

Liebe Interessierte,

wenn Sie Verbesserungsvorschläge oder einen eigenen Beitrag in Form von einem Gedicht, Rätsel, Geschichte, Rezept (oder eine ganz neue Idee!) haben, können Sie uns diese gerne telefonisch oder per E-Mail mitteilen und an diesem Projekt mitwirken. Darüber würden wir uns sehr freuen!

**Seniorenzentrum Altstadt:**

06221—18 19 18 oder [szaltstadt@dwhd.de](mailto:szaltstadt@dwhd.de)

**Seniorenzentrum Pfaffengrund:**

06221—70 05 55 [szpfaffengrund@dwhd.de](mailto:szpfaffengrund@dwhd.de)

**Seniorenzentrum Rohrbach:**

06221—33 45 40 [szrohrbach@dwhd.de](mailto:szrohrbach@dwhd.de)

Wir wünschen Ihnen gute Unterhaltung und sind gespannt auf Ihre Beiträge.

Ihre Teams der drei Seniorenzentren

22. Ausgabe vom 13. November 2020

Kostenloses Exemplar

## Mutmachernachrichten



Positiv zu denken bedeutet nicht, dass man immer glücklich und zufrieden sein muss.

Es bedeutet, dass man auch an schweren Tagen weiß, dass es wieder bessere Tage geben wird.

Verfasser unbekannt

## Inhalt

- Aktuelles
- Gedicht
- Rezept
- Das Märchen von der geschenkten Zeit
- Sudoku
- Lösung
- Steckbrief Frankfurt
- Zitat
- Gott sei Dank

## Kuriose Feiertage

### 6. November:

- ◇ Nacho-Tag – International Day of the Nacho und National Nacho Day in den USA
- ◇ Tag des Füllfederhalters 2020
- ◇ Ohne-Kompass-gestrandet-sein-Tag
- ◇ Tag des Saxophons

Kennen Sie noch weitere kuriose Feiertage im November?

## **„Gott sei Dank!“**

Ein reicher Mann beobachtet einen Bettler, wie dieser einen Abfalleimer durchwühlt. Der wohlhabende Mann sagt sich: „Gott sei Dank, hab ich das nicht nötig.“

Der Bettler sieht einen Rollstuhlfahrer und sagt sich: „Gott sei Dank, kann ich gehen.“

Der Rollstuhlfahrer sieht eine Ambulanz mit Blaulicht vorbeifahren und sagt sich: „Gott sei Dank, mir geht es gut.“

*Solange du lebst, kannst du immer einen Grund finden, dankbar zu sein.*

Verfasser unbekannt





Laufe nicht der Vergangenheit nach,  
verliere dich nicht in der Zukunft  
Die Vergangenheit ist nicht mehr.  
Die Zukunft ist noch nicht gekommen.  
Das Leben ist—hier und jetzt.-  
(Buddha).

Danke an Sabine H.

## Aktuelles

### Altstadt:

Wer kennt sie nicht, die Geschichte von der Mantelteilung? Mit der Aktion „Meins wird Deins!“ bekommt diese zentrale Szene der Martinsgeschichte ein Gesicht. Gut erhaltene Kleidungsstücke werden an die „aktion hoffnung“ gespendet. Mit dem Erlös wird ein Projekt für Kinder in der Ukraine unterstützt. Am **11.11.2020** sammeln wir von 9:00 bis 14:00 Uhr schöne, gut erhaltene (Marken) Kleidungsstücke. Mehr Infos unter: [www.sternsinger.de/bildungsmaterial/martinsaktion/meins-wird-deins/](http://www.sternsinger.de/bildungsmaterial/martinsaktion/meins-wird-deins/)

### Pfaffengrund:

Wir möchten dieses Jahr unsere Krippe mit einem wunderschönen Sternen– und Engelhimmel aufbauen. Hierfür brauchen wir Ihre Unterstützung! Basteln Sie gerne Engel oder Sterne für unsere Krippe, damit sie dieses Jahr besonders farbenfroh erscheint. Wenn Sie basteln möchten, können Sie sich gerne eine Bastelvorlage im Seniorenzentrum abholen kommen! Wir sind von 10-16 Uhr für Sie da.

### Rohrbach:

Nicht vom Lockdown unterbunden: LESEN. Während unserer Öffnungszeiten finden Sie nun wieder unseren Büchertisch an der Eingangstüre! Wir hoffen, Sie auf diese Weise zu inspirieren und mit Unterhaltung zu versorgen. Momentan freuen wir uns ganz besonders über neue Bücher; bringen Sie gerne Literatur oder Zeitschriften vorbei und helfen Sie mit, diesen Tisch mit Leben zu füllen!

## *Herbst*

*O du wunderschöner Herbst,  
Wie du die Blätter golden färbst,  
Deiner reinen Luft so klar und still,  
Noch einmal ich mich freuen will.*

*Ich geh den Wald, den Weiher entlang;  
Es schweigt das Lebens, es schweigt Gesang,  
Ich hemme den Schritt, ich hemme den Lauf  
Erinnerungen ziehen herauf*

*Erinnerungen sehen mich an,  
Haben es wohl auch sonst getan.  
Nur eins hält nicht mehr damit Schritt.  
Lachende Zukunft geht nicht mehr mit*

*Vergangenheit hält mich in ihrem Bann,  
Vergangenheit hat mir`s angetan;  
Den Blick in den Herbst, den hab ich frei,  
Den Blick in den Herbst. Aber der Mai?*

Von Theodor Fontante

**Lösung Stadt** von der 21 Ausgabe der Mutmachernachrichten

⇒ Die Stadt, die Sie im letzten Heft ausmalen konnte, ist die Frankfurter Altstadt gewesen.

## Allgemeines zu Frankfurt



Bundesland: Hessen

Fläche: 248,31km<sup>2</sup> (größte Stadt  
Hessens und fünft größte Stadt in  
Deutschland)

Einwohner: 763.380 (Stand Dezember 2019)

Stadtgliederung: 16 Ortsbezirke,  
46 Stadtteile,  
124 Stadtbezirke

Erste urkundliche Erwähnung: 794

Weibliche Personifizierung: Francofurtia

Kennen sie kulinarische Köstlichkeiten (Speis und Trank), die aus Frankfurt stammen?

# Viel Spaß beim Knobeln.

Die Lösung gibt es im nächsten Heft.

## SUDOKU

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

## Saftige Kürbis-Brownies

### Zutaten

- 250 Gramm Dinkelmehl
- 1/2 mittleren Hokkaidokürbis (100 Gramm Kürbispüree)
- 1 TL Kürbisraspeln (roh)
- 1/2 TL Zimt
- 100 g Zartbitterschokolade
- 1 mittelgroßes Ei
- 3 - 5 EL Kakaopulver (ungesüßt)
- 3 EL Reissirup
- 2 EL Apfelmus (ungesüßt)
- 1 TL Pumpkin Spice
- 1 Prise Salz



### Zubereitung - so wird's gemacht

Für das Kürbispüree den gewaschenen Kürbis halbieren, mit einem Löffel entkernen und mit einer Küchenreibe circa eine Hand voll Kürbisraspeln abreiben. Den Rest in kleine Würfel schneiden und anschließend in einem Topf dünsten. Dazu die Kürbiswürfel mit einem Glas Wasser circa 15 Minuten auf mittlerer Stufe garkochen. Anschließend mit einem 1/2 TL Zimt, etwas Kokosfett oder Butter pürieren und beiseite stellen.

1. Jetzt den Backofen auf 170 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. In der Zwischenzeit die Zartbitterschokolade in einem Wasserbad schmelzen. Sobald sie flüssig ist, in eine große Schale umfüllen und den Reissirup, eine Prise Salz sowie das Ei unterrühren. Danach das Pumpkin Spice Gewürz, Apfelmus und Kürbispüree hinzufügen.

2. Das Dinkelmehl und Kakaopulver löffelweise in die Schüssel geben und gut durchmischen, bis keine Klümpchen mehr zu sehen sind. Zum Schluss die Kürbisraspeln unterrühren und den Brownie-Teig in eine gefettete Form gießen.

Die Brownies für circa 25 - 30 Minuten (je nach Dicke) im Ofen backen und nach Ablauf der Zeit mit einem Holzstäbchen testen, ob der Teig durchgebacken ist. Danach die Brownies noch circa eine halbe Stunde im leicht geöffneten Ofen auskühlen lassen.

[eatsmarter.de | saftige-kuerbis-brownies](https://eatsmarter.de/saftige-kuerbis-brownies)

## Das Märchen von der geschenkten Zeit

Es waren einmal ein König und eine Königin, die hatten drei Töchter. Von der Ältesten sagten die Leute: „Wie klug sie ist!“ Von der Zweiten meinten sie voller Bewunderung: „Seht wie ist sie so fleißig!“ .Wenn sie aber von der Dritten sprachen, hellten sich ihre Gesichter auf: „Sie ist so freundlich und sie kann so wunderbar lachen!“

„Es ist an der Zeit, meine lieben Töchter“, sagte eines Tages die königliche Mutter, „dass ihr das Haus verlasst und die Welt kennen lernt.“ Einer jeden legte sie eine kunstvoll gewirkte Tasche über die Schulter, die war prall gefüllt. „Das ist eure Wegzehrung. Ich habe jeder von euch einen großen Anteil meiner Zeit geschenkt. Geht sorgsam damit um. Mehr davon kann ich euch nicht geben.“

Der Abschied war herzlich und dann ging jede ihres Weges. Die Erste, die Kluge war noch nicht weit gegangen, da hatte sie schon eine große Berechnung angestellt, wie sie ihre Zeit möglichst gewinnbringend anlegen könnte. „Gönn uns ein kleines bisschen von deiner Zeit.“ wisperten die Blumen am Wegrand. „Wo denkt ihr hin!“ sagte die Kluge „Zeit ist Geld und das wirft man nicht einfach auf die Straße.“ und eilte davon als hätte sie schon keine Zeit mehr.

Die Zweite, die Fleißige, hatte schon bald eine Beschäftigung entdeckt und arbeitete hastig, denn sie wollte die Zeit ausnutzen. Da rollte ihr ein roter Ball zwischen die Füße und ein Kind rannte herbei und fragte: „Spielst du mit mir?“ „Jetzt nicht.“ , sagte die Fleißige, „ ich habe keine Zeit. Ich muss heute schon die Arbeit von morgen machen!“ „Spielst du dann morgen mit mir?“ „Es geht nicht, da mach ich schon die Arbeit von übermorgen!“ „Und dann, hast du dann Zeit?“ „Vielleicht, wenn mir nichts dazwischen kommt. Aber jetzt nimm deinen Ball. Stieh mir nicht die Zeit!“ Da ging das Kind und wartete auf übermorgen.



Die dritte Tochter aber kam nicht weit, nur bis zu einer Bank am Ententeich. Da saßen ein paar alte Leute und schwiegen sich an, denn sie hatten sich schon alles erzählt und etwas Neues fiel ihnen nicht mehr ein. „Hast du ein bisschen Zeit? Komm setz dich zu uns!“ „Aber sicher.“ sagte die Königstochter mit dem lachenden Gesicht „ ich habe viel Zeit geschenkt bekommen. Davon kann ich Euch doch abgeben“ ,langte in ihre Tasche und fragte die alten Leute nach ihrem Leben und sie erzählten ihr viel und als sie sich endlich verabschiedet hatten, hörte sie sie von weitem noch lachen, denn es war ihnen noch so viel eingefallen, was sie beinahe schon vergessen hatten.

„Nach einem Jahr“, hatte die Mutter gesagt „kommt ihr noch einmal zurück und erzählt wie es euch ergangen ist.“

Als dieses Jahr herum war, schickte die Älteste ein teures Blumengebinde mit einem Gruß daran: Liebe Eltern! Habt Dank aber ich kann euch jetzt nicht besuchen, es wäre unklug. Der weite Weg zu euch würde mich zu viel Zeit kosten.

Die Zweite kam in allerhöchster Eile und sie erzählte von der vielen Arbeit die nun liegen bleiben musste und war im Herzen schon wieder abgereist ehe sie angekommen war.

Die Dritte aber kam etwas zu spät, denn sie hatte unterwegs Blumen gepflückt, die sie der Mutter mitbringen wollte. „Hast du denn so viel Zeit übrig?“ fragte die Mutter. „Aber sicher“, sagte die Tochter, „du hattest mir ja gar nichts verraten, dass die Tasche sich immer wieder füllt! Je mehr Zeit ich verschenkt habe, desto mehr fand ich darin.“

„Du bist die Einzige“ sagte die Mutter lächelnd, „ die das Geheimnis der geschenkten Zeit erfahren hat.“

VerfasserIn unbekannt