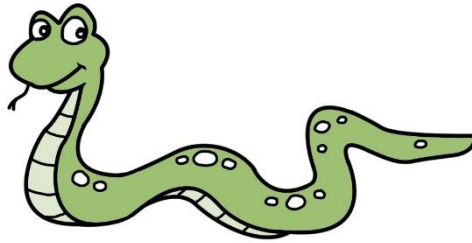


# *Schlangenpost*



*Ausgabe 1*  
*im Mai 2020*



**Deutsches  
Rotes  
Kreuz**

Kreisverband Berlin Schöneberg-Wilmersdorf e. V.



## Wir tun etwas für unsere geistige Fitness

Schreiben Sie Ihren Namen in Spiegelschrift. Kontrollieren Sie es vor dem Spiegel.

Schreiben Sie einen ganzen Satz in Spiegelschrift.

Frühling

Schreiben Sie die Nummer 25689736 in Spiegelschrift.

Schreiben Sie einen Satz mit der linken Hand

Es sind genau 8 Buchstabenpaare gegeben, die alle durcheinander getanzt sind. Bringe sie so in eine Reihenfolge, dass ein sinnvolles Wort entsteht.

Beispiel: <u>LI</u> <u>TR</u> <u>MO</u> <u>ON</u> <u>DE</u> <u>EN</u> <u>NA</u> <u>ZI</u>	wird richtig sortiert zu ZITRONENLIMONADE
<u>RT</u> <u>IE</u> <u>OC</u> <u>ER</u> <u>GE</u> <u>HW</u> <u>HT</u> <u>SC</u>	wird richtig sortiert zu .....
<u>ND</u> <u>NA</u> <u>ER</u> <u>EI</u> <u>ND</u> <u>FI</u> <u>EN</u> <u>ZU</u>	wird richtig sortiert zu .....
<u>BE</u> <u>EI</u> <u>SL</u> <u>ND</u> <u>IT</u> <u>HE</u> <u>FR</u> <u>IE</u>	wird richtig sortiert zu .....

### Ein Satz mit 5 Wörtern

Eine weitere Übung mit Worten ist diese Gehirnjogging-Aufgabe. Es gilt, einen möglichst sinnvollen Satz zu bilden, der aus fünf Wörtern besteht, die alle mit dem gleichen Buchstaben beginnen. Wählen Sie verschiedene Buchstaben.

Beispiel: Aus dem Buchstaben „F“ folgt der Satz „Fridolin feiert freitags fröhlich Feste“.

Diese Übung hilft, die **beiden Gehirnhälften zu verbinden**:

Mit der einen Hand wird ein Viereck (Kantenlänge ca. 30 - 40 cm) in die Luft gemalt, anschließend mit der anderen Hand ein Dreieck. Zum Schluss wird es schwierig: malen Sie gleichzeitig ein Dreieck mit der einen Hand und ein Viereck mit der anderen Hand in die Luft.

### Zahlenreihen

Versuchen Sie durch logisches Denken herauszufinden, welche Zahlenkombination sich hinter den Zahlenreihen verbirgt. Wie lautet die nächste Zahl in der jeweiligen Zahlenreihe?

Beispiel: 2 4 6 8 10 12 14 16 18 ???  
Lösung: die Zahl lautet 20, bei dieser Zahlenreihe wird die nächste Zahl immer mit 2 addiert

87	83	79	75	71	67	???		
99	105	83	89	67	73	???		
2	4	3	6	5	10	9	18	???

### **Auflösung am Ende der Schlangenpost**



## Mit diesem Lied können wir den Mai begrüßen

### Grüß Gott, du schöner Maien

Grüß Gott, du schö-ner Mai- - - en, da  
Tust jung und alt er - freu- - - en mit

bist du wie- drum hier. Die lie-ben Vög-lein  
dei-ner Blu- men Zier!

al - le, sie sin - gen all so

hell, Frau Nach-ti-gall mit Schal- - - le hat

die für - nehm -ste Stell.

### Liedtext

Grüß Gott, du schöner Maien,  
da bist du wiedrum hier.  
Tust Jung und Alt erfreuen,  
mit deiner Blumen Zier.  
Die lieben Vöglein alle,  
singen also hell,  
Frau Nachtigall mit Schalle  
hat die fürnehmste Stell.

Die kalten Wind verstummen,  
der Himmel ist gar blau,  
die lieben Bienlein summen  
daher auf grüner Au.  
O holde Lust im Maien,  
da alles neu erblüht,  
du kannst mir sehr erfreuen  
mein Herz und mein Gemüt.

[https://www.lieder-archiv.de/gruess\\_gott\\_du\\_schoener\\_maien-notenblatt\\_300055.html](https://www.lieder-archiv.de/gruess_gott_du_schoener_maien-notenblatt_300055.html)



## **Bleiben Sie auch in Zeiten von Corona gesund und in Bewegung!**

Frau Richter, die Leiterin der Sportgruppe am Donnerstag, hat für uns einige Übungen zusammengestellt, die man gefahrlos zu Hause üben kann:

- Sorgen Sie zunächst, gerade in dieser Zeit für frische Luft, bevor Sie mit den Übungen beginnen.
- Stellen oder setzen Sie sich hin und schütteln im Wechsel den linken und rechten Arm, das linke und rechte Bein aus.
- Sitzend den Oberkörper schnell nach rechts und links bewegen.
- Immer wieder die Finger- und Handgelenke bewegen, in dem Sie die Finger gestreckt spreizen und dann zu einer festen Faust schließen.
- Ebenso aus dem Handgelenk kräftig kreisen. Diese Übungen fördern die Feinmotorik oder Geschicklichkeit.
- Bauch und Po anspannen, dabei ruhig weiter atmen, zählen Sie dabei bis 5 und lassen wieder locker.
- Beim Fernsehen legen sie die Beine hoch; unter die Knie oder auch Füße, kann man eine Decke legen.
- Ziehen Sie dann die Zehen und den Vorfuß hoch und lassen diesen wieder locker.  
Auch hier bitte bis 3 zählen damit die Venenklappen arbeiten können. Dies mehrmals wiederholen. Anschließend langsames Fußkreisen und entspannen.
- Um die Schulterblätter zu bewegen, die gleichzeitig die kleinen Wirbelsäulengelenke mit erreichen, kreisen Sie mit den Schultern langsam nach hinten, nicht nach vorn, da bei uns Älteren das Vorfällen durch die Muskelschwäche verstärkt ist.
- Stellen Sie sich vor, Sie hätten einen heißen Kloß im Mund, den schieben sie schnell von einer Mund-Seite zur anderen, die Zunge bewegt sich kaum mit. Die Wangen werden dabei mit Luft gefüllt. Ebenso den heißen Kloß mit aufgeblasenen Wangen schnell kreisen lassen
- Achten Sie beim Spaziergehen darauf, die Füße abzurollen.

Viel Erfolg und bleiben Sie gesund Ihre Christa Richter!



# " Hoffnungsbriefe "

## " Hoffnungsbriefe "

### "Einsamkeit nimmt Lebensmut"

**In der Corona-Krise ist das soziale Leben von Pflegeheimbewohnern besonders stark eingeschränkt.**

In den meisten Pflegeheimen finden keine gemeinsamen Mahlzeiten und Aktivitäten mehr statt. Angehörige dürfen die Heime nicht betreten, vielfach haben auch Seelsorger und Physiotherapeuten derzeit keinen Zugang zu den Einrichtungen...

Die frühere evangelische Landesbischöfin Margot Käßmann sagte der "Welt", Angehörige seien in Sorge, dass Eltern oder Großeltern in Heimen frühzeitig sterben: "Nicht an Covid-19, sondern an der Isolation, weil die Einsamkeit ihnen den Lebensmut nimmt." (Tagesschau.de vom 25.4.2020)

Die größten Schwierigkeiten haben diejenigen, die das Alleinsein stark belastet und die kein sicheres soziales Netz haben.

An mehreren Stellen in unserem Land ist die Idee entstanden, eben diese Menschen mit einem handgeschriebenen Brief zu erfreuen, auch wenn er von einer fremden Person kommt. In der Stadt Jena hat man sie "Hoffnungsbriefe" genannt, und diesen Begriff möchte ich übernehmen.

### **Vielleicht gibt es jemanden unter Ihnen, der gerne Briefe schreibt!**

Einen Brief kann man mehrmals in die Hand nehmen und sich daran freuen, er kann wie ein schönes Geschenk sein. Was könnte man einem fremden Menschen schreiben? Wichtig ist sicherlich, dass man Optimismus und Freude verbreitet. Teilen Sie Ihre positiven Erfahrungen, die Sie zurzeit machen, mit oder schreiben oder zitieren Sie ein Gedicht, eine kleine Geschichte, malen Sie ein Bild oder bringen Sie schöne Erinnerungen aus Ihrer Kindheit zu Papier.

Lassen Sie Ihrer Fantasie freien Lauf. In jedem Fall tun Sie mit jeder Zeile jemandem etwas Gutes. Sie können ihn anonym schicken oder mit Ihrem Absender versehen, vielleicht erwächst sogar eine Brieffreundschaft daraus.

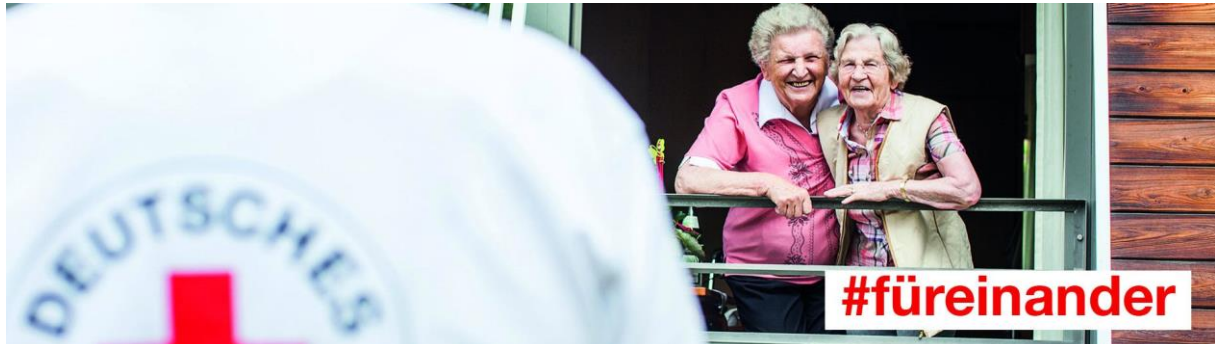
Wenn Sie die Briefe an unsere Adresse

DRK Kreisverband Berlin Schöneberg-Wilmersdorf e. V.  
Seniorenbegegnungsstätte  
Schlangenbader Straße 11, 14197 Berlin

schicken, werden wir sie an die DRK Kliniken Berlin Pflege und Wohnen Mariendorf weiterleiten, **einige der BewohnerInnen freuen sich schon auf Post von Ihnen!**



## In eigener Sache



### **Spenden für den Corona-Nothilfefonds**

**Mit den Spenden für den Corona-Nothilfefonds unterstützen Sie aktiv die Arbeit der Ehrenamtlichen und die Hilfsaktionen zur Krisenabwehr.**

Aktuell sind viele Freiwillige im Einsatz, um im Zuge der Corona-Pandemie den Älteren und Bedürftigen zu helfen. Hierzu zählt zum Beispiel die psychosoziale Betreuung in Zeiten von Quarantäne und räumlicher Distanzierung. Und auch die Versorgung mit den notwendigen Lebensmitteln steht im Mittelpunkt der Hilfsaktionen:

So werden durch die Hilfe der Freiwilligen Lebensmittel-Bringdienste vermittelt, um Ältere und Bedürftige zu schützen und mögliche Ansteckungsgefahren zu reduzieren.

*„In diesen außerordentlich schwierigen Zeiten ist es besonders wichtig, dass niemand allein gelassen wird“ DRK-Präsidentin Gerda Hasselfeldt.*

Solidarität und Zusammenhalt können in dieser Zeit viel bewirken. Mit bundesweit mehr als 435.000 ehrenamtlichen Helfern und rund 175.000 hauptamtlichen Mitarbeitern ist das Deutsche Rote Kreuz gut aufgestellt, um Menschen in Not helfen zu können.

Sie als Besucher der "Schlange" haben einen Eindruck von einem Teil der Arbeit des DRK vor Ort. Wenn Sie uns auch finanziell unterstützen wollen, freuen wir uns über eine Spende mit dem Verwendungszweck "Schlange".

### **Spendenkonto des Kreisverbandes:**

**DRK Kreisverband Berlin Schöneberg-Wilmersdorf e.V.**

**Iban: DE17 1005 0000 6000 0267 04**

**BIC: BELA DEBE**

**Berliner Sparkasse**

**Verwendungszweck: "Schlange"**



## "Sich regen bringt Segen"

Den ganzen Tag zu Hause sitzen, höchstens mal einkaufen gehen (wenn überhaupt) und ein kleiner Spaziergang, vielen reicht das nicht aus, um den Tag zu füllen. Bewegung tut dem Körper und der Seele gut, deshalb möchte ich Sie auf ein Angebot der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung aufmerksam machen: die Bewegungspackung. Zunächst sieht es aus wie eine Tablettenschachtel, enthält aber 25 Karten mit Bewegungsübungen.



### **"Die Bewegungspackung"**

Körperliche Aktivität kräftigt den Körper, das Immunsystem fördert den Geist und steigert das Wohlbefinden. Zu diesem Zweck wurde die „Bewegungspackung“ entwickelt: Eine kleine Schachtel mit 25 Karten, mit Übungen, die Motivation und Anregung zu Bewegungen bieten. Machen Sie mit! Es ist ganz einfach: Die Übungen sind leicht in den Alltag integrierbar. Es werden keine Sportgeräte oder Sportkleidung benötigt. Die Übungen können überall durchgeführt werden (zu Hause, im Park, drinnen und draußen) Wichtige Hinweise zur Nutzung der Bewegungspackung entnehmen Sie bitte der Packungsbeilage. " BzGA

**Die Bewegungspackung, Bestellnummer 60582387** kann kostenlos bestellt werden

- über das Internet: <https://www.bzga.de/infomaterialien/gesundheit-aelterer-menschen/bewegungspackung/>
- per Post an die  
Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung  
Maarweg 149 – 161  
50825 Köln
- oder zu Zeiten von Corona ausnahmsweise telefonisch bei Frau Michels unter der Telefonnummer: 0221 8992504

**Viel Spaß beim Training!**



## Das DRK hat eine Krisenhotline für tägliche Hilfen eingerichtet.

Brauchen Sie Hilfe bei täglichen Erledigungen oder eine soziale Beratung? Wenden Sie sich an uns!


**Deutsches  
Rotes  
Kreuz**

 Müggelspree e.V.  
 Schöneberg-Wilmersdorf e.V.  
 Steglitz-Zehlendorf e.V.  
 Berlin-Zentrum e.V.

**Krisenhotline „Helfen in Berlin“**
**030 - 23 989 30 90**

 Montag bis Freitag: 09:00 – 17:00 Uhr  
 Samstag bis Sonntag: 10:00 – 16:00 Uhr

In dieser besonderen Situation rund um das sogenannte Corona-Virus sind wir für Sie da. Gerade für Menschen, die sich im Umgang mit neuen Medien unsicher fühlen oder nicht nutzen, möchten wir Helfen und werden Ihre Hilfesuche entgegennehmen.

**SIE SUCHEN:**

Einkaufen	Reden	Familienberatung	Gassi gehen
Nachbarschaftshilfe	Sorgentelefon	Sozialberatung	
Botengänge	Zuhören	Mobilitätshilfe	Apotheke Kinderbetreuung

Auch Sie wollen sich für Ihre Nachbarn einsetzen? Dann rufen Sie uns unter der oben genannten Nummer an oder registrieren Sie sich direkt in der App „zwopr“ bzw. online unter [www.zwopr.com](http://www.zwopr.com).


**zwopr**

Impressum: DRK Kreisverband Müggelspree e.V., vertreten durch den Vorstand, Waldowallee 101, 10318 Berlin. Kontakt: 030 509 96 79, [info@drk-mueggelspree.de](mailto:info@drk-mueggelspree.de)

## Wichtige Telefonnummern:

**Menschen, die befürchten, sich angesteckt zu haben, sollten nicht das Haus verlassen und die nächsten Schritte nur telefonisch einleiten.**

- Kontaktieren Sie Ihren **Hausarzt** per Telefon oder wählen Sie die **116 117**
- **Von 8 bis 20 Uhr** berät die **zentrale Corona-Hotline** der Senatsverwaltung: **030 90 28 28 28**
- **Die Barmer** ist unter **0800 84 84 111** erreichbar
- **Die DAK** hat **zwischen 8 und 20 Uhr** die Rufnummer **0800 111 841** geschaltet. Dort beantworten Ärzte und Hygienefachleute die Fragen verunsicherter Anrufer. An die beiden Kassen dürfen sich auch Versicherte anderer Krankenkassen wenden.
- Im Bezirk Charlottenburg-Wilmersdorf steht Ihnen das Gesundheitsamt unter der **030 9029 16662** von **8 Uhr – 17:00 Uhr** bei gesundheitlichen Fragen zur Verfügung.
- Wollen Sie sich Ihre Sorgen einfach mal von der Seele reden? Dann wenden Sie sich bitte an die Telefonseelsorge unter **0800 111 0 111** oder an die Telefonseelsorge von Silbernetz e. V. von **8 Uhr bis 22 Uhr** unter **0800 470 80 90**





## Neues aus dem Buchclub, gemeinsam mit Literat e. V.

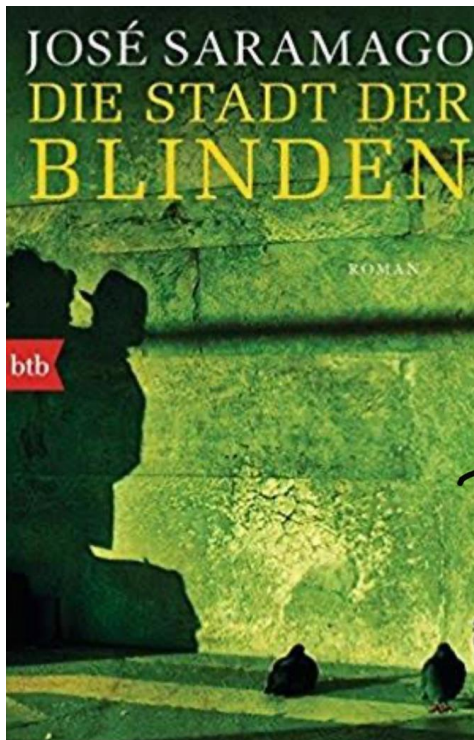


**Literat** ist ein eingetragener Verein, der als Buchclub Studenten und Senioren zusammenbringt. Seit 2018 läuft eine solche Kooperation in Mannheim erfolgreich und jetzt ist auch in der „Schlange“ ein Buchclub geplant. Es soll ein Buch festgelegt werden, was jeder für sich zu Hause liest und 4 Wochen später kommen Studenten und Senioren wieder zusammen und sprechen über das Buch – ABER auch über vieles mehr! Auch wer das Buch nicht gelesen hat, oder es nicht gut fand, ist herzlich eingeladen. Wir wollen uns vor allem austauschen

über die Themen in Büchern, über das Leben und unsere Erfahrungen und Eindrücke miteinander teilen, denn wir können sicherlich viel voneinander lernen. Literat möchte dabei einen Beitrag leisten, um Generationen einander näher zu bringen. Bei Interesse melden Sie sich gerne bei Frau Zindler von der „Schlange“.

*Wir freuen uns, wenn wir Sie hoffentlich bald zu unserem Buchclub begrüßen dürfen.  
Liebe Grüße, Ihre Charlotte Kaiser*

### Was wir gerade so lesen:



Meine Buchempfehlung lautet 'Die Stadt der Blinden' des portugiesischen Schriftstellers Jose Saramago. Es geht um eine imaginäre Stadt, in der jeder plötzlich blind wird. Ein Arzt, der eine der Hauptfiguren der Romanze ist, wird selbst blind als er versucht, den Ursprung der Krankheit zu finden und somit mit infizierten Patienten in Kontakt kommt. Der Roman folgt dem Unglück einer Gruppe von Charakteren, die zu den ersten gehören, die infiziert sind, und dreht sich um die „Frau des Arztes“, wie sie genannt wurde, ihren Ehemann und einige seiner Patienten. Am interessantesten für mich ist die Fähigkeit des Autors, darzustellen, wie die soziale Ordnung aufgrund der Blindheit langsam aufgelöst wird. Das wird beleuchtet vor allem wenn die Regierung verzweifelt versucht, die Ansteckung einzudämmen und die Ordnung durch zu nehmend repressive und unwirksame Maßnahmen aufrechtzuerhalten. Was mir an dem Buch am besten gefällt, ist zum einen die Kraft der weiblichen Figuren, zum anderen die menschliche Belastbarkeit bei undenkbareren Herausforderungen und schließlich die Diskussion hinter der wahren Bedeutung der Blindheit,

die dem Leser zur Interpretation offen steht."

*Verfasst von Fernando, Student in Berlin aus Brasilien, Mitglied bei Literat seit 2020*



## Unsere Erzählbühne

Liebe Freundinnen und Freunde der Erzählbühne,

### **IHR FEHLT UNS!**

Eure Geschichten und Lieder, eure Umarmungen und das gemeinsame Glas Saft oder Wein. Sich zusammen erinnern, etwas proben und dann mit anderen teilen. Der Zauber eurer Auftritte, die überraschenden Momente, Ukuleleklänge, spontane Tänze und der Klang des Klaviers.

Aber was für ein Geschenk, dass wir das alles zusammen erleben durften! Nun können wir von den Erinnerungen zehren und uns auf das Kommende vorseuen. Wir feilen schon mit Elan an neuen Möglichkeiten für unsere Erzählbühne. Oh, wir freuen uns schon auf euch!





## Gemeinsam allein

Für die Menschheit hat gerade eine Fastenzeit begonnen: Begegnungen, Sonne, Frischluft, Ausflüge und Körperkontakt – all das gibt es jetzt nur noch in sparsamen Portionen.

Wir gehen nicht mehr zum Friseur, ins Restaurant oder ins Kino, wir halten Abstand, vor Berührungen weichen wir zurück. Wir umarmen uns nicht, geben einander nicht mal mehr die Hand. Jeder bleibt für sich und beansprucht den Platz eines Indianerzeltes. Umständlich schiebt man sich, jeder in seinem Tipi, auf dem Bürgersteig aneinander vorbei.

Man geht sich aus dem Weg aus Rücksicht und aus Vorsicht. Ich vermisse dich, wirklich ich vermisse dich, doch komm mir bitte nicht zu nahe. Die Menschen bauen nach und nach eine große Sehnsucht auf, eine Sehnsucht nach den kleinsten Berührungen, nach zufälligem Anecken, Nähe, einem aufmunterten Schulterklopfen.



Wer mit seiner Familie und seinen Liebsten zusammenwohnt, hat Glück. Die Gesellschaft, die man einander leistet, kann dazu verwendet werden, um sich auf die Nerven zu gehen. Aber, wer alleine wohnt, verliert vielleicht den Anschluss. Deshalb telefoniert er viel, bereist das Internet und schaut aus dem Fenster. Der wöchentliche Einkauf wird zum vorsichtigen Blick ins Periskop: nicht auftauchen, aber auch nicht ganz unter Wasser bleiben.

Ein liebes Wort, ein warmes Lächeln wird zum Rettungsanker, ebenso wie die Aussicht darauf, endlich wieder ins Café zu gehen, sich zu umarmen und beieinander zu sein. Ach, lege deine Wange doch mal an meine Wange. Ja die Zeiten kommen wieder und dann können wir der nächsten Generation hiervon erzählen und ihnen sagen wie wichtig Berührungen sind.

Bleibt alle gesund meine Lieben. Ihr hört von uns.

## **SEID UMARMT**

Johanna Gerosch, Marco Euent und alle die noch zum Erzählbühnenteam gehören.



## Wir bleiben in Kontakt

Wir möchten auch in der Corona Krise weiterhin für Sie da sein und den Kontakt zu Ihnen aufrechterhalten.

**Per Telefon:** Das Büro in der Schlange ist weiterhin besetzt, so dass Sie uns gerne anrufen können. Haben Sie bitte etwas Geduld und warten Sie erst die lange Ansage ab, dann können Sie auf dem Anrufbeantworter gerne eine Nachricht hinterlassen. Wir rufen Sie zurück!

Wenn Sie eine **E-Mail-Adresse** haben und an dieser Art der Kontaktaufnahme interessiert sind, schreiben Sie uns einfach eine E-Mail an: [zindlers@drk-wilmersdorf.de](mailto:zindlers@drk-wilmersdorf.de)  
Informationen lassen sich auf diese Art schneller weiterleiten.

Wenn Sie einen Kontakt über **WhatsApp** möchten, schreiben Sie bitte eine Mail oder eine WhatsApp-Nachricht an das Schlange-Arbeitshandy mit der Rufnummer: **0176 511 27 27 4**

Fallen Ihnen noch andere Möglichkeiten ein, wie wir unter Einhaltung der Vorgaben der Senatsverwaltung in Kontakt bleiben können? Scheuen Sie sich nicht, uns diese mitzuteilen.

**Ich freue mich schon sehr auf unser Wiedersehen!!!**

Viele Grüße Ihr  
DRK Kreisverband Berlin Schöneberg-Wilmersdorf e. V. und Ihre Susanne Zindler



Was halten Sie davon, mal wieder ein Gedicht auswendig zu lernen ?

Frühlingsbotschaft

Leise zieht durch mein Gemüt  
Liebliches Geläute.  
Klinge, kleines Frühlingslied,

Kling hinaus ins Weite.  
Kling hinaus, bis an das Haus,  
Wo die Blumen sprießen.

Wenn du eine Rose schaust,  
Sag ich laß sie grüßen

[Heinrich Heine](#)

Lösungen

RT IE OC ER GE HW HT SC  
ND NA ER EI ND FI EN ZU  
BE EI SL ND IT HE FR IE

wird richtig sortiert zu SCHWIEGERTOCHTER

wird richtig sortiert zu ZUEINANDERFINDEN

wird richtig sortiert zu FREIHEITSLIEBEND

87    83    79    75    71    67    **63**

Zur nächsten Zahl kommt man, wenn man immer 4 abzieht.

99    105    83    89    67    73    **51**

Zur nächsten Zahl kommt man, wenn man zur ersten Zahl 6 dazu zählt und bei der nächsten Zahl 22.

2    4    3    6    5    10    9    18    **17**

Zur nächsten Zahl kommt man, wenn man die erste Zahl mit 2 multipliziert und bei der nächsten Zahl 1 abzieht.