoffnung, dass es Geld regnet. Wie ist der Name des Märchens?

Kopfrechnen

1. $5 \times 5 - 20 =$

2. $7 \times 4 + 13 =$

3. $5 \times 5 \times 5 =$

4. $6 \times 6 - 30 =$

5. $44 : 4 + 4 =$

6. $8 : 2 \times 2 =$

9, 5, 16, 20, 9, 19 // Morgenstund hat Gold im Mund; Jeden Morgen geht die Sonne auf; Eine Kuh macht muh, viele Kühe machen Mühe; Heute gibt es zum Frühstück Spiegeleier; Die Hauptstadt von Deutschland ist Berlin; Im Herbst haben die Bäume roten Blätter; Ausnahmen bestätigen die Regel // Hänsel + Gretel; Rapunzel, Dornröschen, Schneewittchen, Frau Holle // 1=5; 2=41; 3=125; 4=6; 5=15; 6=8;

geplante Veranstaltungen:

Wir hoffen, dass die „Corona-Bestimmungen“ es zulassen und wir die geplanten Veranstaltungen durchführen können. Bitte „Was gibt's Nuis“ bzw. Aushänge an den Anschlagtafeln beachten.

Dienstag, 06.07.2021, 9:00 Uhr	Gemeindefrühstück im Bürgersaal unseres neuen Gemeindehauses
Mittwoch, 14.07.2021, 14:00 Uhr	Gesprächsrunde mit Kaffee und Kuchen im Bürgersaal des neuen Gemeindehauses („Was gibt's Nuis“ beachten)
Mittwoch, 21.07.2021, 12:00 Uhr	gemeinsamer Mittagstisch im Gasthaus zum Kalten Tal
Mittwoch, 28.07.2021	Seniorenwandern

Ansprechpartner / Telefonnummern

Allgemeiner Notruf

Polizei	110
Rettungsdienst / Feuerwehr	112

First Responder Kaltental / Osterzell

erreichbar über die Notrufnummer Rettungsdienst	112
oder Gemeinde Osterzell	274

Teamleiter

Andreas Grimmer
Telefon: 08345-925930

Gemeinde Osterzell

Rottenbacher Str. 27,
Telefon: 08345-274

Katholisches Pfarramt Stöttwang

87677 Stöttwang, Hauptstraße 8
Telefon: 08345-329

Helferkreis für Unterstützung im Alltag:

Fahrdienst zum Arzt, Einkaufen, Friseur usw....

kleine Reparaturen und Hilfe im Haushalt (Glühbirnen wechseln, Gardinen ab- bzw. aufhängen usw....)

Hilfe im Garten (evtl. mähen, Grüngut zum Wertstoffhof fahren usw....)

Magdalena Mosig	Tel. 08345-569
Bgm. Bernhard Bucka	Tel. 08345-274
Elisabeth Thiel	Tel. 08345-9833