Informationen und Unterhaltsames – nicht nur – für Senior*innen

1. Wormser Seniorenbrief

Inhaltsverzeichnis

Seite 4 - 5	Vorwort
Seite 6 - 7	Plauderspaziergänge
Seite 7 - 9	Corona-Impfung
Seite 10 - 13	Fitnesstraining für ‘s Gehirn
Seite 14	Der Seniorenbeirat der Stadt Worms
Seite 15 - 18	Was ist ein Dollbohrer?
Seite 18 - 19	Jubiläumsjahr "Luther 2021"
Seite 20 - 23	Wer rastet, der rostet
Seite 24 - 27	Seniorenbegegnungsstätte? Das ist nichts für mich … … oder vielleicht doch?
Seite 28	Besinnliches zum Schluss

Liebe Seniorinnen und Senioren,

die Corona-Pandemie hat uns alle fest im Griff und es ist immer noch kein Ende abzusehen, auch wenn es mit der neuen Impfung einen Hoffnungsschimmer am Horizont gibt.

Die Begegnungsstätten in der Kleinen Weide und im Adenauerring sind schon seit über einem Jahr verwaist; durch die geltenden Hygiene- und Abstandsregeln ist es leider nicht möglich, ein Programm in unseren Räumlichkeiten anzubieten.

Im vergangenen Jahr konnten wir zumindest über die Sommermonate ein Programm im Freien anbieten, z. B. gemeinsame Spaziergänge, Sitztanz im Hof der Kleinen Weide und zwei schöne Tagesfahrten nach Bingen und Frankfurt am Main.

Ob uns dies auch in diesem Jahr wieder möglich sein wird, ist noch unklar und hängt von den Entwicklungen im Zusammenhang mit Corona ab.

Mit diesem Seniorenbrief möchten wir Ihnen eine kleine Freude machen und Sie wissen lassen, dass wir an Sie denken und auch in schweren Zeiten für Sie da sind.

Wenn Sie ein Anliegen haben oder einfach mal reden möchten, rufen Sie uns gerne an. Wir sind zwar momentan nur eingeschränkt in den Begegnungsstätten anwesend, aber wir rufen Sie so schnell wie möglich zurück.

Unsere Telefonnummern lauten

☏ 06241 / 853-5715 oder ☏ 06241 / 853-5701

unsere E-Mail: seniorenbegegnungsstaetten@worms.de

Nun wünschen wir Ihnen viel Spaß beim Schmökern!

Ihr Team der Fachstelle für Senioren und Inklusion

Quelle: iStock

Plauder-Spaziergänge

Ausgangssperren, Abstand halten, strikte Besuchsregeln in Seniorenheimen, Kontaktbeschränkungen: Besonders die älteren Mitmenschen leiden unter der Coronapandemie, die das herkömmliche Leben und die gewohnten zwischenmenschlichen Beziehungen stark einschränkt und zur mentalen Belastung vieler wird. Doch gerade der soziale Kontakt und die Nähe zu anderen, mit Mimik und dem Ausdruck von Gefühlen, zeichnen das Menschsein aus Treffen mit mehreren Personen sind nicht gestattet und Veranstaltungen abgesagt. Auch die Angebote und das gewohnt gepflegte Miteinander in den städtischen Seniorenbegegnungsstätten sind coronabedingt auf Eis gelegt.

„Wir haben uns überlegt, wie wir dennoch unseren älteren Mitbürgerinnen und Mitbürgern einen persönlichen Austausch ermöglichen können und sind auf die Idee von ´Plauder-Spaziergängen´ gekommen“, sagt Sabine Steffens, Leiterin der Fachstelle für Senioren und Inklusion. Interessierte können sich beim Seniorenbüro der Stadt melden, einen Termin vereinbaren und dann zusammen mit einer Mitarbeiterin spazieren gehen. „Der Spaziergang in frischer Luft bietet die Möglichkeit, sich vertraulich über seniorenrelevante Themen auszutauschen, über

Gott und die Welt zu plaudern und Unterstützung bei Anliegen zu erhalten“, erklärt Steffens, die davon überzeugt ist, dass es gerade in solch schwierigen Zeiten wichtig sei, soziale Beziehungen aufrecht zu erhalten und soweit dies möglich sei, zu pflegen.

Wer an einem Plauder-Spaziergang interessiert ist oder noch nähere Auskünfte dazu wünscht, meldet sich bitte bei Andrea Knierim vom Seniorenbüro unter Telefon ☏ 06241 / 853-5701.

Corona-Impfung - ja, bitte!

Doch wie bekommt man einen Impftermin?

Im Moment wird die Impfung für alle Senior*innen ab 60 Jahren angeboten. Wenn Sie in einem Senioren- oder Pflegeheim wohnen, wird die Organisation für Sie übernommen und die Impfung erfolgt vor Ort.

Senior*innen, die in der eigenen Wohnung leben müssen sich jedoch selbst um einen Termin für die Impfung kümmern und das Impfzentrum aufsuchen.

Leider machen viele von Ihnen die Erfahrung, dass die zentrale Telefonnummer für die Terminvergabe ständig besetzt ist oder dass um einen erneuten Anruf in einigen Wochen gebeten wird, wenn wieder Impfstoff zur Verfügung steht.

Viel einfacher erfolgt die Registrierung über das Internet, das jedoch vielen von Ihnen nicht zur Verfügung steht.

Deshalb hat die Stadt Worms eine eigene Impfhotline eingerichtet. Unter der Telefonnummer ☏ 06241 / 853-1888 erreichen Sie Mitarbeiter*innen der Stadt Worms, die mit Ihnen gemeinsam am Telefon die Beantragung des Impftermins im Internet durchführen. Auch die Mitarbeiterinnen der Seniorenbegegnungsstätten stehen hierfür zur Verfügung unter der Telefonnummer ☏ 06241 / 853 - 5715.

Sie erhalten dann per Briefpost Ihren Termin und weitere Informationen. Dies kann jedoch einige Wochen dauern und die Stadt Worms hat keinen Einfluss auf die Terminvergabe. Hier ist Geduld gefragt. Sie können aber sicher sein, dass Ihre Anfrage nicht verloren geht und auf jeden Fall bearbeitet wird!

Wo ist das Impfzentrum und wie komme dort hin?

Das Impfzentrum der Stadt Worms befindet sich in der Nikolaus-Dörr-Halle in der Mainzer Straße (Nähe Dehner Gartenzentrum).

Das Impfzentrum erreichen Sie vom Zentralen Omnibusbahnhof (Hauptbahnhof) aus mit den Linien 406, 431 und 432, Ausstieg Haltstelle "Bensheimer Straße". Von dort ist noch ein kleiner Fußweg zurück zu legen.

Sollte es Ihnen nicht möglich sein, den Bus zu nutzen oder sich von Angehörigen oder Bekannten mit dem Auto zum Impfzentrum bringen zu lassen, gibt es verschiedene Möglichkeiten.

Unter bestimmten Umständen übernimmt Ihre Krankenkasse die Kosten für eine Taxifahrt und das Deutsche Rote Kreuz hat einen kostenlosen ehrenamtlichen Fahrdienst eingerichtet.

Nähere Informationen hierzu erhalten Sie im Büro Ihres Ortsvorstehers. Wenn Sie im Bereich Innenstadt wohnen, wenden Sie sich bitte an die Hotline unter ☏ 06241 / 853-1888 oder die Seniorenbegegnungsstätte unter ☏ 06241 / 853-5715.

Fitnesstraining für ´s Gehirn

Verviel-fältiger afrikani. Religion		hoher Berg unum-stößlich		in Ordnung		Verb substanti-vieren Hauptstadt Lettland		leichter Galopp Verhüllung
				griechi-sche Insel Platten-auflieger				
Gewichts-einheit Musik-auftritt					Staat in Asien Verzicht			
			Milchpro-dukt (-h) ich kann nicht					
Laufvogel Muskelan-spannung				Störung Zahl				
						Tonarten Abholzen		
Zahl		In diesem Raum Wahrung						Wärme abgebend
				Kosmetik-farbe Wahrneh-mung				
Lokal wo man was trinkt	Dativ wir Haupt-stadt von Eritrea				alte Währung Regulator			jemand der sucht
			Irländer ausge-schlossen				Kreis-Soest KFZ Raubfisch	
Kopfbe-deckung Hekto-meter								
		dicht Obstbrei				Ausruf Zahl		
Ameri-kaner Fischart				Leihhaus direkte Anrede				
							männliche Person	
alt-römische Münz			ursprüng-liche Form					

Quelle: ***https://www.raetseldino.de/kreuzwortraetsel.html***

Frühlingslieder raten

Frühlingslieder sind mit die bekanntesten und beliebteste Volkslieder. Sie machen Lust auf Sonne, Wärme und Spaziergänge in der Natur. Sie sind ein Zeichen, das der lange, kalte Winter mit den dunklen Tagen vorbei ist. Der Frühling ist ein Zeichen für neues Leben, sowohl bei den Pflanzen, den Tieren als auch bei uns Menschen. Nicht umsonst ist mit den ersten Sonnenstrahlen ganz oft von Frühlingsgefühlen die Rede.

Um welches Frühlingslied geht es hier?

Die Lösungen finden Sie am Ende.

1. In diesem Lied erwartet jemand einen bestimmten Frühlingsmonat, in dem die Veilchen blühen und er spazieren gehen kann. Der Winter hätte zwar auch seine schönen Momente aber wenn die Vögel singen und auf grünem Rasen springen sei das schon etwas anderes…

2. In diesem Lied wird der Frühling verkündet. Der kleine Held wünscht sich ungeduldig den Frühling herbei. Er ruft laut mit aller Kraft und lädt zum Springen und Tanzen in

Wälder, Wiesen und Felder ein. Am Ende schafft er es und der Winter räumt das Feld…

3. In diesem Lied geht es um ein fröhliches, flinkes Treiben kleiner Artgenossen zum Frühlingsanfang. Das wollen wir uns zu Herzen nehmen und genauso froh und lustig sein wie sie…

4. In diesem Lied geht es um eine Diskussion zweier Tenöre, wer wohl die schönere Singstimme der beiden habe…

5. In diesem Lied spielt ein Hirte auf seinem Instrument. Es geht um den Frühling, der auch in allen tönenden Liedern präsent ist…

Viel Spaß beim Raten!

Vielleicht konnten wir Sie ja zum Singen motivieren.

Lösungen: 1: Komm lieber Mai und mache; 2: Kuckuck, Kuckuck, ruft's aus dem Wald; 3. Alle Vögel sind schon da; 4: Der Kuckuck und der Esel; 5: Es tönen die Lieder

Quelle: https://mal-alt-werden.de/ein-raetsel-rund-um-fruehlingslieder-teil-4/

Buchstabensalat

Welche Begriffe sind hier durcheinandergewürfelt worden?

ANGESG _____

ÜHBNE _____

AYPLCKBA _____

KRMIONFO _____

UFATTTRI _____

NTO _____

LDIEER _____

ADHIARETP _____

Lösungen:

Gesang, Bühne, Playback, Mikrofon, Auftritt, Ton, Lieder, Hitparade

Quelle: https://mal-alt-werden.de/buchstabensalat-schlager/

Der Seniorenbeirat der Stadt Worms

Der Seniorenbeirat versteht sich als Interessenvertretung der älteren Menschen in Worms. Parteipolitisch neutral, weltanschaulich ungebunden und unabhängig vertritt er deren Belange gegenüber Stadtverwaltung und Öffentlichkeit. Alle Mitglieder des Seniorenbeirates sind bereit, sich aktiv für die Interessen ihrer Generation einzusetzen.

Telefon-Sprechstunde

Corona-bedingt können die seither gewohnten persönlichen Sprechstunden des Seniorenbeirats im Rathaus bis auf weiteres nicht angeboten werden. Den älteren Mitbürgerinnen und Mitbürgern bietet der Seniorenbeirat stattdessen eine telefonische Sprechstunde an:

- **an jedem 2. und 4. Montag im Monat**
- **in der Zeit von 13.00 bis 15.00 Uhr**
- **unter der Telefonnummer ☏ 06241 / 853-5718**

Jederzeit möglich ist auch die Kontaktaufnahme per E-Mail:
✉ seniorenbeirat@worms.de

Was ist ein Dollbohrer?

Wenn ein Wormser "Du Dollbohrer" sagt, ist das nicht unbedingt ein Grund zur Freude. Dabei kann der Dollbohrer auch etwas sehr Schönes sein ... und in der Fremde sogar ein Stück Heimatgefühl vermitteln.

In Worms kennen wir drei verschiedene Arten "Dollbohrer":

1. Der den Dollen bohrt:

Für den Zimmermann war der "Dollbohrer" früher ein wichtiges Werkzeug. Aus Schmiedeeisen gefertigt, wurden damit bei Fachwerkhäusern und Dachkonstruktionen Löcher zum Eintreiben der Dollen gebohrt. Man unterscheidet zwischen Holznägeln und Dollen. Holznägel sind konisch geformt und werden einseitig eingetrieben. Dollen sind eine besondere Form von Holznägeln, die zylindrisch geformt sind. Sie werden im Regelfall als Verbinder zwischen Deckenbalken und Rähm eingesetzt.

Das Bohren der Löcher für den Dollen ist eine schweißtreibende Angelegenheit. Deshalb wurde dazu der am wenigsten

qualifizierte Mitarbeiter eingesetzt.... der Dollbohrer eben. (von Werner Appel, Obernburg)

2. Das Schimpfwort:

"Du Dollbohrer" – dieses Schimpfwort kennt man nicht nur in Worms, auch andere Rheinhessen dürften wissen, wer oder was damit gemeint ist. Nämlich ein Mensch, der etwas stur, etwas verrückt, etwas ungeschickt oder einfach nur etwas doof ist oder sich so verhalten hat. Lesen Sie hierzu auch diese Anekdote.

3. Das Schmuckstück:

Der schönste "Dollbohrer" aber ist ein Schmuckstück. Es zeigt ein filigranes Figürchen, das entspannt auf einem geschwungenen "D" sitzt, dem Betrachter zuwinkt und mit den Beinchen zu baumeln scheint. Es entstammt der Gold- und Ideenschmiede "Kienast", die an der Nordseite des Wormser Doms (Schlossplatz) zu finden ist. Den "Dollbohrer" gibt es als Kettenanhänger und mit Anstecknadel.

Worterklärung laut Duden

Doll|bohrer, der

[eigtl. = Lehrling, der ausschließlich Löcher für Dollen bohrt]

(ugs.): dummer, ungeschickter Mensch.

(Quelle: www.duden.de)

Folgende Anekdote schickte uns Frau E. S.

(Name der Redaktion bekannt)

In meiner Schulzeit (beginnend 1946) waren die Kriegs- und Gefangenschaftsjahre bei denen, die das Glück hatten, heimkehren zu können, noch allgegenwärtig und lebendig in ihren Köpfen. Sie machten sich durch Erzählungen bei jeder Gelegenheit etwas Luft. So erzählte uns unser Studienrat unter anderem einmal eine wahre Begebenheit im Zusammenhang mit dem Ausdruck Dollbohrer:

Er war in russische Gefangenschaft geraten, in ein völlig überfülltes Lager. Von dem Elend, das dort herrschte, musste nicht weiter erzählt werden. Die Hoffnung lag danieder, die Stimmung entsprechend. Plötzlich hörte unser Studienrat von weit her einen ungehaltenen Ausruf: "Du Dollbohrer !"

Unser "Dollo", wie wir ihn seither liebevoll nannten, schrie mit aller Kraft, die ihm noch verblieben war zurück und wollte wissen, wo und wer der Wormser Dollbohrer sei. Wegen diesem Schimpfwort fanden sich zwei Wormser weitab der Heimat, unter ganz erbärmlichen und hoffnungslosen Zuständen. Die beiden waren überaus glücklich und dieses Zusammentreffen, das Spüren, nicht alleine zu sein, half mit, die schwere Zeit durchzustehen.

Seine Geschichte hatte bewiesen, dass sogar ein Schimpfwort nicht prinzipiell eine Beleidigung sein muss.

Quelle: https://www.worms-erleben.de/erleben/erleben-und-feiern/kultur/Geschichte/anekdoten/dollbohrer.php

Jubiläumsjahr "Luther 2021"

2021 jährt sich Luthers Widerrufsverweigerung zum 500. Mal. Stadt Worms und die evangelische Kirche feiern dieses Ereignis mit einer großen Landesausstellung "Hier stehe ich. Gewissen und Protest - 1521 bis 2021" im Museum der Stadt Worms im Andreasstift vom 3. Juli bis 30. Dezember 2021 sowie einem

vielfältigen Jahresprogramm mit Konzerten, Vorträgen und Gästeführungen.

Schauen Sie auf der Homepage der Stadt Worms und in der Presse, welche Angebote es gibt. Wir hoffen, es ist etwas Interessantes für Sie dabei.

https://www.worms-erleben.de/erleben/planen-und-buchen/luther2021/index.php

Quelle: https://www.worms-erleben.de/erleben/planen-und-buchen/luther2021/index.php

Wer rastet, der rostet…

Auch wenn wir uns derzeit nicht gemeinsam fit halten können, möchten wir Sie gerne zum häuslichen Üben animieren:

- Den Kopf von einer Seite zur anderen drehen.
- Den Kopf erst nach vorne neigen und dann nach hinten neigen.
- Mit der linken Hand die rechte Gesäßhälfte berühren, dann mit der rechten Hand die linke Gesäßhälfte berühren.
- Die Knie abwechselnd so weit wie möglich zum Oberkörper hochziehen.
- Den Oberkörper von links nach rechts neigen.
- Die Schultern heben und fallen lassen ohne Beteiligung des Oberkörpers.
- Die Schultern kreisen rückwärts und vorwärts ohne Beteiligung des Oberkörpers.

Dies können Sie im Stehen oder Sitzen üben.

Handgymnastik ist echtes Gehirnjogging:

Bewusste Hand- und Fingerbewegungen regen die Hirntätigkeit an, fördern die Aufmerksamkeit und trainieren die Konzentrationsfähigkeit. Gezielte Handgymnastik löst Verspannungen, verbessert die Motorik, wirkt Bewegungseinschränkungen entgegen und lässt sich jederzeit und nahezu überall durchführen.

Quelle: iStock

Bevor Sie üben, ein paar kurze Hinweise

- ✓ Üben Sie im Sitzen und wählen Sie eine angepasste Tischhöhe aus.
- ✓ Wiederholen Sie die Übungen 5-mal und wechseln Sie im Anschluss die Übungshand.
- ✓ Beim Üben darf kein Schmerz in den Finger- und Handgelenken entstehen, Intensität und Trainingsmenge sollten dann verringert werden.
- ✓ Achten Sie darauf, dass Sie eine Überbelastung der Gelenke vermeiden, arbeiten Sie stets unter der Belastungsgrenze, um Schmerzen und eventuelle Schädigungen zu vermeiden.

Praktischer Übungsteil

- Lassen Sie beide Hände in den Handgelenken kreisen.
- Winken Sie bewusst mit den Händen nach vorn und hinten und nach links und rechts.
- Öffnen und Schließen Sie die Finger kraftvoll.
- Legen Sie die Hände flach auf die Tischfläche und spreizen Sie die Finger maximal auseinander.

- Beugen Sie die Finger bewusst zu einer Faust (große Faust).
- Beugen Sie nun die Finger nur in den beiden oberen Fingergelenken (kleine Faust).
- Führen Sie die Daumenspitze zur Fingerspitze des Zeigefingers, Mittelfingers, Ringfingers und Kleinfingers.
- Kreisen sie den Daumen im Uhrzeigersinn und entgegengesetzt.
- Rollen, Raffen, Legen Sie Handtücher oder Tücher zusammen.
- Kräftigen Sie Ihre Hände durch das Kneten eines Schwammes oder Softballs.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Üben!

Seniorenbegegnungsstätte? - Das ist nichts für mich …

… oder vielleicht doch?

Quelle: iStock

Momentan sind die beiden Seniorenbegegnungsstätten der Stadt Worms in der Kleinen Weide und im Adenauerring wegen der geltenden Kontaktbeschränkungen geschlossen.

Nicht nur die regelmäßigen Besucher*innen, auch die Mitarbeiterinnen denken gerne an die schönen gemeinsamen Erlebnisse zurück und freuen sich darauf, nach Corona wieder Vieles gemeinsam zu unternehmen und viel Spaß haben zu können!

Allen anderen, die noch nie bei uns zu Gast waren und sich vielleicht fragen, was eine Seniorenbegegnungsstätte überhaupt ist, möchten wir hier einen kleinen Einblick in unser Angebot geben.

Die Begegnungsstätten I und II bieten das ganze Jahr über ein umfangreiches, vielseitiges Programm an.

Ein günstiger Mittagstisch, Spielenachmittage mit Kaffee und Kuchen und eine Kegelgruppe gehören genauso zum Angebot wie das beliebte Tanzcafé. Hier wird leidenschaftlich das Tanzbein geschwungen und bei flotter Musik von unseren Musikern besteht die Gelegenheit, sich besser kennen zu lernen.

Zur Faschingszeit heißt es auch in den Begegnungsstätten „Die Jecken sind los!“ Mitarbeiterinnen und Senior*innen gestalten gemeinsam ein närrisches Programm, das mit viel Vergnügen vorgetragen wird.

Jährlich beteiligen wir uns am Seniorensommerfest auf dem Obermarkt statt und der Seniorennachmittag auf dem Backfischfest ist einer der Höhepunkte des Jahres.

Neu im Programm ist unser Angebot „Spaß an Bewegung“, eine Walking-Gruppe nicht nur für Senior*innen und unser Sitztanz.

Geschulte Mitarbeiterinnen üben mit Ihnen und sorgen so für mehr Sicherheit und Beweglichkeit im Alltag.

Zusätzlich zu dem Programm in den Begegnungsstätten organisieren wir auch Tagesfahrten mit dem Reisebus. So waren wir im vergangenen Jahr z. B. in Bingen und in Frankfurt am Main.

Unsere Heiligabendfeier lässt das Jahr ausklingen. Es ist ein besonderer Tag für die Besucher. In gemütlicher Runde mit besinnlichen Liedern und Gedichten kommt Weihnachtsstimmung auf. Bei einem leckeren Essen, Kaffee und Kuchen kann man sich austauschen und ist nicht alleine.

Dies alles und noch viele weitere Aktivitäten, die hier nicht alle erwähnt werden können, machen die Seniorenbegegnungsstätten zu einem besonderen Ort, an dem jeder willkommen ist.

Haben wir Sie neugierig gemacht?

Dann freuen wir uns auf Ihren Besuch, sobald wir wieder öffnen dürfen!

Nähere Informationen und Termine entnehmen Sie bitte der örtlichen Presse oder rufen Sie uns an unter

☏ 06241 / 853 - 5715.

Wir freuen uns auf Sie!

Fotos: Petra Erkert

Besinnliches zum Schluss

Hoffnung

Nicht aufgeben trotz großer Dunkelheit,

sondern ein kleines Licht anzünden.

Nicht mit dem Schlimmsten rechnen,

sondern mit einem kleinen Wunder.

Den Kopf nicht hängen lassen,

sondern ihn an die Schulter guter Freunde lehnen.

Die Hände nicht in den Schoß legen,

sondern sie dem Glück entgegenhalten.

Sich trotz allem nicht verschließen,

sondern die Tür zum Herzen öffnen.

Jochen Mariss

Foto: Petra Erkert

nibelungenstadt
worms
Fachstelle für
Senioren & Inklusion

Herausgeber:

Stadtverwaltung Worms
Bereich 5 – Soziales, Jugend und Wohnen
Abteilung 5.07 – Fachstelle für Senioren und Inklusion

Rathaus
Marktplatz 2
67547 Worms
Telefon: 06241/853-5701
E-Mail: seniorenbegegnungsstaetten@worms.de

Homepage:
https://www.worms.de/neu-de/buerger-unterstuetzen/senioren/Seniorenbuero/Seniorenbegegungsstaetten.php

Stand: Mai 2021