

# Nachmittag für ältere Menschen

14.07.2020

Da unser Nachmittag am Dienstag bis auf weiteres ausfällt,  
gibt es „immer wieder Dienstags kommt die Erinnerung“

POST für DICH

Ausgabe

17

Ein  
Blumengruß

aus  
Trude's  
Gärtchen



Mit diesen Worten begrüßen  
uns heute Inge + Petra

Guten Morgen !

Ich wünscht Dir einen guten Morgen  
ein paar Minuten nur für Dich  
noch hält sich was da kommt verborgen  
nur Sonnenstrahlen zeigen sich.

Ich wünscht der Tag wird Dir gelingen  
so wie Du meinst, es sollte sein.  
Vielleicht kann er Dich weiter bringen  
und das entscheidest Du allein.

Ich wünscht Dir einen guten Morgen  
gesetzt ist der Tag schon nicht mehr weil.

Ich wünscht Dir Kraft für Deine Sorgen  
und für Dich selbst ein bißchen Zeit.

## Du bist lebendig, das merkt man!

Du denkst und redest.  
Du hast Pläne, Träume und Ideen.  
Manchmal erzählst du sie,  
manchmal hältst du sie geheim.  
Sie machen dir Spaß.

i  
n  
d  
e  
n  
D  
I  
E  
N  
S  
T  
A  
G



Als Kind war mir Spinat ein Graus!

Lieber Gott, mach,  
dass die Vitamine in den  
Pudding kommen,  
die sonst im Spinat sind.

## So schmeckt Spinat auch den Kids

- Eine kleine Zwiebel klein hacken und in Butter anschwitzen.
- Geputzten Blattspinat dazugeben und dünsten, mit Salz und Muskat abschmecken.
- In einer zweiten Pfanne Schinken kurz anbraten. Zwei Eier mit Salz und viel frischen Kräutern verquirlen und über den Schinken geben. Stocken lassen.
- Den Spinat auf einem Teller anrichten, evtl. mit etwas Käse überstreuen und das Omelett dazugeben.

So schmeckt auch mir heute  
der Spinat - hm, lecker!



## Kopfsalat muss nicht nach nichts schmecken

Wichtig ist, den Kopfsalat nur in seiner Saison zu essen. Im Winter kommt er aus dem Gewächshaus, ist mit viel Chemie behandelt worden und schmeckt tatsächlich nach „nichts“. Probieren Sie stattdessen mal einen Kopfsalat im Juli: Welch ein Unterschied!

- Einen Kopfsalat kleinrücken und waschen. Eine Marinade aus Essig, Öl, Salz und Zucker bereiten und viel Dill, Petersilie, Schnittlauch, Minze und Kresse dazugeben.
- Ein hart gekochtes Ei kleinhacken und untermischen.

kein knackiger Kopfsalat,  
frisch vom Wochenmarkt, LÖ  
ist so gesund und schmeckt.  
Mit diesen Rezeptvorschlägen  
grüße ich euch herzlich  
Reinhold

Auch ein blindes Huhn findet mal ein Ei.  
oder kann - findet Anerkennung!

### Eine Frage der Perspektive

Es war einmal ein Huhn, das stark schielte. Dieses schielende Huhn sah deshalb die ganze Welt etwas schief und glaubte, sie sei tatsächlich schief. So sah es zum Beispiel auch seine Mithühner und den Hahn schief. Es lief immer etwas schräg und stieß ziemlich oft gegen die Wände. An einem windigen Tag ging das schielende Huhn mit seinen Mithühnern am Turm von Pisa vorbei. »Schaut euch das an«, sagten die Hühner, »der Wind hat diesen Turm schiefgeblasen.« Auch das schielende Huhn betrachtete den Turm, fand ihn aber völlig gerade. Es sagte nichts, dachte aber bei sich, dass die anderen Hühner womöglich schielten.

LUIGI MALERBA

### Oft fehlt es mir an Mut

Meine innere Stärke,  
wie oft hab ich gehört:  
Sei nicht feige,  
zeige Mut.  
Aber oftmals hält mich die  
Angst gefangen.  
Ich weiß nicht, ob ich den  
Mut aufbringen werde,  
der dann erforderlich ist,  
aber das Wissen, dass du an  
meiner Seite bist, wird

meine Ansätze, mutig zu  
sein, stärken.  
Du bist ewige Stärke,  
ewiges inneres  
Wachstum, zeige mir,  
wo ich mich stellen muss,  
wo ich nicht ausweichen  
darf.  
Lass mich dann den Mut  
finden, die mir gestellte  
Aufgabe zu lösen. Amen.





### Rücksicht!

Keiner hat das Wort gekannt und

### Nachsicht

die keiner bei dem andern fand und

### Vorsicht,

dass nie zerbricht was uns verband.

### Einsicht,

dass jeder seine Fehler hat und

### Weitsicht,

das Leben findet nicht nur heute statt und

### Vorsicht,

dass man den andern nicht zerbricht.

Gott, gib mir Einblick in das Fest des Lebens,  
dass ich im Kleinen das Große sehe,  
im Bruchstückhaften das Ganze,  
im Vorläufigen das Endgültige,  
in der Welt deine Schöpfung.  
Gib mir Einsicht in das Fest des Lebens,  
in die Kostbarkeit des Augenblicks,  
in die Einmaligkeit der Begegnung,  
in das Wunder, dein Mensch zu sein.  
Damit ich aufhöre, mich zu verlieren,  
sondern Mut gewinne,  
Hindernisse zu bewältigen,  
und Kraft erhalte, dich zu suchen –  
mein Gott.

Peter Spangenberg

## Angst

Einst saß ein alter, weiser  
Mann unter einem Baum,  
als der Seuchengott des  
Weges kam. Der Weise fragte  
Ihn: Wohin gehst du?  
Und der Seuchengott antwortete  
ihm: ich gehe in die Stadt und  
werde dort 100 Menschen töten.  
Auf seiner Rückreise  
kam der Seuchengott wieder  
bei dem Weisen vorbei. Der  
Weise sprach zu ihm: Du  
Sagtest mir, dass du 100  
Menschen töten wolltest.  
Reisende aber haben mir  
berichtet es waren 10000  
gestorben. Der Seuchengott  
aber sprach: Ich tötete nur  
hundert. Die anderen hat die  
eigene Angst umgebracht.

### WENN ES ENG WIRD

Auf die Idee muss man  
erst einmal kommen,  
dass ausgerechnet das,  
was wir uns aus unserem  
Alltag immer weg wünschen –  
nämlich die Belastungen,  
die Widerstände  
und Schwierigkeiten –  
uns zu dem machen,  
was wir ohne sie immer  
werden wollten:  
standfest und geduldig,  
erfahren und bewährt,  
zuversichtlich und hoffnungsvoll.

»Denn wir wissen,  
dass die Bedrängnis Ausdauer bewirkt,  
die Ausdauer aber Bewährung,  
die Bewährung aber Hoffnung;  
die Hoffnung aber  
lässt nicht zuschanden werden;  
denn die Liebe Gottes ist  
in unseren Herzen ausgegossen  
durch den Heiligen Geist,  
der uns gegeben worden ist.«

1. Korinther 13,2-5



Wenn dich die Stürme des  
Lebens umtoben,  
wenn dich das Liebste auf  
Erden verläßt,  
richte den Blick nur gläubig  
nach oben,  
bau auf den Vater nur künftig  
und fest,  
wohl kann das Schicksal  
manches dir rauben –  
was dich auf Erden beglückt und  
erfreut,  
aber mit festem und innigem  
Glauben siegst du über das  
bitterste Leid.

Doris an Ihre Mama  
1944/45

Wenn jeder an sich selber denkt, ist  
noch längst nicht an alle gedacht.  
Manche können nämlich nicht aus-  
reichend für sich selber sorgen, sie  
brauchen andere, die sie bewahren.

wohl  
wahr!

**S**elbst in der größten Trostlosigkeit kann etwas unsere Herzen füllen, das uns  
verschwenderisch gegeben ist: **Gott ist da. Er liebt uns, liebt uns selbst**  
dann, wenn wir uns selbst gar nicht mehr liebens-würdig finden.

Ulrich Hühne



Ein kleiner Beitrag von mir  
für "unsere Zeitung". —

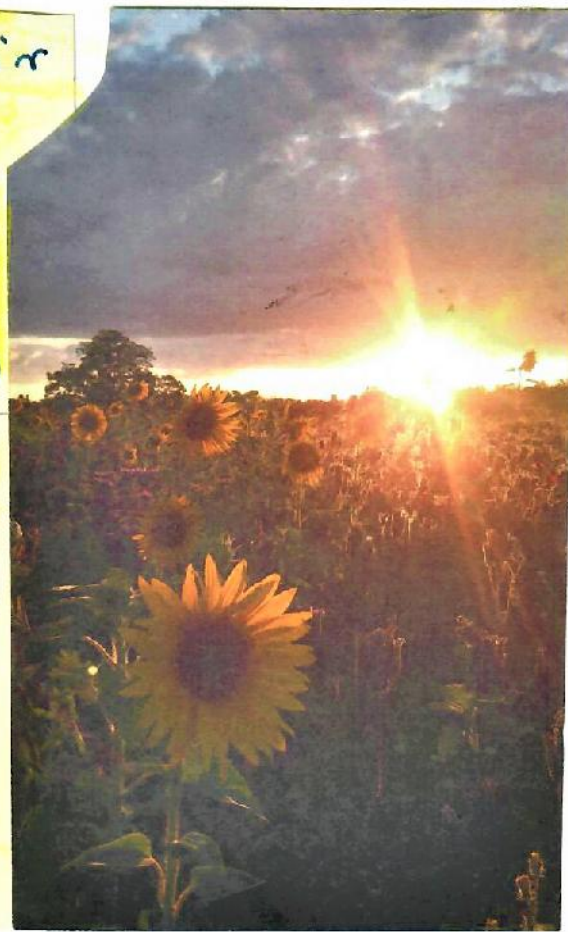
# BLICK IN DIE ZUKUNFT

„Wenn einer alleine träumt, bleibt es ein Traum;  
wenn viele denselben Traum träumen, ist es der  
Beginn einer neuen Wirklichkeit.“  
(frei nach Martin Luther King)

Dienstag,  
28. Juli 2020  
14:30 Uhr  
bei Kurt + Erika

Unser Traum wird wahr!  
Ich freue mich auf unser  
Wiederssehen bei Erika + Kurt  
Ende des Monats!  
Bis dahin grüße ich Euch  
ganz, ganz herzlich!

Julia



Ein einziger Sonnenstrahl reicht hin,  
viel Dunkel zu erhellen.  
Franz von Sales

## LEBEN FÜHLEN

Ich brauche nicht die großen Dinge  
die hellen Lichter  
das Bad in der Menge  
Es sind die kleinen Dinge im Leben  
die mein Herz erwärmen  
Ich liebe es  
einfach an einem schönen Platz zu sitzen  
meine Augen zu schließen  
die Stille zu genießen  
und nur das  
Leben fühlen  
Heike M. Uda

DEM WEINSPECK  
sagen wir: "DANK!"

von Wegen  
Schnecken-  
Post

Die "Post für Dich" Verteiler am Montagabend!

DANN sollt ihr noch wissen: WIR sind für EUCH da  
\*\*\*\*\*  
Braucht Ihr Hilfe für irgendwas, dann meldet Euch  
Kurt: 0173-3030011 Erika: 0151-1966 0111  
Oder FEST-NETZ: Tel. 948040 oder 948041

SEIT  
17  
Wochen

