Leben & Co

Informatives und Unterhaltsames in besonderen Zeiten für ältere Menschen in Nürnberg

- Unterhaltung
- Rätsel & Spaß
- In Bewegung
- Infos

Worte auf den Weg

Nicht alles ist abgesagt.
Sonne ist nicht abgesagt.
Sommer ist nicht abgesagt.

Beziehungen sind nicht abgesagt.
Liebe ist nicht abgesagt.
Lesen ist nicht abgesagt.
Musik ist nicht abgesagt.
Fantasie ist nicht abgesagt.

Freundlichkeit ist nicht abgesagt.
Zuwendung ist nicht abgesagt.
Gespräche sind nicht abgesagt.
Hoffnung ist nicht abgesagt.
Beten ist nicht abgesagt.

Quelle: unbekannt

Liebe Leserin, lieber Leser,

wir leben in herausfordernden Zeiten. Wer hätte das vor einigen Monaten gedacht, als wir alle freudig das neue Jahr begrüßten? Jetzt, über fünf Monate später, wissen wir: Von heute auf morgen kann sich der gewohnte Alltag ändern ...

Da ist es beruhigend zu wissen, auf wen und auf was man sich verlassen kann. Und wo man Hilfe und Unterstützung findet. Denn Sie sind nicht allein – wir lassen Sie nicht allein! Dieses Journal soll Ihnen Unterhaltung, Kurzweil, wichtige Infos bringen. Kostenlos, und mit viel Liebe für Sie zusammengestellt.

So finden Sie beispielsweise eine Übersicht der wichtigsten Adressen und Anlaufstellen für alle Lebensbereiche. Genannt sind jeweils Anschrift, Telefonnummer und andere Kontaktdaten.

Sie langweilen sich in der „aufgezwungenen" Zeit zuhause? Immer nur Fernsehen ist öde, außerdem fordert es nicht gerade die kleinen grauen Zellen? Etwas Gehirntraining haben wir mit unterschiedlichsten Rätseln für Sie bereitgestellt.

Dazu kommen noch Bewegungsübungen, damit Sie agil und wendig bleiben. Denn einrosten will ja niemand, oder? Die Übungen sind speziell für ältere Menschen (65+), aber auch ein 89-Jähriger, der sie für uns testete, bewältigte sie stolz!

Gemeinsam schaffen wir auch diese herausfordernde Zeit. Wir lassen uns nicht unterkriegen und machen das Beste daraus!

Liebe Grüße
Ihr Team von „Leben & Co"

Impressum

Leben & Co
Informatives und Unterhaltsames in besonderen Zeiten für ältere Menschen in Nürnberg
Juni 2020

Herausgeber/Gestaltung:
media4nature GmbH
Schlüterstraße 5
90480 Nürnberg

+49 (0) 911 80 17 580
info@media4nature.de
www.media4nature.de

Redaktion:
Birgit Kretz, Angelika Thiel, Anette Rehm

Lektorat:
Stefan Foetzki, www.correxit.de

Fotos:
Adobe Stock & Pixabay, Geschichte Für Alle e.V.

Druck/Verarbeitung:
Optimum Druckdienstleistungen
Kohlengasse 8, Heroldsberg

Auflage: 5.000 Exemplare, gedruckt auf Recycling-Papier

Weitere Quellen:
Seite 15: Das Nürnberg Quiz, Nürnberger Zeitung/Franken Wiki
Seite 19: mandala-bilder.de
Seite 20: Blumenrätsel, Quelle unbekannt
Seite 23: de.wikipedia.org/wiki/Teekesselchen
Seite 43: polizei-beratung.de/startseite-und-aktionen/corona-straftaten
Seite 42: https://www.nuernberg.de/internet/stadtportal/mundschutz_empfehlungen.html

Rätsel generiert mit:
Seite 16: xwords-generator.de
Seite 17: suchsel.bastelmaschine.de
Seite 18: surfpoeten.de/apps/sudoku/generator/

Diese Ausgabe von Leben & Co. wurde möglich durch die freundliche Unterstützung von:
Stadt Nürnberg, Referat für Jugend, Familie und Soziales / Seniorenamt und Türen Öffnen, Institut für Soziale und Kulturelle Arbeit (ISKA) gGmbH

Inhaltsverzeichnis

Worte auf den Weg	**2**
Grußwort	**3**
Impressum	**4**
Warum ich meine Atemschutzmaske liebe	**6**
Der Dutzendteich – Freizeit, Industrie und Sport	**8**
Die Sonnenseiten des Lebens	**13**
Vom Adler bis zum Zwetschgenmännle – das Nürnberg-Quiz	**15**
Kreuzworträtsel	**16**
Wortgitter Nürnberg	**17**
Sudoku	**18**
Kreatives	**19**
Gedächtnistraining	**20**
Wer rastet, der rostet!	**26**
Sommerfrische	**30**
Erinnern, erzählen, schreiben, mit anderen teilen	**31**
Die SuppKultur sucht Gesprächspartner	**32**
Wie geht es mir momentan in dieser Zeit?	**33**
Eine Handvoll Bohnen für die Dankbarkeit	**34**
... und wie wird es wohl künftig sein?	**35**
Telefonische Hilfe rund um die Pandemie	**36**
Masken als Schutz für Gesicht und Nase	**42**
Kriminalität im Zusammenhang mit dem Coronavirus	**43**
Lösungen der Rätsel	**44**

Warum ich meine Atemschutzmaske liebe

von Eva-Maria Pietzcker

Nach einer unruhig verbrachten Nacht der Blick in den Badezimmerspiegel. Ach ja, die Haut über 60 … ich weiß schon, aber dass man dann gleich so aussehen muss! Doch dann fällt mir ein: Macht nichts, nachher trage ich meine Atemschutzmaske. Die versteckt all das, was ich jetzt lieber nicht sehen möchte. Und wenn ich sie etwas höher ziehe, sind sogar die Augenringe weg.

Ganz überflüssig ist auch der Versuch, mit Hilfe von Make-up die Schäden zu überpinseln. Das sähe heute sowieso niemand, und das Zeug klebt hinterher bloß innen an der Maske.

Bleibt noch die Frisur. Gestern war da noch eine. Heute sieht es eher nach Bürste aus. Auch das macht mir keine Sorgen. So wie ich sehen jetzt alle aus. Denn wenn man es endlich geschafft hat, die Bändchen der Maske hinter dem Kopf zu verknoten, ist jede Frisur ruiniert.

Die im Badezimmer gesparte Zeit widme ich mit Genuss dem Morgenkaf-

fee und der Zeitung. Meine Stimmung hebt sich merklich. Ich ziehe meine Gute-Laune-Kleider an, die hilfreiche Maske natürlich auch, und gehe aus dem Haus, um Einkäufe zu erledigen.

Ach, wie ist das schön. Normalerweise leide ich daran, dass ich mir Gesichter nicht gut merken kann. Peinliche Momente gibt es da zuhauf. Ein wildfremder Mensch bleibt mit freundlichstem Lächeln stehen, nennt meinen Namen und beginnt ein Gespräch. Und ich antworte freundlich, ohne eine Ahnung zu haben, wer das eigentlich ist. Aber heute gibt es dafür die beste Entschuldigung. Also bitte, wenn alle Leute diese Masken aufhaben, kann doch niemand erwarten, dass ich ihn erkenne!

Und dann kommt noch mein besonderer Triumph: Ich sehe eine entfernte Bekannte, die ich an ihrer ausgefallenen Brille über ihrer Maske erkenne. Und ihr Name fällt mir auch ein. Unauffällig nähere ich mich ihr von hinten und sage freundlich: „Guten Morgen, Frau Müller-Schauinsland!" Sie erwidert meinen Gruß und ich merke – sie hat keine Ahnung, mit wem sie gerade redet. Seht ihr, so geht es mir immer, denke ich befriedigt. Aber das sage ich natürlich nicht.

Es lebt sich gut mit der Maske. Und sie ist so gut für meine Figur. Ja, wirklich! Das verlockende Schokoladeneis bei der Eisdiele an der Ecke, die duftenden Teilchen in der Bäckerei, die appetitanregenden Drei im Weggla bei der Metzgerei – sie verlieren ihren Reiz. Dafür die Maske mühsam runterfummeln und dann ebenso mühsam wieder anfummeln, nein, dazu habe ich gar keine Lust. Hoch erhobenen Hauptes gehe ich vorüber und lobe mich für meine Selbstkontrolle.

Ein toller Morgen mit meiner tollen Maske. Ich fühle mich gut. Ob ich noch, wie früher, auf dem Bordstein balancieren kann? Und diese schönen Gehwegplatten – wie ging das noch mal mit den Hüpfkästchen? Das probiere ich jetzt gleich mal aus. „Die verrückte Alte", denken die Vorübergehenden vielleicht. Sollen sie ruhig. Hinter meiner Maske sehen sie ja nicht, wer ich bin. Und ich selbst lerne mich ja auch gerade ganz neu kennen.

Blick über den Dutzendteich auf die kleine Ansiedlung am Nordufer, mit dem Mühl- und Hammerwerk sowie dem Gasthaus. Radierung von Johann Adam Klein, 1812.

Der Dutzendteich – Freizeit, Industrie und Sport

Von Pascal Metzger (Geschichte Für Alle e.V. – Institut für Regionalgeschichte)

Historisch-politische Bildung auf dem ehemaligen Reichsparteitagsgelände gehört zum »Markenkern« von Geschichte Für Alle e.V. Dort fand der erste Rundgang statt, den die Gründungsmitglieder des Vereins in den Jahren 1985/86 ausarbeiteten. Mehrere zehntausend Male haben Rundgangsleitende mit ihren Gruppen den Dutzendteich inzwischen umrundet. Dominiert wird die Teichlandschaft von den Bauten der Nationalsozialisten, die später umgenutzt wurden. Eher nebenbei wahrgenommen wird die lange und facettenreiche Geschichte des Areals vor der NS-Zeit. Band 15 der Reihe der »Historischen Spaziergänge« stellt dessen Bedeutung als Gewerbestandort, Freizeitgelände und Sportstätte nun vor.

Spricht man vom Dutzendteich, meint man in der Regel den »Großen Dutzendteich«, in dessen Südwesten der »Kleine Dutzendteich«, der »Flachweiher« und die zwei »Nummernweiher« liegen. Es sind keine natürlichen Gewässer, sie wurden von Menschenhand geschaffen: Anfang des 14. Jahrhunderts staute man den Langwassergraben und weitere Bäche auf, um nutzbare Wasserkraft zu erhalten.

Die erste schriftliche Erwähnung stammt aus dem Jahr 1337, als Kaiser Ludwig IV. (der Bayer) der Patrizierfamilie Waldstromer den Betrieb von Mühlen an den Teichen erlaubte.

Die scheinbar naheliegendste Erklärung, woher der Name Dutzendteich stammt, ist nicht zutreffend: Die Teichlandschaft bestand anfangs nicht aus zwölf Becken. Die Anzahl der größeren und kleineren Weiher veränderte sich im Laufe der Zeit durch Parzellierungen auch mehrere Male. Zuerst gab es nur einen einzigen flachen Teich beziehungsweise Röhricht mit sumpfigem Uferrandbereich und dichtem Bewuchs. Das Wort »Dutze« bezeichnet im Mittelhochdeutschen die Sumpfpflanze »Rohrkolben«. Wie flach der Dutzendteich ist, sieht man noch heutzutage im Spätherbst, wenn das Wasser beim Abfischen abgelassen wird.

Im Laufe des 19. Jahrhunderts reduzierte sich die Anzahl und die Größe der Weiher deutlich. Viele Gewässer wurden zugeschüttet und überbaut. Katasterplan, 1825.

Bis zur Eingemeindung in die wachsende Großstadt im Jahr 1899 war Dutzendteich ein Ortsteil der Gemeinde Gleißhammer. Bei der kleinen Siedlung handelte es sich vorwiegend um einen Gewerbestandort, an dem Fischzucht betrieben wurde und Mühlen am Ablauf der Seen lagen. Im 19. Jahrhundert entstand dort mit der Firma Spaeth, der ersten Maschinenfabrik Bayerns, ein herausragender Industrieort. Die erste Mühle befand sich am Ostufer des Dutzendteichs, sie wurde im 17. Jahrhundert aufgegeben. Im Jahr 1494 kaufte der Rat der Stadt Nürnberg das

Dutzendteichgelände und ließ zwei Jahre später zur Verstärkung der schwankenden Wasserkraft auch den Fischbach in den großen Teich einleiten. An seinem Ausfluss entstand kurz darauf ein Mühl- und Hammerwerk, das nach zahlreichen Besitzerwechseln schließlich 1825 von Johann Wilhelm Spaeth gekauft wurde und die Keimzelle seiner Fabrik bildete. Vom Dutzendteich fließt der Fischbach kanalisiert und heute größtenteils unterirdisch durch die Stadt in die Pegnitz. Früher hingen in den Stadtteilen St. Peter und Galgenhof einige Wasserräder im Fischbach, und Färber, Gerber und Wäscherinnen nutzten sein Wasser. Für die Wasser- und Energieversorgung der südlichen Stadtteile und Vororte war der Fischbach lange Zeit von großer Bedeutung. Um die Regulierung der Wasserstärke kümmerte sich der städtische Weiherwärter, der in einem Haus unweit des Stauwehres am Dutzendteich wohnte. Er war außerdem für die Instandhaltung der Dämme und die Reinigung der Wasserläufe zuständig. Bevor die Stadtverwaltung die Fischzucht verpachtete, oblag auch diese dem Weiheraufseher.

Viele Nürnberger machten sich schon im 16. Jahrhundert in ihrer Freizeit auf den Weg zum Dutzendteich. Zu Fuß war das nördliche Seeufer vom Frauentor oder Königstor aus in gut einer Dreiviertelstunde erreichbar. Die Weiherwärter verpflegten die Besucher mit Essen und Getränken. Diese Nebentätigkeiten waren den städtischen Bediensteten zwar untersagt, sie übergingen die Verbote aber regelmäßig. Um die Bedürfnisse der Ausflügler zu stillen, genehmigte der Nürnberger Rat 1713 den Bau eines Wirtshauses, das später den Namen Dutzendteich-Park bekam. Die kleine Siedlung umfasste nun das Mühl- und Hammerwerk, das Wärterhaus und die Parkwirtschaft.

Im Zuge der Industrialisierung explodierte die Einwohnerzahl Nürnbergs von 25.000 Personen im Jahr 1806 auf 300.000, einhundert Jahre später. Besuchermassen strömten nun an Sonn- und Feiertagen an den Dutzendteich, wobei ihnen ab 1870 der öffentliche Nahverkehr die Anreise erleichterte. Die Gastronomen im alteingesessenen Dutzendteich-Park und den neu hinzugekommenen Gasthäusern Waldlust, Seerose und Volksgarten lockten die Besucher/innen mit Musikkonzerten und Festivitäten. Zur Aufwertung des Naherholungsgebiets veranlasste der Nürnberger Stadtmagistrat umfangreiche landschaftsgestalterische Maßnahmen: Um dem großen Teich ein Lido-ähnliches Flair zu verpassen, ließ man im Jahr 1898 das Seeufer an der

Im Sommer 1876 eröffnete die Stadt Nürnberg auf vielfachen Wunsch eine Badeanstalt im Dutzendteich. Fotografie, 1911.

Bayernstraße aufschütten, eine Promenade anlegen und mit Eichen, Linden und Ulmen bepflanzen. Im Jahr 1901 wurde ein Stadtpark mit Springbrunnen und Blumenbeeten hergestellt, den man anlässlich des 80. Geburtstags des Prinzregenten Luitpold nach ihm benannte: Luitpoldhain.

Auf einer kleinen, künstlich aufgeschütteten Insel im Dutzendteich konnte man ab 1906 von einem etwa 25 Meter hohen Leuchtturm aus die Aussicht genießen. Eine Brücke verband die Insel mit dem Ufer, im Inneren des Turms führte ein Aufzug nach oben. Das Zeppelinfeld erhielt seinen Namen nach der ersten Landung eines Luftschiffs in Nürnberg am 27. August 1909. Die Eröffnung des Tiergartens im Bereich der Nummernweiher im Mai 1912 machte das Dutzendteichareal für Erholungssuchende nochmals attraktiver.

Wer sportliche Betätigung suchte, wurde am Dutzendteich fündig: Neben Spaziergängen um die Teiche begannen Besucher schon bald, darin zu schwimmen, sie mit Kähnen zu befahren und im Winter über die Eisdecke zu schlittern. Ruderboote verliehen zunächst die Weiherwärter und später die Gastwirte, seit 1898 trainiert auch ein Ruderverein am Dutzendteich. Am Südostufer eröffnete die Stadt 1928 ein großzügiges Sport- und Erholungsgelände mit Stadion, Schwimmbad, Jedermann-Sportplätzen und Kleingartenanlage.

Dem bunten Treiben um den Dutzendteich bereiteten die Nationalsozialisten ein jähes Ende: Das Seeufer, der Luitpoldhain und das Zeppelinfeld wurden mit den monumentalen Propagandabauten des Reichsparteitagsgeländes bebaut, die Gasthäuser geschlossen, der Tiergarten abgerissen und der Leuchtturm gesprengt. Diese gravierenden Eingriffe ließen sich nach dem Ende des Zweiten Weltkriegs nur begrenzt wieder rückgängig machen. Um die herausragende Bedeutung der Stadt Nürnberg in der NS-Zeit nicht zu verdrängen, werden die baulichen Überreste der Reichsparteitage auch weiterhin erhalten bleiben. Heute ist die Teichlandschaft noch immer Freizeitgelände, aber auch historischer Lernort. Und noch immer wird sie von Erholungssuchenden und Geschichtsinteressierten von nah und fern zahlreich besucht.

In der von Geschichte Für Alle e.V. herausgegebenen beliebten Reihe „Historische Spaziergänge“ ist als Band 15 erschienen:

Dutzendteich – Nürnbergs Freizeitareal
(Pascal Metzger, Reiner Eismann)
72 Seiten, mit zwei Plänen und einer Vielzahl historischer Bilder

Sandberg Verlag,
ISBN 978-3-930699-97-1
6,80 Euro

Erhältlich im Buchhandel, bei Geschichte Für Alle e.V. oder unter www.sandberg-verlag.de

Die Sonnenseiten des Lebens

Aus dem Buch von Gisela Rieger: „111 Herzensweisheiten“

Ich liebe meine jüngere Schwester wirklich sehr, doch oftmals wird mir ihre ständige Jammerei zu viel. Vorwiegend berichtet sie über all das Negative in ihrem Leben und in der Welt. Als ich mich bei meinem letzten Besuch verabschiedete, erzählte ich ihr noch eine Geschichte:

„Die Lehrerin einer Abiturklasse kündigte einen Überraschungstest an. Zum Erstaunen der Schüler waren auf dem Aufgabenblatt keinerlei Fragen notiert, es war lediglich ein schwarzer Punkt auf der Mitte des Blattes zu sehen. Sie erklärte, dass alle das aufschreiben sollten, was sie auf dem ausgeteilten Blatt Papier sehen würden. Die Schüler waren zwar sichtlich irritiert, doch sie begannen mit ihrer Arbeit.

Zum Ende der Stunde sammelte die Lehrerin den Test wieder ein. Alle Schüler hatten ausnahmslos den schwarzen Punkt beschrieben – seinen Durchmesser, Radius und den Flächeninhalt

berechnet, die Position in der Mitte des Blattes bestimmt, sein Größenverhältnis zum Papier ermittelt ...

Lächelnd sprach die Lehrerin zur Klasse: ‚Ich wollte euch lediglich eine Aufgabe zum Nachdenken geben. Kein Einziger hat etwas über den großen, weißen Teil auf dem Blatt Papier vermerkt. Jeder hat sich auf den schwarzen Punkt konzentriert.

Genau das Gleiche geschieht oft in unserem Leben! Alle haben wir ein weißes Blatt Papier erhalten, um es zu nutzen und zu genießen. Und dennoch konzentrieren wir uns immer wieder auf die dunklen Flecken. Das Leben ist ein wunderbares Geschenk, das wir mit Liebe und Sorgfalt hüten sollten. Es gibt genau genommen immer einen Grund zum Lachen, Feiern und zum Freuen. Daher sollten wir dankbar sein, für all das Gute, das geschieht!

Doch wir konzentrieren uns oft nur auf die dunklen Flecken, wie z. B. schlechte Noten, komplizierte Beziehungen, gesundheitliche Probleme, Geldmangel, Sorgen, Ängste und Enttäuschungen.

Im Vergleich zu dem, was wir in unserem Leben erfahren, sind die dunklen Flecken meist sehr klein, und dennoch sind sie diejenigen, die unseren Geist beschäftigen und unsere Lebensfreude trüben!'"

Ich ging noch kurz zum Schreibtisch, malte einen kleinen schwarzen Punkt auf ein weißes Blatt und gab dieses meiner Schwester. „Für dich, meine Kleine", sagte ich noch, bevor ich mich verabschiedete.

Tage später erhielt ich einen Brief von meiner Schwester. Darin befand sich das Blatt mit dem schwarzen Punkt. Dieser war jedoch kaum noch zu erkennen, da die weiße Fläche mit unendlich viel Positivem beschrieben worden war.

Vom Adler bis zum Zwetschgenmännle – das Nürnberg-Quiz

Pro Frage ist nur eine Antwort richtig. Testen Sie ihr Wissen!

Quizfrage A:
„Dou is der Hund gfreggd“, sagt der Nürnberger, wenn ...

1. es streng riecht.
2. überall Müll herumliegt.
3. wenig bis gar nichts los ist.
4. man in einen Hundehaufen getreten ist.

Quizfrage B:
Ein „Ofassala“ ist ...

1. ein Topfhenkel.
2. ein kleines Holzgefäß.
3. ein Topflappen.
4. ein Ofenrohr.

Quizfrage C:
Was ist ein „Schlagrahmdampfer“?

1. ein Rührgerät
2. Dampfnudeln mit Sahne
3. ein Ausflugschiff auf dem Kanal
4. Kaffee mit Sahnehäubchen

Quizfrage D:
Was kann man gefahrlos essen?

1. Bienenkorb
2. Ameisenhaufen
3. Hummelbau
4. Wespennest

Quizfrage E:
Wer oder was ist eine „Ädschn“?

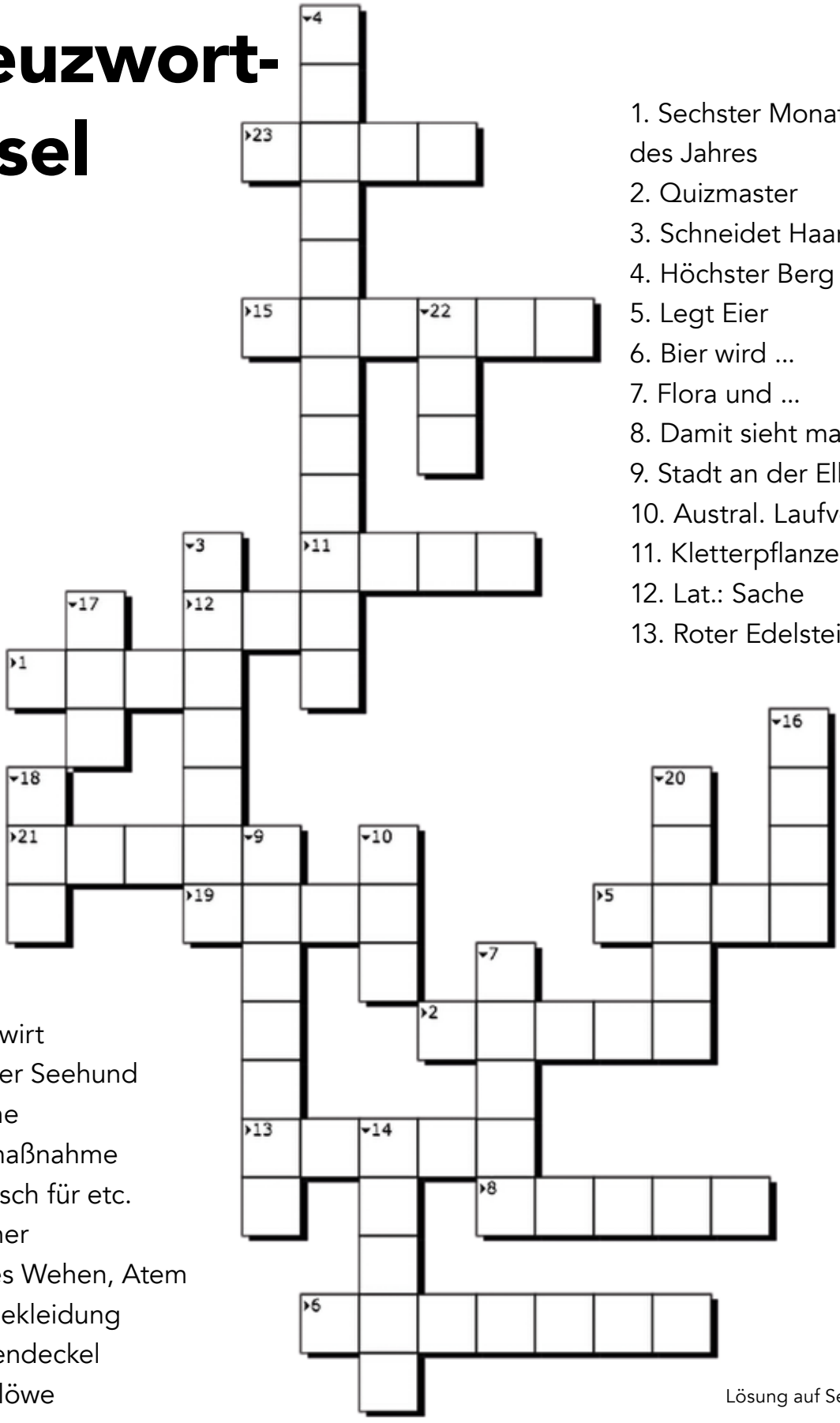
1. ein Schimpfwort
2. Aufregung, Unruhe
3. eine alte Frau
4. ein misslungener Kurzhaarschnitt

Quizfrage F:
Welche Wurst ist musikalisch?

1. Bratwurst
2. Stadtwurst
3. Gelbwurst
4. Leberwurst

Lösungen auf Seite 44

Kreuzwort-rätsel



1. Sechster Monat des Jahres
2. Quizmaster
3. Schneidet Haare
4. Höchster Berg
5. Legt Eier
6. Bier wird ...
7. Flora und ...
8. Damit sieht man
9. Stadt an der Elbe
10. Austral. Laufvogel
11. Kletterpflanze
12. Lat.: Sache
13. Roter Edelstein
14. Landwirt
15. Junger Seehund
16. Henne
17. Heilmaßnahme
18. Deutsch für etc.
19. Zimmer
20. Leises Wehen, Atem
21. Fußbekleidung
22. Augendeckel
23. Berglöwe

Lösung auf Seite 44

Wortgitter Nürnberg

Finden Sie die versteckten Wörter (senkrecht und waagrecht):

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

Lösung auf Seite 45

Diese Wörter sind versteckt:

1. Burg
2. Marienberg
3. Lorenzkirche
4. Tiergarten
5. Hauptmarkt
6. Bratwurst
7. Plaerrer
8. Duerer
9. Reichswald
10. Lebkuchen
11. Sinwellturm
12. Dutzendteich

Sudoku

Ziel ist es, das Spielfeld zu vervollständigen. Spielregeln für Sudoku:

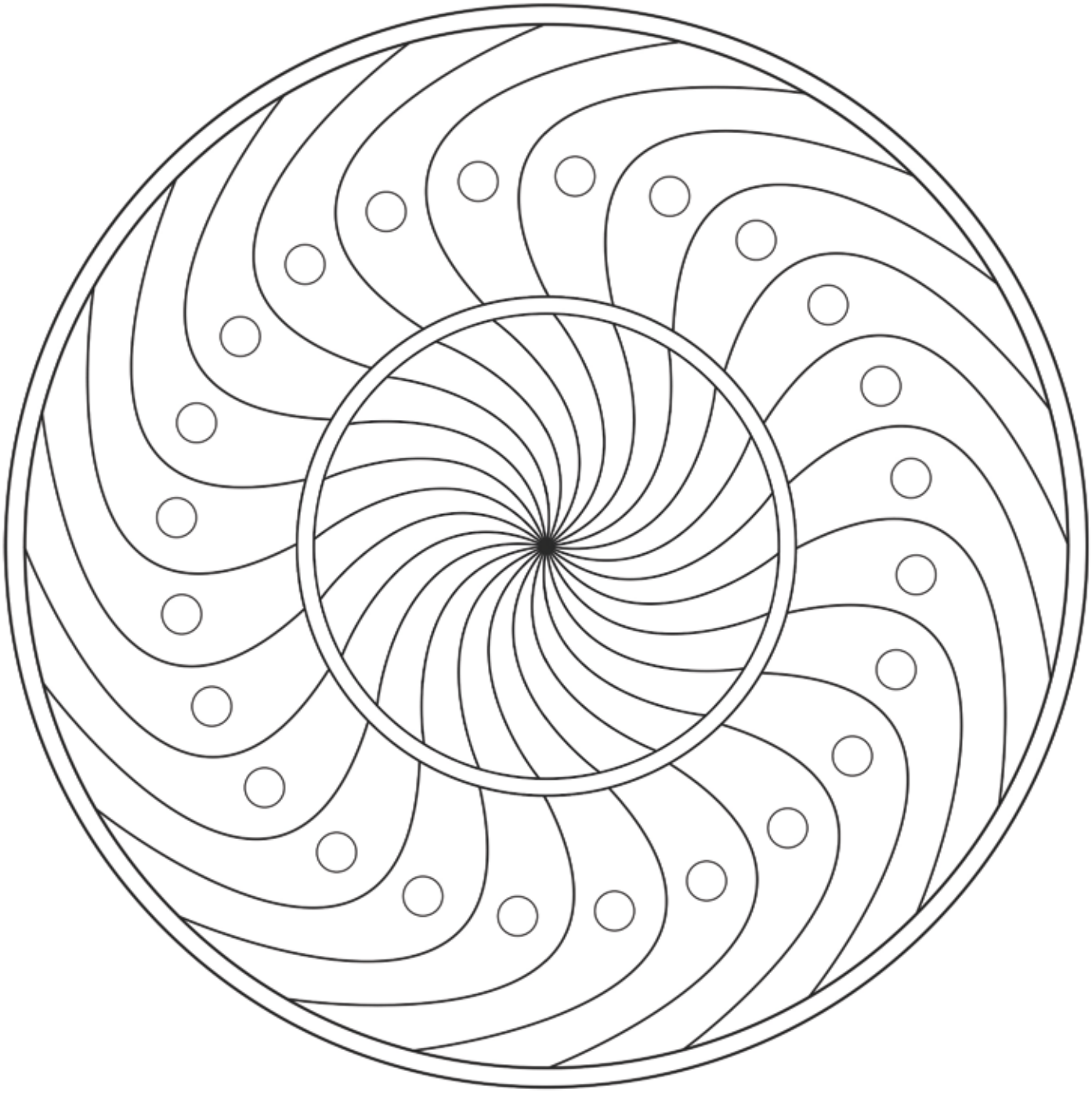
1. In jeder Zeile dürfen die Ziffern von 1 bis 9 nur einmal vorkommen.
2. In jeder Spalte dürfen die Ziffern von 1 bis 9 nur einmal vorkommen.
3. In jedem Block dürfen die Ziffern von 1 bis 9 nur einmal vorkommen.

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

Lösung auf Seite 46

Kreatives

Ausmalen entspannt. Also: holen Sie sich verschiedene farbige Stifte (zur Not reicht auch ein Bleistift, dann wird Ihr Bild eben schwarz/weiß), und legen Sie los. Malen Sie die verschiedenen Flächen nach Ihrem Geschmack aus, schaffen Sie sich Ihr eigenes Kunstwerk.



Gedächtnistraining

Das Gedächtnis nimmt ab, wenn man es nicht übt.
Marcus Tullis Cicero (106–43 v.Chr., Politiker und Schriftsteller)

Am schönsten ist es, wenn Sie diese Spiele zusammen mit Nachbarn, Bekannten, Freunden und Verwandten machen. Das ist auch am Telefon möglich und vielleicht einmal eine andere Erfahrung.

Falls Sie dieses Rätsel gemeinsam mit einer zweiten Person lösen möchten, geben Sie kleine Tipps und stellen Sie Fragen, die zur Lösung führen können. Alle Antworten sind Namen von Pflanzen.

Blumenrätsel

Lösung auf Seite 47

1. Zerkleinerungsgerät in der Brüllöffnung eines Raubtiers
2. Bedeckung für eines unserer Greifgliedmaßen
3. Erdnächstes Kleidungsstück der Damen
4. Edelmetall-Niederschlag
5. Abschiedsgruß an einen geliebten Menschen
6. Meines Vaters zweite, etwas klein gewachsene Frau
7. Wertvoller Glanzüberzug
8. Kleines winterliches Klanginstrument
9. Nicht endende Jahreszeit
10. Dauerhafte Farbe
11. Kirchenfestlicher Himmelskörper

12. Wertvolles Unkraut
13. Neptuns Lieblingsblume
14. Gehwerkzeug eines Federviehs
15. Krachinstrument im Machtbereich einer Hausfrau
16. Blühende Eihälfte
17. Trinkgefäß für das Frühjahr
18. Kopfbedeckung Ihrer Majestät
19. Blühender Türöffner
20. Zusammenschluss eines asiatischen Volkes
21. Blühendes Federvieh
22. Wertvolle Farbe
23. Transportgerät für Babys
24. Kopfbedeckung Geistlicher
25. Leuchtkörper für Regenten
26. Unseres Heilands Liebesblume
27. Blühender Nordgeist
28. Liebesblume zum Abgrenzen
29. Was sich fast alle Frauen wünschen

Sprichwörter

Ein Sprichwort ist ein kurzer Satz, der sich auf lange Erfahrung gründet.
(Miguel de Cervantes, 1547–1616, spanischer Schriftsteller)

Eine(r) von Ihnen sagt die erste Hälfte eines Sprichworts, der/die andere ergänzt die zweite Hälfte. Dann können Sie sich auch über die Bedeutung des Sprichworts austauschen. Haben Sie selbst ein Lieblingssprichwort? Welche Sprichwörter haben sich in Ihrem Leben bewahrheitet? Welche stellen Sie eher infrage?

Wer zuerst kommt, …	
Es ist nicht alles Gold, …	
Wer anderen eine Grube gräbt, …	
Schuster, …	
Wer im Glashaus sitzt, …	
Auch ein blindes Huhn …	
Was du heute kannst besorgen, …	
Lieber den Spatz in der Hand …	
Der Apfel fällt …	
Der dümmste Bauer …	

Lösung auf Seite 47

Teekesselchen

Das Teekesselspiel kennen Sie vielleicht noch von früher. Ein „Teekesselchen" besteht aus einem Begriff, der zwei Bedeutungen hat. Man gibt nach und nach eine Information zu seinem Teekesselchen, die andere Person rät.

Einige Beispiele: „Mein **Teekesselchen** kann **leuchten."** – „Mein Teekesselchen kann man **essen**." Lösung: Die **Birne** als **Lampe** und als **Obst.**

„Auf meinem **Teekesselchen** kann man **sitzen.**" – „Auf meinem Teekesselchen kann man **Geld wechseln."** Lösung: Die **Bank** als **Möbel** und als **Kreditinstitut.**

Anbei ein paar weitere Teekesselchen. Sie können sich auch alleine überlegen, welches Wort gesucht ist.

Gebirge, Kartenwerk	
guter Schüler, Lampe	
Spiel, Getreidemühle	
am Gürtel, Fehllos	
Ausweis, Gebirgsübergang	
Volk, Teil des Baumes	
Grünfläche, Geschwindigkeits-überschreitung	

Fallen Ihnen noch weitere Teekesselchen ein?

Lösung auf Seite 47

Zungenbrecher

Zungenbrecher erfordern Konzentration und trainieren somit auch das Gehirn. Sie können sich jeden Tag einen Zungenbrecher vorsprechen und werden merken, dass er mit zunehmender Übung leichter wird. Natürlich können Sie auch mit einer anderen Person am Telefon abwechselnd Zungenbrecher aufsagen und gemeinsam darüber lachen. Hier ein paar Beispiele:

Fischers Fritz fischt frische Fische,
frische Fische fischt Fischers Fritz.

Der Whiskymixer mixt den Whisky.
Den Whisky mixt der Whiskymixer.

Im dichten Fichtendickicht picken
die flinken Finken tüchtig.

Der Gockel glotzt die Glucke an,
die Glucke glotzt den Gockel an.

Der kleine plappernde Kaplan klebt klappbare poppige Pappplakate an die klappernde Kapellwand.

Wortkette

Es werden zu einem bestimmten Thema Begriffe gesucht, und immer mit dem letzten Buchstaben des Wortes muss der andere sein Wort finden. Beispiel-Thema „Gegenstände in der Wohnung“: Sof**a** –› **A**rbeitsplatt**e**; **E**sstisc**h** –› **H**ochbett

Stadt-Land-Fluss

Das vielen bekannte „Stadt-Land-Fluss-Spiel" ist auch telefonisch möglich, wenn sich beide Notizen machen können. Die Teilnehmer einigen sich gemeinsam auf ein Grundschema (z. B. Stadt, Land, Fluss, Name, Beruf, Pflanze, Tier). Dieses Schema tragen beide Mitspieler auf ihrem Blatt ein. Nun wird der Buchstabe ermittelt, mit dem alle zu suchenden Begriffe beginnen müssen. Dies geschieht, indem eine(r) von beiden leise das Alphabet aufsagt und der/die andere „Stopp" ruft. Der Buchstabe, bei dem gestoppt wurde, wird laut gesagt. Dann beginnen beide, Worte zu diesem Buchstaben zu suchen und aufzuschreiben. Wer zuerst fertig ist, d. h. alle Kategorien mit mind. einem Begriff gefüllt hat, teilt das mit. Dann tauschen sich beide über die Ergebnisse aus, ggf. werden Punkte nach einem vorher festgelegten Schema vergeben.

Wörter sammeln

Sammeln Sie Begriffe zu allen Buchstaben des Alphabets zu einem bestimmten Thema – zum Beispiel: was verbinden Sie mit Sommer?
Lösungsidee: **A**meise, **B**adesee, **C**reme, **D**ürre, **E**rdbeere ...

Blumige Lieder

In welchen Liedern werden Blumen besungen bzw. spielen eine besondere Rolle (z. B. Tulpen aus Amsterdam; blau, blau blüht der Enzian)? Fällt Ihnen noch die Melodie zu dem jeweiligen Lied ein? Welche Erinnerung verbinden Sie damit?

Anagramm & Tautogramm

Anagramm: Sie bilden aus den Buchstaben eines Wortes so viele andere Worte wie möglich (z. B. aus den Buchstaben des Wortes „Blumengarten")
Lösungsidee: **B**utter, **l**achen, **u**mdrehen, **m**iteinander, **e**xakt ...

Tautogramm: Bilden Sie Sätze, die alle mit dem gleichen Anfangsbuchstaben beginnen. Beispiel: **B**erta, **b**itte **b**esorge **B**rot **b**ei **B**äcker **B**ernd; **H**eldenhaftes **H**asenkind **h**oppelt **h**eute **h**inter **H**unden **h**er.

Wer rastet, der rostet!

Werden Sie aktiv für Ihre Gesundheit – mit den Bewegungsübungen der AOK

Krankheiten, Medikamente und Schmerzen schränken viele Seniorinnen und Senioren in ihrer Mobilität ein – ihr Bewegungsradius wird kleiner. Noch dazu trauen sich viele ältere Menschen in Sachen Beweglichkeit und Bewegung nicht mehr so viel zu. Doch: je weniger sie sich bewegen, desto mehr nimmt die Mobilität ab und die Sturzgefahr steigt.

Bewegung hilft

Viele Menschen glauben, dass Schonung und Liegen nach einer Erkrankung oder Verletzung die beste Medizin sind. Doch das Gegenteil ist der Fall. Bereits nach 24 Stunden beginnt ein körperlicher Abbau. Gelenke müssen in ihrem Bewegungsausmaß voll genutzt werden, damit die Funktionsfähigkeit nicht nachlässt. Wenn die Beweglichkeit nicht ausgeschöpft wird, werden die Sehnen und Bänder immer kürzer und somit unbeweglicher und die Muskeln schwächer. Deshalb sind regelmäßige Bewegungsübungen so wichtig. Hierbei geht es darum, die Bewegung zu fördern und die Bewegungsfähigkeit zu erhalten. Die Bewegungsübungen beziehen sich auf die Bewegung des gesamten Körpers oder auf das Bewegen bestimmter Körperteile oder eines Gelenks.

Immer erst aufwärmen

Die Gelenkbeweglichkeit verändert sich im Laufe des Tages. Sie ist morgens geringer und nimmt im Laufe des Tages zu. Beeinflusst wird sie durch Temperatur (je kälter, desto unbeweglicher ist man) und Training (nimmt mit dem Aufwärmen zu, nimmt nach anstrengendem Training ab). Vor dem Training sollte man sich deshalb unbedingt aufwärmen.

Die AOK-Bewegungsübungen

Folgende Übungsvorschläge berücksichtigen den ganzen Körper und können im Stehen und teilweise auch im Sitzen durchgeführt werden.

Mit freundlicher Unterstützung

AOK Die Gesundheitskasse. BAYERN

Aktivierung

Einatmen und Arme im Bogen nach oben, Ausatmen und Arme seitlich nach unten nehmen. 3-mal

Auf der Stelle marschieren, Arme gegenläufig mitführen. Ca. 20 Sek. halten

Mobilisation

Halswirbelsäule: Kopf gerade, langsam zu einer Seite drehen und zurück. Jede Seite 2-mal

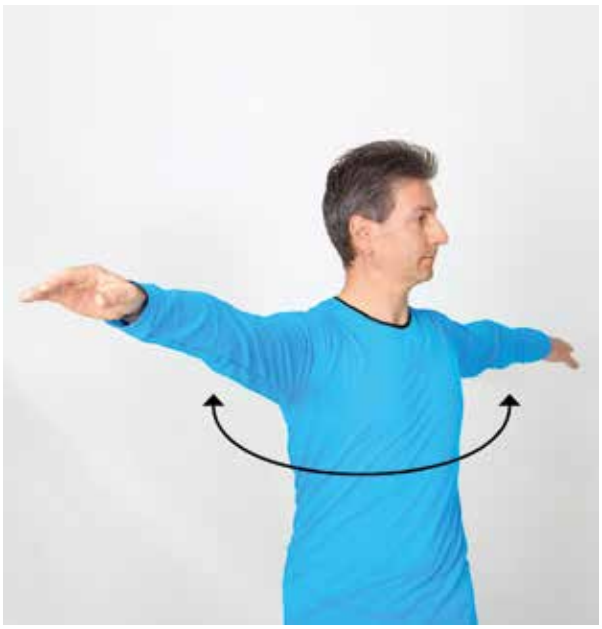
Halswirbelsäule: Mit dem Kopf langsam vor dem Körper einen Halbkreis beschreiben. 3-mal

Wirbelsäule: Arm an der Beinaußenseite nach unten führen und wieder aufrichten. Jede Seite 2-mal

Schultern: Finger auf die Schultern legen. Große Kreise vor und zurück mit den Ellenbogen ziehen. Jede Richtung 10-mal

Schultern: Arme seitlich ausstrecken, nach hinten führen und zurück bis zur Mitte federn. Daumen zeigen nach oben. Ca. 10 Sek halten

Brustwirbelsäule: Arme seitlich ausstrecken, Oberkörper langsam nach rechts und links drehen, Kopf mitnehmen. 4-mal



Lendenwirbelsäule: Hände in die Hüfte. Becken nach rechts und links im Kreis drehen. Jede Richtung 10-mal

Sprunggelenke: Fuß kreisen, links und rechts herum. Jede Seite 10-mal

Kräftigung

Rücken: Finger ineinander greifen, Arme ziehen auseinander. Ca. 10 Sek. halten

Brust: Handballen vor der Brust zusammendrücken. 3-mal ca. 5 Sek. halten

Sommerfrische

Zupf dir ein Wölkchen aus dem Wolkenweiß,
das durch den sonnigen Himmel schreitet.
Und schmücke den Hut, der dich begleitet,
mit einem grünen Reis.

Verstecke dich faul in der Fülle der Gräser.
Weil's wohltut, weil's frommt.

Und bist du ein Mundharmonikabläser
und hast eine bei dir, dann spiel, was dir kommt.
Und lass deine Melodien lenken
von dem freigegebenen Wolkengezupf.

Vergiss dich. Es soll dein Denken
nicht weiter reichen als ein Grashüpferhupf.

Joachim Ringelnatz (1883–1934,
deutscher Schriftsteller, Kabarettist, Maler)

Erinnern, erzählen, schreiben, mit anderen teilen

Erzählen Sie von früher!

Die Erinnerung ist das einzige Paradies, aus dem man nicht vertrieben werden kann. Von Jean Paul, 1763–1825, deutscher Schriftsteller

Es tut gut, sich an schöne Erlebnisse zu erinnern. Das sind oft gar nicht so sehr die großen Ereignisse, sondern kleine Freuden, die manchmal schon fast vergessen sind. Sie können sich alleine an bestimmte schöne Ereignisse in Ihrem Leben erinnern, die Ihnen Kraft geben. In Ihren Erlebnissen und „Geschichten" liegen auch verborgene Schätze für andere. Sie können andere nach ihren Erinnerungen fragen und sich mit ihnen darüber unterhalten. Dazu möchten wir Ihnen ein paar Anregungen geben.

Der Sommer beginnt nach meteorologischer Definition am 1. Juni. Der kalendarische Sommeranfang orientiert sich an der Sommersonnenwende. Dies ist der Zeitpunkt, an dem die Sonne senkrecht über dem Wendekreis der eigenen Erdhälfte steht und die Tage am längsten sind. In diesem Jahr ist der Sommerbeginn am 20. Juni.

Was verbinden Sie besonders mit dem Sommer?

Erinnern Sie sich an bestimmte Düfte, an warmen Sommerregen, an Barfußlaufen?

Waren Sie gerne in der Natur, und sind Sie wandern gegangen?

Hatten Sie einen Garten, was haben Sie angepflanzt?

Haben Sie Obst und Gemüse geerntet und verarbeitet?

Was haben Sie an heißen Tagen am liebsten gemacht?

Die SuppKultur sucht Gesprächspartner

Die Veranstaltungsreihe der SuppKultur lebt von den diversen Angeboten verschiedener Künstler und Künstlerinnen, welche Kulturveranstaltungen auf neue Art frei gestalten.

Die SuppKultur ist auf der Suche nach Menschen, die sich an die 40er- bis 60er-Jahre erinnern und davon erzählen möchten. Andreas Thamm (Autor) und Stephan Goldbach (Musiker) sammeln private, persönliche Geschichten und Anekdoten. Darüber, dass natürlich nicht alles schön und vieles schwierig war, aber auch darüber, wie es war, sich zum ersten Mal zu verlieben, welche Musik beim Tanz lief und was am Sonntag auf den Tisch kam. Dahinter steht zuerst die Überzeugung, dass zu viele Geschichten verloren gehen, weil wir zu wenig zuhören und weil im Geschichtsbuch nur von den großen Katastrophen die Rede sein wird. Außerdem möchte die SuppKultur aus diesen Geschichten Literatur und Musik machen, um sie für ein Publikum in Nürnberg zur Aufführung zu bringen.

Wir suchen nach Ihnen, wenn Sie Lust haben, sich mit uns zu unterhalten. Wir bringen ein paar Fragen mit und Geduld. Und wir hören zu. Wegen der Distanz-Regeln momentan besteht die Möglichkeit, diese Interviews am Telefon zu führen. Lieber wäre es uns, Sie wirklich persönlich zu treffen. Vielleicht gibt es die Möglichkeit, sich am Balkon oder auf der Terrasse mit Abstand zu unterhalten? Oder wir beginnen eine ganz neue Brieffreundschaft, und Sie erzählen uns im geschriebenen Wort von früher. Auch darüber freuen wir uns sehr.

Trauen Sie sich, und melden Sie sich beim Seniorenamt. Was Sie zu erzählen haben, ist höchst spannend und interessant.

Kontakt über:
Seniorenamt, Stadt Nürnberg
Angelika Thiel, 0911 / 231-66 59

Wie geht es mir momentan in dieser Zeit?

Es sind nicht die Dinge selbst, die uns beunruhigen, sondern die Vorstellungen und Meinungen von den Dingen. Epiktet (um 50–138 n. Chr., antiker Philosoph)

Die aktuelle Zeit ist für uns alle ein Ausnahmezustand, den wir so noch nicht erlebt haben. Viele Gedanken und Gefühle tauchen auf, die auch bedrückend sein können. Es kann erleichtern, diese schriftlich festzuhalten und dadurch mehr Klarheit und vielleicht eine gewisse Gelassenheit zu entwickeln. Wenn Sie aufschreiben, was Sie bewegt, kann das helfen, Abstand zu gewinnen, Schweres „loszulassen". Sie können sich dafür jeden Tag kurz Zeit nehmen und aufschreiben:

Was vermissen ich am meisten?

Was war an diesem Tag schön?

Wofür bin ich dankbar?

Was hat heute toll geklappt?

Was hat mich erheitert?

Briefe in Zeiten von Corona
Möchten Sie Ihre Gedanken und Gefühle an Nachbarn im Stadtteil oder an andere Passanten weitergeben? Dann schreiben Sie uns einen Brief!

Diesen hängen wir an den Zäunen bzw. Außenwänden des Kulturladens Ziegelstein bzw. des Gemeinschaftshauses Langwasser aus! Sie können Ihren Beitrag per Post oder Einwurf schicken an:

Kulturladen Ziegelstein
Ziegelsteinstraße 104
90411 Nürnberg

Gemeinschaftshaus Langwasser
Glogauer Str. 50
90473 Nürnberg

Eine Handvoll Bohnen für die Dankbarkeit

Wenn Sie nicht so gerne schreiben, probieren Sie es einfach einmal mit Bohnen, so wie in der folgenden Geschichte:

Es war einmal eine alte weise Frau, die steckte jeden Morgen eine Handvoll Bohnen in ihre linke Hosentasche. Immer wenn sie tagsüber etwas Gutes erlebte oder ihr etwas Freude bereitete, nahm sie eine Bohne aus der linken Hosentasche und gab sie in die rechte. Ein nettes Wort auf der Straße, ein köstliches Brot, ein Moment der Stille, das Lachen der Menschen, eine Tasse Kaffee oder Tee, eine Berührung des Herzens, ein schattiger Platz während der Hitze – für alles, was sie erfreute, ließ sie also eine Bohne von der einen in die andere Hosentasche wandern. Am Anfang fiel es ihr nicht so leicht, die schönen Momente zu erkennen. Aber von Tag zu Tag wurden es mehr Bohnen, die von der linken in die

rechte Hosentasche wanderten. Schon der Duft der frischen Morgenluft oder der Gesang der Vögel, das nette Gespräch mit jemandem reichte, dass eine Bohne von der linken in die rechte Tasche wanderte. Bevor sie am Abend zu Bett ging, zählte sie die Bohnen in ihrer rechten Hosentasche. Und bei jeder Bohne erinnerte sie sich an das Gute. Zufrieden schlief sie ein – auch dann, wenn nur eine Bohne die Tasche gewechselt hatte.

(Autor unbekannt)

… und wie wird es wohl künftig sein?

Stellen Sie sich die Zukunft vor: Wir haben die Corona-Pandemie überwunden, ein Impfstoff wurde gefunden, wir kehren zurück zur „Normalität".

Worauf freuen Sie sich, was momentan nicht möglich ist?

Was meinen Sie, hat sich bei Ihnen persönlich verändert?

Was haben Sie in der Zeit gelernt?

Was werden Sie danach fortführen?

Wird es wieder eine „Normalität" geben, wie wir sie vorher kannten?

Wie gehen wir als Gesellschaft dann miteinander um?

Telefonische Hilfe rund um die Pandemie

Hotlines / Rufnummern

Hotline für ehrenamtliche Hilfsangebote, Ältere und Hilfesuchende

Sie gehören zu einer Risikogruppe? Sie sind alleinstehend, auf Hilfe angewiesen oder schon älter und können oder wollen während der Corona-Pandemie das Haus nicht verlassen? Dann melden Sie sich bei der Hilfe-Hotline und teilen Sie Ihren Bedarf mit. Möglich sind u.a. Einkaufsdienste, Abholung und Lieferung von Lebensmitteln der Nürnberger Tafel (bei vorliegender Berechtigung), Apothekengänge, Ausführen von Hunden oder die Vermittlung von Gesprächspartnerinnen und Gesprächspartnern am Telefon.

Mo.–Fr. 10:00–17:00 Uhr
Telefon: 0911 / 231 - 23 44

Bürgertelefon zum Coronavirus SARS-CoV-2

Für allgemeine Fragen zum Coronavirus oder den aktuell geltenden Regelungen aufgrund der Pandemie gibt es das Bürgertelefon der Stadt Nürnberg.
Mo.–Fr. 08:30–16:00 Uhr
Telefon: 0911 / 643 75 888

Seniorenamt, Stadt Nürnberg – Freiwilligenmanagement

Ansprechpartnerin: Angelika Thiel
Telefon: 0911 / 231 - 66 59

Fragen rund um das Thema Pflegen

Pflegestützpunkt Nürnberg

Mo., Di. und Do. 08:30–15:30 Uhr, Mi. 08:30–18:00 Uhr, Fr. 08:30–12:30 Uhr
Telefon: 0911 / 539 89 53

Hospizteam

Mo.–Fr. 09:00–12:00 Uhr
Telefon (Rufbereitschaft): 0178 / 21 44 535

Ansprechpartner/innen in den Stadtteilen

Die Koordinatorinnen und Koordinatoren der Seniorennetzwerke Nürnberg und der Nachbarschaftstreffs SIGENA sowie weiterer sozialer Treffpunkte sind für Sie in Ihrem Stadtteil da. Sie erhalten dort Informationen zu Hilfen und Unterstützungsmöglichkeiten. Hier erfahren Sie außerdem Aktuelles über Angebote der Kirchengemeinden, Vereine und andere Einrichtungen in Ihrem Stadtteil. Auch, wenn Ihnen gerade in der aktuellen Situation „die Decke auf den Kopf fällt", können Sie gerne anrufen, um einfach mal mit jemandem zu reden.

Seniorennetzwerke

Seniorennetzwerk Altenfurt / Brunn / Fischbach / Moorenbrunn
(mit Birnthon und Netzstall)
Ansprechpartnerin: Jasmin Gobin
Telefon: 0911 / 810 100 15

Seniorennetzwerk Eberhardshof / Muggenhof / Gostenhof
(mit Bärenschanze)
Ansprechpartnerin: Inge Spiegel
Telefon: 0911 / 300 03 - 119

Seniorennetzwerk Eibach / Röthenbach
Ansprechpartnerin: Manuela Weigand
Telefon: 0911 / 96 89 131

Seniorennetzwerk Gartenstadt / Siedlungen Süd
Ansprechpartnerin: Birgit Staib
Telefon: 0911 / 217 88 76

Seniorennetzwerk im Nürnberger Süden
Katzwang, Reichelsdorf Ost, Reichelsdorfer Keller, Kornburg, Worzeldorf mit Gaulnhofen, Herpersdorf, Neukatzwang, Pillenreuth, Weiherhaus
Ansprechpartnerin: Ines Schilling
Telefon: 09122 / 188 54 81

Seniorennetzwerk Langwasser
Ansprechpartnerin: Angelika Schübel
Telefon: 0911 / 239 568 45

Seniorennetzwerk Mögeldorf / Zabo
Ansprechpartnerin: Andrea Leretz
Telefon: 0911 / 995 41 50

Seniorennetzwerk Nordostbahnhof
Ansprechpartnerin: Helga Beßler
Telefon: 0911 / 519 27 77

Seniorennetzwerk Nordstadt
Ansprechpartnerin: Monika Ittner
Telefon: 0911 / 30 003 - 139

Seniorennetzwerk St. Leonhard / Schweinau
Ansprechpartnerin: Olesya Reis
Telefon: 0171 / 293 29 64 oder 0911 / 92 98 360

Seniorennetzwerk St. Jobst / Erlenstegen
Ansprechpartnerin: Antje Keller
Telefon: 0911 / 959 80 23

Seniorennetzwerk St. Johannis
Ansprechpartnerin: Andrea Zink-Hirsch
Telefon: 0911 / 217 59 25

Seniorennetzwerk Südstadt Ost
Ansprechpartnerin: Monika Hack
Telefon: 0911 / 944 45 45

Seniorennetzwerk Südstadt West
Ansprechpartner: Manfred Münster
Telefon: 0911 / 81 00 97 83

Seniorennetzwerk Wöhrd
Ansprechpartnerin: Elisabeth Gugel
Telefon: 0911 / 5301 - 183

Seniorennetzwerk Ziegelstein / Buchenbühl
Ansprechpartnerin: Andrea Zink-Hirsch
Telefon: 0911 / 95 34 54 40

Träger eines Seniorennetzwerkes ist jeweils eine der folgenden Organisationen in Kooperation mit dem Seniorenamt, Stadt Nürnberg: AWO Kreisverband Mittelfranken Süd e.V., AWO Kreisverband Nürnberg e.V., BRK Kreisverband Nürnberg-Stadt, Diakoneo KdöR, Evang. Dienst Nürnberg-Langwasser e.V., Evang. Gemeindeverein Nürnberg Mögeldorf e.V. und gGmbH, Evang. Diakonieverein St. Jobst e.V., Malteser Hilfsdienst e.V., Noris-Arbeit gGmbH, Stadtmission Nürnberg e.V., VIJ Ortsverein Nürnberg e.V.

Nachbarschaftstreffs SIGENA – Sicher, gewohnt, nachbarschaftlich

SIGENA Sündersbühl
Ansprechpartnerin: Marion Beede
Di. 11:00–13:00 Uhr und
Do. 14:00–16:00 Uhr
Telefon: 0911 / 96 58 44 48

SIGENA St. Johannis
Ansprechpartnerin: Inge Spiegel
Mo. 11:00–13:00 Uhr und
Do. 14:00–16:00 Uhr
Telefon: 0911 / 30 003 - 149

SIGENA am Nordostbahnhof
Ansprechpartnerinnen: Helga Beßler und Susanne Hampel
Di. 10:00–13:00 Uhr und
Do. 14:00–17:00 Uhr, sowie
Mo.–Fr. 11:00–12:45 Uhr
Telefon: 0911 / 5 19 27 79
Mobil: 0151 / 57 47 30 90

SIGENA Mögeldorf
Ansprechpartnerin: Franka Schelter-Erfurt
Di. 11:00–13:00 Uhr
Telefon: 0911 / 58 79 33 34
Mobil: 0159 / 04 90 93 57

SIGENA Gibitzenhof
Ansprechpartnerin: Cornelia Tischer
Mo., Mi. und Fr. 14:00–17:00 Uhr,
sowie Di. 12:00–14:00 Uhr.
Telefon: 0911 / 393 63 42 72

Träger der SIGENA Nachbarschaftstreffs ist die wbg Nürnberg GmbH in Kooperation mit jeweils einer der folgenden Organisationen: BRK Kreisverband Nürnberg-Stadt, Diakoneo KdÖR, Lebenshilfe Nürnberg e.V., Rummelsberger Diakonie e.V., Stadtmission Nürnberg e.V.

Weiterer sozialer Treffpunkt

Treff Mittwoch Aktiv – Ort der Begegnung für Laufamholz und Rehhof; Träger: Evang.-luth. Gemeindeverein Nürnberg-Laufamholz e.V.
Mo.–Fr. 08:00–18:00 Uhr
Telefon: 0911 / 540 74 47

Allgemeine sozialpädagogische Hilfen

Sozialpädagogischer Fachdienst der Stadt Nürnberg

Der Sozialpädagogische Fachdienst bietet Beratung bei allen persönlichen, sozialen, finanziellen und gesundheitlichen Problemen und vermittelt – wenn nötig – weiter an andere Fachdienste.
Mo.–Do. 08:00–16:00 Uhr,
Fr. 08:00–14:00 Uhr
Telefon: 0911 / 231 - 8103

Möchten Sie einfach nur reden?

Sie sind alleine zu Hause, und viele Gedanken gehen Ihnen im Kopf herum? Sie machen sich Sorgen zur aktuellen Situation oder möchten einfach nur reden, plaudern, erzählen? Wir haben ein offenes Ohr für Ihre Anliegen und Gedanken: im Rahmen eines vertraulichen und anonymen Telefongesprächs.

Erzähltelefon in der Kulturwerkstatt Auf AEG
Mo. 10:00–14:00 Uhr, Mi. 14:00–18:00 Uhr, Do. 12:00–16:00 Uhr
Telefon: 0911 / 231 79 556

Erzähltelefon im Kulturladen Zeltnerschloss
Mo. 10:00–12:00 Uhr, Di. 15:00–17:00 Uhr, Do. 14:00–16:00 Uhr
Telefon: 0911 / 47 29 45

Begegnung am Telefon – Treff Bleiweiß
Ansprechpartnerinnen: Barbara Zülch-Ludwig und Isabel Herderich
Mi. und Do. 10:00–12:00 Uhr
Telefon: 0911 / 231 - 8306

Sind Sie seelisch belastet?

Es ist vollkommen in Ordnung und normal, wenn Sie mit diesen Zeiten nicht gut zurechtkommen. Wenn Sie mit jemandem sprechen wollen, greifen Sie zum Telefon!

Nürnberger Seelsorgetelefon des evang.-luth. Dekanats Nürnberg
Wenn Sie Trost und Orientierung brauchen, wenn Sie Angst um sich oder um Angehörige verspüren – Rufen Sie uns an!
Täglich 09:00–17:00 Uhr
Telefon: 09 11 / 214 - 1414

Kummer-Telefon für Blinde und Sehbehinderte
Der Bayerische Blinden- und Sehbehindertenbund e. V. (BBSB) hat unter dem Motto „Gemeinsam durch die Krise trotz sozialer Distanz" ein „Kummer-Telefon" für blinde und sehbehinderte Menschen in Bayern eingerichtet.
Mo.–Fr. 16:00–18:00 Uhr
Telefon: 089 / 559 88 599

Darüber hinaus können Sie auch bei der Bezirksgruppe Nürnberg anrufen:
Mo., Di., Do. 10:00–17:00 Uhr,
Mi. und Fr. 10:00–13:00 Uhr
Telefon: 0911 / 23 60 00

Schwerhörigenseelsorge der Evangelisch-Lutherische Kirche in Bayern (ELKB)
Ansprechpartnerin: Isabellé Klemm
Telefon: 01520 / 38 15 902

(Kontaktaufnahme per Post/Mail, Fax, SMS oder WhatsApp-Nachricht, da die zuständige Mitarbeiterin selbst hörbeeinträchtigt ist)

Schwerhörigenseelsorge der ELKB
Egidienplatz 33
90403 Nürnberg
Fax: 0911 / 214 15 52
sozialberatung@shs-elkb.de

Corona-Hotline des Berufsverbands deutscher Psychologen
Täglich 08:00–20:00 Uhr
Telefon: 0800 / 777 22 44

Krisendienst Mittelfranken
Täglich 09:00–24:00 Uhr
Telefon: 0911 / 42 48 550

Nürnberger Bündnis gegen Depression e.V.
Ansprechpartnerin: Evelyn Kretzschmar
Mo.–Fr. 09:30–15:00 Uhr
Telefon: 0911 / 398 3766

TraumaHilfeZentrum Nürnberg (TZHN)
Falls Sie auf irgendeine Weise traumatisiert sein sollten und durch die Coronazeit in seelische Not geraten, können Sie gerne bei uns anrufen.
Mo., Mi., Do., Fr. und Sa. 14:00–15:00 Uhr

Zusätzlich:
Di. 09:00–11:00 Uhr, 15:00–16:00 Uhr
Telefon: 0911 / 990 090 - 99

Weitere Informationen

Bargeld
Kunden der Sparkasse Nürnberg können von der Sparkasse Bargeld per Post erhalten. Der Versand ist versichert. Die Gebühr dafür beträgt 1,80 Euro pro Versand. Möglich ist ein Betrag zwischen 50 und 300 Euro.
Mo.–Fr. 8:00–20:00 Uhr,
Sa. 10:00–16:00 Uhr
Service-Center: 0911 / 230 1000

Masken als Schutz für Gesicht und Nase

In Bayern sind Sie inzwischen in Läden und im öffentlichen Nahverkehr verpflichtet, einen Mund-Nasen-Schutz zu tragen. Selbst genähte Stoffmasken können zwar nicht den Eigenschutz leisten, wie es spezielle medizinische Atemschutz-Masken tun. Aber der einfache Mund-Nasen-Schutz sorgt dafür, dass man selbst im Falle einer unbemerkten Infektion weniger Viren in die Umwelt abgibt, z. B. wenn man spricht, atmet, hustet oder niest. Je mehr Menschen so einen Mundschutz verwenden, desto weniger Viren werden untereinander übertragen.

Bitte beachten Sie beim Tragen einer Maske:

Bitte halten Sie auch beim Tragen der Maske weiterhin den empfohlenen Sicherheitsabstand von (mindestens) 1,5 Metern ein.

Bevor eine Maske aufgesetzt oder abgenommen wird, sollten Sie die Hände gründlich mit Seife reinigen.

Zum Auf- oder Absetzen ist es sinnvoll, die Maske an Schlaufen anzufassen und sie ansonsten nicht zu berühren.

Wird die Maske feucht, verringert sich ihre Schutzwirkung und sie sollte möglichst schnell ausgewechselt werden.

Menschen mit Hörproblemen sind auf das Ablesen vom Mund angewiesen. Das Hören wird erschwert, wenn ihr Gegenüber eine Maske trägt. Versuchen Sie bitte deshalb deutlich und nicht zu langsam oder zu schnell zu sprechen – auch nicht zu laut, denn das verzerrt den Höreindruck.

Kriminalität im Zusammenhang mit dem Coronavirus

Betrug am Telefon und an der Haustür zum Beispiel sind weiterhin hoch im Kurs. Die Täter bringen altbekannte Maschen in Zusammenhang mit dem Coronavirus und nutzen die Unsicherheit und Angst der Bevölkerung für ihre Zwecke schamlos aus.

Allgemeine Empfehlungen der Kriminalpolizei Nürnberg

Fragen Sie auch bei offiziellen Stellen genau nach, wenn sich Personen z. B. als Mitarbeitende des Gesundheitsamts ausgeben. Vor allem, wenn diese Personen Sie zu kostenpflichtigen Covid-19-Tests auffordern.

Achten Sie grundsätzlich auf Ihre Daten im Internet und im realen Leben. Geben Sie keine Informationen zu Ihren finanziellen Verhältnissen oder andere sensible Daten preis.

Halten Sie telefonisch Kontakt zu Ihren Angehörigen und Ihrer Nachbarschaft: Erkundigen Sie sich auch nach ungewöhnlichen oder verdächtigen Vorfällen.

Wenden Sie sich in akuten Situationen an die Polizei unter der 110. Auch Ihre örtliche Polizeidienststelle steht Ihnen jederzeit zur Verfügung.

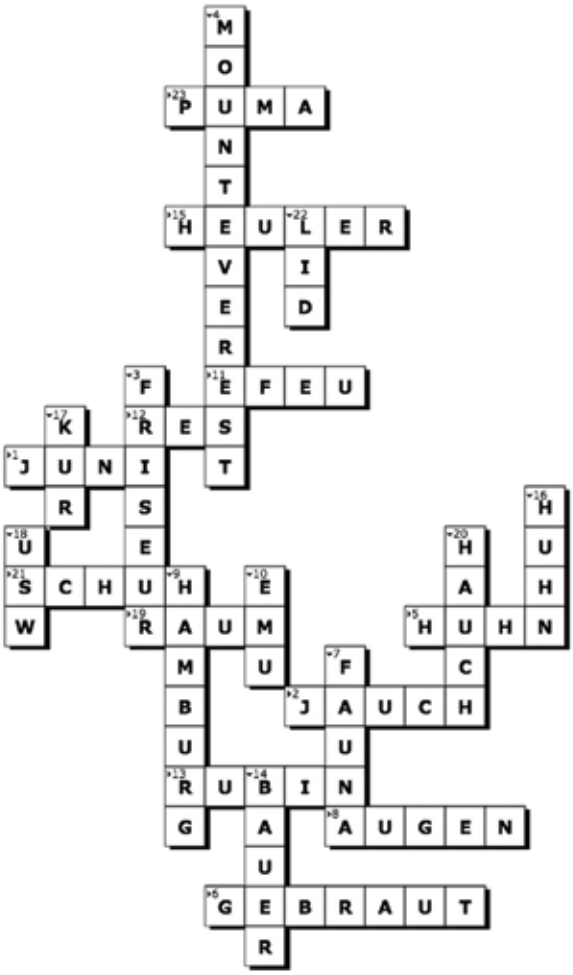
Lösungen der Rätsel

Lösung Vom Adler bis zum Zwetschgenmännle – Das Nürnberg-Quiz von Seite 15:

Quizfrage A – Antwort 3:
wenig bis gar nichts los ist
Quizfrage B – Antwort 3:
ein Topflappen
Quizfrage C – Antwort 3:
ein Ausflugschiff auf dem Kanal
Quizfrage D – Antwort 4:
Wespennest
Quizfrage E – Anwort 4:
ein misslungener Kurzhaarschnitt
Quizfrage F – Antwort 2:
Stadtwurst

Lösung Kreuzworträtsel von Seite 16:

1. **Juni**
2. **Jauch**
3. **Friseur**
4. **Mounteverest**
5. **Huhn**
6. **Gebraut**
7. **Fauna**
8. **Augen**
9. **Hamburg**
10. **Emu**
11. **Efeu**
12. **Res**
13. **Rubin**
14. **Bauer**
15. **Heuler**
16. **Huhn**
17. **Kur**
18. **Usw**
19. **Raum**
20. **Hauch**
21. **Schuh**
22. **Lid**
23. **Puma**



Lösung Wortgitter Nürnberg von Seite 17:

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

Lösung Sudoku von Seite 18:

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

Lösung Blumenrätsel von Seite 20-21:

1. **Löwenzahn**
2. **Fingerhut**
3. **Frauenschuh**
4. **Goldregen**
5. **Vergissmeinnicht**
6. **Stiefmütterchen**
7. **Goldlack**
8. **Schneeglöckchen**
9. **Herbstzeitlose**
10. **Immergrün**
11. **Weihnachtsstern**
12. **Silberdistel**
13. **Seerose**
14. **Hahnenfuß**
15. **Küchenschelle**
16. **Dotterblume**
17. **Märzenbecher**
18. **Kaiserkrone**
19. **Schlüsselblume**
20. **Türkenbund**
21. **Gänseblümchen**
22. **Edelweiß**
23. **Storchenschnabel**
24. **Pfaffenhütchen**
25. **Königskerze**
26. **Christrose**
27. **Trollblume**
28. **Heckenrose**
29. **Männertreu**

Lösung Spirchwörter von Seite 22:

Wer zuerst kommt, … **mahlt zuerst.**
Es ist nicht alles Gold, … **was glänzt.**
Wer anderen eine Grube gräbt, … **fällt selbst hinein.**
Schuster, … **bleib bei deinen Leisten.**
Wer im Glashaus sitzt, … **soll nicht mit Steinen werfen.**
Auch ein blindes Huhn … **findet mal ein Korn.**
Was du heute kannst besorgen … **das verschiebe nicht auf morgen.**
Lieber den Spatz in der Hand … **als die Taube auf dem Dach.**
Der Apfel fällt … **nicht weit vom Stamm.**
Der dümmste Bauer … **hat die dicksten Kartoffeln.**

Lösung Teekesselchen von Seite 23:

Gebirge, Kartenwerk … **Atlas**
guter Schüler, Lampe … **Leuchte**
Spiel, Getreidemühle … **Mühle**
am Gürtel, Fehllos … **Niete**
Ausweis, Gebirgsübergang … **Pass**
Volk, Teil des Baumes … **Stamm**
Grünfläche, Geschwindigkeitsüberschreitung … **Rasen**

Unterstützt und initiiert von

Correxit
LEKTORAT UND TEXTDESIGN

universa
VERSICHERUNGEN

Consors bank !

NÜRNBERG
Seniorenamt

TÜREN ÖFFNEN.
Wir schaffen #alltagshelden

QUARTIER U-1

media 4 nature
natürlich. marketing.

NATIONALE STADT ENTWICKLUNGS POLITIK

URBAN LAB

Bayerisches Staatsministerium für Familie, Arbeit und Soziales

UNSER SOZIALES BAYERN
Wir helfen zusammen!