

August,  
September,  
Oktober  
2024

# aktiv dabei



Seniorenbüro



Seniorenbüro der Stadt Speyer





Sehr geehrte Senior\*innen,  
sehr geehrte Leser\*innen,

es freut mich, Ihnen die Ausgabe der „Aktiv dabei“ für August, September und Oktober 2024 präsentieren zu können.

Zunächst heiÙe ich Hanna Schnörr, eine neue Kollegin für die Verwaltung im Seniorenbüro willkommen.

AuÙerdem sucht das Seniorenbüro Nachfolger\*innen für drei ehrenamtliche Leitungen von unseren Gruppenangeboten Töpfern, Literaturfreunde und Skat. Die aktuellen Leitungen arbeiten Sie gerne ein und stehen für Fragen zu Verfügung. Wir würden uns sehr freuen, wenn Sie Interesse haben und sich bei uns melden. Gerne können sich auch 2 Personen melden, die sich die Aufgaben teilen wollen. Es geht dabei vor allem um die regelmäßige Anwesenheit und Anleitung bei den Treffen. Bei den Literaturfreunden müssen die Buchvorstellungen koordiniert werden bzw. Vortragende gewonnen werden. Diese sind häufig auch Personen aus den Reihen der Gruppe selbst. Skat trifft sich aktuell alle zwei Wochen donnerstagnachmittags, Literatur alle zwei Wochen freitagnachmittags und Töpfern wöchentlich donnerstagnachmittags.

Die nächste Ausgabe der „Aktiv dabei“ für 2024 erhalten Sie Anfang November. Die Redaktionsfrist ist Montag, der 16. September 2024. Sie können mir Beiträge an die E-Mail-Adresse [constanze.konder@stadt-speyer.de](mailto:constanze.konder@stadt-speyer.de) zukommen lassen oder Beiträge im Seniorenbüro vorbeibringen. Die Ausgabe 03/2024 erscheint Anfang November. Die Redaktionsfrist ist Montag, der 16. September 2024.

Das Seniorenbüro Speyer wünscht Ihnen eine gute Lektüre im Sommer.

Ihre Constanze Konder  
Leitung des Seniorenbüros Speyer

## Vorwort

### Kontakt:

Seniorenbüro Speyer, Maulbronner Hof 1a,  
67346 Speyer

Tel.: 06232 14 2661

E-Mail: [seniorenbuero@stadt-speyer.de](mailto:seniorenbuero@stadt-speyer.de)

Internetseite:

<https://www.speyer.de/de/familie-und-soziales/senioren/seniorenbuero/>

### Öffnungszeiten:

Montag bis Donnerstag 09.00 -12.00 Uhr  
und nach Terminvereinbarung

### **Termine 2024**

#### **Tanz in St. Hedwig - Für Tanzbegeisterte und Musikliebende**

mit Live-DJ, Musiker und Alleinunterhalter:  
Andreas Maier

Ausgerichtet von der Gemeindeschwester plus, Alexandra Mally, & dem Seniorenbüro  
Gemeinde St. Hedwig, Heinrich-Heine-StraÙe 8

**freitags, 15 bis 18 Uhr:**

**16. August 2024 / 13. September 2024**

**freitags, 13 bis 16 Uhr:**

**18. Oktober 2024 / 22. November 2024**

ohne Anmeldung

Eintritt: Geben Sie so viel Sie möchten.

#### **Konzert am Nachmittag**

Ausgerichtet vom Kulturbüro, unterstützt vom Seniorenbüro

**ACHTUNG! Die Termine finden in der Stadthalle, Kleiner Saal, Obere Langgasse 33 statt! (barrierefrei)**

jeweils um 15 Uhr

**Mittwoch, 25. September 2024**

Kerstin Auerbach, Alt + Irene Budryte, Klavier

**Mittwoch, 04. Dezember 2024**

Gitarrenensemble der Musikschule Speyer,  
Leitung Christian Straube

**Die Termine für das 15. Europäische Filmfestival der Generationen finden Sie auf Seite 47.**

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort</b>	<b>Seite</b>	<b>Soziales</b>	<b>Seite</b>
Constanze Konder	2	Hitzetipps	18
<b>Neue Entwicklungen</b>	<b>Seite</b>	<u>Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung</u>	
3 Jahre Nachbarschaftshilfe – Die Koordinatorin verabschiedet sich <u>Christina Werling</u>	5	Aktionswoche „Gemeinsam aus der Einsamkeit“ (10. bis 19. Juni 2024) <u>Christina Werling,</u> <u>Constanze Konder</u>	19
Seniorenbeirat der Wahlperiode 7 2019 bis 2024 sagt Auf Wiedersehen! <u>Constanze Konder</u>	7	Information Polizei – Flyer Achtung Betrug! Falscher Polizeibeamter, Enkeltrick, Schockanrufe <u>Polizeipräsidium Rheinpfalz – Zentrale Prävention,</u> <u>Rayk Schomburg</u>	21
<b>Soziales</b>	<b>Seite</b>	<b>Digitales</b>	<b>Seite</b>
Dieser Tage las ich in unserer Zeitung: Es macht Freude, ehrenamtlich tätig zu sein! <u>Gerlinde Drees</u>	8	Internet, Computer und Smartphone - Hilfen für ältere Menschen in Speyer <u>Thomas Schmid, Redaktion</u>	23
Neues Angebot: Mit der Fahrradrikscha zum Friedhof <u>Alexandra Mally</u>	8	<b>Kultur</b>	<b>Seite</b>
„Tanz im Mai“ wird zu „Tanz in St. Hedwig“ <u>Alexandra Mally,</u> <u>Constanze Konder</u>	9	Büchertipps: Leben <u>Ursula Franz-Schneider</u>	25
Hygienetipps <u>Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung</u>	13	Garten in Trauchgau <u>Dr. Bernhard Adamy</u>	29
Balance <u>Ulla Fleischmann</u>	14	Kunst-Ausstellung der besonderen Art <u>Theo Germann</u>	30
Landesweite Bewegungstage Vom 14. bis 16. Juni 2024 <u>Heidi Gangkofner</u>	15	<b>Lokalgeschichte</b>	<b>Seite</b>
Offener Treff für Senior*innen, Programm August <u>Heidi Gangkofner</u>	17	„Speyerer Kameradschaft“ Stadtgeschichte(n) <u>Wolfgang Kauer</u>	31
		Das Herz einer jungen Frau Vortrag mit Schauspiel Begleiterin über Sophie von La Roche, Stadtgeschichte(n) <u>Wolfgang Kauer</u>	32

## 4 aktiv dabei

<b>Lokalgeschichte</b>	<b>Seite</b>
Aus dem Leben der Hohen Herrschaften in Speyer <u>Robert Wolf</u>	33
Besuch des jüdischen Friedhofs Mannheim - Ein besonderer Ort im Sonnenlicht <u>Ulla Fleischmann</u>	34
<b>Natur/Tiere</b>	<b>Seite</b>
Ein überraschendes Frühjahr 2024 <u>Marlis Hauffe</u>	35
Bildimpressionen aus der Blütenwelt <u>Michael Stephan</u>	36
Das grüne Netzwerk <u>Rosemarie Heide Riegel</u>	39
<b>Reisen</b>	<b>Seite</b>
Rottaler Bäderdreieck: Die perfekte Kombination aus Wellness, Wandern und Naturgenuss in der niederbayerischen Toskana <u>Michael Stephan</u>	41
Spät im August <u>Dr. Bernhard Adamy</u>	44
Über viele Brücken darfst du gehen! Streifzüge durch Amsterdam und seine Umgebung <u>Michael Stephan</u>	45
<b>Selles un Jenes</b>	<b>Seite</b>
Die Macht des Schweigens <u>Hans Wels</u>	48
Kulinarische Ecke <u>Gerlinde Drees</u>	50
Suchsel	53
Suchsel Lösung	55

<b>Anzeigen</b>	<b>Seite</b>
Sankt Vincentius Krankenhaus Beisel Hütte Gemeinnützige Baugenossenschaft GEWO Behördennummer 115 Förderverein des Seniorenbüros Stadtwerke Speyer	6 30 40 44 52 54 56

**Impressum**  
**Redaktion:** Constanze Konder, Karin Scholz, Hanna Schnörr  
**Herausgeber:** Seniorenbüro Speyer  
Maulbronner Hof 1A  
67346 Speyer  
Tel. 06232/14-2661  
E-Mail: [constanze.konder@stadt-speyer.de](mailto:constanze.konder@stadt-speyer.de)  
Jede\*r Ersteller\*in eines Beitrags ist inhaltlich selbst verantwortlich für den jeweils eigenen Beitrag in der Zeitschrift „aktiv dabei“.  
**Titelbild:** Schornsteinfeger gibt es auch im Sommer! – Alex Wels vor dem Altpörtl  
Hans Wels  
**Fotos & Logos:** Stadt Speyer: S. 5, 6, 7, 12, 20, 35; G. Hennig: S. 6; C. Werling: S. 6; G. Rieder: S. 7; A. Mally: S. 8; googlemaps: S. 9; A. Maier: S. 9; C. Konder: S. 10f.; b0red/pixabay.com: S. 11; pixabay.com: S. 14, 34, 50f.; H. Gangkofner: S. 15ff., 19f.; R. Riegel: S. 39; M. Stephan: S. 36ff., 41ff., 45f.; H. Wels: S. 48; G. Drees: S. 51  
**Erscheinungsdatum: August 2024**

### Redaktionsschluss

Für die Ausgabe 3/2024 senden Sie bitte Ihre Beiträge **bis spätestens Montag, den 16. September 2024**, an das Seniorenbüro. Sie können Ihre Beiträge via E-Mail an: [constanze.konder@stadt-speyer.de](mailto:constanze.konder@stadt-speyer.de) senden oder Beiträge im Seniorenbüro vorbeibringen.

**Öffnungszeiten des Seniorenbüros**  
montags bis donnerstags von 9 -12 Uhr  
oder nach Terminvereinbarung  
Tel.: 06232/14-2661



## 3 Jahre Nachbarschaftshilfe – Die Koordinatorin verabschiedet sich

### 3 Jahre Nachbarschaftshilfe – Die Koordinatorin verabschiedet sich

Die Nachbarschaftshilfe blickt auf drei Jahre erfolgreiche Projektarbeit zurück. 2021 wurde das Projekt zur Unterstützung von Senior\*innen im Alltag beim Seniorenbüro der Stadtverwaltung Speyer neu aufgebaut. Die Projektkoordinatorin, Christina Werling, erinnert sich noch sehr gut an die Anfänge der Nachbarschaftshilfe. „Der Neuaufbau, also die Konzeption der vorbereitenden Schulung und die Gewinnung der Ehrenamtlichen, war zu Beginn eine Herausforderung. Aber bald haben sich zahlreiche Ehrenamtliche gemeldet, die bei diesem Projekt mitwirken wollten. Der Bedarf war auch bald so groß, dass die ersten Vermittlungen stattfinden konnten, die bis heute bestehen.“

### Rückblick

Die Nachbarschaftshilfe hat sich in den letzten drei Jahren bereits in zahlreichen Angeboten und Veranstaltungen der Stadt vorgestellt. Auch außerhalb der Stadt konnte die Nachbarschaftshilfe im Rahmen von Fachtagungen die Möglichkeit ergreifen das Projekt und dessen Konzept zu erläutern. Unter anderem am Fachtag ‚Neue Nachbarschaften‘ in einer Gesprächsrunde mit Alexander Schweitzer (Minister für Arbeit, Soziales, Transformation und Digitalisierung des Landes Rheinland-Pfalz). Auch der Gewinn des AOK Förderpreises war ein großer Meilenstein der Nachbarschaftshilfe.

Mit ihren regelmäßigen Adventsfeiern und Nachbarschaftshilfefesten konnte die Leitung sich so auch erkenntlich für die Hilfe zeigen, die die Ehrenamtlichen Tag für Tag leisten. Auch der Austausch unter den Ehrenamtlichen wurde so befördert.



© Stadt Speyer

Die Nachbarschaftshilfe zählt mittlerweile 44 aktive Ehrenamtliche (die Zahl schwankt, wenn ausgebildete Ehrenamtliche auf eine Neuvermittlung warten), welche bis zu 57 Senior\*innen betreuen. Allein in diesem Jahr wurden bereits 1.870 Stunden (Stand Mitte Juni 2024) geleistet. Die Hilfe reicht von Gesellschaftsleuten, gemeinsamen Spaziergängen oder Ausflüge unternehmen bis hin zu konkreten Alltagshilfen, wie dem Begleitung zu Arztbesuchen oder Einkäufen.

### Veränderungen

Doch bei der Nachbarschaftshilfe stehen Veränderungen bevor. Die Koordinatorin des Projekts verabschiedet sich nicht nur von allen Beteiligten des Projekts, sondern auch von der Stadt Speyer. Doch wie geht es jetzt weiter? Die Stelle soll neu besetzt werden. Es geht also weiter! Alle aktuell ehrenamtlichen Helfer\*innen, bei denen die Tandems bereits seit geraumer Zeit bestehen, bleiben. Im neuen Jahr sind wieder Vorbereitungsschulungen für neu Interessierte zu erwarten, wenn die Stellenbeset-

## 6 aktiv dabei

zung geklärt ist. Dann kann auch eine Neuvermittlung von weiteren Tandems erfolgen.

### Auf Wiedersehen!

Die Leitung des Projekts bedankt sich herzlich bei allen Beteiligten, welche wesentlich den Erfolg des Projekts mit befördert haben. „Die Arbeit mit Ehrenamtlichen und Senior\*innen hat mir sehr viele Freude bereitet und mich auch persönlich als Mensch sehr bereichert. Ich bewundere immer wieder das Engagement der ehrenamtlichen Nachbarschaftshelfer\*innen und freue mich auf bekannte Gesichter, wenn ich zum Heimatbesuch in Speyer vorbeischaue.“

Christina Werling  
Kordinatorin der Nachbarschaftshilfe,  
Seniorenbüro Speyer,  
Maulbronner Hof 1A, 67346 Speyer



© Gudrun Hennig



[www.vincentius-speyer.de](http://www.vincentius-speyer.de)

## Arthrosprechstunde bei Schmerzen im Knie oder in der Hüfte

**Sie haben Fragen zu Behandlungsmöglichkeiten Ihrer Knie- oder Hüftgelenksarthrose?**

Wir beraten Sie gerne im Sankt Vincentius Krankenhaus, Holzstr. 4a, 67346 Speyer.

**Terminvereinbarung: Mo – Fr von 9 bis 15 Uhr, Tel. 06232 133-366.**



**Dr. med. Martin Sturm**

Oberarzt der Klinik für Unfallchirurgie und Orthopädie, Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie, spezielle Unfallchirurgie



**Sankt Vincentius  
Krankenhaus  
Speyer**

Eine Einrichtung der Krankenhaus-Stiftung  
der Niederbronner Schwestern



# Seniorenbeirat der Wahlperiode 2019 bis 2024 sagt Auf Wiedersehen!

Der Seniorenbeirat der Wahlperiode 2019 bis 2024 nimmt Abschied und bedankt sich für die Unterstützung.

Am 06. Juni 2024 fand die letzte Sitzung des Beirates statt. Christina Werling stellte den aktuellen Stand der Nachbarschaftshilfe des Seniorenbüros vor und verabschiedete sich als Projektkoordinatorin. Im Anschluss tauschten sich die Oberbürgermeisterin, Stefanie Seiler, und die Mitglieder des Seniorenbeirates in ihrem jährlichen Gespräch zu den Themen des Beirates aus.

Die Jahresrückblicke der Arbeit des Seniorenbeirates finden Sie auf der Internetseite des **Seniorenbeirates**: <https://www.speyer.de/de/familie-und-soziales/seniorinnen-und-senioren/seniorenbeirat/>. Alternativ können Sie sie beim Seniorenbüro anfragen.

In der nächsten Ausgabe der aktiv dabei stellt sich dann die neue Besetzung des Seniorenbeirates für die Wahlperiode 2024 bis 2029 bei Ihnen vor.

Redaktion



Beim Bürgerempfang 2024 der Stadtverwaltung Speyer.



Die letzte Sitzung des Seniorenbeirates der Wahlperiode 2019 bis 2024.

# Dieser Tage las ich in unserer Zeitung: Es macht Freude, ehrenamtlich tätig zu sein!

Hier in Deutschland engagieren sich 31 Millionen Menschen freiwillig und unentgeltlich in ihrer Freizeit für das Gemeinwohl. Auch unsere Senioren. Ganz egal, aus welchem Antrieb heraus, etwas für die Mitmenschen zu bewegen, z.B. als Trainer in einem Verein, bei der Feuerwehr, Schatzmeister, Schriftführer oder Besucherdienst.

Es gibt so viele Bereiche, die man sich für ehrenamtliche Arbeit aussuchen kann.

Gerade diese Arbeit macht nicht nur Freude, sondern auch gemeinsam etwas zu bewegen, was einem wichtig ist.

Ehrenamtliche Tätigkeit wird in der Öffentlichkeit schon wahrgenommen und trägt so zu einem positiven Image bei.

Denn die vielfältigen Aufgaben können erst durch das Ehrenamt bewältigt werden.

Gerade dieses Amt ist die starke Schulter der Gesellschaft, um es mit Leben zu stützen.

Was bekommt man als Gegenwert?

Ja, was man zurückbekommt ist viel wertvoller als Geld. Das dankbare Lächeln der Menschen, der Händedruck, die Erfahrung und das Wissen.

Oder einfach das Gefühl, etwas recht gut geschafft zu haben.

Gerlinde Drees

## Neues Angebot: Mit der Fahrradrikscha zum Friedhof

Neu, immer montags ab 10.00 Uhr:

ein kostenloses städtisches Angebot für Senioren/innen, von der Fachkraft Gemeindefachkraft plus Alexandra Mally.

Wir, das sind ein Team aus ehrenamtlichen Fahrern/innen holen Sie mit der Rikscha von zuhause ab um Sie zum Grab ihrer Lieben über den Städtischen Friedhof zu fahren, gerne am Blumengeschäft vorbei.

Wir geben Ihnen die Zeit am Grab, die sie brauchen, im Anschluss bringen wir sie nach Hause zurück.

Telefonische Voranmeldung erforderlich:  
06232 142673 bitte auf den AB sprechen





# „Tanz im Mai“ wird zu „Tanz in St. Hedwig“ Für Tanzbegeisterte & Musikliebende

Die Gemeindegeschwester plus, Alexandra Mally, und das Seniorenbüro Speyer luden am 10. Mai zum „Tanz im Mai“ nach St. Hedwig ein. Unterstützt wurde die Veranstaltung von Pax Christi, den Lebensmittelrettern, Edeka Stiegler, der Sparkasse Vorderpfalz, Silbertaler von der Beyond Unisus Stiftung und der Maria & Peter Kinscherff Stiftung Horizont. Vielen Dank dafür!

Die Idee zum „Tanz im Mai“ entstand bei den Hausbesuchen von Gemeindegeschwester plus Alexandra Mally, als die Senior\*innen von ihren Abenden in Tanzlokalen erzählten und ihre schönen Erinnerungen teilten.

Die Veranstaltung kam sehr gut an, ca. 90 Personen waren zwischenzeitlich vor Ort. Sowohl aus Speyer, als auch aus der Umgebung bis Ludwigshafen und Mannheim kamen Tänzer\*innen in die Räumlichkeiten von St. Hedwig.

Bürgermeisterin Monika Kabs begrüßte die Anwesenden auf eine Reise durch die Welt der Musik. Das Motto war „Einfach Spaß haben, tanzen oder zuhören und nette Kontakte knüpfen.“ Tanzen war erwünscht - mit Gehstock, Rollator oder Rollstuhl!

Der Live-DJ, Musiker & Alleinunterhalter Andreas Maier begleitete durch den Nachmittag. Es gab alkoholfreie Maibowle, Kaffee, Brezeln und Schaumküsse. Ein Team aus ehrenamtlicher und hauptamtlicher Unterstützung wuppte den Nachmittag, gab Getränke aus, war Ansprechpartner und Organisator vor Ort.

Dieser Erfolg motivierte die Verlängerung als „Tanz in St. Hedwig“. Ca. 1 Mal im

Monat wird die Tanzveranstaltung nun ausgerichtet. Merken Sie sich folgende Termine in 2024 vor:

**freitags, 15 bis 18 Uhr:**

**16. August 2024 / 13. September 2024**

**freitags, 13 bis 16 Uhr:**

**18. Oktober 2024 / 22. November 2024**

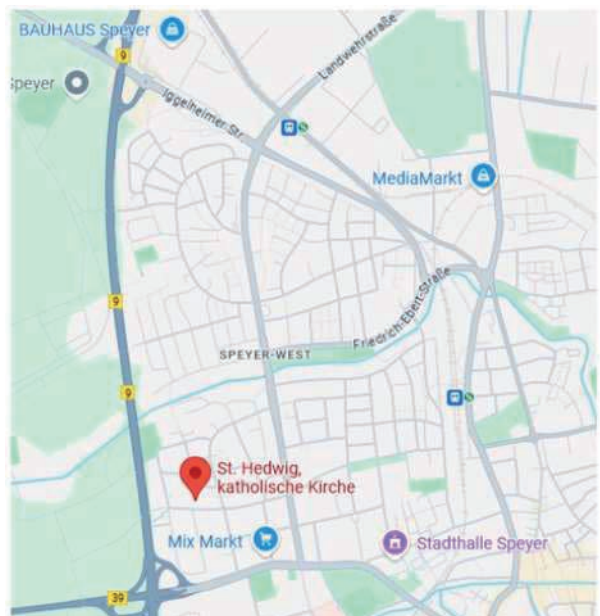
Gemeinde St. Hedwig, Heinrich-Heine-Straße 8, 67346 Speyer

ohne Anmeldung

Eintritt: Geben Sie so viel Sie möchten.

**Mit ÖPNV:** Haltestelle Speyer, Quartiersmensa West, Linie 566

**Parkplätze** gibt es in der Umgebung.



[google.de/maps](https://www.google.de/maps)

© Andreas Maier



Der „Tanz im Mai“ startet. Kontakte werden geknüpft & Informationsmaterial für Zuhause eingepackt. Constanze Konder, die Leitung vom Seniorenbüro, ist ansprechbar.

Die Tanzfläche füllt sich mit Einzel- und Paartänzer\*innen.



Bürgermeisterin Monika Kabs und Alexandra Mally eröffnen den Tanz. Live-DJ & Musiker Andreas Maier ist bereit zu unterhalten.



In einer Musikpause trägt eine Teilnehmerin ein Gedicht vor.



Das ehrenamtliche Team gibt Getränke und Essen aus.







Das Team vom Projekt „Silbertaler Altersarmut lindern“ von der Beyond Unisus Stiftung unterstützt die Veranstaltung, wie viele weitere Partner ebenfalls.



Die Tänzer\*innen machen Pausen und kehren immer wieder auf die Tanzfläche zurück.



## Tanz in St. Hedwig Für Tanzbegeisterte und Musikliebende

Live-DJ, Musiker und Alleinunterhalter: **Andreas Maier**

Einfach Spaß haben, tanzen oder zuhören und nette Kontakte knüpfen. Tanzen ist erwünscht — mit Gehstock, Rollator oder Rollstuhl! Es gibt Kaffee und Kaltgetränke. Die Idee zum „Tanz in St. Hedwig“ entstand bei den Hausbesuchen von Gemeindegewerkschaft plus Alexandra Mally, als die Senior\*innen von ihren Abenden in Tanzlokalen erzählten und ihre schönen Erinnerungen teilten.

**Wann?** freitags, 15 bis 18 Uhr: 19. Juli 2024 / 16. August 2024 / 13. September 2024

freitags, 13 bis 16 Uhr: 18. Oktober 2024 / 22. November 2024

**Wo?** Gemeinde St. Hedwig, Heinrich-Heine-Straße 8, 67346 Speyer (barrierefrei)

ohne Anmeldung

Eintritt: Geben Sie so viel Sie möchten.





## Piktogramme Hygienetipps



Regelmäßig Hände waschen



Hände gründlich waschen



Hände aus dem Gesicht fernhalten



Richtig husten und niesen



Abstand halten



Wunden schützen



Auf ein sauberes Zuhause achten



Mit Lebensmitteln hygienisch umgehen



Wäsche heiß waschen



Regelmäßig lüften

Quelle: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) Stand: 2017.

Die Sonne lehrt alle Lebewesen die Sehnsucht nach dem Licht.  
Doch es ist die Nacht, die uns alle nach den Sternen erhebt.  
(Khalil Gibran)



### Balance

In des Menschen Herz wohnt  
die Sehnsucht nach Sonne.  
Sie schenkt ihm  
Licht und Wärme,  
Helligkeit, Leichtigkeit,  
Sicherheit und Geborgenheit.

Aber es ist die Nacht,  
die ihn den Sternen näher bringt,  
trotz Dunkelheit in und um ihn,  
trotz Angst und Unsicherheit.

Hier begegnet er  
dem Geheimnisvollen,  
dem Mysteriösen,  
dem Unbekannten,  
einem Nährboden für Erkenntnis  
und spirituelles Wachstum.

Doch wie  
die Balance finden  
zwischen  
Anziehungskraft der Sonne  
und Faszination der Nacht?

Der Weise rät:  
Licht  
U N D  
Dunkelheit  
annehmen  
als Voraussetzung für  
ein ausgewogenes,  
erfülltes Leben.





Foto von Heidi Gangkofner im Adenauerpark

## Landesweite Bewegungstage Vom 14. bis 16. Juni 2024

„Reck dich, streck dich an der frischen Luft“ hieß es für die Teilnehmer am 14. Juni an der Kapelle im Adenauerpark.

Anlässlich der landesweiten Bewegungstage hatte Gemeindegeschwester plus Heidi Gangkofner ein kostenloses Gymnastikprogramm angeboten. Über zwanzig vorwiegend ältere Menschen waren trotz des nicht optimalen Wetters der Einladung gefolgt und waren mit Begeisterung dabei. Zusammen mit der Ehrenamtlichen Doris Schmitz leitete Heidi Gangkofner die Senioren und Seniorinnen zu zahlreichen Übungen an.

Erst einmal war ankommen angesagt, tief durchatmen und einen festen Stand finden. Dann ging es auch schon los mit den Übungen, die für alle Alters- und Leistungsklassen geeignet waren und vor allem mit

Chiffontüchern durchgeführt wurden. Beweglichkeit, Mobilisation, Geschicklichkeit, Ausdauer und Kraft wurden mit Dehnungs- und Gleichgewicht- und Koordinationsübungen gefördert. Selbst die mit neunzig Jahren älteste Teilnehmerin schlug sich tapfer bei den Übungen. Bewegung, Spaß und Geselligkeit standen gleichermaßen auf dem Programm. Nach der Anstrengung konnten sich die Teilnehmer mit Brezeln und Wasser regenerieren. Man kam ins Gespräch und alte Bekanntschaften wurden wiederaufgefrischt.

„Bewegung, Gymnastik und gemeinschaftliche Unternehmungen sind wichtige Säulen der Sturz- und Demenzprävention“, so Gemeindegeschwester plus Heidi Gangkofner. „Sie helfen gegen Depression und Einsamkeit und sorgen für Entspannung. Damit nicht genug: das Grün im Park wirkt

## 16 aktiv dabei

beruhigend und man kann die Jahreszeiten bewusst erleben. Vitamin D wird aufgebaut und der Blutzuckerspiegel positiv beeinflusst. Das ist einfach gut für Körper und Seele. Ich hoffe, dass diese Veranstaltung viele motiviert hat, sich auch weiterhin regelmäßig zu bewegen.“

Wer möchte hat z.B. Gelegenheit, in Speyer Mitte am „Plauderspaziergang mit Gymnastik“ teilzunehmen, der wöchentlich am Donnerstag von 8.30 bis 9.30 Uhr stattfindet. Treffpunkt ist das Seniorenbüro im Maulbronner Hof 1a.

Auch in Speyer Süd bietet Heidi Gangkofner einen Plauderspaziergang an, und zwar jeden Dienstag von 10.30 bis 11.30 Uhr (ab 2. Juli bis 24. September von 9.00 bis 10.00 Uhr). Treffpunkt hierfür ist das

Quartiersbüro Speyer Süd, Windthorststraße 18 (ehemalige Sparkassenfiliale).

Die kostenlosen Angebote finden auch bei schlechtem Wetter statt (außer Sturm oder Glatteis). Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Wer Fragen zu den Angeboten der Gemeindegewandster plus Heidi Gangkofner hat, erreicht sie telefonisch unter 06232/142636 bzw. 0162/1080899 oder per Email unter [heidemarie.gangkofner@stadt-speyer.de](mailto:heidemarie.gangkofner@stadt-speyer.de).

Heidi Gangkofner

Foto Heidi Gangkofner im Adenauerpark



**Weitere Bewegungsangebote der Gemeindegewandster plus, Alexandra Mally, in Speyer West:**

Tanz in St. Hedwig

Wann: freitags, 15 bis 18 Uhr am 16. August & 13. September 2024  
freitags, 13 bis 16 Uhr am 18. Oktober & 20. November 2024

Wo: Gemeinde St. Hedwig, Heinrich-Heine-Straße 8

Plauderspaziergang für Senior\*innen

Wann: mittwochs von 10.30-11.30 Uhr  
Wo: Berliner Platz, Stadtteilbüro West mit gemütlichem Ausklang ohne Anmeldung



## Offener Treff für Senior\*innen

Mit der Gemeindeschwester Plus Heidi Gangkofner

Haus am Germansberg

Else - Krieg - Str. 2 (Speisesaal)

15:00 -17: 00 Uhr, wöchentlich am Dienstag

Aug 2024	Referent/Moderation	Thema	
06. Aug.	Gemeindeschwester Plus Heidi Gangkofner	<b>Spielerunde</b>	
13. Aug.	Frau Gerlinde Drees Gemeindeschwester Plus Heidi Gangkofner	<b>Mundart</b> „Pfälzer Praline fer's Herz un noch ebbes“	
20. Aug.	Frau Angeli am Klavier: Herr Stihler	<b>Singrunde</b>	
27. Aug.	Frau Zink Gemeindeschwester Plus Heidi Gangkofner	<b>Erzählrunde</b> „Die Brennnessel“	

# Hitze in der Stadt Gesundheitsrisiken für ältere Menschen

## Risikofaktoren

- Vorerkrankungen**  
Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes
- Medikamente und Suchtmittel**  
Entwässernde Medikamente, Alkohol
- Körperliche Einschränkungen**
- Soziale Isolation**
- Wohnsituation**  
Lokale Hitzebelastung, überhitzte Wohnräume

## Hitzebeschwerden erkennen und handeln!

Schwindel und Übelkeit  
Kopfschmerzen  
Erschöpfung  
Fieber  
Kurzatmigkeit  
Verwirrtheit und Unruhe

## ! Tipps zum Abkühlen

Gesund trinken ...  
ca. 2 bis 3 Liter  
Getränke täglich

\* Wohnung kühler halten ...  
Ziel: unter 26 °C bleiben

Kontakt aufnehmen mit ...  
Ärztinnen/Ärzten,  
Angehörigen, Nachbarschaft

## Hitzetote nach Alter in Deutschland 2023\*



\* Quelle: Gesundheitsberichterstattung des Bundes, 14. September 2023





# Aktionswoche „Gemeinsam aus der Einsamkeit“ (10. bis 19. Juni 2024)

Das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend erarbeitet seit 2022 eine „Strategie gegen Einsamkeit“. Da Einsamkeit alle Altersgruppen betrifft soll das Thema stärker sichtbar gemacht werden. Durch die jährliche Aktionswoche „Gemeinsam aus der Einsamkeit“ soll ein Zeichen für gemeinsames Miteinander, gegen Einsamkeit gesetzt werden.

<https://kompetenznetz-einsamkeit.de/aktionswoche>

Das Seniorenbüro der Stadt Speyer zusammen mit der Nachbarschaftshilfe und den Gemeindefrauen nahmen die Aktionswoche zum Anlass, mit ihren Angeboten aktiv gegen Einsamkeit zu wirken. Unterstützt wurden die Angebote von der Speyerer Rikscha, mit der Sie kostenlos eine Fahrt durch Speyer machen können. An folgenden Angeboten waren wir vor Ort und kamen mit Ihnen ins Gespräch:

## MontagsCafé

Montag, 10. Juni (15 Uhr)  
St. Hedwig, Heinrich-Heine-Straße 8

## Plauderspaziergang Süd

Dienstag, 11. Juni (10.30 Uhr)  
Platz Ravenna, Windthorststr. 18  
*Anschließend Austausch bei Kaffee und Tee*



## Quasselgruppe

Mittwoch, 12. Juni (14.30 - 16.30 Uhr)

Seniorenbüro, Maulbronner Hof 1A  
*Mit Kaffee und Kuchen sowie Gelegenheit der Rikschafahrt mit Erinnerungsfoto*



### Plauderspaziergang West

Mittwoch, 12. Juni (10.30-11.30 Uhr)  
Berliner Platz, Stadtteilbüro West

### Erzählcafé West

Donnerstag, 13. Juni (15 Uhr)  
Berliner Platz, Stadtteilbüro West

### Plauderspaziergang mit Gymnastik

Donnerstag, 13. Juni (8.30 - 9.30 Uhr)  
Seniorenbüro, Maulbronner Hof 1A

### Plauderbank

Montag, 17. Juni (14-17 Uhr)  
Hans-Stempel-Str., Park bei der Reithalle  
(„nicht bei Regen“)



„Drei unter dem Sonnenschirm, der zum Regenschirm wurde. Wir trotzten dem Regen 1 Stunde lang bei bester Laune und guten Gesprächen.“ (Heidi Gangkofner)

### Gesprächsrunde

Dienstag, 18. Juni (15-17 Uhr)  
Haus am Germansberg, Else-Krieg-Str. 2

*Gelegenheit der Rikschafahrt mit Erinnerungsfoto*



Constance Konder & Heidi Gangkofner bei der Gesprächsrunde. Die Gemeindegeschwester plus druckt die Erinnerungsfotos der Rikschafahrten. (Foto von einem Teilnehmer)

### Spielenachmittag Nord

Dienstag, 18. Juni (13-16 Uhr)  
Mehrgenerationenhaus Weißdornweg

### Plauderbank

Mittwoch, 19. Juni (10-13 Uhr)  
Hans-Stempel-Str., Park bei der Reithalle  
(„nicht bei Regen“)

Redaktion



Die Gemeindegeschwester plus und das Seniorenbüro Speyer beim Gesundheitstag im Domgarten Speyer am 08. Juni 2024. Sie waren als Teil des Netzwerks Inklusion vor Ort. Der Gesundheitstag wurde ausgerichtet vom Praxisnetz Vorderpfalz Speyer (PRAVO). Dies ist ein Zusammenschluss engagierter niedergelassener Ärzte verschiedener Fachrichtungen aus der Region Speyer, Gemeinde Römerberg und Verbandsgemeinde Dudenhofen, mit dem Ziel "Medizin mit Qualität" sicher zu stellen.





Weitere Hinweise und  
Präventionstipps finden Sie hier:

[www.polizei-beratung.de](http://www.polizei-beratung.de)



Polizeipräsidium Rheinpfalz - Zentrale Prävention

Hier geht es zur Online-Wache der  
Polizei RLP:



[www.polizei.rlp.de/de/onlinewache](http://www.polizei.rlp.de/de/onlinewache)

Herausgeber:

Polizeipräsidium Rheinpfalz  
Zentrale Prävention  
Bismarckstraße 116  
67059 Ludwigshafen  
(0621) 963-1151

[beratungszentrum.rheinpfalz@polizei.rlp.de](mailto:beratungszentrum.rheinpfalz@polizei.rlp.de)

Polizeipräsidium Rheinpfalz - Zentrale Prävention

## Achtung Betrug !



**Falscher Polizeibeamter**

**Enkeltrick**

**Schockanrufe**

## Falscher Polizeibeamter am Telefon



Trickbetrüger geben sich am Telefon als Polizisten aus und behaupten, dass Ihr Geld und Ihre Wertsachen zuhause nicht sicher sind - etwa weil Einbrecher es darauf abgesehen hätten. Oder sie berichten von korrupten Bankmitarbeitern und raten, Geld und Wertsachen von der Bank zu holen.

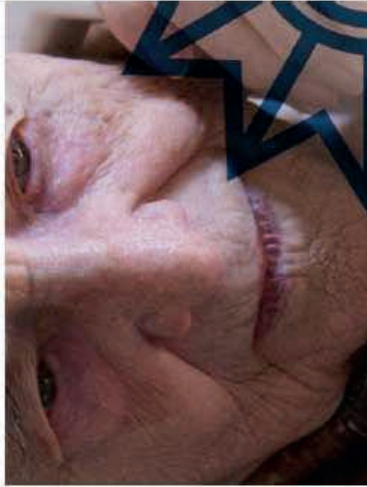
**ALLES GELOGEN! Diese Kriminellen wollen nur ihr Geld!**

Deshalb rät Ihre Polizei bei Unbekanntem am Telefon:

- **Die Polizei ruft Sie niemals unter der 110 an!**
- Das tun nur Betrüger! Unsicher? Wählen Sie selbst die 110. Aber nutzen Sie nicht die Rückruftaste!
- Legen Sie den Hörer einfach auf. Das ist nicht unhöflich!
- Übergeben Sie niemals Geld oder Wertsachen an unbekannte Personen!
- Sprechen Sie am Telefon nie über Ihre persönlichen und finanziellen Verhältnisse.
- Informieren Sie die Polizei!

Polizeipräsidium Rheinpfalz - Zentrale Prävention

## Enkeltrick



Mit den Worten „Rate mal wer dran ist“ rufen Betrüger bei älteren Menschen an und geben sich als Verwandte, Enkel oder Bekannte aus und bitten um Bargeld. Als Grund wird ein finanzieller Engpass oder eine Notlage vorgetäuscht und die Lage sei angeblich sehr dringlich. Wenn die Angerufenen das Geld nicht zuhause haben, sollen sie sofort zur Bank fahren und das Geld holen. Anschließend würde eine Bekannte das Geld abholen.

**ALLES GELOGEN! Die Täter wollen nur ihre Ersparnisse!**

Tipps Ihrer Polizei gegen den Enkeltrick:

- Raten Sie nicht, wer anruft. Fordern Sie Anrufer auf, ihren Namen selbst zu nennen!
- Fragen Sie die Anrufer Dinge, die nur der echte Verwandte kennen kann.
- Lassen Sie sich nicht unter Druck setzen!
- Übergeben Sie kein Geld an Unbekannte!
- Informieren Sie die Polizei!

Polizeipräsidium Rheinpfalz - Zentrale Prävention

## Schockanrufe



Schockanrufer sind Betrüger, die sich am Telefon als Verwandte, Polizeibeamte, Staatsanwälte oder Anwälte ausgeben und erzählen, dass ein angeblicher Verwandter (meist Sohn, Tochter oder Enkel) einen schweren Verkehrsunfall verursacht haben soll oder dabei schwer verletzt wurde. Sie behaupten, dass der Angehörige nur gegen sofortige Zahlung einer Kautions nicht ins Gefängnis muss oder dass der Angehörige dringend eine Operation benötigt, die aber vorher zu bezahlen sei.

**ALLES GELOGEN! Die Täter wollen Ihnen Angst machen!**

So schützen Sie sich vor den Telefonbetrüger::

- Es gibt keinen Unfall—legen Sie sofort auf!
- Sie müssen keine Kautions bezahlen!
- Es muss keine Operation bezahlt werden.
- Rufen Sie Ihren „echten“ Angehörigen unter einer Ihnen länger bekannten Rufnummer an.
- Übergeben niemals Geld an fremde Personen!

Polizeipräsidium Rheinpfalz - Zentrale Prävention



# Internet, Computer und Smartphone - Hilfen für ältere Menschen in Speyer

Seniorinnen und Senioren tun sich oft schwer mit der Bedienung von Computer oder Smartphone. Dabei können diese Geräte sie dabei unterstützen, Einschränkungen, die das Alter mit sich bringen (wie z.B. fehlende Mobilität, Kontakt halten zu Angehörigen, kulturelle Teilnahme etc.), besser zu meistern. In Speyer gibt es einige, regelmäßige Angebote, die Seniorinnen und Senioren dabei helfen, ihre Geräte besser zu nutzen.

**Hier wird Ihnen geholfen:**

## (Smartphone-)Sprechstunden für ältere Menschen durch Digitalbotschafter:

Sie sind 60+ und haben ein Smartphone oder ein Tablet und wissen nicht, wie Sie damit umgehen sollen? Sie würden gerne im Internet einkaufen, mit den Enkeln schreiben oder per Smartphone nachschauen, ob der Bus oder die Bahn Verspätung haben, Ihnen fehlt aber das Wissen hierzu? Nur Mut, wir können Ihnen helfen und die Herausforderungen gemeinsam lösen.

### **Stadtteilbüro West**

Wo: Kurt-Schumacher-Straße 16 a,  
Eingang: Berliner Platz  
Wann: jeden 1. und 3. Montag im Monat  
von 16:00–18:00 Uhr  
Ohne Anmeldung

### **Pfälzische Landesbibliothek**

Wo: Otto-Mayer-Straße 9, Speyer  
Wann: An jedem 1. und 3. Donnerstag im  
Monat, von 14 bis 17 Uhr  
Anmeldung unter Tel. 06232 25400 an.

### **Media: TOR**

Wo: Maximilianstraße 8  
Wann: jeden Freitag von 10:00–13:00 Uhr  
Ohne Anmeldung

## F@irNet (Seniorenbüro):

### **Multimedia Sprechstunde**

Wo: Digital-Treff F@irNet, Ludwigstraße  
15b

Wann: jeden Dienstag, von 10:00-11:30  
Uhr

Multimedia Sprechstunde mit Beratung, wenn es wieder mal klemmt in den Bereichen: PC bzw. Notebook, Smartphone oder Tablet für die Hardware, und Microsoft, Android oder Mac für die Software. Eigene Geräte können mitgebracht werden!

Ohne Anmeldung

### **Digital-Treff mit Schwerpunkt-Themen und Diskussion!**

Wo: Digital-Treff F@irNet, Ludwigstraße  
15b

Wann: jeden Donnerstag von 10-11:30  
Uhr

Jeden 1. und 3. Donnerstag findet eine offene Gesprächsrunde und Austausch zu Ihren digitalen Themen statt. Jeden 2. und 4. Donnerstag werden zwei vorher festgelegte Themen der Digitalwelt aus der Seniorensicht schwerpunktmäßig behandelt. Die Themen erfahren Sie monatlich aus der Presse oder im Seniorenbüro (Tel. 06232 14 2661, E-Mail: [seniorenbuero@stadt-speyer.de](mailto:seniorenbuero@stadt-speyer.de))

Ohne Anmeldung

### **Tablet-Schulung**

Wo: Digital-Treff F@irNet, Ludwigstraße  
15b

Wann: Wenn genügend Nachfrage besteht. Die Schulung ist für Anfänger gedacht. Dafür werden Samsung-Tablets zur Verfügung gestellt. Anmeldung: Weitere Auskunft im Seniorenbüro, Maulbronner Hof 1A, Tel.: 14 2661,

### Im Mehrgenerationenhaus (MGH) Speyer

#### Nord:

#### Sprechzeit „Handy, Laptop Co.“

Wo: Mehrgenerationenhaus in Speyer-Nord, Weißdornweg 3

Wann: jeden Mittwoch von 10–12 Uhr  
individuelle Hilfestellung/Beratung am eigenen Handy/Smartphone und Laptop,  
Kosten: 10€/Stunde,

Ansprechpartner: Peter Fechter,  
Terminvergabe unter: Tel. 06232 14-2911,  
[p.fechterMGH@gewo-leben.de](mailto:p.fechterMGH@gewo-leben.de)

#### **Digital- und Spieletreff**

Wo: Mehrgenerationenhaus in Speyer-Nord, Weißdornweg 3

Wann: jeden Dienstag von 13-16 Uhr  
Offenes Angebot mit verschiedenen Spielmöglichkeiten in gemütlicher Caf eatmosph re, Auskunft erteilt auch gerne Gemeindeschwester Plus in Speyer  
Frau Alexandra Mally, Tel.: 06232 14-2673,  
[alexandra.mally@stadt-speyer.de](mailto:alexandra.mally@stadt-speyer.de) oder das MGH, Tel. 06232 142911

### Im Familientreff Speyer Süd:

#### Handy-Sprechstunde: Beratung für Senior\*innen im Umgang mit dem eigenen Smartphone

Wo: Familientreff Süd, Windthorststraße 11

Wann: jeden Mittwoch von 9:30 – 12 Uhr  
Bitte vereinbaren Sie einen Termin zur Sprechstunde unter 0151/11201959.

Smartphone, Passwörter, SIM-Karte, App, Play Store, PIN und PUK ... Was ist das alles? Und wie bediene ich ein Smartphone richtig? Der Umgang mit dem Smartphone ist für viele jüngere Menschen selbstverständlich. Sie besitzen inzwischen auch ein Mobiltelefon, haben bei der Bedienung aber gelegentlich noch Schwierigkeiten? In unserer Handy-Sprechstunde für Senior\*innen sind Sie mit Ihren Fragen genau richtig!

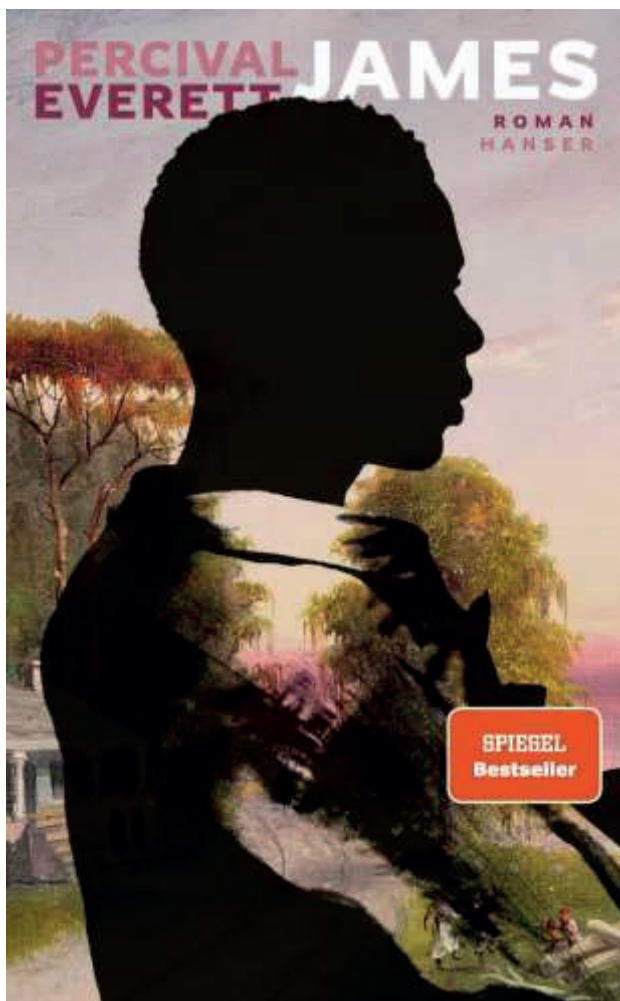
Thomas Schmid, Redaktion



# Leben

## Büchertipps:

„Diese weißen Jungs, Huck und Tom, beobachteten mich. Sie spielten immer irgend- ein Phantasiespiel, in dem ich entweder ein Schurke oder ein Opfer war, auf jeden Fall aber ihr Spielzeug“, so zu Beginn von **Perceival Everetts Roman „James“**. Die beiden Jungs sind tatsächlich die weißen Jugendlichen aus Mark Twains Klassiker „Tom Sawyer“ und „Huckleberry Finn“, der Ich-Erzähler der schwarze Sklave Jim. Perceival Everett hat die berühmte Geschichte neu erzählt aus der Sicht des Sklaven, den er fortan James nennt.



Die erste Hälfte liest sich, zwar ironisch gebrochen, wie ein Abenteuerroman,

verschärft sich aber zunehmend zu einer Abrechnung mit der im 19. Jahrhundert gängigen rassistisch gefärbten Ideologie. Aus Jim wird die komplexe Figur James. Eigentlich ein autodidaktisch gebildeter Mensch, spricht er jedoch die kindliche Sklavensprache, deren „korrekte falsche Grammatik“ er benutzt, um sich an die Erwartungen der Weißen scheinbar anzupassen und sich zu schützen vor deren ständiger Gewaltbereitschaft.

Everett erzählt also von der nie nachlassenden Brutalität der Sklaventreiber, dieser selbsternannten Herrenrasse, schafft aber mit James einen Menschen, der ihnen intellektuell überlegen ist, ihnen innerlich mit Spott begegnet und seiner Selbstvergewisserung Ausdruck verleiht. „Mit meinem Bleistift schrieb ich mich ins Dasein.“ Er beginnt, seine Lebensgeschichte aufzuschreiben mittels eines gestohlenen Bleistifts, der einem anderen Sklaven das Leben kostet.

Dabei bleibt es aber nicht. Als James, der sich für seine eigene Familie verantwortlich fühlt, Zeuge wird eines demütigenden Gewaltaktes an einer wehrlosen Frau, geraten seine bisherigen ethischen Vorstellungen ins Wanken. Am Ende stehen die Zeichen auf Befreiung.

Ein absolut lesenswerter Roman, nicht nur für die, die in ihrer Jugend Mark Twain verschlungen haben.

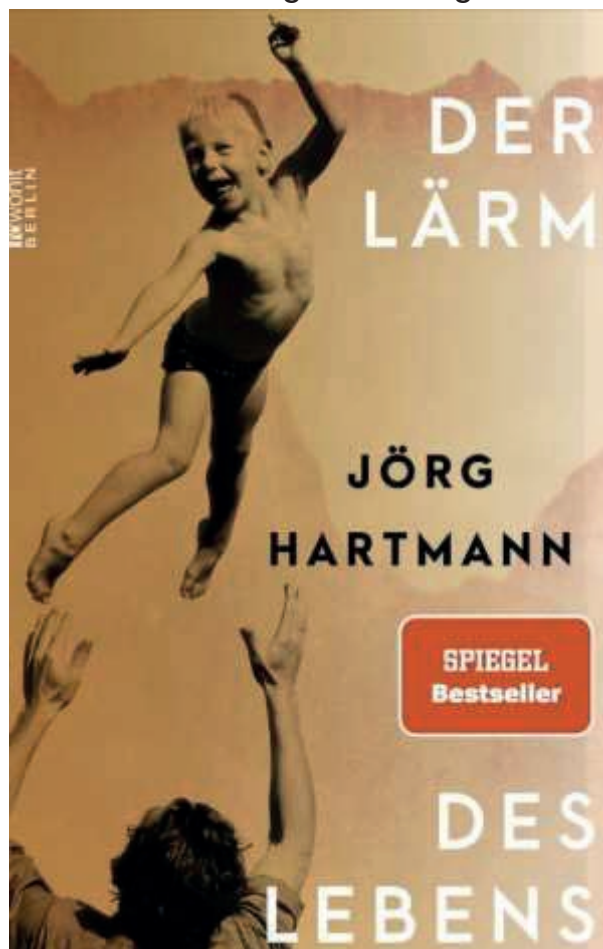
„All das war in mir - das berauschte Gefühl, Zeitzeuge von Bedeutsamem zu sein -, als mich der Anruf aus München erreichte. Er fügte dem großen Abenteuerroman ein persönliches Kapitel hinzu.“ Der völlig begeisterte Ich-Erzähler in **Jörg Hartmanns „Der Lärm des Lebens“** steht an einem Wendepunkt des äußeren wie seines inneren Lebens. Die Mauer war gefallen, das „peinliche Bonn“ würde vom großartigen Berlin

abgelöst werden, neue, noch unbekannte Türen würden sich öffnen und das, „was für die Ewigkeit zementiert schien“, würde aufbrechen. Und er, der junge Jörg Hartmann, wäre endlich flügge und bereit für eine große Schauspielkarriere.

Diese Momentaufnahme zeigt einen enthusiastischen jungen Mann, der zwar den „möblierten Fußgängerzonen“ im „Ruhrpott“ den Rücken kehrt, aber gleichzeitig seiner Heimat liebend verbunden bleibt, vor allem seiner Familie: seinen gehörlosen Großeltern, die nur knapp dem Naziterror entkommen sind, seinem lebenszugewandten Vater, der am Ende an Demenz erkrankt, und seiner zupackenden Mutter, die trotz aller Rückschläge ihr Leben meistert.

Hartmann ist mit Hingabe Schauspieler und gleichzeitig bisweilen verzagter Familienvater, der darunter leidet, berufsbedingt immer wieder aus dieser Lebensrolle aussteigen zu müssen.

In einem Wechselton zwischen zeitweiliger Trauer und oftmaliger Komik, gewürzt mit



Ruhrpott-Slang, präsentiert uns Hartmann, vielen bekannt und beliebt als Tatort-Kommissar Faber, seinen „Lärm des Lebens“ zwischen dem bequemen „gemachten Bett der Bundesrepublik“, dem risikobehafteten Aufbruch und der sich wiederholenden Rückkehr zu den Wurzeln.

Ein Buch, das im besten Sinne unterhält und uns zum Schmunzeln, Lachen und gleichzeitig zum Nachdenken bringt.

„Ich hatte es so wenig kommen sehen wie die meisten“, so beginnt **Elizabeth Strouts Roman „Am Meer“**. Lucy Barton, die uns als Ich-Erzählerin durch den Roman begleitet, hat Glück, dass ihr geschiedener Mann William, Naturwissenschaftler durch und durch, einen vorübergehenden Umzug an die Küste von Maine initiiert, jedenfalls weg aus dem von Covid bedrohten New York.

Lucy ist verständlicherweise alles andere als begeistert. Was allerdings weniger in unser Bild von einer erfolgreichen, selbstbewussten Schriftstellerin passt, ist ihre Verzagtheit und ihre Fixiertheit auf ihre beiden erwachsenen Töchter.

Interessant wiederum sind ihre Bekenntnisse und Reflexionen, so nebenbei in den Erzählfluss eingestreut, angesichts dieses erzwungenen Lockdowns. Privates sowie Politisches dringen dabei an die Oberfläche. Ihr Land unter dem Präsidenten Trump schildert sie so: „Ich sah einen Riss durch das Land gehen, und Ahnungen von einem Bürgerkrieg strichen um mich wie ein Luftzug, nicht greifbar, aber doch zu spüren.“ Dass sie sich ansatzweise in potentielle Trump-Wähler versetzen kann, hängt auch damit zusammen, dass sie selbst aus dem Milieu derer stammt, die sich als abgehängt verstehen. Ihre Kindheit und Jugend waren geprägt von Armut, Gefühlskälte der Mutter und Isolation. Ihr aber gelang es, sich aus diesem Milieu zu befreien und sich dem Establishment anzuschließen um den Preis der Entfremdung von ihren Geschwistern. Es sind die großen Themen, die Strout ihrer Protagonistin in den Mund legt und die uns,



gerade weil sie ganz subjektiv geäußert werden, berühren. Gegen Ende des Romans dürfen wir vermuten, dass sich Lucys Schwermut unter der Obhut von William allmählich abmildert. „Ein ganz schwacher Schauer durchrieselte mich, eine Bangigkeit um mich und um die Welt insgesamt. Und ich stand da und klammerte mich an diesen Mann, als wäre er der letzte noch lebende Mensch auf diesem schönen, schrecklichen Stern, unserer Erde.“ So endet Strouts Roman. Er verdient viele Leserinnen und Leser.

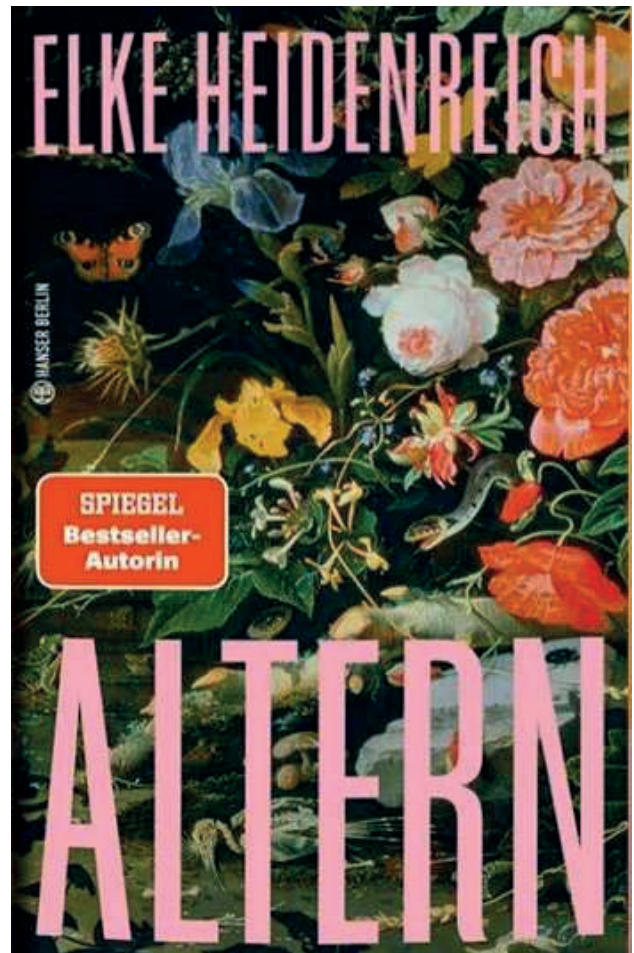
**Sarah Winmans „Das Fenster zur Welt“** beginnt mit einem Auszug aus dem Baedeker von 1899: „Ein zentrales Anliegen des aufgeklärten Reisenden in Italien ist üblicherweise, sich mit den dortigen Kunstschätzen vertraut zu machen. Auch diejenigen, die sich gemeinhin mit Dingen prosaischer Natur beschäftigen, werden in Italien unwillkürlich zu Bewunderern von Lyrik und Kunst. Beides ist hier so sehr Teil des täglichen Lebens, dass der Reisende auf Schritt und Tritt ihrem Einfluss ausgesetzt ist und zwangsläufig empfänglich wird für die Erhabenheit der Künste.“

Ulysses, der blutjunge britische Soldat, stationiert 1944 in Florenz, erliegt der Anziehungskraft dieser Stadt, zusätzlich angeregt durch die Kompetenz und Begeisterung der an vielen Jahren älteren Kunsthistorikerin Evelyn. Er bricht also in England nach dem Krieg seine Zelte ab und lebt fortan in der Stadt, die es ihm angetan hat, wie auch Evelyn, die es ihm Jahre später gleichtut. Die beiden mitsamt ihren Familien und Freunden dürfen wir bis in die Siebzigerjahre begleiten und erliegen selbst der Schönheit von Florenz aus der Perspektive der von Winman liebevoll gezeichneten unkonventionell lebenden Figuren.

Ein wunderbarer und anregender Roman für Florenz-Enthusiasten und alle, die es vielleicht werden wollen.

Anregend ist auch **Elke Heidenreichs Buch „Altern“**, in dem sie sich selbst porträtiert und andere Menschen ihres Alters auffordert, immer noch offen zu sein für Neuanfänge, neugierig und begeisterungsfähig auf die Welt zu schauen und beweglich im Geist und in der Seele zu bleiben. Dabei verkennt sie nicht, dass Altern und Leben generell auch abhängig sind von der Herkunft und dem gesundheitlichen Zustand sowie der Möglichkeit, mit anderen Menschen Kontakt zu halten als Gegengift zur drohenden Einsamkeit. Sie selbst aber ist das beste Beispiel dafür, sich aus den Fesseln der Herkunft befreit, die Chancen, die sich ihr boten, ergriffen und mit einer lebensbejahenden Einstellung und einem starken Willen sich eine Existenz aufgebaut zu haben, die von Aktivität geprägt ist. Bis ins Alter sei das möglich, die Liebe eingeschlossen, für die es „in keinem Alter zu spät“ sei.

In der Auseinandersetzung mit Literaten, Wissenschaftlern und Philosophen, die sich



mit dem Thema „Altern“ befasst haben, kommt die Autorin zu dem Schluss: „Wir haben begonnen, das Alter als Lebenskunst anzunehmen, nicht als tragisches Schicksal voller Fallstricke. Und vor allem: gejammt wird nicht.“ Mit viel Humor, Selbstironie und nur zeitweiliger Melancholie hat Elke Heidenreich ein Buch geschrieben, das schonungslos ist und gleichzeitig viel Mut macht.

Ursula Franz-Schneider

### Leseempfehlungen

- Perceival Everett: James, Carl Hanser Verlag, München 2024
- Jörg Hartmann: Der Lärm des Lebens, Rowolth Verlag, Berlin 2024
- Elke Heidenreich: Altern, Hanser Berlin 2024
- Elizabeth Strout: Am Meer, Luchterhand, München 2024
- Sarah Winman: Das Fenster zur Welt, Klett Cotta, Stuttgart 2024



## Garten in Trauchgau

Sonnenblumen im Bauerngarten,  
Fenchel, Tomaten, Rotkohl, Salat,  
Birnen im Grün über Zäune hinüber,  
Apfelarom – und aus Wiesen herüber  
süß und würzig der Heuduft der Mahd.

Kätzchen putzt sich im Winkel, die Tage  
scheinen gemächlich und still zu vergehn...  
- kleine Vögel, die sich verstecken...  
irgendwo, wo in verkrauteten Ecken  
Beerensträucher und Kürbisse stehn...

Alte Dächer mit Lärchen-Schindeln, -  
Fenster und Tür aus vergangener Zeit, -  
rote Geranien an dunklen Balkonen...  
Ruhiges Atmen und dauerndes Wohnen  
halten bewahrende Kräfte bereit.

Prächtig in reiner Schönheit und Fülle  
blüht und wächst es üppig und schlicht.  
Alles ist da – wie in Tagen der Väter.  
Und aus kühler Frühe steigt später  
leuchtend das weite Hochsommerlicht.

Alles bleibt gleich – in beständigem Wandel.  
Mohn schläft im Lufthauch des Augenblicks.  
Ziehen auch Wolken auf oder Gewitter, -  
sie vergehen; - an hölzernem Gitter  
hängt beschützend das Kruzifix.

Dr. Bernhard Adamy

# Kunst-Ausstellung der besonderen Art

Und noch ein Termin, der sich lohnt vorzumerken:

## Kunst-Ausstellung der besonderen Art

21. Sept. – 6. Okt. 14<sup>00</sup> - 18<sup>00</sup> Uhr

Bereits zum 4. Mal ist die Galerie im Glashaus Präsentations-Plattform einer Kunstausstellung der besonderen Art.

Zwölf, noch nicht so bekannte Hobby-Künstler, insbesondere Hobby-Malerinnen und -Maler, zeigen hier ihre Werke. Acryl-, Öl-, Pouring- und Aquarell-Bilder sowie Kreide-Zeichnungen und Makro-Aufnahmen von Insekten sind zu bestaunen.

Kommen Sie, staunen Sie und genießen Sie diese Ausstellung der besonderen Art in einem Ambiente der besonderen Art.

Galerie im Glashaus Speyer Am  
Rübsamenwühl 22  
Tel.: 06232 - 6 30 40 E-Mail:  
[galerie.im.glashaus@gmail.com](mailto:galerie.im.glashaus@gmail.com)

Andere Besichtigungs-Zeiten sind, nach  
Rücksprache, immer möglich.

Theo Germann

## Termine Beratung „Barrierefreies Bauen und Wohnen“

Regelmäßig der 3. Donnerstag im Monat zwischen 15 und 18 Uhr

15. August / 19. September /

18. Oktober / 21. November

Seniorenbüro, Veranstaltungsraum,  
Maulbronner Hof 1A

Anmeldung unter Tel. 06232 14 2661  
notwendig

Beisel **HÜTE** Speyer

uv ...gut behütet!

PROTECT 80

UV STANDARD 801  
03.5.0078  
FI Hohenstein

Cartoon by J. Steinhäuser

Roßmarktstraße 37 (am Altpörtel)  
67346 Speyer  
T 06232 75317 · [www.beisel-huete.de](http://www.beisel-huete.de)

The advertisement features a cartoon character of a yellow pencil with a face, arms, and legs, wearing a green hat. The character is surrounded by various hats and butterflies. The text includes the company name 'Beisel HÜTE Speyer', a slogan 'uv ...gut behütet!', a UV protection logo 'PROTECT 80', technical specifications 'UV STANDARD 801 03.5.0078 FI Hohenstein', the cartoonist's name 'Cartoon by J. Steinhäuser', and the address and contact information: 'Roßmarktstraße 37 (am Altpörtel) 67346 Speyer T 06232 75317 · www.beisel-huete.de'.



# „Speyerer Kameradschaft“

## Stadtgeschichte(n)

Vier Tage bevor Panzer der 10. US-Armee Speyer erreichten, starben am 19. März 1945 der Speyerer Jakob Schultheis und der in Deutschland geborene Pole Stanislaus Peplinski aus Waldsee im Zuchthaus Berlin-Brandenburg unterm Fallbeil. Sie gehörten zur "Speyerer Kameradschaft", einer Widerstandsgruppe gegen das Nazi-Regime. Sieben andere Mitglieder erhielten langjährigen Zuchthausstrafen.

Im gut besuchten Historischen Ratssaal sprach darüber Sabrina Albers. Die Mitinitiatorin der Aktion "Stolpersteine in Speyer" referierte davon im Rahmen der im Landesarchiv zu sehenden Stadtarchiv-Serie "Starke Frauen aus 1000 Jahren Pfälzer Geschichte". Sabrina Albers nimmt bei der Stadtverwaltung die Stelle für die Koordination der städtischen Bürgerbeteiligung ein und ist auch für ihr kulturelles und politisches Engagement bekannt.

Der Speyerer Tünchermeister Jakob Schultheis und seine in Altlußheim geborene Ehefrau Emma, die Gründer der Widerstandsgruppe „Speyerer Kameradschaft“, leisteten vom Herbst 1942 bis zur Festnahme im April 1944 aktiven Widerstand. Gemeinsam mit ihrer Tochter Emma Matuszewski, deren Ehemann Stanislaw Matuszewski, dem aus Berghausen stammenden Wilhelm Kreutz, Stanislaus Peplinski und der Waldseerin Elise Rohr, geb. Tremmel, bildeten sie die Basis der Gruppe.

Mit Sach- und Geldspenden unterstützten sie die Familie des Kommunismus-Sympathisanten Ernst Thälmann (1886 in Hamburg - 1944 im KZ Buchenwald), außerdem übersetzten sie Nachrichten fremdsprachiger Radiosender und organisierten die in der Region Speyer die Weitergabe von Informationen an Zwangsarbeiter und polnische und sowjetische Kriegsgefangene. Die

"Speyerer Kameradschaft" druckte regimekritische Flugblätter und verhalf polnischen Verfolgten zur Flucht in die Schweiz. Viele Angehörige der Vereinigung agierten anonym, sodass wohl nicht allen Mitgliedern bekannt war, wer zur Gruppe gehörte.

Während einer Reise lernte das Ehepaar Schultheis Rosa Thälmann und ihre Tochter Irma Vester kennen. Durch sie erfuhren die Speyerer, dass die zwei Frauen nach der Verhaftung des Ernst Thälmann finanziell nicht abgesichert waren. So keimte die Idee auf, die Familie Thälmann zu unterstützen. Die Basis für die „Speyerer Kameradschaft“ war gelegt. Emma Schultheis übernahm in der Gruppe eine wichtige Rolle. Sie traf sich regelmäßig mit Rosa Thälmann und übergab ihr die Spenden.

Am 16. April 1944 wurde sie bei einer dieser Übergaben verhaftet. Jakob und Emma Schultheis sowie den Mitstreitern wurde ab dem 9. Februar 1945 in Potsdam der Prozess gemacht. Ihre Tochter war hochschwanger, als man sie in der Isolierzelle des Speyerer Stiftungskrankenhauses inhaftierte, wo sie am 29. Juni 1944 ein Mädchen zur Welt brachte und bis nach dem Einzug der Amerikaner im März 1945 in Haft blieb. Schultheis-Ehefrau Emma wurde zu zwei Jahren Zuchthaus und Ehrverlust verurteilt. Danach äußerte sie sich: "Mein Mann ist kein Verbrecher. Er ist ein Ehrenmann und wird als Ehrenmann weiterleben." Nach ihrer Befreiung durch die Sowjet-Armee barg sie die Urne mit der Asche ihres Gatten und brachte sie mit nach Speyer. Emma Schultheis starb 1978 in Speyer. Sie und die Urne ihres Mannes fanden in einem Ehrengrab des Hauptfriedhofs die letzte Ruhe. Vor ihrem Wohnhaus in der Neuland-Straße "Im Lenhart" verweist ein Stolperstein auf das "Kameradschaft"-Ehepaar. –

Wolfgang Kauer

# Das Herz einer jungen Frau Vortrag mit Schauspiel Begleiterin über Sophie von La Roche

Stadtgeschichte(n)

"Ein Kleinod" lobte Oberbürgermeisterin Stefanie Seiler die im Mai 2023 wiedereröffnete Gedenkstätte für Sophie von La Roche. Ein Jahr später nahmen sich an selbigem Ort, im Hohenfeldschen Haus in der Maximilianstraße, der Kulturwissenschaftler Wolfgang Knapp, Armin Schlechter vom Pfälzischen Landesbibliothekszentrum und die Speyerer Schauspielerin Angela Pfenninger der ersten deutschen Schriftstellerin von Rang an.

Für diesen dritten von mehreren Vorträgen der vom Kulturellen Erbe der Stadt (Stadtarchiv) verantworteten Serie "Starke Frauen" erwiesen sich die Räumlichkeiten als zu klein.

An die 60 überwiegend weibliche Personen drängten sich in das frühere Antiquariat Marsilius. Dort machte vor allem die auch als professionelle Geschichtsvermittlerin wirkende Pfenninger, die in Speyer das Unternehmen "Museum-Theater-Events" betreibt, mit der 1730 in Kaufbeuren als Arzttochter Marie Sophie Gutermann geborenen und 1807 in Offenbach am Main gestorbenen Intellektuellen vertraut.

Sie war zweimal verlobt (die Verbindungen wurden auf Drängen des Vaters gelöst), mit dem La Roche genannten Georg Michael Frank verheiratet und hatte zwei Kinder.

Die seit 2009 in Speyer wohnende gebürtige Bayerin Angela Pfenninger stellte die sechs Jahre im Anwesen des Domherrn Christoph Philipp Willibald von Hohenfeld wohnende und wirkende Sophie von la Roche zeitgemäß gekleidet und zitierend vor.

Sie tat es in der damaligen Redeweise und vermittelte dadurch eine gewisse Identität mit der Poetin.

Sophie von La Roche, nach der auch in die Pfalz hineinwirkenden französischen Revolution zeitweise de la Roche, gilt als erste deutsche Berufsschriftstellerin.

Neben Romanen wie die ins Französische übersetzte "Die Geschichte des Fräuleins von Sternheim" gab sie die erste deutsche Frauen-Zeitschrift heraus. Ihre "Pomona für Teutschlands Töchter" wurde in Speyer von Johann Paul Enderes gedruckt.

In Speyer verfasste die sich zeitweise in der Schweiz aufhaltende und auch Frankreich und England besuchende Sophie vom Roche weitere Werke. Sie verbanden die Stadt gegen Ende des 18. Jahrhunderts mit der geistigen Elite Deutschlands.

Der sie besuchende Friedrich Schiller ließ 1783 wissen: "Ich kenne sie sehr gut, und diese Bekanntschaft war eine der angenehmsten meines ganzen Lebens. Die sanfte geistvolle Frau, zwischen 50 und 60 Jahre alt, hat das Herz eines 19-jährigen Mädchens".

Wolfgang Kauer



# Aus dem Leben der Hohen Herrschaften in Speyer

In Speyer spielte sich das Leben der „Oberen Zehntausend“ in strenger Distanz zur bürgerlichen Einwohnerschaft ab. Es waren die Repräsentanten des Reichskammergerichts, die hohen Dom- und Stiftsgeistlichen, die zwischen 1570 und 1620 den Alltag in Speyer „aufmischten“, schreibt Norbert Ohler in seinem Beitrag „Aus dem Leben der hohen Herrschaften“ in der „Geschichte der Stadt Speyer“. Graf Wilhelm Werner von Zimmern war einer von ihnen. Er wirkte von 1528 bis 1541 als gräflicher Beisitzer am Reichskammergericht und von 1548 bis 1554 als Kammerrichter. Er kannte die Speyerer Szene wie kein anderer, war lange Zeit der gesellschaftliche Mittelpunkt der Oberen Gesellschaft. Von Zimmerer wohnte bei seinem Neffen Graf Johann Christoff, dem Domdechant von Straßburg und Speyer.

Als Bürgermeister von Speyer gehörte Adam Berstein zur Sonderklasse. Er war von 1515 bis 1533 gewähltes Stadtoberhaupt und von 1507 bis 1561 verantwortlicher Ratsangehöriger und genoss ein „vorzügliches Ansehen“. Viele Fürsten und Grafen gaben während ihres Aufenthalts in der Domstadt festliche Bankette. Für fast alle war das Reichskammergericht Anlass für den Besuch in Speyer. Besondere Beachtung fand die Festlichkeit des Grafen Wilhelm von Fürstenberg, der im Jahre 1542 auch „vor Ort“ zu tun hatte. Unter seinen damals schon honorigen Gästen befand sich Götz von Berlichingen, der mit der Eisernen Hand, der nicht nur an diesem Tag „die gesamte Unterhaltung an sich riss“.

Jakob Bauer von Bitsch, Vikar des Domstifts, unterhielt ein frequentiertes Kosthaus. Wieder einmal mehr hatte er zu Geselligkeit und Amüsement eingeladen. Junge und vor

allem die vornehmlich gestandenen Domherren schätzten Bauers Gastfreundschaft. Hier wollte man ausgelassen sein, vor allem aber gut essen. Die Gerichtspersonen, alle unverheiratet, waren unter sich. Aufgetischt wurden Braten, Hühner, Tauben und ein stattlicher Schweinskopf. Den hatte Domsänger von Münchingen als Geschenk vom Heidelberger Kurfürsten erhalten.

Domherr von Senkendorf übernahm die Teilung des Schweinskopfes. Dabei rutschte ihm ein Stück Fleisch aus der Hand und fiel neben dem Weihbischof Georg Schweiker aus Kirrweiler unter den Tisch. Senkendorf wollte retten, was zu retten ist. Er stach mit dem Schneidmesser nach dem Fleisch, traf aber den Fuß des Weihbischofs und durchstach diesen bis auf den Fußboden. „Der Getroffene wurde nach Hause getragen“, schreibt Norbert Ohler in seinen Recherchen. Bereits ein Jahr vorher hatte man bei Jörg Bauer gebechert und gesungen. Graf Wilhelm Werner hatte es gerade noch geschafft, den zugefrorenen Rhein zu überqueren.

Auch hier wurden Tauben, Hühner „und andere Vögel“ gereicht – gesottene und geröstete Speisen. Im Ausschank gab es französische Weine, dazu Lebkuchen und Konfekt. Auf die Knechte wartete Bier. Zur Faschingszeit ließen es die Hohen Herrschaften immer wieder mal krachen. Gemeinsam mit Ehefrau, Tochter und Base startete man in die Momerei, dem traditionellen Maskentreiben in den Mauern der Stadt. Dabei verlor man sich bald schon aus den Augen. „Da einer ain frommen Frawen oder Tochter hat mit in die Momerei genommen und hat wider ain Huren haimgepracht“. steht als Fazit in der „Geschichte der Stadt Speyer“.

# Besuch des jüdischen Friedhofs Mannheim Ein besonderer Ort im Sonnenlicht

Strahlende Sonne  
wie ein  
goldener Schleier  
über dem Friedhof.

Verteilt ihr warmes Licht  
über alle Grenzen,  
über alle  
Glaubensunterschiede.

Blauer Himmel  
spannt sich über  
stille Reihen  
jüdischer Gräber.



Sonnenstrahlen  
berühren jeden Grabstein.  
Namen, Zahlen, Orte  
leuchten auf.

Und mit ihnen  
oft unsägliches Leid  
der hier Ruhenden:  
Schicksale  
geprägt durch  
Verfolgung,  
gewaltsamen Tod.

Die Sonne selbst  
war Zeugin für  
Grausamkeit und  
Vergänglichkeit  
des Lebens,

und ist dennoch,  
d e n n o c h  
Symbol  
für die anhaltende  
Kraft der Liebe.

Die Zeit steht still für einen Moment,  
während Ewigkeit über Gräbern wacht.



# Ein überraschendes Frühjahr 2024

In diesem Jahr vollzieht sich das Herbeisehnen des Frühjahrs auch für Tante Käthe überraschend und wird schnell zur Realität. Winterlinge und Schneeglöckchen: „Ade!“ Wo also beginnen mit der vielen Gartenarbeit?

Amseln halten verdutzt Ausschau nach ihrer Backstube, jedoch ist der Brunnen noch versteckt unter seiner Winterplane und Tante Käthe braucht von Jahr zu Jahr mehr Hilfe, um gewappnet zu sein für Frühling und Sommer.

In diesem Frühjahr ist alles anders, kein langes sehnsuchtsvolles Warten auf die Sonne und Wärme – wie Theodor Fontane es in seinem Gedicht ausdrückt und herbeiwünscht: „Nun ist er endlich kommen doch...“.

Für Tante Käthe schweifen kostbare Gedanken in die Vergangenheit, als einstmals der Osterhase in den Startlöchern stand.

Sie fragte damals ihre kleine Tochter: „Was wünschst du dir denn von ihm?“

Prompt kam die Antwort: „Ein Dreirad!“

„Das ist viel zu groß und auch zu kostspielig für das kleine Tier“, erklärte Tante Käthe ihrer kleinen Tochter,

die aber eine pfiffige Lösung blitzschnell parat hatte und entgegnete:

„Das ist doch ganz einfach. Er kann doch gleich darauf hergefahren kommen und braucht es nicht zu tragen.“

Eine gute Lösung allemal! Ja, solche Erinnerungen kommen einem heute, wenn die Ruhepausen bei der Gartenarbeit immer länger werden – gepaart mit einer tiefen Dankbarkeit für all die guten Jahre.

Tante Käthe hat sie erleben dürfen und schöpft nun im Alter daraus.

Fontanes Gedicht geht ihr dabei aus alten Schulzeiten nicht aus dem Sinn und wird zum

Ansporn – auch heute in immer länger werdenden Ruhepausen – jedoch:

Es gibt zugleich auch Hoffnung: „Es wagt es der alte Apfelbaum, Herze wag’s auch du.“ (Zitat v. Fontane).

Es ist sogar ein Fazit daraus zu ziehen – nämlich: dass sich Vergangenheit und Gegenwart bedingen und sich vereinen zu einem erfüllten Leben!

Marlis Hauffe



## Öffnungszeiten des Seniorenbüros

Montag bis Donnerstag  
von 9 Uhr bis 12 Uhr  
und nach Terminvereinbarung

## Bildimpressionen aus der Blütenwelt













## Das grüne Netzwerk



Wusstest Du schon?

- ✓ Bäume sprechen nicht nur eine Sprache, sondern mindestens drei: Sie kommunizieren miteinander, in dem sie knacksen. Duftstoffe abgeben oder sich unterirdisch über ihr Wurzelgeflecht austauschen.
- ✓ Im Inneren eines Stammes passiert ein Schwingen, das an heißen Sommertagen um die Mittagszeit seinen akustischen Höhepunkt erreicht. Dadurch entstehen sogenannte „Kavitationspulse“, die im Ultraschallbereich (also mithilfe von Sensoren und Sonden) als markante Knackser zu vernehmen sind.
- ✓ Das „wood-wide-web“ ist ein ausgeklügeltes unterirdisches Netz aus Pilz- und Wurzelgeflechten, das in seiner Komplexität und Funktionsweise unserem Internet weitaus überlegen scheint. Der Grundstein dafür wurde schon vor 400 Millionen Jahren gelegt, also mit der Entstehung des Urzeit-Waldes.
- ✓ Die Baumwurzeln, die Schwerstarbeit leisten, weil sie ständig nach Wasser und Nährstoffen schürfen sowie Licht, Feuchtigkeit, Druck und Salzkonzentration messen.
- ✓ Eine Buchenmutter kann über Pilzfäden mit einem Buchen-Sprössling Kontakt halten, der außerhalb ihres Sichtbereichs wächst, weil ein Vogel einst den Samen weit fortgetragen hat.
- ✓ Das „Wald Wide Web“ funktioniert übrigens nur in gesunden Wäldern. In reinen Nutzwäldern und Monokulturen fand man bisher kein Mycelnetzwerk. „Unseren Kulturpflanzen ist die Fähigkeit, sich ober- oder unterirdisch mitzuteilen, durch Züchtung größtenteils abhandgekommen. (Peter Wohlleben – Das geheime Leben der Bäume).
- ✓ Wir Menschen können nur einen Bruchteil der Duftstoffe von den Waldbäumen erschnuppern – in Form des wohltuenden Harzgeruchs etwa oder der Würze, die Kiefer- und Tannennadeln verströmen. Weiden oder Kastanien laden mit olfaktorischen Nachrichten Bienen dazu ein, sie zu bestäuben. Als Belohnung für ihre Dienste geben sie süßen Nektar ab.
- ✓ Erste Hilfe für die Waldbäume kommt von Tieren: Die „Ersthelfer“ in Form von Vögeln, Spinnen oder Schlupfwespen reduzieren einen Raupenbefall drastisch. Um die endgültige Beseitigung kümmert sich dann der Baum selbst. Eichen verändern dazu mit Gerbstoffen den Geschmack ihrer Blätter so, dass diese den Insekten nicht mehr

schmecken und sie notgedrungen weiterziehen. Weiden wiederum bilden zur Abwehr Salicin.. Das ist ein Stoff, der Schädlingen gar nicht schmeckt. Auf uns Menschen wirkt er aber durchaus schmerzlindernd, denn Salicin wird vom Körper in Salicylsäure umgewandelt und wirkt dort quasi wie Aspirin. Ein Tee aus Weidenrinde wurde von Heilkundigen schon in der Antike gegen Kopfschmerzen und Fieber verabreicht.

- ✓ Ein Waldbaum ist nicht nur ein Baum! Ich sehe als bei meinen Wanderungen in den Rhein-Auenwäldern, wie grundlos Bäume gefällt werden aus irgendeinem faden-scheinigen Grund. Gerade in den Auenwäldern bietet sich doch an,

einen „Urwald“ wachsen zu lassen. Damit das Gefüge wieder zusammenpasst. Und uns Menschen tut dann ein Spaziergang in so einem Wald auch gut. Für die Seele und für den Geist. Und wenn noch der Müll mitgenommen wird, und nicht mutwillig irgendwo liegengelassen wird, ist es eine schöne saubere Sache. Und die Bäume wie auch die Jungbäumchen, die irgendwann wachsen werden, beschenken uns mit guter Atemluft.

Es grüßt Rosemarie Heide Riegel



**Baugenossenschaft  
Speyer eG**

📍 Burgstraße 40,  
67346 Speyer  
☎ +49 (0) 6232 6013-0  
✉ info@gbs-speyer.de  
🏠 gbs-speyer.de



**BEI UNS ZU HAUSE**



# Rottaler Bäderdreieck: Die perfekte Kombination aus Wellness, Wandern und Naturgenuss in der niederbayerischen Toskana

Auf der Suche nach „etwas Besonderem“ ging es durch das Rottal, im magischen Kurorte Dreieck der Bayerischen Toskana. Zwischen Sommerfrische und Winterwarm bietet sich der Herbst als optimale Reisezeit, um genussvoll zu wandern, wer mag Golf zu spielen und die wohltuenden Thermen zu spüren.



Blick auf die Rottal Auenlandschaft

So bunt wie der Herbst, mit seinen vielfältigen Farben, sind die Ausflugsziele und Erlebnisse im Rottaler Bäderdreieck zu erleben. Besonders Erholungssuchende und Wellnessliebhaber zieht es ins Golf- und Thermenland in dem die idyllischen Orte



Meditationsweg Bauerngarten

Bad Birnbach, Bad Griesbach und Bad Füssing eine Fülle von Möglichkeiten zur Entspannung, Erholung und Gesundheitsförderung bieten.



Löwenbrunnen auf dem Meditationsweg

Ob reich an Schwefel, Jod, Kalium, Magnesium oder Fluor, Thermalwasser hat einen positiven und zum Teil heilenden Einfluss bei Rheuma, Durchblungerkrankungen, Gelenk- und Rückenproblemen. In jedem Fall aber sorgt Wasser für Entspannung, Genuss und Wohlbefinden. Gesundheit trifft Wellness!

## Die drei Orte des Rottaler Bäderdreiecks:

**Bad Füssing:** Es begann alles mit dem Wunsch Öl zu finden. Doch im Jahre 1938 förderte eine Ölbohrung Thermalwasser zu Tage. Ein Glücksfall, der das bis dahin auf der Landkarte unbedeutende Örtchen Füssing zu einem der bekanntesten Kurorte Europas machte.

Idyllisch im Tal des Inn gelegen, bietet Bad Füssing nicht nur Europas größte Thermenlandschaft mit seinen drei Thermen, sondern auch ein attraktives Freizeitangebot.

So vereinen sich Wellness und Wohlbefinden mit der heilenden Wirkung des Wassers zu einem Treffpunkt für die Gesundheit. Weitläufig ist der Kurpark, an den sich ein zertifizierter Kurwald anschließt.

Gut Übernachten: Hotel Quellenhof, Luxuriöse Weite, Großzügigkeit bei Komfort, Gesundheitsanwendungen und Bade- und Wellnessangebote auf über 1.500 Quadratmetern. Dr. Koch Str. 2, 94072 Bad Füssing; Tel. 08531-2990; [www.hotelquellenhof.de](http://www.hotelquellenhof.de)

**Bad Griesbach:** Es ist die besondere Mischung aus dem Grün der Golfplätze und dem Blau des Thermenwassers. Zwischen bestens ausgebauten Rad- und Wanderwegen bietet die Wohlfühltherme Gesundheitsförderung der angenehmen Art. Ist der Wettergott dem milden niederbayerischen Klima mal nicht so wohl gesonnen, sorgt ein Bademantelgang für einen immer trockenen weg von allen Griesbacher Hotels in die Therme.



Emmausweg- Station 1 Aufbruch

Etwas Besonderes: der Emmausweg, der in acht Stationen von der Emmauskirche

durch das Kurgelbiet zum Rosenhügel führt. Die Stationen im Einzelnen: 1.Station-Aufbrechen; 2.Station-Sich erinnern; 3. Station-Wie blind sein; 4.Station-Ins Wort bringen; 5.Station-Zusammenhänge sehen; 6.Station-Sich entscheiden, einladen; 7.Station-Den Blick weiten; 8.Station-Wieder ins Leben kommen.

Gut Übernachten: Hotel Drei Quellen Therme, Thermalbadstr. 3-7, 94086 Bad Griesbach; Tel. 08532 7980; [www.hotel-dreiquellen.de](http://www.hotel-dreiquellen.de)



Bad Griesbach - Blick auf die Pfarrkirche

**Bad Birnbach:** „Das ländliche Bad“ – so nennt sich Bad Birnbach noch heute. Auf über 350 Höhenmetern gelegen bietet der Ort, inmitten traumhafter Rottaler Hügellandschaft, ein ausgeglichenes, regen- und föhnarmes Klima. Seit über 50 Jahren sprudelt aus 1618 Metern Tiefe die 70 Grad heiße Chrysanti-Quelle. Ruhig und beschaulich geht es im Kurort zu, dessen Mittelpunkt die weitläufige Rottal-Terme – umgeben vom wunderschönen Kurpark – ist. Im Kurpark gibt es etwas Besonderes zu entdecken: den Meditationsweg. Dieser will Sie dazu verlocken, sich auf den Weg zu machen, an den einzelnen Stationen inzuhalten und sich anregen lassen: Zum Nachdenken, zum Verweilen, zum Meditieren. An jeder Station finden Sie Tafeln mit Anregungen. Die Stationen sind: 1. Das Labyrinth-Weg des Lebens; 2. Das Wegkreuz-Entscheidung; 3. Löwenbrunnen-Quellen des Lebens; 4. Feldstein- Gewicht des Lebens; 5. Brücke-Übergänge und Aufbrüche;



6. Mammutbaum-Wachstum aus Liebe; 7. Bauerngarten-Paradiesische Erfahrung; Der Heilige Bruder Konrad (22.12.1818-21.4.1894) Johann Birndorfer war das elfte von zwölf Kindern des Bauern Bartholomäus Birndorfer; er arbeitete als Knecht auf dem elterlichen Hof im Rottal und fühlte sich seit seiner Kindheit zu Gott hingezogen. Er trat 1849 in das Kapuziner Kloster St. Anna in Altötting ein und erhielt den Ordensnamen Konrad.



Bad Birnbach – Bruder Konrad Kapelle

Dort versah er von 1852 an 41 Jahre lang den Dienst eines Pförtners. Papst Pius XI. sprach Konrad 1930 selig und am 20.5.34 heilig. Seine Geburtsstätte, der 1750 erbaute Hof in Parzham, ist heute eine Wallfahrts- und Gedenkstätte. In Bad Birnbach führt der Bruder Konrad Weg u.a. zur Bruder Konrad Kapelle (1998 erbaut) und zur Holzkapelle, ein über 300-jähriges Kleinod im Wald bei Bad Birnbach. Der Bereich um die Kapelle wird als „Kraftort“ bezeichnet.



Holzkapelle und Votivtafeln



Bad Birnbach - Holzkapelle

Im Inneren der Holzkapelle zeugen viele Votivtafeln, Kerzen und Beschreibungen, dass die Gebete von so manchem Bittenden erhört worden sind.

Gut Übernachten: Hotel Chrysantihof; Vom Bett direkt ins Thermen-Paradies Rottal-Terme via Bademantelgang. Anders als daheim und doch zuhause.... Die Schmanckerl-Küche mit Herz-Gesundheit zum Genießen. Brunnaderstr. 7, 84364 Bad Birnbach; Tel. 08563-2990; [www.hotel-chrysantihof.de](http://www.hotel-chrysantihof.de)

Viele Gemeinsamkeiten bieten die drei Kurorte. Kraft schöpfen, zur Ruhe kommen und neue Energien sammeln. Ob als Urlaub, Kurzurlaub oder bei einer maßgeschneiderten medizinischen Badekur. Betriebliches Gesundheitsmanagement, Erlebnisprogramme und aktive Gesundheitsförderung bieten das Passende in Sachen Gesundheitstourismus. Im Bayerischen Thermenland liegen viele Quellen für Gesundheit und Lebensqualität.

Weitere Infos: Niederbayerische Thermen-gemeinschaft e.V. Rathausstr. 6-8, 94072 Bad Füssing; [www.thermengemeinschaft.de](http://www.thermengemeinschaft.de)

Von Michael Stephan

## Spät im August

Spät im August – ein Hauch von Herbst im alten  
schon müden Sommer, - wie geträumtes Schweben...  
Nun werde, dem Verweilen hingegeben  
wie leichtem Schlaf, bereit zum Innehalten

und schau hinaus – und sieh: vor dieser alten,  
bemoosten Mauer weit das Land der Reben...  
Vergiß vor seiner Ruhe jedes Streben.  
Gib dich ihm hin. Das Land wird dich gestalten.

Du kannst den Herbst gelassen nun erwarten.  
Der goldene Ertrag des Jahres kündigt  
sich dir mit Sanftmut an, die Wehmut mildert.

Bleib still – und reife, um dich umzuarten.  
Dein Weinstock ist vom Wetter noch verwildert;  
doch gibt es Trauben, die die Lese findet.

Dr. Bernhard Adamy





# Über viele Brücken darfst du gehen!

Streifzüge durch Amsterdam und seine Umgebung

Historische Fassaden, hochkarätige Museen, Coffeeshops und zigtausend Fahrräder – die Hauptstadt der Niederlande lässt uns staunen. Keine Stadt ist wie diese. Zu einem die Romantik am wunderschönen Grachtengürtel mit den historischen Giebelhäusern und seinen über 1.000 Brücken. Dann diese gelebte Toleranz – jeder darf hier sein, wie er nun mal tickt.



Mehr als 80 km beträgt die Gesamtlänge der Grachten

Die Grachten gehören zu Amsterdam wie der Eiffelturm zu Paris. Sie sind nicht wegzudenken und der ideale Ort, um die Erkundungstour durch die niederländische Hauptstadt zu starten. Und schon ist man



Westerkerk- Wahrzeichen des Jordaan Viertels

mittendrin im wunderschönen Jordaan-Viertel und dem einzigartigen Grachtengürtel. Wir



Fahrräder gehören zum Stadtbild

schlendern entlang der Prinsengracht. Teilen uns den Weg mit unzähligen „Fietsen“, also Fahrrädern.

Kommen vorbei am Anne-Frank-Haus, in dem das jüdische Mädchen ihr ergreifendes Tagesbuch schrieb. Am Hausboot-Museum, in dem das Leben an Bord für alle sichtbar wird. Und können uns kaum vorstellen, dass die meisten Gebäude hier auf Pfählen im Wasser erbaut sind.

Fast 10.000 Säulen stützen allein den schönen, im Stil der Neo-Renaissance errichteten Bahnhof Amsterdam-Centraal. Fast wie ein Zwilling wirkt auf uns der größte Kunsttempel der Stadt, das Rijksmuseum. Kein Wunder, beide Gebäude hat Amsterdam dem bedeutenden Architekten Pierre Cuypers zu verdanken. Und nirgendwo auf dem Globus ist heute die Museumsdichte größer als hier. Klar, da sind die Meisterwerke unter anderem von Rembrandt, Van Gogh oder Jan Vermeer zu sehen. Aber auch die Streetart des Kultkünstlers Banksy im „Moco“ und es gibt das riesige Wissenschaftsmuseum „Nemo“ zu bestaunen.

Hier die Romantik rund um die Grachten, dort der streng geregelte legale Verkauf „sanfter“ Drogen und das Rotlichtviertel. In dieser Stadt ist all das willkommen, jeder darf sein, wie er ist. Dieses Lebensgefühl und die Toleranz prägen die City und ziehen viele Menschen magisch an. In keiner anderen Metropole weltweit leben Einwanderer aus noch mehr unterschiedlichen Nationen zusammen.



Histor. Windmühlen in Zaanse Scham

Ob an der Kezers-, Heren- oder Leidsegracht – wir schwärmen vom Flair im Herzen Amsterdams und bewundern all die Hausboote, deren Deck oft in Gemüse- oder Blumengärten verwandelt wurde. Und wir möchten noch mit der kostenlosen Fähre über den IJ ins so angesagte Vierte Noord, in dem sich viele Künstler niedergelassen haben.



Begehrte Mitbringsel –die Klompen

Wer bei schönem Wetter gerne draußen bleibt, besucht den bekannten schwimmenden Blumenmarkt im Stadtzentrum, der um 1860 entstanden ist, als Blumenzüchter ihre Waren per Boot in die Stadt brachten. Oder den größten Tagesmarkt Amsterdams, „Albert Cuyp“, im Viertel De Pijp. Hier kann man sich durch die typischen Köstlichkeiten probieren: Käse-teils günstiger als in den Läden im Zentrum, Hering, Poffertjes (Mini-Eierkuchen) und Stropwafels (dünne mit Karamell gefüllte Waffeln). Köstlich!

Ein Tag in ganz verschiedenen Welten, das gibt es so nur hier in Amsterdam. Und alles liegt nach beieinander und ist gemütlich zu Fuß erreichbar.

Aber nicht nur Amsterdam ist einen Besuch wert. Wir fahren rund um Amsterdam in die typisch holländische Landschaft mit Windmühlen, Deichen und grünen Wiesen. Erste Station ist „Zaanse Schans“; ein Wohn- und Handwerkerviertel von 1850. Hier erleben wir Holzschuhe, schöne Mühlen und bester holländischer Käse.



Idylle in Volendam

Von Zaanse Schans geht es weiter nach Volendam, ein Dorf in der Provinz Nordholland. Der frühere Fischereihafen verzückt mit seinen malerischen, kleinen Holzhäusern, einem netten Hafen voller Souvenirläden und Bewohnern, die oft noch in ihren altholländischen Trachten zur Kirche gehen. Die Käsestadt Edam



schließt den Ausflug ins Umland von Amsterdam ab; lauschige kleine Grachten, historische Gebäude und fast alles unter großen schattigen Bäumen, was will man mehr? Jede Woche in der Hochsaison findet hier der traditionelle Käsemarkt statt.

**Information:** Zahlreiche deutschsprachige Infos unter dem Stichwort „Amsterdam“ auf der offiziellen Webseite [www.holland.com.de](http://www.holland.com.de).

Michael Stephan

### **15. Europäisches Filmfestival der Generationen 2024**

Weitere Informationen erhalten Sie im Programm der Volkshochschule (VHS) der Stadt Speyer. Eintritt frei / barrierefreie Veranstaltungsorte / ausgerichtet von der VHS in Kooperation mit dem Seniorenbüro

#### **Supernova**

##### **Liebe und Selbstbestimmung im Zeichen der Demenz**

Filmpate: Netzwerk Demenz Speyer

Ort: Villa Ecarius, Vortragssaal

Termin: Mittwoch, der 16. Oktober 2024, 14 Uhr

#### **Im Taxi mit Madeleine**

##### **Eine tiefgründige Begegnung zwischen Jung und Alt**

Filmpate: Verein der Freunde und Förderer des Seniorenbüros e.V.

Ort: Villa Ecarius, Vortragssaal

Termin: Donnerstag, der 17. Oktober 2024, 14 Uhr

#### **Britt-Marie war hier**

##### **Ältere Ehefrau entdeckt sich neu als Fußballtrainerin**

Filmpate: Volkshochschule der Stadt Speyer

Ort: Villa Ecarius, Vortragssaal

Termin: Montag, der 21. Oktober 2024, 17 Uhr

#### **Oben**

##### **Älterer Witwer hebt ab, um sich einen Traum zu erfüllen**

Filmpate: Ambulanter Hospiz- und Palliativberatungsdienst der Ökumenischen Sozialstation Speyer

Ort: Martin-Luther-King-Haus, Schwerdstraße 2

Termin: Dienstag, der 22. Oktober 2024, 15 Uhr

#### **Heaven can wait**

##### **Wir leben jetzt**

Filmpate: HORIZONT – Peter + Maria Kinscherff-Stiftung für Seniorenhilfe und Beyond Unisus Stiftung gGmbH, Projekt Silbertaler

Ort: Gemeinde St. Hedwig, Heinrich-Heine-Straße 8

Termin: Mittwoch, der 23. Oktober 2024, 14 Uhr

#### **Monsieur Pierre geht online**

##### **Digitale Inklusion gegen soziale Einsamkeit**

Filmpate: Mehrgenerationenhaus – Haus der Familie Offener Treff Weißdornweg

Ort: Mehrgenerationenhaus, Weißdornweg 3, Seminarraum

Termin: Donnerstag, der 24. Oktober 2024, 14 Uhr



## Die Macht des Schweigens

Nein“, ruft sie schrill, „dafür soll er bezahlen!“ Helga Winters erwacht schweißgebadet mitten in der Nacht. Wieder dachte sie an den bedrohlichen Überfall an ihrem Bankschalter. „Geld her oder es knallt – aber rasch!“. Dazu fuchtelte der maskierte Gangster mit einer Pistole vor ihrem Gesicht herum und funkelte sie mit wild entschlossenen Augen an. Sie war so erstarrt, dass sie außerstande war, den Alarmknopf unter dem Schalter zu drücken. In Zeitlupe öffnete sie die Schublade mit den Geldbündeln und begann automatisch die Geldscheine zu zählen. „Was soll das, schnell habe ich gesagt, sonst ...“ und drückte ihr den tödlichen Lauf in die Stirn. In der Ferne heulte ein Martinshorn. Da griffen seine großen Hände zu. Über den Tresen zur Schublade, alles in den Rucksack und weg war er nach wenigen Sekunden – einfach weg.

Das Erlebnis in Todesangst ließ sie nicht mehr los. Sie litt unter Kopfschmerzen, Müdigkeit, Schlaflosigkeit und fühlte noch das kalte Eisen an ihrer Stirn. Nachts war's besonders schlimm. Sie zerbrach sich den

Kopf, wie sie ihre positive Lebensweise wieder in den Griff bekommt: „Du verdammter Gangster“, haderte sie und eiskalt lief es ihr den Rücken herunter.

Der Mann war circa 40 Jahre alt und hünenhaft groß, trug einen grauen Overall und hatte mit der Kapuze sein Gesicht verhüllt. Mehr konnte sie der Polizei auch nicht sagen. Sie hatte auf der ganzen Linie versagt und marterte ihr Gehirn: „Was war an dem Gauner auffällig?“

Seit diesem Schreck liebte Helga Winters ihren Beruf nicht mehr. Angst bestimmte nun ihr Leben, fühlte sich hilflos, verzweifelt und quälte sich mit Selbstvorwürfen: „Wieso habe ich keinen Abstand zu dem Gangster gehalten? War mein Selbstbehauptungstraining für die Katz - aber mit einem Mündungsrohr an der Schläfe?“

Ihr graute vorm Bankschalter. Die Faszination mit großen Mengen Geld und interessanten Menschen umzugehen war erloschen. Sie machte sich klar, wenn sie den Teufelskreis nicht durchbrach, machte ihr das Leben keinen Spaß mehr – „Du Ver-



brecher, wir haben noch eine Rechnung offen“, sagte sie laut in die Stille ihres Zimmers.

Was war ihr sonst am Bankräuber aufgefallen. Sie marterte ihr kastanienblondes Köpfchen, versuchte sich zu konzentrieren. In seinem vermurmelten Gesicht sah sie nicht viel, aber seine Augen. Intuitiv dachte sie an einen Geschäftsmann, der sie auf ihrem Rad mit seinem Transporter touchierte. Beim Sturz wurde sie aber von ihrem guten Schutzengel aufgefangen. Während sie ihren Rad Helm wieder gerade richtete, schaute sie dem Verkehrssünder vorwurfsvoll in die Augen. Ihm war es peinlich. Er war sehr besorgt und gab ihr noch seine Visitenkarte, falls noch etwas wäre. Damals dachte sie, vielleicht konnte der Mann mal hilfreich sein. Die Adresse hatte sie noch!

Warum dachte sie gerade jetzt an diesen Menschen? War an dieser schlanken kräftigen Gestalt etwas Besonderes? Diesem Herrn musste sie unbedingt nochmal in die Augen sehen. Das konnte gefährlich werden. Dazu brauchte sie viel Kraft. Vorm Spiegel atmete sie bewusst, ein, aus, ein aus ... Das hatte ihr immer geholfen. In ihren Kampfsportkursen lernte sie nicht nur, mit dem Stock einen Aggressor vom Leib zu halten und eine Waffe aus der Hand zu schlagen, sondern auch einen Gegner mit gezielten Schlägen auf empfindliche Körperstellen ‚ruhigzustellen‘. Das musste sie wieder aus dem Effeff beherrschen. Schnell fand sie dafür einen Bekannten als Übungspartner. Zunächst hatte sich Helga Winters als tödlich bedrohtes Opfer bei ihrer Bank krankgemeldet. Diese Zeit nutzte sie nun zum intensiven Üben. Danach wollte sie etwas wagen.

Wochen später klingelt eine leicht gehbehinderte Dame im dunklen Nadelstreifenkostüm und Gehstock bei der besagten Adresse. Die Tür öffnet sich. Groß, mit breiten Schultern, glattrasiert, im eleganten Morgenmantel steht er vor ihr. Ihr Bekannter

des Unfalls. Helga Winters sieht ihm völlig ruhig in die Augen – die rechte Pupille war unmerklich größer als die linke – das ist es – er war’s - und ist etwas überrascht, fasst sich aber schnell: „Ei, sind Sie nicht mein armes Unfallopfer? Sie sehen aus, als ob Sie etwas auf dem Herzen hätten. Sie haben eine Beinverletzung? Noch vom Radunfall?“

Sie schweigt und sieht ihn durchdringend an, geht mutig an ihm vorbei und stellt sich rückwärts ans Fenster.

So sieht sie deutlich jede seiner Bewegungen, während sie mit dem Gehstock als Waffe vorm Fenster nur schemenhaft zu sehen ist. Verwirrt fragt er: „Was wollen Sie von mir?“ Sie schaut in seine Augen und schweigt. Nervös fragt er weiter, „Kennen wir uns noch wo anders her?“. Sie nickt langsam, schweigt weiter und lächelt leicht wartend. Da platzt er heraus: „Sie sind die Kassiererin der Bank, nicht wahr? Geht es um den Einbruch in Ihrer Bank?“ – Sie nickt und schweigt.

„Sie verdächtigen mich – haben Sie denn keine Angst, allein hier aufzukreuzen?“. Sie sieht ihn aus dem Dunkel selbstsicher an und schweigt.

„Warum kommen Sie dann nicht mit der Polizei?“ – Schweigen!

„Sind Sie bewaffnet?“ Eiskalt und unbewegt starrt sie ihn durch ihre großen Brillengläser an. Er fühlt sich gläsern, glaubt sich entlarvt. Er beugt sich zu ihr herüber, sie packt den Gehstock fester. Er fragt leise: „Was wollen sie, Geld?“ Ihr Blick bleibt fest und unerschütterlich. Er, „Eintausend?“

Ihre Augen sprühen, eine Eruption scheint sich anzukündigen, dann sagt sie glasklar und ganz langsam: „fifty-fifty!“

Bankeinbrüche sind heute dank Sicherheitsglas und Videoüberwachung schwieriger. Einfacher scheint jetzt, mit Schockanrufen oder Enkeltricks alte Leute um Geld und Wertsachen zu bringen.

# Kulinarische Ecke

Schon Jahre beschäftige ich mich damit, die guten alten Rezepte aufzuspüren und zu sammeln.

Ich suche und suche nach Eigenständigem, Originellem und Gutem.

Dabei ist mir eine große Hilfe, die oft handgeschriebenen Kochbücher der Landfrauen der Südlichen Weinstraße. Dort war ich als Referentin über 10 Jahre. Eine wunderbare Zeit, in den einzelnen Ortsverbänden mit den Menschen, welche jeden „Kochabend“ zu einem familiären Abend machten.

Rezepte vom Kochen haben auch wunderbare Geschichten.

Doch gehen wir an die Zutaten der Rezepte.

## 1. Flocken-Suppe

- Mittlere Kartoffeln
- 1 Ei
- 3/4l Fleischbrühe
- Salz
- Muskat
- Petersilie

Kartoffeln fein reiben (sehr fein) Ei und Gewürze dazu mit dem Schneebesen gut aufschlagen und sofort unter Rühren in die kochende Fleischbrühe laufen lassen. Kurz aufkochen- mit Petersilie bestreuen. (Haben Sie noch tiefgefrorene Markklößchen im Eisfach ? Rein damit und leicht simmernd gar werden lassen.)

Ein Rezept von den Scheibenhardter Landfrauen.

## 2. Kartoffelpuffer mit Schnittlauch und Räucherlachs für 4 Personen

### Schnittlauchquark

- 250g Speisequark (20%)
- 150 g Schmand verrühren
- 1 kl. Zwiebel würfeln
- 2 Bund Schnittlauch fein hacken und unter die Quarkcreme geben
- Salz, Pfeffer etwas Zitronensaft abschmecken

### Kartoffelpuffer

- 600g mehlig kochende Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 2 Eigelb
- Salz und Pfeffer

Kartoffelpuffer in etwas Öl braten, in der Mitte des Kartoffelpfannkuchens einen Klecks Schnittlauchquark geben. Mit streifig geschnittenen Räucherlachs bestreuen und servieren. Tipp: TK Kartoffelpuffer verwenden.

Ein Rezept von der Milchwirtschaftlichen Arbeitsgemeinschaft Rheinland-Pfalz





### 3. Nachtisch Zitronencreme

- 1/2l Wasser
- 45g Stärkemehl
- 150g Zucker
- 1 Prise Salz
- 3 Eier
- etwas abgeriebene Zitronenschale
- Saft von 3 Zitronen

Alle Zutaten in einen hohen Topf geben. Auf der Kochplatte unter ständigem Schlagen so lange erhitzen, bis die Speise anfängt leicht zu kochen.

In eine Glasschüssel oder Portionsschälchen füllen und kaltstellen.

Aus einem AEG Kochbuch.



### 4. Gedicht von den Scheibenhardter Frauen

Freitags wees mer nit was koche  
soll ken Flääsch sei – un ken Knoche

a net sieß ... un nix aus Grieß ...

Probiers emol mit Rahmgrumbeere

Vielleicht gereicht der des zur Ehre

Salat dezu ... un e paar Eier

Un d' Hauptsach ... s'isch a net so deier.

### 5. Zum Schluss ein probates Mittel

Schnaken sollen dieses Jahr besonders aktiv sein, ob im Garten, Balkon, ob im Garten oder Schwimmbad. Auch an warmen Sommerabenden werden sie uns heimsuchen und jede Freude nehmen.

Einfach zwei - drei Tropfen Zitronenöl (aus der Apotheke) mit der Sonnencreme vermischen und sich damit einreiben. Somit hat man Sonnen- und Mückenschutz in einem.

Nun wünsche ich Ihnen allen eine gute Zeit, es würde mich freuen, wenn Sie das eine oder andere ausprobieren würden (Hab mir „Mühe“ gegeben)

Alles Liebe

Ihre Gerlinde Drees,

Hauswirtschafts-Meisterin







## Für alle, die ihren Ruhestand nicht auf dem Amt verbringen wollen.

Sorgen Sie für mehr Ruhe im Ruhestand: Ab wann kann ich Rente beantragen? Wer hilft mir bei Fragen zur Pflegeversicherung? Antworten auf diese und viele weitere Fragen erhalten Einwohnerinnen und Einwohner der Metropolregion Rhein-Neckar unter der Behördennummer 115.

Weitere Informationen unter [www.m-r-n.com/115](http://www.m-r-n.com/115)

Wir lieben Fragen



# Bewegung

Suchen Sie die passenden Begriffe zum Thema "Bewegung".

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

Diese Wörter sind versteckt:

- 1 tanzen \_\_\_\_\_
- 4 Marathon \_\_\_\_\_
- 7 Plauderspaziergang \_\_\_\_\_
- 10 Ausdauer \_\_\_\_\_
- 13 Rehabilitation \_\_\_\_\_

- 2 Gymnastik \_\_\_\_\_
- 5 Pirouette \_\_\_\_\_
- 8 radfahren \_\_\_\_\_
- 11 Team \_\_\_\_\_
- 14 Prävention \_\_\_\_\_

- 3 Sitzsport \_\_\_\_\_
- 6 Chachacha \_\_\_\_\_
- 9 Balance \_\_\_\_\_
- 12 Sportstudio \_\_\_\_\_
- 15 Glückshormone \_\_\_\_\_



Verein der Freunde und Förderer des  
Seniorenbüros Speyer e.V.



Ich werde Mitglied im Förderverein und unterstütze somit die Arbeit des Seniorenbüros.

[www.foerderverein-senioren-speyer.de](http://www.foerderverein-senioren-speyer.de)

Damit trage ich zur Sicherung folgender Projekte bei: Zeitschrift des Seniorenbüros „aktiv dabei“, Konzertreihe „Konzert am Nachmittag“; Veranstaltungsreihe „Digitalisierung unserer Gesellschaft“, u.v.m.

**Beitrittserklärung**

Hiermit erkläre ich ab \_\_\_\_\_  
meinen Beitritt als Mitglied im Verein der  
Freunde und Förderer des Seniorenbüros  
Speyer

Name: \_\_\_\_\_

Vorname: \_\_\_\_\_

Geb.-Datum: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

Email: \_\_\_\_\_

Der aktuelle Jahresbeitrag beträgt:

- Einzelmitgliedschaft 13,-- €/Jahr
- Familienmitgliedschaft 15,-- €/Jahr
- alternativ .....€/Jahr

Durch meine Unterschrift erkenne ich die  
Satzung des Vereins an.

Datenschutzerklärung:

*Mit der Verarbeitung und Speicherung der oben  
genannten personenbezogenen Daten gemäß  
EU-DSGVO bin ich ausdrücklich einverstanden.  
Weitere Infos zum Datenschutz auf:*

**[www.foerderverein-senioren-speyer.de](http://www.foerderverein-senioren-speyer.de)**

\_\_\_\_\_

Ort, Datum

Unterschrift des Mitglieds

**Bankverbindung:**

Sparkasse Vorderpfalz

IBAN: DE56 5455 0010 0380 0242 40

**Erteilung des SEPA-  
Lastschriftmandats**

Zahlungsempfänger:

Verein der Freunde und Förderer des  
Seniorenbüros Speyer e.V.

Maulbronner Hof 1 A, 67346 Speyer

Gläubiger-Identifikationsnummer des

Vereins: DE 14ZZZ00000139842

Ich ermächtige den Verein der Freunde  
und Förderer des Seniorenbüros Speyer  
e.V., Zahlungen wiederkehrend von  
meinem Konto mittels Lastschrift  
einzuziehen. Zugleich weise ich mein  
Kreditinstitut an, die vom Verein auf mein  
Konto gezogenen Lastschriften  
einzulösen. Der Mitgliedsbeitrag wird als  
Jahresbeitrag am (15.03.) jeden Jahres  
fällig.

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht  
Wochen, beginnend mit dem  
Belastungsdatum, die Erstattung des  
belasteten Betrages verlangen. Es gelten  
dabei die mit meinem Kreditinstitut  
vereinbarten Bedingungen.

Kreditinstitut: \_\_\_\_\_

BIC: \_\_\_\_\_

IBAN: \_\_\_\_\_

Kontoinhaber: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Ort, Datum

Unterschrift des Kontoinhabers



# Lösung für "Bewegung"

Suchen Sie die passenden Begriffe zum Thema "Bewegung".

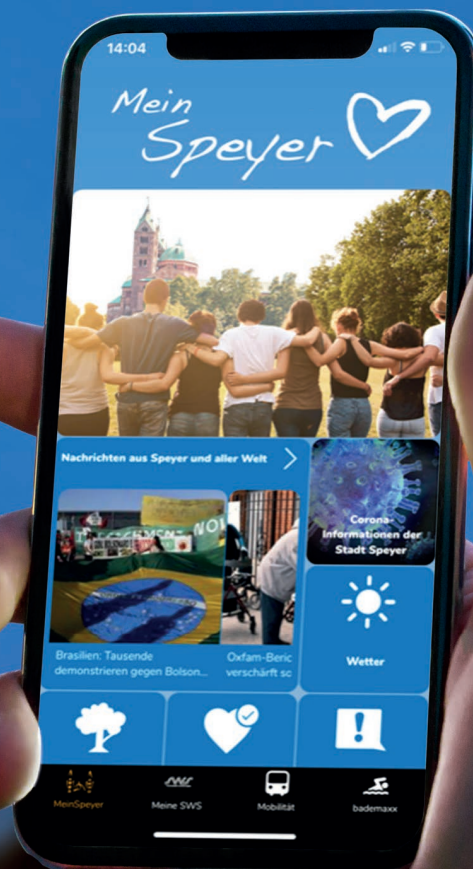
Y	T	Q	Y	L	Q	I	K	I	P	M	A	E	T	M	L	L	X	N	R	Y	I	X	I	F
L	C	X	E	G	L	T	A	N	Z	E	N	Q	H	L	X	W	F	P	Y	V	I	C	U	E
W	O	M	R	U	D	B	E	V	C	J	D	I	J	Q	Z	B	F	Q	N	J	I	K	G	B
O	Z	B	G	T	U	K	I	N	B	D	P	D	A	I	W	M	D	U	R	E	U	H	X	I
D	P	W	L	S	E	R	B	S	E	B	A	G	L	Ü	C	K	S	H	O	R	M	O	N	E
V	U	Z	N	A	V	E	F	Y	J	C	U	N	K	H	D	S	N	S	B	G	W	P	R	D
Z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

Diese Wörter sind versteckt:

- |                      |               |                  |
|----------------------|---------------|------------------|
| 1 tanzen             | 2 Gymnastik   | 3 Sitzsport      |
| 4 Marathon           | 5 Pirouette   | 6 Chachacha      |
| 7 Plauderspaziergang | 8 radfahren   | 9 Balance        |
| 10 Ausdauer          | 11 Team       | 12 Sportstudio   |
| 13 Rehabilitation    | 14 Prävention | 15 Glückshormone |

# MeinSpeyer

Die App für Speyer und die Region!  
Immer informiert sein, was in Speyer läuft.



Kostenlos  
herunterladen:



Telefon: 06232/625-2244  
E-Mail: [meinspeyer@stadtwerke-speyer.de](mailto:meinspeyer@stadtwerke-speyer.de)  
[www.meinspeyerapp.de](http://www.meinspeyerapp.de)