



Sozialzentrum
Erlangen



Büchenbach l(i)ebenswert Umschau

Frühling 2025

Letzte Ausgabe

?????????



Nachbarschaftshilfe (Seite 5) • Besuch in St. Xystus (Seite 8)
Umbau im AWO-Kita-Garten (Seite 20) • Waldmeister (Seite 27)
St. Patrick's Day (Seite 34) • Healthineers bei der AWO (Seite 42)

Liebe Leserinnen und Leser,

zum wichtigen Thema, wie es mit der Umschau weitergehen wird, lasse ich heute meine Redaktionskolleginnen zu Wort kommen:

Die Umschau zum letzten Mal ... vielleicht

Liebe Leser*innen der Frühlings-Ausgabe der Umschau „Büchenbach I(i)ebenswert“. Dies ist vielleicht das letzte Heft, das Sie in den Händen halten ... oder das vorletzte.

Wir sind keine ausgebildeten Autorinnen oder Redakteurinnen, aber es macht uns großen Spaß, für die Stadtteilzeitung zu schreiben und uns liegt viel daran, dass es auch in Zukunft eine Umschau geben wird. Unsere Geschichten sind manchmal einfach nur Geschichten, die meisten Gedichte selbst gedichtet und alles andere selbst zusammen gesucht. Mehrere Beiträge kamen auch durch Leser*innen des Heftes zu uns.

Viele Jahre wurde der Druck der Umschau im Rahmen des AWO Stadtteilprojekts durch die Deutsche Fernsehlotterie finanziert, doch diese Förderung ist nun abgelaufen und nun heißt es, neue Wege finden. Welche, wissen wir noch nicht.

Einige Lösungsansätze bzw. Ideen haben wir schon:

- Können Sie uns eventuell eine preisgünstige Druckerei empfehlen?
- Werbung „bringt“ Geld – für beide Seiten. Kennen Sie vielleicht jemanden, der gerne für sein Geschäft, sein Büro, seinen Handwerksbetrieb o. ä. eine Anzeige schalten möchte?
- Finden sich doch noch Privat- oder Geschäftsleute, die unserer Stadtteilzeitung finanziell „unter die Arme greifen“, natürlich gegen eine Spendenbescheinigung?
- Oder sollen wir die Umschau zukünftig vielleicht nur noch zwei- oder dreimal im Jahr herausbringen?

Alles in allem noch nicht die perfekte Lösung, aber vielleicht haben Sie noch einen Einfall parat? Dann wenden Sie sich gerne an uns. (Kontakt Daten auf der nächsten Seite)

Hoffentlich bis zum nächsten Heft...oder übernächsten

Herzliche Grüße von

Manuela Herbert, Doris Henninger, Gisela Sponsel-Trykowski

Ich bedanke mich ganz herzlich bei der Stadt- und Kreissparkasse Erlangen Höchststadt Herzogenaurach, die mit einer Spende den größten Teil dieser Umschau finanziert hat und ebenso bei den Geschäften, die Anzeigen in diesem Heft geschaltet haben und bei den Einzelspender*innen.

Ich hoffe darauf, dass wir eine dauerhafte Lösung zur Finanzierung der Druckkosten unserer Stadtzeitung finden können und dass es auch nach dieser Frühlings-Ausgabe weitergehen wird. Vielen Dank an alle, die uns hierbei unterstützen!

In diesem Heft möchte ich Sie auf die Informationen zur AWO Nachbarschaftshilfe hinweisen, die im April starten wird.

► Seite 5

Für dieses Projekt suchen wir auch noch Ehrenamtliche, die sich für ältere Menschen im Stadtteil engagieren möchten. Infos dazu sehen Sie auf dem Bild rechts.

Und natürlich erfahren Sie auch die neuesten Termine unserer Kooperationspartner*innen:

Die Vortragsreihe der Senioren-Quartiersarbeit in Büchenbach (gemeinsam mit der Volkshochschule)

► Seite 10

die Angebote des offenen Gesundheitstreffs im Projekt GÄWIN

► Seite 18

und das Kleidercafé der Caritas.

► Seite 22



Stadtteilprojekt
Erlangen-Büchenbach

WIR BRAUCHEN DEINE UNTERSTÜTZUNG!



**BIST DU OFFEN, VERLÄSSLICH, HAST ZEIT UND WILLST
FREUDE IN DAS LEBEN ÄLTERER MENSCHEN BRINGEN?**

Wir starten 2025 die Nachbarschaftshilfe Büchenbach und suchen freiwillig Engagierte, die sich für ältere Menschen, für mehr Miteinander der Generationen und gegen Einsamkeit einsetzen.

DAS SIND DEINE MÖGLICHKEITEN:

Besuchsdienst für ältere Menschen, Gesprächspartner*in am Telefon, Gestaltung des Alltags (gemeinsame Spaziergänge, Gesellschaftsspiele spielen, Arztbesuche, Besorgungen), Begleitung bei Ausflügen, Veranstaltungen oder Festen, gemeinsame Einkäufe oder deren Übernahme, Unterstützung im Haushalt (Briefkasten leeren, Batterien wechseln), Hilfe bei der Nutzung digitaler Geräte u.v.m.

Gestalte Deine Nachbarschaft aktiv mit und bereichere damit Dein Leben und die Menschen in Deiner Umgebung! Informiere Dich ganz unverbindlich:

AWO Stadtteilprojekt Erlangen-Büchenbach
Frank Steigner, Tel: 09131 307102
frank.steigner@awo-omf.de
www.awo-stadtteilprojekt-erlangen.de



Einen sonnigen Frühling wünscht Ihnen

Frank Steigner

Redaktionsleitung und
Koordinator des AWO
Stadtteilprojekts



Kontakt:

AWO Sozialzentrum
Büchenbacher Anlage 27
frank.steigner@awo-omf.de
Tel. 09131 307 102
www.awo-stadtteilprojekt-erlangen.de



Inhaltsverzeichnis

Nachbarschaftshilfe Erlangen-Büchenbach	5
Charlotte und ihr Krückstock	6
Ein Besuch in St. Xystus	8
Senioren-Quartiersarbeit in Erlangen-Büchenbach	10
Noch einmal Kanada	13
Was ist des Pudels Kern?	14
Friedhofscafé: Rückblick und eine neue Saison!	14
Kolpingsfamilie Erlangen-Büchenbach e.V.	16
Alles Neu macht der Mai ... nein, in diesem Fall der März!	17
Senior*innen willkommen! Angeln Sie sich praktische Gesundheitstipps	18
Kita-Garten wird zum klimastarken Wohlfühlort	20
Kaffee, Shoppen, Gemeinsamzeit	22
Dienstagstreff für ein nachhaltiges Leben	23
Rätselspaß	24
Woche der Namensvetter ab 2. März: Celebrate your Name Week	26
Der Waldmeister, Leben in geschlossenen Gesellschaften	27
Warum gibt es im Winter und Frühling so viele Maulwurfshügel?	29
Spielplatz-Tour	30
Ratschen statt Läuten	32
Wenn ein Kind stirbt	33
Feste der Kulturen und Religionen: St. Patrick's Day	34
Ehrenamts-Essen	41
Emotionale Begegnung der besonderen Art: Healthineers-Team im Pflegeheim	42
Abschiede	44
Tod und Leben	45
Impressum	46

Die Nachbarschaftshilfe Erlangen-Büchenbach geht an den Start!

In der letzten Umschau haben wir Sie darüber informiert, dass das AWO Stadtteilprojekt Erlangen-Büchenbach den Start einer neuen Initiative plant: die Nachbarschaftshilfe Büchenbach. Dieses Projekt richtet sich an Menschen, die sich freiwillig für Seniorinnen und Senioren engagieren möchten. Damit soll auch das Miteinander der Generationen gefördert werden. Ziel ist es, älteren Menschen Unterstützung anzubieten und ihnen auch bei Hilfsbedürftigkeit ein selbstbestimmtes Leben in vertrauter Umgebung zu ermöglichen.

Erfolgreiche Suche nach Ehrenamtlichen

Mit Artikeln in der Umschau und Flyern haben wir Ende letzten Jahres die Suche nach Ehrenamtlichen gestartet. Ich freue mich sehr, Ihnen mitteilen zu können, dass unsere Bemühungen erfolgreich waren: Knapp 20 Frauen und Männer haben in den vergangenen Wochen ihr Interesse bekundet, sich bei der Nachbarschaftshilfe einzubringen. Ein erstes Infotreffen für die Interessierten ist für Anfang März angesetzt. Da sich dieser Termin mit dem Redaktionsschluss dieser Ausgabe der Umschau überschneidet, kann ich Ihnen darüber noch nicht berichten. Ich bin jedoch überzeugt, dass sich genügend Engagierte zur aktiven Mitarbeit entschlossen haben. Somit kann die Nachbarschaftshilfe im April starten!

Unser Angebot

Wir bieten älteren Menschen in Büchen-



bach vielfältige Unterstützung an, darunter:

- Gemeinsame Einkäufe oder deren Übernahme
- Begleitung zu Veranstaltungen oder Festen
- Unterstützung im Alltag (z. B. gemeinsame Spaziergänge, Gesellschaftsspiele, Begleitung zu Arztbesuchen, einen Brief zum Briefkasten bringen)
- Hilfe bei kleineren Haushaltsaufgaben (z. B. Leeren des Briefkastens, wenn das Treppensteigen schwierig wird, oder das Wechseln von Batterien)
- Unterstützung bei der Nutzung digitaler Geräte

Diese Angebote sind kostenlos.

Was wir nicht leisten können, sind professionelle Dienstleistungen. So ersetzen wir beispielsweise keinen Gärtner, um eine Hecke komplett zu schneiden und auch keinen mobilen Pflegedienst. Ebenso bieten wir keine Fahrdienste mit dem priva-

ten Pkw an.

Scheuen Sie sich dennoch nicht, uns mit Ihren konkreten Anliegen zu kontaktieren.

Kontakt

AWO Nachbarschaftshilfe Büchenbach
Frank Steigner
Tel.: 09131 307-117
E-Mail: nachbarschaftshilfe.erlangen@
awo-omf.de

Mitarbeit

Wir suchen weiterhin engagierte Mitstreiterinnen und Mitstreiter. Wenn Sie Interesse haben, sich ehrenamtlich in der Nachbarschaftshilfe Büchenbach zu engagieren und das Miteinander in unserem Stadtteil zu stärken, freuen wir uns auf Ihre unverbindliche Anfrage. Bringen Sie Ihre Fähigkeiten und Erfahrungen ein und helfen Sie mit, Einsamkeit zu bekämpfen und älteren Menschen den Alltag zu erleichtern.

Gemeinsam können wir viel bewegen und das Projekt auf eine solide Basis stellen.

Frank Steigner

Projektgruppe

Vor einiger Zeit hat sich in Büchenbach eine Arbeitsgruppe gebildet, um Ideen für eine Nachbarschaftshilfe zu entwickeln. Inzwischen hat das AWO Stadtteilprojekt die Umsetzung dieser Ideen übernommen. Zu den weiteren Projektpartnern gehören:

- die Abteilung für Alters- und Generationenfragen im Erlanger Sozialamt,
- die Seniorenquartiersarbeit in Büchenbach,
- das Projekt „Gemeinsam pERSpektiven schaffen“ des Caritasverbands für Erlangen und den Landkreis ERH,
- sowie das Büro für Bürgerbeteiligung und Ehrenamt der Stadt Erlangen.

Charlotte und ihr Krückstock

„Nee, ich brauche doch keinen Krückstock! Dafür bin ich mit meinen gerade mal dreiundachtzig Jahren noch zu jung.“ So verkündete ich noch vor einiger Zeit meinen Freunden. Tja, wenige Tage später war ich anderer Meinung. Es hatte geschneit und – Pardauz – lag ich auf der Nase. Wobei es nicht meine Nase erwischte, sondern mein Knie. An Laufen war nicht mehr zu denken. Zum Glück haben die Dottores alles repariert, und schon wenige Tage später durfte ich wie-

der laufen. Natürlich nur sehr, sehr langsam. In der Klinik besuchten mich meine lieben Freunde. Und können Sie raten, was die mir mitbrachten? Einen richtig edlen Gehstock! Das betonten sie auch noch, damit ich nicht wieder auf die Idee komme, Krückstock zu sagen.

Oh, jetzt bin ich schon richtig drin in der Geschichte. Dabei habe ich mich noch gar nicht vorgestellt. Also, ich bin Charlotte, meine Freunde nennen mich liebevoll Lottchen. Wie das doppelte Lottchen in



dem Kinderlied „Hänschen klein“: „Stock und Hut steht ihm gut.“ Vielleicht sollte ich mir einen Hut kaufen? Keine schlechte Idee. Das macht bestimmt Eindruck. Ich erinnere mich noch gut an den vornehmen alten Herrn in meiner Kindheit. Er war echt eine Erscheinung mit seinem Spazierstock. Grete meinte, der sei bestimmt aus Elfenbein mit einem Ring

dem Buch von Erich Kästner. (Keine Schleichwerbung!) Aber mich gibt's nicht doppelt. Ich bin ein echtes Unikat. Jochen nennt mich manchmal sein Unikum. Dabei war ich nie auf einer Uni (Hihi). Spaß beiseite. Ich bin jetzt eine alte Dame mit Gehstock. Meine Nachbarin, die Hilde, kann nur noch mit Gehwägele, auch Rollator genannt, laufen. Fast jeden Tag machen wir einen gemeinsamen Spaziergang, denn Bewegung ist wichtig und gesund! Hilde nennt dieses Ding ihren Porsche. „Na, achte auf die Geschwindigkeitsbegrenzung,“ scherze ich. Sie verdreht die Augen. „Im Gegensatz zu dir kann ich mich sogar unterwegs ausruhen auf dem praktischen Sitz.“ Ich schaue Hilde an mit ihren 120 kg Lebendgewicht (mindestens) und schweige vornehm. Man soll eine Freundschaft schließlich nicht zu viel strapazieren.

Zurück zu meinem neuen Gehstock. Der ist echt praktisch. Der Handgriff ist ergonomisch, hieß es. Schon wieder so was Lateinisches. Hauptsache, er passt gut in meine Hand. Wie hieß es doch in meiner Kindheit: „Mit dem Stock in der Hand kommst du durchs ganze Land.“ Oder in

aus Gold. Als Knauf hatte der einen Elefantenkopf. Der war bestimmt nicht ergonomisch. Und dann wirbelte der besagte Herr noch bei jedem Schritt schwungvoll mit dem Stock durch die Luft. Als wolle er uns angreifen. Hat er aber nie gemacht.

Oh ja, meinen Stock kann ich auch als Waffe benutzen, wenn mir jemand ungebeten zu nah kommt. Ist zum Glück noch nicht passiert. Manchmal meine ich sogar in den Augen mancher Mitmenschen Ehrfurcht zu lesen. So nach dem Motto: „Die Alte hat schon viel geleistet in ihrem langen Leben.“ Stimmt!

P.S. Wenn Sie möchten, erzähle ich Ihnen in der nächsten Umschau aus meinem Leben. Wird garantiert nicht langweilig.

Wobei ja noch nicht klar ist, ob die Zeitschrift die Finanzkrise überlebt.

Und tschüss!

Ihre Charlotte mit Doris Henninger

Ein Besuch in St. Xystus

Büchenbach hat Vieles zu bieten. Aber der optische und kulturelle Höhepunkt ist die alte Wehrkirche St. Xystus.

Wehrkirchen scheinen typisch für Franken zu sein. Die ersten sichtbaren Kennzeichen von St. Xystus sind der quadratische Turm und die vier Meter hohe Um-mauerung. Heutzutage geht man nur über eine kleine Brücke – natürlich be-schützt vom Brückenheiligen St. Nepomuk – um durch das Tor zu gelan-gen. Früher gab es um die Wehrmauer ein tiefes Wasser und statt des kleinen Brückchens eine Zugbrücke. Nachdem man durch das Tor gegangen ist, kommt man auf eine freie Fläche mit einigen Bäumen. Früher war hier der Friedhof. Hier sollte man stehen bleiben, zur Ruhe kommen, und das Kirchengebäude auf sich wirken lassen.

In der Außenmauer ist eine ergreifende lebensgroße Darstellung des Garten-Gethsemane-Geschehens. Jesus in der Stunde seiner größten Todesangst, Ein-samkeit und Gottesferne. Es ist wie eine Einstimmung für alle, die von Dunkelheit und Leid erfüllt, auf Hilfe hoffen.

Dann betritt man die Kirche durch die alte hölzerne Tür. Man setzt sich, vergräbt vielleicht das Gesicht in den Händen. Und man wird getröstet. Ganz gewiss, ich weiß es. Dann kann man nach vorne in den gotischen Altarraum blicken. Er wur-de um 1440 erbaut. Schmale hohe – eben typisch gotische Fenster – lassen am Morgen das Licht der aufgehenden Sonne herein. Der Altarraum wird über-spannt und optisch gehalten von schlan-ken Bögen, die sich an der Decke treffen. Der ehemalige Hochaltar, der immer noch ein kleines Tabernaculum (Tabernakel)



St. Xystus mit dem Brückenheiligen
St. Nepomuk

enthält, wirkt wie nach hinten verscho-ben. Im Vordergrund steht nun die Men-sa, der Altar, an dem der Priester nun seit dem 2. Vaticanum (2. Vatikanisches Kon-zil) mit den Gläubigen, also coram publico („vor aller Augen“) das Messopfer feiert. Das Tabernaculum ist nun linkssei-tig. Vieles gibt es aus dem Chorraum zu beschreiben: eine Kreuzigungsgruppe, Christus als Schmerzensmann.

Zwischendurch nun die Frage: St. Xystus – wer war das? Das war St. Sixtus, ein früher Märtyrerpapst. Ihm wurde die Kir-che anvertraut, ihm und seinem Diakon



Mondsichelmadonna

und Mitarbeiter St. Laurentius.
Eine Lieblingsplastik vieler Büchenbacher

(auch von mir) ist die „Mondsichelmadonna“. Sie stammt auch aus gotischer Zeit. Wie beliebt sie ist, beweisen die vielen Kerzen zu ihren Füßen, angezündet von Menschen, die um ihre Hilfe bitten.

Der helle Kirchenraum wurde zur Barockzeit umgestaltet. Vier große Barockfenster lassen Licht ins Kirchenschiff. An der Decke sieht man barocke Stuckaturen, hergestellt von Donato Polli, ausgemalt von der Familie Gebhard.

Und nun schlagen wir ein neues Kapitel von St. Xystus auf. Wir lassen uns von Herrn Staab und seiner Kunst in die Welt der Kirchenmusik einführen. Herr Staab versteht es, an hohen Feiertagen des Kirchenjahres in dieser wunderschönen Kirche ein Gesamtkunstwerk zu gestalten. Er dirigiert mit seinem Dirigentenstab nicht nur ein Orchester, einen Chor – er spielt auch selbst die Orgel. Wie schön, wie feierlich, wie ergreifend sind Festgottesdienste in der alten jung gebliebenen Wehrkirche St. Xystus in Büchenbach.

Rosemarie Moisel

Nachtschicht

Der Polizist kommt von der Nachtschicht um zwei statt um sechs Uhr nach Hause. Er zog sich langsam aus und kroch ins Bett. Seine Frau schlief nicht.

„Liebster, ich habe Kopfschmerzen und habe die ganze Nacht nicht geschlafen. Würdest du so gut sein einen Sprung zur Apotheke an der Ecke zu machen und Aspirin kaufen?“

„Natürlich, meine Liebe“, sagte der Polizist, stand auf, zog sich tastend an und ging zur Apotheke.

Als er in die Apotheke kam, schaute ihn der Apotheker verwundert an.

„Sind Sie das, Toni, der Polizist aus der Nachbarschaft?“

„Ja, ich bin's.“

„Wieso sind Sie heute in der Feuerwehruniform?“

Stefan Barth

Senioren-Quartiersarbeit in Erlangen-Büchenbach

Büchenbacher*innen ab 60 Jahren, die individuelle Begleitung oder Unterstützung in schwierigen und belastenden Lebenssituationen oder bei Alltagsanforderungen suchen, können bei der Senioren-Quartiersarbeit psychosoziale Erst-Beratung erhalten. Hier werden sie zu Versorgungs- und Unterstützungsmöglichkeiten informiert und beraten. Bei Bedarf werden gemeinsam geeignete Hilfen für die Gestaltung Ihres Lebens organisiert.

Das Angebot richtet sich an Menschen, die noch in der eigenen (Miet-)Wohnung leben. Die Beratung unterliegt der Schweigepflicht und kann auf Wunsch auch anonym erfolgen. Die Senior*innen bestimmen selbst, welche Unterstützung sie in Anspruch nehmen möchten.

Die Senioren-Quartiersberatung hilft,

- bei dem Wunsch, so lange wie möglich in der eigenen (Miet-)Wohnung zu leben,
- bei der Bewältigung einer schwierigen Lebenssituation,
- bei der möglichst selbstständigen und selbstbestimmten Lebensführung,
- bei der Aktivierung möglicher Hilfen.

Wir helfen Ihnen.

Das Leben stellt einen vor viele unterschiedliche Herausforderungen. Bei manchen Dingen brauchen Sie vielleicht Hilfe. Dafür sind wir da. Damit Sie Ihren Alltag (wieder) selbst oder mit Unterstützung meistern und selbstbestimmt bleiben können.

Kontakt:

Telefon: 09131 86-3334 oder 0160 9674 1040

Ansprechperson: Mara Pöhlmann

E-Mail: senioren-buechenbach@stadt.erlangen.de

Adresse: Heinrich-Kirchner-Straße 24, 91056 Erlangen Büchenbach (Im Innenhof hinten rechts)

Offenen Sprechstunde: Di. bis Do. jeweils von 13.00 bis 16.00 Uhr

Kommen Sie vorbei und lassen Sie sich kostenlos beraten.

Weitere Termine nach Vereinbarung möglich.

Information: Vortragsreihe „Stadtteil-Kompass Büchenbach“ 2025

Im Frühjahr 2025 geht es in eine neue Runde mit interessanten kostenlosen Informationsnachmittagen für Büchenbacher (Vor-)Ruheständler*innen, Rentner*innen, An- und Zugehörige und Interessierte – in Kooperation mit der Volkshoch-



schule Erlangen und dem AWO Stadtteilprojekt Erlangen-Büchenbach. Was erwartet Sie?

Vorträge im Überblick:

Thema	Datum	Referent*in
① Wenn der Lebensabend nicht (mehr) lebenswert erscheint.	Donnerstag, 27. März 15:30-17:00 Uhr	Frau Rippel (Dreycedern e.V. - Beratungsstelle DiA – Depression im Alter)
② Das Automobil: Skulptur der Moderne.	Donnerstag, 15. Mai 15:30-17:00 Uhr	Herr Kalup
③ Patientenverfügung & Vorsorgevollmacht – Tipps und hilfreiche Informationen.	Donnerstag, 05. Juni 15:30-17:00 Uhr	Frau Basten-Grimm

Inhalte:

① Wenn der Lebensabend nicht (mehr) lebenswert erscheint

In den Finger geschnitten? Oder den Fuß verstaucht? Da wissen wir, was zu tun ist. Aber was, wenn nicht der Körper, sondern die Seele erkrankt ist, z. B. in Form einer Depression? Depressionen gehören neben den Demenzen zu den häufigsten psychischen Erkrankungen im fortgeschrittenen Alter. Die Gefühlswelt der Betroffenen ist dabei negativ verändert: Freudlosigkeit und Antriebslosigkeit, bis hin zum sozialen Rückzug. Oft wird eine Depression erst spät oder gar nicht erkannt. In diesem Vortrag möchten wir erklären, wie sie entsteht, wie man sie frühzeitig erkennt und welche Behandlungs- und Unterstützungsmöglichkeiten es gibt. Dieser Info-Nachmittag ist für Alle, die ältere Menschen mit Depressionserfahrung unterstützen möchten oder selbst betroffen sind und hierfür Informationen zur Erkrankung und zu Hilfsangeboten benötigen.

② Das Automobil: Skulptur der Moderne

Das Automobil hat sich im 20. Jahrhundert einen festen Platz in unserer Gesellschaft erobert. Von den ersten Anfängen an, als Spielzeug der Reichen und Schönen, hat es später zur Mobilisierung der Massen beigetragen und ist aus der modernen Gesellschaft nicht mehr wegzudenken. Das Auto spiegelt technischen Fortschritt, Ingenieursleistung, Ästhetik, Geschmack und viele weitere Facetten unseres Lebens. Andererseits sehen immer mehr Menschen ganz unabhängig von ihrem Einkommen im Auto zwar ein praktisches Transportmittel, aber kein Prestigeobjekt mehr.

Eine Zeitreise durch die bewegte Geschichte eines technischen Objektes, das zusammen mit dem ÖPNV, dem Fahrrad und nicht zuletzt unseren Beinen Mobilität und Teilhabe sichert.

③ Patientenverfügung & Vorsorgevollmacht – Tipps und hilfreiche Informationen

Es kann jeden Menschen in jedem Alter treffen, dass er in einen lebensbedrohlichen Zustand gerät. Eine Patientenverfügung ist eine Vorsorgemaßnahme für eine solche Situation. In diesem Vortrag geht es neben Formulierungshilfen um die Verbindlichkeit einer Patientenverfügung für die behandelnden Ärzt*innen. Auch die Rolle von Angehörigen, Bevollmächtigten und Betreuer*innen wird ausführlich besprochen.

Information:

Die Vorträge zu seniorenspezifischen Themen finden kostenlos und regelmäßig

das ganze Jahr über in Büchenbach statt.
Wo? Im AWO Stadtteilcafé „56nord“, Büchenbacher Anlage 27a, 91056 Erlangen.

Lassen Sie sich von den Expert*innen informieren und merken Sie sich die Termine bereits heute vor! Um eine Anmeldung über die VHS wird gebeten. Hierzu finden Sie im Programmheft der Volkshochschule Erlangen weitere Informationen. Bei sonstigen Fragen können Sie sich gerne an die Senioren-Quartiersarbeiterin der Stadt Erlangen Mara Pöhlmann, unter 09131 86 3334 oder 0160 9674 1040, wenden.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

Mara Pöhlmann



KOSMETIK
für Dich

Für Sie in Büchenbach

Wir bieten Ihnen Kosmetikbehandlungen, Wellness-Massagen, kosmetische und med. Fußpflege, so wie Sie es sich wünschen.

Unser Team freut sich auf Sie.

Mo Ruhetag *
Di-Fr 9⁰⁰-19⁰⁰ *
Sa 10⁰⁰-14⁰⁰ *

* sowie nach Vereinbarung

Odenwaldallee 31 91056 Erlangen 09131 / 94 10 860 www.slkosmetik.de mail@slkosmetik.de

Noch einmal Kanada

Dieser Tage unterhielt ich mich mal wieder mit meiner Schwester. Dieser Schwester, deren Sohn mein Patenkind ist und in Kanada lebt. Da ihr Sohn sie oft anruft, ist ihr Kanada – Yukon Territory – immer gegenwärtig.

Sie erzählte mir von einem Wochenendausflug, den die beiden einmal gemacht hatten. Ziel war der Two-Moose-Lake gewesen, der Zwei-Elche-See.

Dazu biegt man nördlich von Whitehorse auf eine Straße, die nach 1500 km in die Arktis mündet. Aber soweit brauchten die beiden nicht zu fahren. Nach wenigen Stunden erreichten sie den Two-Moose-Lake. Sie packten ihre Camping-Sachen aus und schlugen ihr Lager auf.

Meine Schwester dachte, wenn der See schon so heißt, könnte ja anstandshalber auch mal ein Elch vorbeikommen. Sie schwiegen beide und lauschten der Stille. Eine unbeschreibliche Ruhe lag über dem Land und dem See ...

Da! Ein Elch! Wie aus dem Nichts gekommen stand er da, zögerte etwas und schon war er im See. Elche sind riesige Tiere. Auf dem Kopf balancieren sie ein scheinbar noch größeres Geweih. Geräuschlos ging der Elch zum See. Nach einigen Schritten tauchte er unter, wahrscheinlich, um

Nahrung aufzunehmen. Aber ab und zu tauchte er auf, Kopf und Geweih voller Gras und unterseeischem Gewächs. Ein zweiter Elch kam, genauso geräuschlos, dann ein dritter.

Und immer diese Stille.

Dann brach der erste Elch auf. Langsam, geräuschlos entfernte er sich. Langsam, wie in äußerer und innerer Ruhe, ging er in die Ferne, weiter- Richtung Horizont. Meine beiden Abenteurer verfolgten ihn mit den Augen, bis die Ferne ihn in sich aufnahm.

Was mögen die Elche über die unbekanntesten Besucher gedacht haben? Haben sie sie überhaupt wahrgenommen?

Rosemarie Moisel



Was ist des Pudels Kern?

Eine seltsame Frage, aber vielleicht haben Sie auch schon einmal überlegt, warum ein Pudel und welcher Kern? Oder aber Sie wissen, dass es dabei nur um die Erkenntnis einer gut verschleierte Angelegenheit geht.

Das Zitat stammt aus der Tragödie „Faust“ aus dem Jahr 1829 von Johann Wolfgang Goethe und wurde weltweit bekannt. Faust trifft sich mit seinem Assistenten zu einem Spaziergang, als sich ihnen ein Hund nähert. Der schwarze Pudel verhält sich seltsam und umkreist die beiden Herren. Das Tier bleibt ihnen bis zum Studierzimmer des Herrn Faust auf der Spur und verwandelt sich dort vor Fausts Augen in Mephisto (verkleidet als Student), was zu dem erstaunten Ausspruch „das also war des Pudels Kern“ führt.

Wenn also eine Wahrheit aufgedeckt wird, die bislang gut versteckt war, so stößt man auf des Pudels Kern.

Manuela Herbert



Friedhofscafé: Rückblick und eine neue Saison!

Um die lange Zeit der Winterruhe ein wenig zu durchbrechen, fand wieder ein Advents-Special auf dem Büchenbacher Friedhof statt. Dieses Jahr durften wir uns über vorweihnachtliche Posaunenklänge von Bernd Schirmer und Werner Hehn freuen. Etliche Mitglieder des Kirchenchores der Martin-Luther-Kirche kamen, um das Friedhofscafé-Team und Café-Gäste beim Singen zu unterstützen und blieben danach auch gerne zu Punsch und Gebäck. In Pfarrerin Christine Seitzingers kurzer Andacht ging es in einer sehr schönen Geschichte um ein Herz. Das Thema war sehr passend, gab es für das

Team doch danach eine kleine Aufmerksamkeit mit einem knallroten Herzanhänger. Das sollte Ausdruck eines herzlichen Dankeschöns sein für etliche schöne Stunden, die das Team des Friedhofs-Cafés in der vergangenen Saison für die Besucher*innen bereitet hatte.

Und nun geht es endlich bald wieder los mit der neuen Saison! Start ist am Samstag, den 12. April. Das Team um Sandy Balduin bietet Ihnen wieder kostenlos Kaffee, Tee und selbstgebackenen Kuchen an. Kommen Sie einfach vorbei, setzen Sie sich, unterhalten Sie sich, seien Sie einfach dabei. Auch wenn Sie keine



Pfarrerin Christine Seitzinger und die Mitarbeiter*innen des Friedhofcafés beim Advents-Special.

Angehörigen auf dem Büchenbacher Friedhof haben, sind Sie uns herzlich willkommen, jeden zweiten Samstag von 14:00 bis 16:00 Uhr vor der Friedhofskapelle. Die Termine hängen im Schaukasten an der Kapelle. An allen Toren des Friedhofs finden Sie zwei Tage vorher schon Hinweise auf das Friedhofscfé. Bei sehr schlechtem Wetter müssen wir es leider ausfallen lassen.

Wenn Sie Lust haben, in unserem Team mitzumachen, kommen Sie doch einfach mal vorbei, machen Sie sich ein Bild und sprechen Sie uns an. Das Friedhofscfé ist eine Initiative der Martin-Luther-Gemeinde mit Ehrenamtlichen, unterstützt vom Friedhofsamt der Stadt Erlangen.

Kontakt und Informationen bei Pfarrerin Christine Seitzinger, Martin-Luther-Kirche, Tel. 015122591167.

Elke Wein

WWW.JORDAN-APOTHEKE.DE

3 x FÜR SIE
IN ERLANGEN



MICHAEL-VOGEL-STRASSE 1B
91052 ERLANGEN • FON 09131/2705-0

AM ANGER 6
91052 ERLANGEN • FON 09131/2705-100

RUDELTPLATZ 4
91056 ERLANGEN • FON 09131/2705-200

JORDANAPOTHEKEN

Kolpingsfamilie Erlangen-Büchenbach e.V.

Dürfen wir uns kurz vorstellen? Wir sind Kolping, Büchenbachs größte Familie.

Genau genommen heißt unser Verein: Kolpingsfamilie Erlangen-Büchenbach e.V. Uns gibt es hier vor Ort schon seit 1949, d. h. wir konnten im letzten Jahr unser 75-jähriges Jubiläum feiern.

Ein besonderer Höhepunkt im Jubiläumsjahr war, dass wir am 13. Dezember im Markgrafentheater den Ehrenamtspreis der Stadt Erlangen in Empfang nehmen durften.

Das war eine große Freude und Anerkennung!

Wir werden häufig gefragt: Was ist Kolping eigentlich genau? Der Name geht zurück auf den katholischen Priester Adolph Kolping, der 1813 in Kerpen, in der Nähe von Köln geboren wurde.

Er sah die große Not unter den Handwerkern und in vielen Familien zur Zeit der Industrialisierung und wollte etwas dagegen tun. Auf seiner ersten Stelle als Priester lernte er die Idee des Gesellenvereins kennen und war begeistert von dieser Gemeinschaft, in der die jungen Männer Halt und ein Stück Heimat fanden.

Kolping kaufte ein erstes Gesellenhaus in Köln, dann entstanden bald in ganz Deutschland und darüber hinaus Häuser für die jungen Handwerker, wo sie nicht nur Unterkunft fanden, sondern auch eine familienähnliche Gemeinschaft mit Möglichkeiten zur persönlichen und beruflichen Weiterbildung und Freizeitgestaltung. Auch Krankenkassen, Sparkassen und Arbeitsvermittlung wurden den Gesellen geboten.



Verleihung des Ehrenamtspreises der Stadt Erlangen (Foto: Fotografenschaft Erlangen)

Adolph Kolping war im Grunde der erste deutsche katholische Priester, der hauptamtlich im sozialen Bereich wirkte, er sah darin seine Lebensaufgabe.

Daraus entwickelte sich unser weltweit agierender katholischer Sozialverband mit aktuell ca. 400.000 Mitgliedern, die nach dem Motto „verantwortlich leben – solidarisch handeln“ in Kirche, Gesellschaft und Politik engagiert sind.

Es gibt viele Kolping-Einrichtungen: Das Bildungswerk, Jugendwohnen, Hotels, Ferienstätten ..., aber die Basis sind die Kolpingsfamilien vor Ort – und wir gehören dazu!

Jetzt im März ist unser neues Halbjahresprogramm herausgekommen, das überall ausliegt.

Es gibt vielfältige Kurse: Nähkurse, Yoga, Gymnastik für Senioren und auch für Eltern mit Kleinkindern ...

Wir bieten Vorträge an, Workshops und Aktionen – auch in Zusammenarbeit mit



dem kath. Frauenbund, der vhs, der Jugendkunstschule und der Bücherei von St. Xystus.

Es werden Fahrten, Ausflüge und Radtouren organisiert.

Gemeinschaft ist bei uns großgeschrieben, wir sind ein Verein für jede Altersstufe und versuchen, dies in unserem Programm-Angebot abzubilden.

Daher: Jede und jeder ist bei uns herzlich willkommen! Man muss nicht Mitglied im Verein sein, um an unseren Angeboten teilzunehmen.

Wir sind an die St. Xystus-Kirchengemeinde angeschlossen, die meisten Veranstaltungen finden im Gemeindezentrum, Kolpingweg 16, statt.

Wir freuen uns, wenn ihr Interesse habt und an unseren Angeboten teilnehmt oder vielleicht auch Mitglied werdet und in unserer Kolpingsfamilie dabei seid!

Sibylle Flepsen

Alles Neu macht der Mai ... nein, in diesem Fall der März!

Im Dengler-Hof in Kosbach hat sich einiges geändert. So wurde innerhalb kürzester Zeit in der Hofmitte ein Neubau errichtet, in dem sich nun u. a. der neue Hofladen befindet. Der alte winzige Laden, der Renates zweites Zuhause war, ist jetzt Geschichte. In den neuen Räumen ist es hell, alles ist sehr großzügig angelegt und zudem barrierefrei zugänglich – kein vorsichtiges Hochsteigen auf der schmalen Holztreppe mehr. Auch die blaue Geldkassette fürs Bezahlen ist verschwunden – stattdessen erwartet die Kund*innen eine moderne Selbst-Scanner-Kasse. Es funktioniert wirklich sehr einfach: Ware scannen und den angezeigten Betrag am danebenstehenden Geldautomaten zahlen – Bon wird ausgedruckt – fertig!



Viel Spaß beim nächsten Einkauf

Manuela Herbert

Seniorinnen und Senioren willkommen!

Angeln Sie sich praktische Gesundheitstipps

Ohne Anmeldung und kostenfrei sind Sie herzlich eingeladen, beim „**Offenen Gesundheitstreff**“ im Quartiersraum 56nord hereinzuschauen.

Rund um das Thema Gesundheit im Alter bietet er informative Anregungen und praktisches Ausprobieren.

Entspannung, gesunde Ernährung und moderate Bewegung stehen im Vordergrund.



Hier zeigt Frau Behnke (versierte Sportlehrerin und Trainerin für Herzsport, Gesundheit & mehr, Laufen für Gefäßpatienten beim TV1848) gerade Kräftigungsübungen für zuhause.

Die Theorie, die wir erfahren, üben wir auch gleich praktisch ein. Ganz gemütlich, in lockerer Runde, gesellig und gemeinsam.

Dieser Offene Gesundheitstreff findet einmal monatlich statt.

Stets an einem Donnerstag von 15:30 bis 17:00 Uhr.

Immer im Quartiersraum 56nord in der Büchenbacher Anlage 27a.

Vorschau der kommenden Termine und Themen:

20. März: Gesund durch die Sommerhitze – wir bereiten uns vor

24. April: Herz, Kreislauf, ganzer Körper, pfiffige Übungen für den Alltag

22. Mai: Yoga kennt kein Alter

26. Juni: QiGong für Ältere, wir bringen unsere Lebensenergie in Balance

24. Juli: Rückenfit mit Stabilisationsübungen

Weitere Termine folgen.

Alle Offenen Gesundheitstreffs werden von erfahrenen Dozentinnen und Dozenten durchgeführt und sind auf Personen ab 65 Jahren zugeschnitten.

Ihre Wünsche werden gehört und so entstand zusätzlich der „**Spaziergang Plus**“.



Zwischen den Terminen des „Offenen Gesundheitstreffs“ treffen wir uns wöchentlich (außer an Feiertagen) vor dem Quartiersraum 56nord, können noch g'schwind aufs WC und dann geht es los. Mit zwei Übungsleitungen und der Rikscha im Anhang spazieren wir gemeinsam, die einen gemütlicher, die anderen forscher auf schönen Wegen in Büchenbach.

Ohne Anmeldung und kostenlos!



Spaziergang Plus: Dazwischen gibt es immer wieder kleine Einheiten für Gymnastik. Wir tanken frische Luft, bewegen uns, jede und jeder, wie sie und er kann.

Treffpunkt ist stets um 14 Uhr vor dem Quartiersraum 56nord in der Büchenbacher Anlage 27a. Die Termine sind:

- 27. März
- 03. und 10. und 17. April
- 08. und 15. Mai
- 05. und 12. Juni
- 03. und 10. und 17. und 31. Juli

Weitere Termine folgen.

In den Sommermonaten kann die Startzeit abweichen. Sollte es zu heiß werden,

verschieben wir die Uhrzeit in den späteren Nachmittag. Die aktuelle Info dazu wird im Quartiersraum aushängen.

Wir freuen uns auf Sie!
Bleiben Sie neugierig!

Termine und Themenvorschau erfahren Sie ebenfalls:

- Aushang im Quartiersraum
- Facebook „Büchenbach trifft sich“
- Tel.-Nr.: 09131-862083

Wem der Weg zu weit ist, wende sich bitte an die kostenfreie Rikscha-Büchenbach, telefonische Vorbestellung unter 09131 – 8273330 (AB)

<http://rikscha-erlangen.de>

Der Offene Gesundheitstreff sowie der Spaziergang Plus sind Teil des Projekts „Gesund älter werden in Büchenbach-Nord“ (GÄWIN) des Amts für Sport und Gesundheitsförderung der Stadt Erlangen. GÄWIN wird gefördert vom GKV-Bündnis für Gesundheit mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach §20a SGB V und in Kooperation mit dem AWO Stadtteilprojekt Erlangen-Büchenbach sowie der vhs Erlangen umgesetzt.

Kontakt:

Uta Barusel, Tel.: 09131 86-2083
im Amt für Sport und Gesundheitsförderung, Fahrstr. 18, 91054 Erlangen
uta.barusel@stadt.erlangen.de



Gefördert mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V



Kita-Garten wird zum klimastarken Wohlfühlort

Die Neugestaltung des AWO-Kita-Gartens ist ein lang ersehntes Projekt, das nun zunehmend Formen annimmt. Das Außengelände bietet jede Menge Platz zum Spielen und Toben. Allerdings stehen wir angesichts des Klimawandels vor neuen Herausforderungen. Wir möchten die Außenflächen zukunftssicher, umweltfreundlich gestalten und gleichzeitig notwendige Klimaanpassungsprozesse in der Kita angehen und umsetzen.

Nach intensiven Planungen und viel Engagement der verschiedenen Abteilungen unseres Trägers freuen wir uns, dass wir für unser Klimaanpassungsprojekt auf-

grund seines Vorbildcharakters die Zusage von Mitteln des Bundesministeriums für Umwelt, Naturschutz, nukleare Sicherheit und Verbraucherschutz erhalten haben. Unser Projekt, Teil der Förderrichtlinie „Klimaanpassung in sozialen Einrichtungen“, hat am 1. Juli 2024 begonnen und wird voraussichtlich bis zum 31. Dezember 2025 abgeschlossen sein.

Die zugesagte Förderung stellt einen bedeutenden Schritt hin zu unserer Vision einer klimafreundlichen und nachhaltigen Kita-Einrichtung dar. Wir sind begeistert davon, dass sich unsere Außenanlagen zu einem Ort entwickeln werden, an dem die Kinder und das Team auch bei Hitze gerne Zeit verbringen.

Konkret ist Folgendes geplant:

- Erfrischende Wasserspielanlage
- Entfernung von Hitzespeichern wie Kiesflächen und Ersetzung durch Holzschnittel
- Erweiterung schattenspendender Bereiche durch Sonnensegel, Sonnenschirm und eine Pergola
- Sammlung von Regenwasser zur Bewässerung der Bäume, Pflanzen und Beete
- Gehölzpflege zum besseren Schutz vor Starkwind
- Naturnahe Gartengestaltung, um die Artenvielfalt zu verbessern
- Klimagarten mit Hochbeeten als Lernspielort
- Klimaanpassung und Nachhaltigkeit werden Schwerpunktthemen im Kita-Alltag



Im Kita-Garten wird mit schwerem Gerät gearbeitet.

Die Neugestaltung unseres Kita-Gartens ist ein spannendes Projekt, das die Entwicklung und das Wohlbefinden aller kleinen und großen Menschen in unserer Kita in den Mittelpunkt stellt. Wir freuen uns darauf, einen Raum zu schaffen, der zum Spielen, Lernen und Entdecken einlädt.

Ein herzlicher Dank gilt dem Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz, nukleare Sicherheit und Verbraucherschutz,

das dieses wichtige Projekt ermöglicht hat. Wir informieren über die Fortschritte unseres Projekts regelmäßig auf unserer Kita-Webseite (www.awo-kita-erlangen.de) und freuen uns auf die positiven Veränderungen, die wir gemeinsam erreichen werden.

Julia Brendel

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Neue Bewegungsräume und Spielgeräte

Neben den Maßnahmen zur Klimaanpassung haben wir mit unserem Garten noch viel mehr vor: Dank einer Förderung der „GlücksSpirale“ werden gerade neue Klettergerüste, Schaukeln und andere Spielgeräte installiert, die den Kindern helfen, ihre motorischen Fähigkeiten weiterzuentwickeln.



Das neue Spielhäuschen steht schon.

Kaffee, Shoppen, Gemeinsamzeit

Der Frühling steht vor der Tür und es wird Zeit, die dicken Pullover in den hinteren Teil des Schrankes zu verbannen und die luftigen, bunten Sommersachen wiederzuentdecken. Doch was ist, wenn die Plätzchen-Nascherei ihre Spuren hinterlassen hat und einige Kleidungsstücke jetzt etwas eng sitzen?



Keine Sorge! Wer seine Garderobe auffrischen möchte oder einfach auf der Suche nach neuen Schätzen ist, ist herzlich eingeladen, beim Kleidercafé vorbei zu schauen.

Dieses findet vom **27. bis 30. März** im großen Saal der Martin-Luther-Kirche statt.

Die Öffnungszeiten sind:

- Donnerstag bis Samstag je von 11:00 bis 17:00 Uhr
- Sonntag von 10:30 Uhr bis 17:00 Uhr

Dort erwartet Sie eine Auswahl gut erhaltener Second-Hand-Kleidungsstücke und ein buntes Allerlei an Haushaltswaren. Außerdem darf man sich auf selbstgebackene Kuchen (gegen Spende) freuen und die Gelegenheit nutzen, nette Men-

schen zu treffen.

Lasst uns gemeinsam den Frühling willkommen heißen!

Das Projekt „Gemeinsam pERSpektiven schaffen“ hat zum Ziel, Altersarmut und Einsamkeit etwas entgegenzusetzen. Wer Beratung zu einem bestimmten Thema wünscht oder in Erfahrung bringen möchte, welche Angebote es noch so im Stadtteil gibt, kann hier ganz unkompliziert Antworten finden oder einen Termin vereinbaren.

Der Erlös aus dem Verkauf dient der Kostendeckung und dem weiteren Ausbau des Projekts. Nicht verkaufte Kleidung wird an andere karitative Stellen weitergereicht, um Sie im Kreislauf zu halten und Nachhaltigkeit zu fördern.

Wenn Sie Fragen zu diesem oder unseren weiteren Angeboten haben, wenden Sie sich bitte an:

Johanna Lerle

Projektleitung „Gemeinsam pERSpektiven schaffen“ Caritas Erlangen/ERH e.V.)

Tel. 0159/04359843

E-Mail: lerle@caritas-erlangen.de



Dienstagstreff für ein nachhaltiges Leben

Einmal im Monat trifft sich im Kosbacher Stadl eine kleine, aber feine Truppe, um sich mit Themen rund um Umwelt und Nachhaltigkeit zu beschäftigen.

Wie kam es dazu? Die Stadt Erlangen hatte sich ja vor einigen Jahren den „Klima-Aufbruch“ vorgenommen, sich ein Ziel für die CO₂-Neutralität gesetzt und in diesem Rahmen auch ein Klimabudget zur Verfügung gestellt, mit dem jedes Jahr stadtteilbezogen umwelt- und gemeinwohlorientierte Projekte unterstützt werden konnten. In Kosbach griffen Karin Depner und die Verfasserin dieses Artikels den Gedanken auf, veranstalteten ein gut besuchtes Klimafrühstück im Kosbacher Stadl, bei dem Ideen hierfür gesammelt wurden.

Dabei sollte es nicht bleiben, es entstand die Idee eines regelmäßigen Treffs. Es dauerte eine Weile, bis sich die heutige Form – der Dienstagstreff für ein nachhaltiges Leben – entwickelt hat. Wir treffen uns monatlich zu unterschiedlichen Themen. Diese reichten bisher von umweltfreundlichen Reinigungsmitteln (wie Effektive Mikroorganismen oder auch eigene Herstellung) über die Information und Ideen zu einer umweltfreundlicheren Regelung des Verkehrs bis hin zu Themen rund um die Ernährung, die wir besonders gerne mögen.

So haben wir schon mehrmals Abende „mit Wildkräutern verbracht“, sammeln, informieren, zubereiten, probieren. Es ging um ein nachhaltiges Einkaufsverhalten und auch um praktische Küchenhelfer wie die Flockenquetsche. Auch einen Ausflug zu Karin Depners Bienengrundstück haben wir gemacht und dabei viel über diese Völkchen gelernt.

Ab und zu gibt es größere Veranstaltungen, bei denen wir uns dann auch mehr Mühe mit der Werbung geben. So hatten wir Vorträge über Gartengestaltung und Heizungsoptimierung, einmal haben wir ein Fest zur Einweihung eines Stufenbeetes am Spielplatz in Kosbach organisiert, das über das Klimabudget der Stadt finanziert wurde.



Fest zur Einweihung eines Stufenbeetes am Spielplatz

Unsere Treffen sind also abwechslungsreich und – was uns besonders wichtig ist – wir freuen uns immer, uns zu sehen und gemeinsam einen Tee zu trinken. Falls Sie Lust bekommen haben, auch einmal vorbei zu schauen und hereinzuschnuppern: Wir treffen uns an jedem 2. Dienstag im Monat im Kosbacher Stadl, Reitersbergstraße 21 und freuen uns über Menschen, die sich für die Themen und unsere Gruppe interessieren!

Lisa Rettelbach

Rätselspaß



Liebe Leserinnen und Leser,
das Lösungswort der letzten Ausgabe war

Pullover

Aus den richtigen Einsendungen des letzten Rätsels wurde

**Elisabeth Bär
aus Steudach**

als glückliche Gewinnerin gezogen. Sie erhält einen 10,--€-Gutschein. Herzlichen Glückwunsch!

Wir gratulieren auch allen anderen ganz herzlich, die die richtige Lösung gefunden haben!

Und hier unser neues Rätsel von Frank Steigner.

Ab sofort verlosen wir einen Gutschein für Kaffee und Kuchen im AWO Stadtteilcafé.

Der Buchstabe der jeweils richtigen Antwort ergibt zusammengesetzt das neue Lösungswort. Die Antworten finden Sie in dieser Ausgabe unserer Umschau.

1. Wann wird geratscht? (Seite 32)

M an den Kartagen

F zu Halloween

K nach Silvester

L vor Mitternacht

2. Welche Farbe „gehört“ zum St. Patrick's Tag? (Seite 36)

O rot

E blau

R gelb

A grün

3. Was hat die Mitarbeiter*innen-Gruppe von Siemens ins AWO Sozialzentrum mitgebracht? (Seite 42)

L Lakritzschnecken

I Schoko-Glückskäfer

Ü Gummibärchen

H Katzenszungen

4. Welcher pflanzliche Inhaltsstoff ist für den Duft des Waldmeisters verantwortlich? (Seite 27)

- A Kurkuma
- O Capsaicin
- K Cumarin
- H Koffein

5. Wie heißt das neue Angebot des offenen Gesundheitstreffs? (Seite 18)

- L Radtour x2
- Ä Spaziergang Plus
- E Turbo-Hula-Hoop
- O Super-Trouber-Food

6. Wann startet das Friedhofscafé in die neue Saison? (Seite 14)

- I 29. März
- F 12. April
- T 05. April
- V 19. April

7. Gegen was hat sich Charlotte gewährt? (Seite 6)

- P Teppichklopper
- N Bratpfanne
- E Krückstock
- L Nudelholz

8. Wessen Statue steht als Brückenheiliger auf vielen Brücken? (Seite 8)

- R Hl. Nepomuk
- D Hl. Barbara
- G Hl. Sixtus
- A Hl. Kunigunde

Nun die Lösung unten eintragen und den Coupon bis zum Einsendeschluss am 30. April 2025 in der Verwaltung des AWO Sozialzentrums, Büchenbacher Anlage 27 abgeben oder das Lösungswort per Mail an frank.steigner@awo-omf.de senden. Bitte vergessen Sie nicht Ihren Namen, Ihre Adresse und Telefonnummer anzugeben. Durch Ihre Teilnahme erklären Sie sich einverstanden, dass wir im Falle eines Gewinns Ihren Namen und Wohnort veröffentlichen. Wir wünschen viel Glück!!

LÖSUNGSWORT

.....

Name, Vorname, Adresse und Telefonnummer

Woche der Namensvetter ab 2. März Celebrate your Name Week

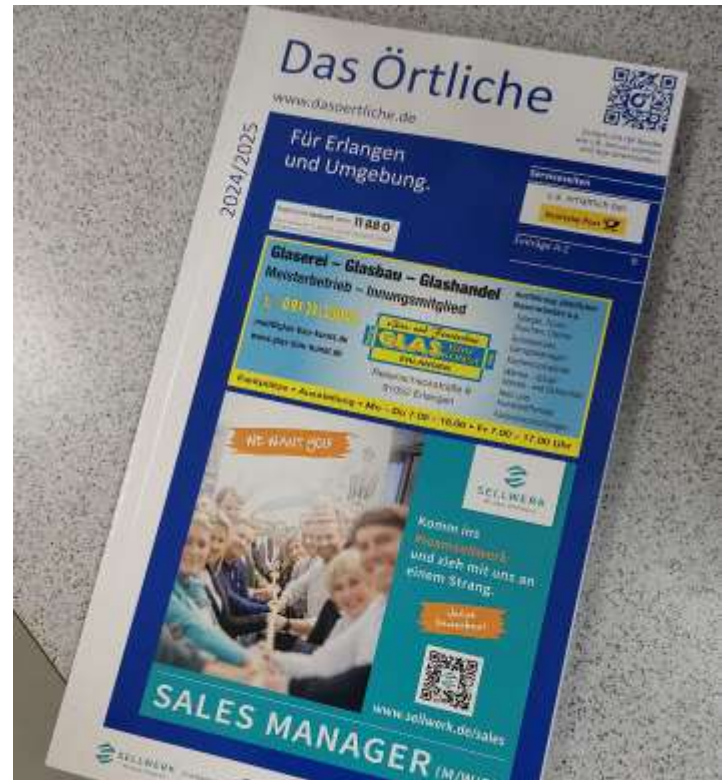
Eine kuriose Gedenkidee, aber haben Sie nicht auch schon einmal Google und Co. bemüht, um zu suchen, ob es Ihren Namen noch einmal oder viele Male auf dieser Welt gibt? Ich denke, man muss schon einen sehr ungewöhnlichen Namen haben um nicht auf jede Menge Namens-Doppelgänger zu stoßen – weder verwandt noch verschwägert, aber mit demselben Vor- und Nachnamen. Die Idee zur Namens-Woche geht auf Jerry Hill zurück, der sie 1997 zu ersten Mal ausgerufen hatte. Er hatte zu Ehren der Onomastik (Namensforschung) eine ganze „Feiere-Deinen-Namen-Woche“ ins Leben gerufen. Zu jedem Wochentag gibt es eine Aufgabe zu erledigen:

So soll man:

- Am Sonntag herausfinden, ob es einen Namensvetter gibt.
- Am Montag Lustiges über den eigenen Namen herausfinden.
- Am Dienstag Leute mit ungewöhnlichen, seltenen Namen feiern.
- Am Mittwoch die Bedeutung des eigenen Namens herausfinden.
- Am Donnerstag einfach einen anderen, viiiel schöneren Namen aussuchen.
- Am Freitag auf den Zweitnamen schauen.
- Und am Samstag die Namen der gesamten Familie entdecken.

Sind Sie nun gerade in dieser Woche bei einer etwas langatmigen Veranstaltung oder Familienfeier haben sie sofort ein interessantes Thema bei der Hand.

Und wer nun noch wissen möchte wie viele Namen es doppelt gibt, kann sich



In Telefonbüchern befinden sich oft über mehrere Seiten Einträge z. B. zu den Namen Müller oder Schmidt.

unter Worldnames-Projekt schlau lesen. Dort werden 300 Millionen Namen aus 26 Ländern zusammengestellt.

Ich denke, die meisten von uns haben sich an ihren Namen gewöhnt – viel Entscheidungsgewalt hatte man ja eh nicht. Vielleicht hat der/die eine oder andere auf den Zweitnamen zurück gegriffen. Ändern lässt sich ein Vorname übrigens nur, wenn wichtige Gründe vorliegen, deshalb heißt es gut überlegen wie das eigene Kind heißen soll.

Manuela Herbert (meinen Namen gibt es auch mehrfach)

Der Waldmeister, Leben in geschlossenen Gesellschaften

An wenigen schattigen Stellen in den Wäldern der Mönau finden wir Ende April einen sattgrünen Teppich des Waldmeisters (*Galium odoratum*) mit seinen leuchtend weißen sternförmigen Blüten.



Der Waldmeister mit seinen zart wirkenden Pflänzchen bildet häufig größere Kolonien, wo er wächst und sich wohl fühlt. An den vierkantigen Stängeln stehen stachelspitzige Blätter zu 6 bis 9 in einem Quirl in mehreren Etagen. Alternativ wird der Waldmeister auch als wohlriechendes Labkraut oder Maienkraut bezeichnet.

Aus den klarweißen trugdoldigen Blüten reifen viele kleine kugelförmige Klettfrüchte heran. Diese bleiben in dem Fell der querenden Tiere oder auch den Hosenbeinen der Menschen haften und sorgen so für die Verbreitung der Pflanze.

Auffallend ist der aromatische Duft des Cumarins, besonders der welkenden Pflanze.

Schon in der nordischen Mythologie wird ihm eine besonders mystische Kraft zu-

geschrieben. So band man z. B. gebärenden Frauen zur Erleichterung der Geburt Bündel des Waldmeisters an die Beine.



Heute wird er in der Parfümerie oder Eiszubereitung u. v. m. als Geschmacksstoff genutzt. Wir alle kennen sicher die Götterspeise oder auch die Limonade mit Waldmeister-Geschmack. Ebenfalls sehr beliebt und bekannt ist die Maibowle!

In der Heilkunde wird das Cumarin im Waldmeister zur Hemmung der Blutgerinnung genutzt. Er wirkt krampflösend, harntreibend, schweißtreibend und auch als mildes Beruhigungsmittel. In der entsprechenden Dosis ist es die Grundlage eines Medikaments zur Verhütung des Herzinfarkts.

In einem Artikel aus dem Jahr 1960 meines Vaters Georg Scholz fand ich folgende Beschreibung des Waldmeisters:

„Ähnlich wie A. Flemings Schimmelpilze sich die verschiedenen Bakterien mit Hemmstoffen – den Antibiotika – vom Halse hielten, bewirkt der Waldmeister

die gleiche Wirkung mit dem Heuduft des Cumarin. Es wirkt hemmend auf auskeimende Samen anderer Pflanzen. Es ist auch Bestandteil des wirksamsten Rattengiftes, das die Tiere innerlich verbluten lässt. Mit der Blütenbildung erhöhen die Pflanzen den Cumarin-Gehalt erheblich.

So ist auch die Maibowle im Laufe der Zeit aus der Mode und in den Verdacht geraten, nicht ganz harmlos zu sein, da sie bei Genuss in größerem Mengen Kopfschmerzen verursacht.

Der Einsatz chemischer Abwehrwaffen, wie des Cumarins, ist sicherlich nicht die einzige Ursache für das Auftreten dieser und anderer Massengesellschaften, gibt es doch mehr davon als uns lieb ist.

Wer erst einmal darauf zu achten gelernt hat, beobachtet, dass in der Natur die Massengesellschaften ohne Zutun des Menschen häufiger vertreten sind als die originale Vielfalt der Arten.“

Wenn wir mit offenen Augen durch die Mönau streifen, finden wir sehr verschiedene geschlossene Gesellschaften: wie zum Beispiel undurchdringlichen Dickichte von Brombeer-Ranken oder ausge dehnte Felder von Brennnesseln.



Brennnessel-Feld



Immergrün

Auch das Immergrün mit seinen hübschen blauen Blüten bildet häufig ausge dehnte Teppiche.

Ebenso bildet auch der Waldmeister mit seinen zart wirkenden Pflänzchen größere Kolonien und lässt niemanden sonst in seine Gesellschaft.

Mechthild Bock



Brombeer-Dickicht

Warum gibt es im Winter und Frühling so viele Maulwurfshügel?

Da blickt man früh morgens noch etwas verschlafen in den Garten und schaut plötzlich auf eine Hügellandschaft! Ein Maulwurf hat ganze Arbeit geleistet! Im Sommer und Herbst keine Spur von ihm und jetzt wo es kalt ist, scheint er Bewegung zu brauchen.

Nein, so ganz richtig ist das nicht! Der Maulwurf ist das ganze Jahr am Graben, doch in den warmen Monaten sind die Hügel nicht besonders hoch und fallen kaum auf. Im Winter verhält sich das anders. Der Boden ist in den oberen Bereichen gefroren und so muss der Maulwurf bis zu 1 m tief graben um Regenwürmer und Larven zu finden. Diese größere Menge Erde muss natürlich aus den Gängen an die Erdoberfläche geschafft werden und ergibt so wesentlich höhere Hügel als im Sommer. Die Gänge der Tiere

liegen übrigens nicht direkt unter den Erdhaufen, sondern etwas versetzt dazu. Er schafft es in einer Minute 30 cm weit zu graben!

Zu sehen ist ein Maulwurf selten, nur seine Wege sind deutlich zu verfolgen. Er ist ein kleines Lebewesen, nur ca. 14-16cm groß. Auffallend sind seine, im Verhältnis sehr großen, schaufelartigen Vorderpfoten. Sein Fell ist grau bis schwarz und sehr weich. Nachdem er sein Leben lang unter der Erde im Dunkeln lebt, haben sich seine Augen zurückgebildet. Er ist fast blind, hat aber eine ausgezeichnete Nase, mit der er sehr gut riechen und auch tasten kann. Nur zu Paarungszeit ist er etwas geselliger, sonst bleibt er ein Einzelgänger. Im Frühling bringt ein Weibchen zwei bis sechs Jungtiere zur Welt, die zwei Monate gesäugt werden.



Ein Maulwurf wird ca. drei bis fünf Jahre alt. Seinen Namen verdankt er nicht seinem Aussehen, sondern dem althochdeutschen Wort „molte“ für „Erde“, er könnte also auch „Erdwurf oder Erdwerfer“ heißen.

Böden, die sehr steinig oder wässrig sind, meidet er. Wer also einen Maulwurf im Garten hat, besitzt gesunde und gut durchlüftete Erde. Das Platt-Treten der Hügel ist übrigens nicht besonders hilfreich. Man nimmt dem Tier die nötige Luft und so werden sofort neue Gänge gegraben und Erde aufgeschüttet. Sollten Sie ihn dennoch los werden wollen, sind geruchsintensive Öle, Knoblauch oder ähnliches auf die Hügel aufgebracht, einen Versuch wert. Da er eine sehr empfindliche Nase besitzt, stört ihn der Geruch sehr. Auch auf Geräusche oder häufige Erschütterungen reagiert er sensibel. Gift-

köder sind übrigens keine Option, da er unter Naturschutz steht.

In Bauernregeln taucht der Maulwurf häufig auf.

- Wirft der Maulwurf im Januar, dauert der Winter bis Mai sogar.
- Wirft der Maulwurf seine Hügel neu, währt der Winter bis zum Mai.
- Scharren die Maulwürfe tief sich ein, wird es ein harter Winter sein.
- Sind die Maulwurfhügel hoch im Garten, ist ein strenger Winter zu erwarten.

Vielleicht lassen Sie ihn im Winter und Frühling einfach graben – im Sommer und Herbst ist er ja wieder „unsichtbar“.

Manuela Herbert

Spielplatz-Tour

In dieser neuen Rubrik stellen Schülerinnen und Schüler die Spielplätze in und um Büchenbach vor. Die neuen Tintenkleckse sind in der Deutschklasse 1 an der Hermann-Hedenus-Mittelschule.

Wir schreiben über den Abenteuerspielplatz Taubenschlag. Der „Abi“ ist in Büchenbach-Nord in der Odenwaldallee. Neben der Scheune. Der Spielplatz ist nachmittags geöffnet von 14:00 Uhr bis 18:00 Uhr. Er ist nicht geöffnet am Sonntag und am Montag. Wir waren Anfang November 2024 alle gemeinsam beim Abi. Da haben wir die Fotos gemacht.

Es gibt auch Kettcars. Die Kettcars sind groß, nicht für kleine Kinder. Die Kettcars sind schwer. Manchmal brauche ich Hilfe beim Fahren bergauf. Mein Freund schiebt mein Kettcar. Ich helfe auch meinem Freund. Es gibt einen Kettcar-Führerschein. Wer den Kettcar-Führerschein hat, darf auch draußen fahren.

Man kann alleine zum Abi kommen. Und man kann einen Freund mitbringen. Immer sind Betreuer da. Es gibt viele Werkzeuge. Ich weiß schon Säge, Hammer, Bohrer, Feile, Messer, Pinsel, Schaufel, Schraubenzieher ...



Alle Tintenkleckse am Lagerfeuer.

Ich baue ein Haus. Mein Haus ist groß. Es hat Erdgeschoss und erster Stock. Meine Mutter bringt aus Bosnien 5 Kilo Nägel. Mein Haus hat Wände fertig. Jetzt baue ich das Dach. Es gibt viele Häuser. Wenn ein Haus fertig ist, bekommt es eine Kette und ein Schloss. Man kann das Haus zusperren.

Auf dem Spielplatz gibt es eine Seilbahn. Man kann über einen kleinen Teich voll Wasser fahren. Im Winter ist der Teich manchmal gefroren. Das Eis ist sehr glatt und rutschig.

Haben wir euch neugierig gemacht? Dann kommt doch auch mal zum Abi!

Alle Infos über den Abenteuerspielplatz Taubenschlag findet ihr auf der Homepage vom Jugendamt der Stadt Erlangen, über den QR-Code hier unten.



Coole Kettcars



Ratschen statt Läuten

Trifft man sich nach der Kirche zum Ratschen, hat das auch seinen Sinn, aber in diesem Fall ist „Ratschen“ ein Lärmbrauch (laut Wikipedia). Ein schönes Wort – Krach machen nach alter Tradition. In vielen Teilen Europas und in Deutschland, vor allem in Bayern, lebt diese Tradition noch fort. In Österreich wurde sie 2015 sogar zum nationalen immateriellen Kulturerbe ernannt.

In der katholischen Kirche schweigen von Gründonnerstag an, den Karfreitag und Karsamstag bis in die Osternacht hinein die Glocken der Kirchen. Die Glockenklöppel wären nach Rom geflogen, heißt es in der Geschichte. Der Ursprung des Glockenschweigens liegt allerdings darin, dass ein Glockenläuten eine festliche, feierliche, frohe Stimmung ausdrückt und man dies am Todestag und der Grabesruhe Jesu für sehr unpassend hielt. Um

dennoch auf die Tages- oder Gottesdienstzeiten hinzuweisen, wird geratscht.

Für die Ministrant*innen der katholischen Gemeinden ist es immer wieder spannend mit den Ratschen und Klappern loszulaufen. Die Geräte werden selbst gebaut und bestehen meist aus einem runden Holzstück auf das kleine Holzlatten gesetzt werden. Unter Spannung stehend zusammengesetzt ergeben sich beim Drehen laute Knallgeräusche.

Mehrmals am Tag ziehen nun die Kinder mit ihren Ratschen durch die Straßen, immer mit dem Spruch

„Wir ratschen, wir ratschen den englischen Gruß – den jeder fromme Christ beten muss“.

Die Zeiten und wie oft geratscht wird, sind von Gemeinde zu Gemeinde unterschiedlich. Meist wird so auf den Beginn eines



Gottesdienstes hingewiesen. Geratscht wird übrigens bei jedem Wetter! Mit mehr oder weniger Begeisterung ... Ein erfahrener Vorratscher gibt den Takt bzw. die Drehgeschwindigkeit der Ratsche vor, die anderen folgen. Am Karsamstag Nachmittag ist dann das Ende der Ratschen in Sicht und die eifrigen Ratscher legen sich zum letzten Mal so richtig ins Zeug um möglichst laut zu ratschen – jeder im Haus soll es hören und den Kindern einen kleinen Lohn vor die Tür bringen. Früher waren es ganz traditionell Eier, inzwischen sind Süßigkeiten oder ein kleiner Geldbetrag üblich. Auch hier gibt es den passenden Text:

Wir haben geklappert fürs Heilige Grab und bitten um eine milde Gab'. Nicht zu groß und nicht zu klein, denn Sänger mussten wir auch noch sein.

Am Ostersonntag hat der Lärm ein Ende und die Glockenklöppel sind alle aus Rom zurückgekehrt. Ein Freudentag für jeden Christen, Jesus ist auferstanden.

In Büchenbach ist dieser Brauch leider verloren gegangen, aber vielleicht treffen Sie bei einem Ausflug auf die Ratschbuben und -mädchen.

Ein anderer Begriff fürs Ratschen ist auch Leiern, Klappern oder Rumpeln.

Manuela Herbert

Wenn ein Kind stirbt

Wenn ein Kind stirbt
geht eine Welt unter
eine Welt voller
Hoffnung
Erwartung
Zuversicht
Wenn ein Kind stirbt
ist nichts mehr
wie es war
wie es eigentlich
sein sollte
keine Zuversicht
keine Erwartung

keine Hoffnung
Tod
überall Tod
innen und außen
Ohnmacht
Hilflosigkeit
Fragen. Fragen.
Gott?

Als mein Kind starb.

Doris Henninger

Feste der Kulturen und Religionen: St. Patrick's Day

Weltweit gibt es derzeit etwa 80 Millionen Menschen irischer Abstammung, die größtenteils der römisch-katholischen Kirche angehören. Rund fünf Millionen von ihnen leben in der Republik Irland und knapp zwei Millionen in Nordirland, das zum Vereinigten Königreich Großbritannien gehört. In den USA wohnen ungefähr 3 Millionen Nachkommen irischer Einwanderer, die in der Mitte des 19. Jahrhunderts auf Grund der großen Hungersnot in ihrem Land in die Vereinigten Staaten von Amerika gezogen sind.

Bei uns finden sich laut Einwohnermelderegister (Stand 21.01.2025) unter den gut 120.000 Erlanger*innen gerade mal 250 Einwohner*innen aus Großbritannien und Nordirland sowie der Republik Irland.

Doch egal, ob in Dublin, Belfast, London, Liverpool, New York, Boston, Chicago, Montreal, Ottawa, Sydney, Fürth oder Erlangen usw. – der irische Saint Patrick's

Day wird fast überall ☺ auf der Welt festlich-fröhlich begangen!

Warum wird der St. Patrick's Day gefeiert?

Der „Sankt Patrick's-Tag“ wird immer am 17. März gefeiert. Gewidmet ist dieser Feiertag dem Schutzpatron Irlands, dem Heiligen Patrick (= Saint Patrick, Spitzname: „St. Paddy“).

Zahlreiche (auch widersprüchliche) Legenden und Mythen über Patrick und sein Leben machen es schwierig, historisch gesicherte Fakten über ihn zu erhalten. Wahrscheinlich wird er um das Jahr 385 n. Chr. herum als Maewyn Succat in Britannia (= Britannien) geboren, das damals unter römischer Herrschaft steht. Vermutlich ist dieser Geburtsort das heutige Kilpatrick in Schottland. Es heißt, seine Familie sei wohlhabend gewesen und gehörte der christlichen Kirche an – der Vater als Diakon, der Großvater als Priester. Im Alter von etwa 16 Jahren entführen ihn Piraten vom Landgut seiner Eltern nach Irland. Er wird dort als Sklave verkauft und muss fortan Schafe hüten. Etwa sechs Jahre später gelingt ihm die Flucht. Die Mannschaft eines Segelschiffes hilft ihm dabei, so dass er nach abenteuerlicher Seereise in seine Heimat zurückkehren kann. Er entscheidet sich für eine theologische Ausbildung, wird danach zum Priester und schließlich zum Bischof geweiht. Zuvor hatte er bereits den lateinischen Namen Patricius angenommen, aus dem später Patrick wird. Er beschließt, nach Irland zurückzukehren und dort als (erster) christlicher Missionar zu



wirken. Er reist durch das Land, predigt das Evangelium und ermutigt die irisch-keltischen Heiden, zum christlichen Glauben zu konvertieren. Bis zu seinem Tod am 17. März (mutmaßlich 461 n. Chr.) werden Schulen, Kirchen und Klöster im ganzen Land von ihm gegründet.

„Während des ersten Jahrtausends gab es in der katholischen Kirche kein formelles Heiligsprechungsverfahren. Nachdem Patrick Priester geworden war und zur Verbreitung des Christentums in ganz Irland beigetragen hatte, wurde er wahrscheinlich vom Volk heiliggesprochen.“ (Zitat: www.britlog.at)

Mit dem St. Patrick's Day wird also jedes Jahr die „Ankunft“ und die Ausbreitung des Christentums in Irland gefeiert, aber auch die Einrichtung von Bildungsmöglichkeiten für die Bevölkerung.

May Saint Patrick guard you
wherever you go,
and guide you in whatever you do,
and may his loving protection
be a blessing to you always.

Möge der heilige Patrick dich
beschützen,
wohin du auch gehst,
und dich bei allem führen,
das du tust,
und möge sein liebevoller Schutz
immer ein Segen für dich sein.

(Quelle: www.womansworld.com/life/home/irish-blessings)

Wie wird der St. Patrick's Day gefeiert?

Feiertag oder nicht?

Der St. Patrick's Day wurde im frühen 17. Jahrhundert zu einem offiziellen christlichen Feiertag erklärt und wird immer noch von der römisch-katholischen Kir-



Mit dem dreiblättrigen Kleeblatt hat St. Patrick den Einheimischen die christliche Lehre von der Heiligen Dreifaltigkeit verdeutlicht.

che und der anglikanischen Kirchengemeinschaft (insbesondere der Church of Ireland) begangen. Außerdem wird der Tag im Evangelischen Namenskalender der EKG und im Heiligenkalender der orthodoxen Kirchen geführt.

Im Laufe der Jahrhunderte entwickelte sich der 17. März zu einem arbeits- und schulfreien Tag in Irland, Nordirland, Neufundland, Labrador und auf der Insel Montserrat in der Karibik, weil sie u. a. von irischen Flüchtlingen besiedelt wurde. In den vielen anderen Ländern der Welt, in denen der St. Patrick's Day von irischen Emigranten und zunehmend auch von Nicht-Iren gefeiert wird, ist er kein gesetzlicher Feiertag.

Ohne Tanz und Musik geht's nicht ...

Die vielfältigen Feierlichkeiten sind Zeugnisse christlichen Glaubens und irischer Kultur zugleich. Sie reichen von Gottesdiensten, Prozessionen und religiösen Zeremonien in der jeweiligen Landessprache (aber auch in Englisch, Irisch / Gälisch) über kilometerlange Umzugsparaden, Volksfeste und ausgelassenen Partys bis hin zu Bühnenprogrammen, z. B. mit irischen Tänzen, die allein, paar- oder gruppenweise oder in Reihen ge-

tanzt werden.

Der irische Steptanz ist sicher der bekannteste – vielleicht kennen Sie ja die Shows „Lord of the Dance“ oder „Riverdance“? – Getanzt wird dabei mit engangliegenden Armen und geradem Rücken; schnelle Beinarbeit und Schrittfolgen sind „ein Muss“. Natürlich darf auch der traditionelle Irish Folk (nur aus Irland) nicht fehlen – oder auch der Celtic Folk (aus allen ursprünglich keltischen Gebieten wie Schottland und Bretagne). Für jede 😊 Situation gibt es einen Song, über Liebe und Liebeskummer, zum Trinken und zum Fluchen, zum Lachen und zum Weinen, zum Tanzen und zum „Hockenbleiben“ u. ä, mal rhythmisch, mal balladenhaft, mal mit Text, mal ohne. Für jede*n ist garantiert etwas dabei!

Die am häufigsten verwendeten Musikinstrumente sind die helltönende und ausdrucksstarke Irish Fiddle (= Geige), verschiedene Flötenarten, wie z. B. die helle Tin Whistle aus Messing mit sechs Löchern, die Bodhrán (= eine mit Tierfell bespannte und mit einem Holz- bzw. Knochenschläger = „Tipper“ gespielte Rahmentrommel), die Uilleann Pipes (= irischer Dudelsack, der über einen mit dem Ellenbogen betätigten Blasebalg mit Luft versorgt wird), oft auch noch Akkordeon, Klavier, Gitarre, Banjo und natürlich die dreieckige, mit 19 bis maximal 40 Darmsaiten versehene Harfe. Diese hat sozusagen „Kultstatus“ und ist eine Art Nationalsymbol, das amtliche Dokumente, etwa Ausweise, Briefmarken, bis 2001 die Stückelungen des Irischen Pfunds, da-

nach sämtliche Euro-Münzen usw. sowie Flugzeuge von Ryanair, Fahnen und Guinness-Biergläser u. ä. ziert. Aber es gibt einen wichtigen Unterschied:



Die „Guinness-Harfe“ wird immer mit der geraden Kante (= Resonanzboden) nach links dargestellt, während die offizielle „Regierungs-Harfe“ stets mit der geraden Kante (= Resonanzboden) nach rechts erscheint.

Grün, soweit das Auge reicht ...

Irland wird „die Grüne Insel“ genannt – zum einen, weil das durch den Atlantik und den Golfstrom geprägte Klima für gleichmäßige Wetterverhältnisse mit ausreichend Niederschlägen sorgt und Gräser, Moose, Sträucher usw. ganzjährig wachsen lässt. Die Insel ist also sehr grün, und das in angeblich 40 verschiedenen Farbtönen. Zum andern verwendete St. Patrick einer Legende nach das dreiblättrige Kleeblatt, um der einheimischen Bevölkerung die christliche Lehre von der Heiligen Dreifaltigkeit zu verdeutlichen: Je ein Blatt steht für Vater-Sohn-Heiliger Geist (oder auch – nach keltischem Glauben – für Glaube-Liebe-Hoffnung). Diese einfache Erklärung machte das Kleeblatt (englisch: shamrock) zu einem wichtigen Symbol in der

irischen Kultur und zu einem festen Bestandteil der St. Patrick's Day-Feiern.

Grün ist also weltweit die vorherrschende Farbe an diesem Tag: Die feiernden Menschen ziehen durch die Straßen und Lokale etc. und tragen grüne Kleidung, z. B. den grünen Leprechaun-Hut oder andere grüne Kopfbedeckungen und Perücken, grün gefärbte Haare sowie grüne Accessoires aller Art. Als Zeichen der Verbundenheit mit Iren oder Irischstämmigen werden im Rahmen des „Global Greenings“ in aller Welt nachts bekannte Sehenswürdigkeiten und sogar Flüsse in Irlands Nationalfarbe Grün beleuchtet, u.a. das Riesenrad London Eye, das Opernhaus in Sidney, die Allianz Arena, das Hofbräuhaus und der Olympiaturm in München, der Schiefe Turm von Pisa, das Empire State Building in New York und die Niagarafälle.

Der Leprechaun (in etwa ☺ gesprochen wie: „leh-pre-koan“) gilt wie Harfe und Kleeblatt als Wahrzeichen Irlands. Nach der irischen Mythologie sind Leprechauns aber keine Kobolde, sondern eine männliche Feen-Art, die zu den Naturgeistern zählt. Sie sollen klein wie Zwerge sein, haben rote Haare sowie einen roten Bart und tragen Anzug, Weste, Schuhe, dazu einen hohen Hut (mit oder ohne Kleeblatt ☺) – und alles in Grün. Eine Schusterschürze schützt oft ihr outfit, denn sie stellen für die Feen Schuhe her oder reparieren sie. Es heißt, die Leprechauns seien manchmal griesgrämig und schelmisch bis boshaft, dazu auch geizig und schnell. Wem es gelingt, einen von ihnen zu fangen und nicht aus den Augen zu verlieren, der kann ihn nach dem geheimen Ort am Ende des Regenbogens fragen. Dort ist ein großer Goldschatz versteckt. Bisweilen ist ein Leprechaun aber auch großzügig, etwa wenn man ihm geholfen hat. Er verschenkt dann eine magische Goldmünze, die immer wieder zu ih-



In Chicago wird an diesem Tag sogar ein Teilabschnitt des Chicago Rivers komplett grün eingefärbt. Heutzutage verwendet die Stadt dafür nicht mehr Uranin, eine fluoreszierende Substanz, sondern einen umweltfreundlichen, **pflanzenbasierten Farbstoff**. **„Am Morgen des St. Patrick's Day versammeln sich Tausende von Menschen entlang der Ufer des Flusses, um zuzusehen, wie Boote den Farbstoff ins Wasser streuen. Innerhalb weniger Minuten verwandelt sich das Wasser in ein leuchtendes Grün“.**

(Quelle: www.sprachreisen.de)

re*m Besitzer*in zurückkehrt, sobald sie ausgegeben wurde.



Warum ist der Leprechaun wohl so gut gelaunt ☺?

... und noch ein Wort zu „Speis´ und Trank“ am St. Patrick’s Day ...

Die „Feierwilligen“ treffen sich sowohl in den Familien als auch bei privaten Festen im Freundeskreis oder bei öffentlichen Veranstaltungen. Meist werden dabei traditionelle irische Speisen serviert.

Hier eine kleine Auswahl: Zu den typischen Gerichten gehören beispielsweise Irish Stew, ein herzhafter Eintopf aus Lamm- oder Rindfleisch, Kartoffeln, Zwiebeln und Mohrrüben oder Corned Beef and Cabbage. Das ist eine in Salzlake gepökelte und dann gekochte Rinderbrust, die mit Weißkraut, Kartoffeln und Möhren aufgetischt wird. Die beliebten Boxy-Pancakes werden aus einer Mischung aus rohen geriebenen Kartoffeln, Kartoffelbrei, Mehl, Milch, Eiern gemacht, die – zu Teigtalern geformt – in der Pfanne goldbraun und knusprig gebraten werden. Dazu können süße oder herzhaft Beilagen gereicht werden, etwa Marmelade, Schlagsahne, Apfelmus, aber auch Salat, Räucherlachs, Würstchen, Eier und Speck usw.

Der Fantasie sind außerdem keine Grenzen gesetzt: Alles Essbare ist willkommen, was von Natur aus grün ist ☺ oder sich mit Lebensmittelfarbe grün einfärben lässt, beispielsweise Spinat- oder Basilikum-Tarte, Brokkoli-, Erbsensuppe, Lauch-Quiche, St. Patrick’s Cupcakes oder -Bagels, Irish Potatoes Candy, Wackelpudding, Schoko-Minz-Cookies, St. Patrick’s Shortbread bzw. Scones (= Mürbteiggebäck bzw. süße Brötchen, beides mit Matcha-Tee grün gefärbt).

Grün macht auch vor nichtalkoholischen und alkoholischen Getränken keinen Halt: Im Green Soda Float treffen sich grüner Apfelsirup, irischer Cider und eine Kugel Vanille-Eis. Zu gleichen Teilen vermischter Ananas- und Orangensaft wird mit Curaçao-Sirup gefärbt – der ist zwar blau,

aber in Verbindung mit den gelben Säften wird das Getränk zur alkoholfreien Green Bowle. Ein paar Tropfen Lebensmittelfarbe bewirken auch in Milchshakes oder (besonders) hellem Bier grüne Wunder. Zwei pflanzliche Alternativen gäbe es ebenfalls: Mit einem Esslöffel Weizengrassaft oder der Algenart Spirulina färbt sich sogar dunkleres Bier grün – allerdings verändern diese Alternativen auch den Biergeschmack, meinen Kenner. Einzig und allein das weltberühmte und gerade am St. Patrick’s Day äußerst beliebte Guinness wird niemals grün gefärbt, dafür findet es sich z. B. auch im Guinness Milkshake, im Guinness-Pudding oder im Porter-Cake (= ein süßer Kuchen). Zu den traditionellen Getränken gehören außerdem Irish Whiskey und Baileys Irish Cream, ein Likör, der aus Irischem Whiskey, Sahne und Schokolade besteht.



Das ist noch die „normale“ Dekoration, aber ab dem 14.03. verwandelt sich „Granny Mac’s Irish Pub“ in eine „grüne Oase“ ☺



Das muss man wirklich können!

(Foto: „Granny Mac’s Irish Pub“)

Das Geheimnis eines perfekt eingeschenkt Guinness Extra Stout (gebraut nach einem über 200 Jahre alten Rezept der Familie Guinness): Wenn möglich, ein oben weit geöffnetes Originalglas im 45 Grad-Winkel unter den speziellen Guinness-Fassbier-Zapfhahn bzw. die Flasche halten – das Glas ohne Unterbrechung langsam zu $\frac{3}{4}$ füllen – etwa eine Minute geduldig warten, damit sich die im Bier enthaltene Stickstoff-Kohlendioxid-Mischung von unten nach oben entfalten kann (dabei wechselt die Farbe von tiefrubinrot (linkes Bild) in fast schwarz) – danach das Glas bis zum Rand füllen, so dass sich der cremig-beige Schaum leicht über den Glasrand wölbt. Könnner drehen das Glas zum Schluss noch elegant unter dem Zapfstrahl und vervollkommen so die samtige Schaumkrone mit einem dreiblättrigen Kleeblatt.

Last but not least: Was tut sich bei uns am St. Patrick’s Day?

Iren, Irisch-Stämmige, Irland-Fans oder Menschen jeden Alters, die gesellig, aber mal etwas „ungewöhnlicher“ feiern möchten und nicht gleich auf die Grüne Insel fliegen können oder wollen, werden weder in ganz Deutschland noch bei uns im Städtedreieck enttäuscht: Rund um den 17.03. herum wird generell in vielen Irish Pubs der St. Patrick’s Day groß gefeiert. In Fürth findet das St. Patrick’s Day Party Festival im „Grünen Baum“ statt, und in Erlangen schlägt das Herz Irlands zum Beispiel im selbstverständlich grün dekorierten „Granny Mac’s Irish Pub“ (Mittlere Schulstr. 7 / Nähe Martin-Luther-Platz): Es werden Rugby-Spiele gezeigt, und jeweils ab 21:00 Uhr gibt’s Live-Musik. Eine Besonderheit ist die „Trad Session“ dazwischen: Alle Musiker*innen, die Lust haben, kommen zusammen und spielen

Irish Folk. Zur Feier des Tages ist ab 16 Uhr geöffnet, so dass jeder Gast ausreichend Gelegenheit hat (wie immer bis 2 Uhr früh), traditionelle Spezialitäten wie Shepherd's Pie, Guinness Burger oder Guinness Brownies u. ä. und Live-Musik von „Smurf“ zu genießen.

Und jetzt: Rein ins Vergnügen! Aber: Please, drink responsibly! Also bitte nicht in Massen, sondern in Maßen trinken! (ein Pint = etwa 0,57 l)

Viel Spaß und „Sláinte!“ (in etwa ☺ gesprochen: „slan-dsche“ = „Auf gute Gesundheit“ oder „Prost“!) wünscht Ihnen, liebe Leser*innen,

Gisela Sponzel-Trykowski

Übrigens:

„Grün war nicht immer die Farbe, die man mit Irland in Verbindung brachte – und schon gar nicht mit Bier! Im 17. Jahrhundert wurde die Farbe zum Symbol der Einheit des irischen Volkes in seinem Kampf gegen die unterdrückerische englische Herrschaft. Sie war besonders wichtig als Unterscheidungsmerkmal zwischen Katholiken und Protestanten im Land, wobei Katholiken in Grün und Protestanten in Orange dargestellt wurden. Natürlich weht Irlands Flagge heute stolz in Grün und Orange, mit einem weißen Streifen dazwischen, der den Frieden symbolisiert.“

(Quelle: www.flavorman.com)

Verwendete Quellen:

www.britlog.at // www.flavorman-com //
www.gastro-brennecke.de // www.go-to-ireland.com // www.irischemythologie.de //
www.sprachreisen.de //
www.womansworld.com/life/home/irish-blessings // www.wikipedia.org/wiki/Saint_Patrick //



Der Ruf des Wirts*der Wirtin „last order“ oder „last call“ gehört zur irischen (und britischen) Pub-Kultur: Nach der „letzten Bestellung“ heißt es „Bitte austrinken, die Sperrstunde naht!“ ☺ Da hilft auch das Tragen eines grünen Hutes nichts mehr...

Ganz herzlich möchte ich mich bei Katrin, Tina und Ross vom „Granny Mac's Irish Pub“ bedanken, die mich u.a. außerhalb der Öffnungszeiten im Pub fotografieren ließen, außerdem mit zahlreichen Informationen über traditionelle Speisen und Getränke versorgten und in die Geheimnisse des korrekten ☺ Guinness-Zapfens einweichten.

Ehrenamts-Essen

Seit vielen Jahren ist es eine wunderbare Tradition des AWO Sozialzentrums die ehrenamtlichen Helfer zu einem sehr stimmungsvollen und leckeren 3-Gänge-Menü einzuladen.

Wie immer waren alle, die schon einmal dabei waren, auf die Dekoration gespannt – und wurden nicht enttäuscht. In zartblaues Licht getaucht war der Speisesaal kaum wieder zu erkennen. Leise Musik im Hintergrund, von zwei jungen Musikern dargeboten, vervollständigte die festliche Atmosphäre.

Ein Blick in die Speisekarte ließ einem das Wasser im Munde zusammen laufen und nach zwei sehr kurzweiligen und lus-

tigen Begrüßungsreden der Hausleitung Sonja Schroer-Klösener und der Sozialdienstmitarbeiterin Claudia Brügmann (Thema: die eierlegende Wollmilchsau!) wurde der erste Gang serviert. Es schmeckte hervorragend, ein großes Lob an die Küche!

Ein gemütlicher Abend ging mit vielen Gesprächen und dem Kennenlernen anderer Gruppen viel zu schnell zu Ende.

Ich freue mich auf das nächste Ehrenamts-Essen!

Manuela Herbert



Die beiden Musiker: Martin und Alex

Emotionale Begegnung der besonderen Art Healthineers-Team besuchte Pflegeheim

Anfang Dezember erreichte das AWO Sozialzentrum eine Mail von Jessica Abram, einer Mitarbeiterin des Teams ES Consulting der Siemens Healthineers AG:

„Unser Team, bestehend aus ca. 15–20 internationalen Teilnehmenden, möchte sich gerne an einem Projekt beteiligen, das der Gemeinschaft zugutekommt und dabei sinnvolle Unterstützung leisten.“

Wir suchen eine Tätigkeit, die am Nachmittag, also etwa von 13:00 bis 17:00 Uhr, durchgeführt werden kann.“

Mein erster Gedanke war ehrlich gesagt: „O weh, karitativer Eifer in der Vorweihnachtszeit! Was sollen wir mit 20 Menschen aus dem Technik-Bereich anfangen? Und die mit uns?“

Doch im Leben ist es manchmal wie mit einem warmen Bad: Einlassen ist der erste wichtige Schritt! Bald gestaltete sich die Idee heraus, dass ein Kaffeemittag Begegnungen zwischen „den Healthineers“ und den Bewohnern ermöglichen könne.

Unser kurzzeitiges Joint-Venture – das ist laut Duden ein Zusammenschluss von Unternehmen zum Zweck der gemeinsamen Durchführung von Projekten – wurde für den 23. Januar angesetzt. Die Siemensianer würden Kuchen für alle mitbringen, wir den organisatorischen Part übernehmen und die vielen jungen Menschen irgendwie sinnvoll aufteilen. „Glück und Zuversicht für das neue Jahr“ lautete das Motto.

Gesagt, getan. Frau Abram zog sorgfältig

die Organisation auf ihrer Seite auf und das Team des Sozialzentrums bereitete seinen Teil vor. Und ohne uns jemals zuvor gesehen zu haben, stand das Team aus der Medizintechnik wie ausgemacht am frühen Nachmittag bei uns im Haus. Schnell lernten wir, wie international die eingetroffenen Gäste waren: Miteinander wurde überwiegend Englisch gesprochen! Frage 1: „Reicht mein Englisch aus, um die wichtigsten „Messages“ an alle zu vermitteln?“ Frage 2: „Reicht das Deutsch der engagierten Siemensianer aus, um sich mit den alten Menschen zu unterhalten?“

Nach einer kurzen Einführung über das Sozialzentrum und den Ablauf des Nachmittags wurde zunächst angepackt: Kuchen verteilt für alle Bereiche, Tische gedeckt. Gemäß dem Motto hatte Frau Abram für jede*n Bewohner*in zusätzlichen einen Schoko-Glückskäfer dabei. Das Team teilte sich in drei Gruppen auf: Einige würden sich auf die Bereiche Kosbach und Sonnenblick begeben, der größere Teil im Speisesaal bleiben, Kaffee und Kuchen verteilen und sich dann zu den Bewohner*innen setzen.

„Ich liebe es, wenn ein Plan funktioniert!“ Nicht nur der Leiter des A-Teams in der gleichnamigen Fernsehserie, auch AWO und Healthineers konnten erleben, wie auf magische Weise das Eis brach. In dieser bunten Mischung von Generationen, Nationalitäten und Professionen gestaltet sich in allen drei Bereichen ein komplett entspannter Kontakt mit vielen berührenden Begegnungen:

- Der junge Inder, der sich so gut in die Situation einer Bewohnerin versetzen konnte, die ohne Sprachkenntnisse aus der Ukraine zu uns kam.
- Die längst berentete Dame, die sich von ihrem Gesprächspartner sinngemäß verabschiedete mit den Worten: „Ja, Siemens ist ein guter Arbeitgeber! Ich arbeite so gern dort, vielleicht sehen wir uns ja wieder!“. Auch ohne Demenzschulung erfassten die Besucher, dass Wertschätzung und nicht Korrektur angebracht waren.
- Eine weitere Bewohnerin kramte all ihr jahrelang nicht genutztes Englisch hervor und ermöglichte so ein Gespräch mit einem Muttersprachler.

Und das Team, das in der offenen Demenzwohngruppe war? Alle kamen zufrieden und irgendwie inspiriert zurück. Sie hatte nicht nur gemeinsam Kuchen gegessen. Sie hatten gespielt und gesun-

gen und ... sich eingelassen.

Ein Mann fasste es so in Worte: „Ihr und wir arbeiten beide im Gesundheitssektor, aber was und wie wir arbeiten, das sind völlig unterschiedliche Welten. Es war spannend, das zu erleben“

Eine Bewohnerin bedankte sich mit den Worten: „Es war toll, mal in Kontakt mit so vielen jungen Menschen zu kommen. Sie sind gerne wieder gesehen. Nicht nur als Gruppe, sondern kommen Sie doch einfach mal einzeln und besuchen uns!“

Und das löst auch die vorher aufgeworfenen Fragen: Sowohl Englisch wie Deutsch haben gelangt. Letztlich kommt es auf die Sprache des Herzens an.

Claudia Brüggemann, Sozialdienst



Das Team von Siemens Healthineers in unserer Einrichtung.

Wir nehmen Abschied von

<i>Frau Mechthild Wolf</i>	<i>05.12.2024</i>
<i>Herrn Günther Hendel</i>	<i>11.12.2024</i>
<i>Frau Veronika Salberg</i>	<i>16.12.2024</i>
<i>Herrn Johann Imrich</i>	<i>30.12.2024</i>
<i>Frau Agnes Afiari</i>	<i>22.02.2025</i>



*Ich hab den Berg erstiegen,
der euch noch Mühe macht.
Drum weinet nicht ihr Lieben,
ich hab mein Werk vollbracht.*

Tod und Leben

*Du bist tot
und doch
lebst du
in meinen Gedanken
meinen Erinnerungen
meinem Fühlen
meinem Herzen
als seist
du noch
neben mir.*

*So vieles
haben wir
miteinander
gelebt
viel Schönes
viel Trauriges
innige Nähe
und manchmal
Distanz
einander nicht
verstehen*

*Vorbei -
es ist
was es ist
und war
wie es war
zurück bleibt
Dankbarkeit
und Staunen
über
das Wunder
des Lebens*

Doris Henninger

Unser Haus

Das Pflege- und Seniorenheim „AWO Sozialzentrum Erlangen“ wurde im Jahre 1995 als integratives Modellprojekt für die Pflege älterer und behinderter Menschen in Betrieb genommen und bietet seitdem vielen Bewohner*innen ein verlässliches Zuhause.

Neben der Langzeit- und Kurzzeitpflege von pflegebedürftigen Senior*innen ist einer unserer Schwerpunkte die Betreuung dementer Menschen. Ein besonderes Angebot bildet unser Spezialpflegebereich für an MS erkrankte Menschen.

Unser Projekt

Das AWO Stadtteilprojekt „Büchenbach – I(i)ebenswert“ hat das Ziel, die Lebenssituation von Büchenbacherinnen und Büchenbachern zu verbessern.



Stadtteilprojekt
Erlangen-Büchenbach

Wir bieten Bürger*innen die Chance, sich aktiv an der Gestaltung ihres Stadtteiles mit zu beteiligen. Ihre Wünsche und Bedürfnisse sind uns wichtig. Vorrangig engagieren wir uns durch Angebote in 56nord und den Aufbau einer Nachbarschaftshilfe.

Das Projekt kooperiert mit der Stadt Erlangen.

Projekthomepage: <https://www.awo-stadtteilprojekt-erlangen.de>

Impressum

Ausgabenummer:	90 (Frühling 2025)
Auflage:	1.000 Exemplare
Erscheinungsweise:	Viermal jährlich; jeweils zu Beginn einer neuen Jahreszeit.
Preis:	ohne
Redaktion:	Frank Steigner (Redaktionsleitung, AWO Stadtteilprojekt); Sonja Schroer-Klösener (V.i.S.d.P., Einrichtungsleitung); Doris Henninger, Manuela Herbert und Gisela Sponsel-Trykowski (Ehrenamtliche)
Redaktionsadresse:	AWO Sozialzentrum, Büchenbacher Anlage 27, 91056 Erlangen, Telefon: 09131 / 307 0 – Telefax: 09131 / 307 150 Internet: www.sozialzentrum.info www.facebook.com/awo.sozialzentrum E-Mail: sozialzentrum.erlangen@awo-omf.de

Für den Inhalt der einzelnen Artikel sind die jeweils benannten Autor*innen oder Institutionen verantwortlich. Die Inhalte spiegeln nicht zwangsläufig die Meinung der Redaktion wieder.

Meine Apotheke vor Ort

Apotheke Dechsendorf

Naturbadstraße 7 | Tel. 09135 8008

info@apotheke-dechsendorf.de | www.apotheke-dechsendorf.de

Apothekerin Adelinde Reinhardt



... mehr Treue

Punkte sammeln und
so bares Geld sparen!+

... mehr Rabatt

3 Sofort-Rabatt mit
Ihrer Kundenkarte!+

... mehr Angebote

100
Ständig
DAUERTIEFPREISE

*ausgenommen bei Arzneimitteln auf Rezept, Rezeptgebühren und Bücher

Warum geht es uns gut, wenn die Sonne scheint?

Unter anderem deshalb, weil unser Körper dann in der Lage ist, ausreichend Vitamin D herzustellen.

Für eine ausreichende Versorgung ist daher genügend Sonnenlicht notwendig. Doch dies ist oftmals gar nicht so leicht zu erreichen. Etwa 2/3 der Bevölkerung gelingt es nicht ausreichend wirksames Vitamin D zu bilden.

Dekristolvit® D3 - Für alle die gut versorgt sein wollen





in Ober- und
Mittelfranken

KOMM
ZU UNS INS
#TEAMAWO

WIR SIND

LÖSUNGSFINDER

Pflegefachkraft (m/w/d)

Pflegefachhelfer*in (m/w/d)

für das AWO Sozialzentrum Erlangen gesucht!

Telefon: 09131 3070

Mail: sozialzentrum.erlangen@awo-omf.de



www.ichunddieawo.de/awo-sozialzentrum-erlangen