

„Schlaue Graue“



Liebe schlaue Graue,
noch immer finden keine Veranstaltungen der **vhs-Seniorenbildung** statt.
Aber wir bleiben „am Ball“ und haben wieder ein Potpourri für Sie zusammengestellt, diesmal zum Thema Brandschutz:

Jährlich brennt es ca. 200.000 Mal in deutschen Haushalten mit der traurigen Bilanz von über 350 Brandtoten und 3.500 Brandverletzten. Mit steigendem Alter steigt auch die Gefahr. Wie Statistiken zeigen, sind Senior*innen überdurchschnittlich oft von Bränden betroffen. Im Jahr 2018 starben nach Angaben des Statistischen Bundesamtes 82 Menschen im Alter zwischen 75 und 84 Jahren infolge einer Exposition gegenüber Rauch, Feuer und Flammen.

Diese erschreckenden Zahlen zeigen, wie wichtig Aufklärung zum Thema Brandschutz ist, und das in jedem Alter, gerade in der bevorstehenden Advents- und Weihnachtszeit.

Viele der Senior*innen verfügen über viel mehr Erfahrung im Umgang mit Feuer als jüngere Generationen, da früher in den Haushalten noch verstärkt mit Kohle und Holz geheizt wurde. Aufgrund dieser Tatsache und ihrer Lebenserfahrung sind Senior*innen grundsätzlich vorsichtig im Umgang mit Feuer. Die technische Entwicklung hat aber das richtige Verhalten im Umgang mit Feuer und Brandgefahren bei den Menschen in Vergessenheit geraten lassen. Ziel der Brandschutzaufklärung für Senior*innen ist daher, altes Wissen zu reaktivieren, aber auch, auf neue Risiken und Erkenntnisse hinzuweisen.

Senior*innen sind im Brandfall aber auch aufgrund altersbedingter Einschränkungen generell stärker gefährdet:

- Seh- und Hörvermögen können abnehmen.
- Das Reaktionsvermögen kann eingeschränkt sein.
- Möglicherweise lässt die Orientierung nach (örtlich, zeitlich und auch zur eigenen Person).
- Gesteigertes Wärmebedürfnis.
- Vergesslichkeit (beginnende Alzheimer Erkrankung / Demenz).



Zum Thema „**Brandschutzaufklärung**“ bieten wir einen kostenlosen Online-Vortrag mit **Frau Katrin Lang vom Fachdienst Gefahrenabwehr am Dienstag, den 08. Dezember 2020, um 15:00 Uhr** an.

Sie benötigen hierzu einen PC oder ein Tablet mit Internetverbindung.

Und so geht's: Melden Sie sich unter seniorenbildung@marburg-biedenkopf.de oder auch telefonisch unter 06421-405 6712 an, dann erhalten Sie eine E-Mail mit weiteren technischen Informationen und einer Schritt für Schritt Anleitung.

Aktuelle Informationen auf unserer Homepage: www.vhs.marburg-biedenkopf.de und auf der Seite des Landkreises: www.marburg-biedenkopf.de

Unser Tipp zu Weihnachten:

verschenken Sie doch mal Rauchwarnmelder, diese können unter Umständen lebensrettend sein! Rauchwarnmelder gibt es übrigens auch für hörgeschädigte oder gehörlose Menschen.



Foto: pixabay

Das richtige Verhalten im Brandfall:

- Wichtig ist, dass Sie auch im Brandfall Ruhe bewahren.
- Erscheint Ihnen die Gefahr groß und sind die Fluchtwege frei, dann fliehen Sie. Verschwenden Sie keine Zeit, nehmen sie nur Schlüssel und Handy mit (allerdings nur, wenn diese greifbar sind).
- Schließen Sie Türen und Fenster hinter sich.
- Verlassen Sie das Gebäude über die Treppe. Benutzen Sie keinesfalls den Aufzug.
- Wählen Sie den Notruf 112. Geben Sie an, **wo** es brennt, **was** passiert ist, **wie** die derzeitige Situation ist und **wer** anruft. **Warten** Sie auf Rückfragen der Feuerwehr.
- Warnen Sie Mitbewohner sowie die Nachbarn in den umliegenden Häusern, ohne unnötige Unruhe zu verursachen.
- Helfen Sie Kindern oder alten und behinderten Menschen, jedoch ohne sich selbst in Gefahr zu bringen.

Wichtige Rufnummern für welchen Notfall?

- | | |
|-----------------------|--|
| 110 | Polizei-Notruf, deutschlandweit: Nicht medizinische Notsituation, Straftaten, schwere Verkehrsunfälle. |
| 112 | Feuerwehr, Rettungsdienst, europaweit: Schwere Unfälle, Herzschmerzen (Infarkt) und Kollaps, Luftnot, Bewusstlosigkeit, Lähmungen, Schlaganfall, Vergiftungen und Verbrennungen, akute Schmerzen. |
| 116 117 | Ärztlicher Bereitschaftsdienst: Arztsuche am Wochenende. |
| 0800 111 01 11 | Telefonseelsorge: Probleme und Krisen, Sucht, Krankheit, Mobbing, Einsamkeit, Sinnkrisen, spirituelle Fragen. |
| 116 116 | Sperr-Notruf: Sperren von EC- und Kreditkarten sowie Personalausweisen. |
| 06131 19240 | Giftnotruf Hessen: Bei akuten Vergiftungserscheinungen. |
| 0800 011 60 16 | Hilfetelefon "Gewalt gegen Frauen" deutschlandweit: Beratungsangebot für von Gewalt betroffene Frauen, kostenlos, anonym, rund um die Uhr. |
| 06421 405 4444 | Corona-Hotline des Gesundheitsamt Marburg-Biedenkopf: Für medizinische Fragen. |
| 06421 405 1888 | Corona-Hotline des Gesundheitsamt Marburg-Biedenkopf: Für sonstige Fragen. |

Im Notfall gilt: **Bewahren Sie Ruhe!**

Die Leitstelle stellt Ihnen wichtige Fragen zur Situation. Sollten Sie nicht reden können, verursachen Sie Geräusche (Klopfen, Zischen...), und legen Sie die Hörer nicht auf! **Der Anruf kann zurückverfolgt werden!** So wird auch in diesen Fällen Hilfe für Sie eintreffen.

Aktuelle Informationen auf unserer Homepage: www.vhs.marburg-biedenkopf.de und auf der Seite des Landkreises: www.marburg-biedenkopf.de

Feuerwehrkuchen:

200 g Mehl
100 g Zucker
100 g Butter
1 Ei
1 TL Backpulver



Für den Mürbteig alles miteinander verkneten und eine Springform damit auslegen.

2 Gläser Schattenmorellen
1 Pck. Vanillepuddingpulver
1 EL Zucker

300 ml Kirschsafft abmessen. 4 bis 5 Esslöffel Saft mit Zucker und Vanillepuddingpulver verrühren. Den restlichen Saft aufkochen und mit dem angerührten Puddingpulver andicken. Kirschen unterziehen und auf den Mürbeteig geben.

Streusel aus:

110 g Mehl
70 g Zucker
90 g Butter
100 g gemahlene Haselnüsse
½ TL Zimt

fertigen und über der Kirschmasse verteilen. Kuchen im vorgeheizten Backofen bei 175 °C Ober-/Unterhitze (Heißluft: 155 °C) ca. 50 - 60 Minuten goldbraun backen. Gut auskühlen lassen.

2 Becher Sahne
2 Pck. Vanillezucker
2 Pck. Sahnesteif

Nun Sahne, Sahnesteif und Vanillezucker steif schlagen und auf den Kuchen streichen. Zum Schluss mit Kakaopulver leicht bestäuben.

Verraten Sie uns Ihre liebsten Weihnachtsrezepte!

Der erste Advent rückt näher und damit auch die Weihnachtszeit. Bald duftet es wieder aus den Küchen im Landkreis nach Zimt, Anis und Lebkuchengewürzen. Damit die kleinen Köstlichkeiten in dieser schnelllebigen Zeit nicht in Vergessenheit geraten, holen Sie ihre Liebensrezepte hervor und verraten Sie uns, was bei Ihnen in der Adventszeit genascht wird. Die Weihnachtsausgabe des „Schlaun Grauen“ steht bereits in den Startlöchern, daher freuen wir uns über zahlreiche Einsendungen rund um das Thema Backrezepte für Weihnachten.

Gleich mitmachen und Ihr Lieblingsrezept bis spätestens 15.11.2020 einschicken an:

**vhs-Seniorenbildung
Hermann-Jacobsohn-Weg 1
35039 Marburg**

Oder per Email an:

seniorenbildung@marburg-biedenkopf.de

Unsere Jury bewertet Ihre Einsendungen und wählt die Rezepte für die Weihnachtsausgabe aus.

Übrigens: Selbstverständlich dürfen Sie auch mehrere Vorschläge gleichzeitig einsenden.

Warum heißt dieser Kuchen Feuerwehrkuchen?



Schauen Sie sich die einzelnen Schichten des Kuchens an, diese können einen Feuerwehreinsatz veranschaulichen:

Der Kuchenboden steht für Holz, die Kirschen symbolisieren das Feuer und die Schicht aus Sahne stellt den Löschschaum dar.



Foto: Petra Weckesser-Dawedeit

Aktuelle Informationen auf unserer Homepage: www.vhs.marburg-biedenkopf.de und auf der Seite des Landkreises: www.marburg-biedenkopf.de

„Gefüllte Kalbsbrust“

Füllen Sie die Zeilen zwischen den Buchstaben mit Wörtern, die einen Sinn ergeben:

F _____ R

E _____ H

U _____ E

E _____ W

R _____ R

W _____ E

E _____ U

H _____ E

R _____ F

„Gefüllte Kalbsbrust“, uns sind folgende Worte eingefallen: Feuer, Eich, Urne, Exklusivinterview, Rohr, Weide, Efeu, Hase, Riff

„Fritzchen, wo warst du die letzten beiden Tage ???“ fragt der Lehrer. „Ja, Herr Lehrer, bei uns hat es doch gebrannt.“ „Das weiß ich, aber das war gestern. Wo warst du denn vorgestern ???“ „Na, da mussten wir doch alles ausräumen!“

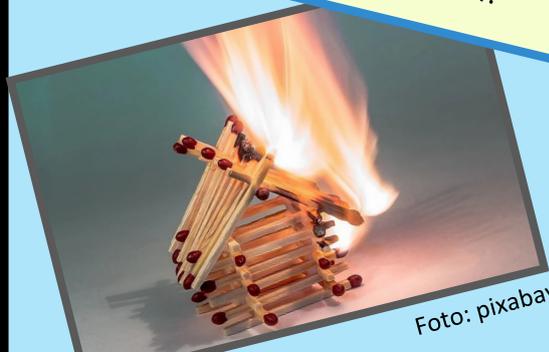


Foto: pixabay

Ein Anruf bei der Feuerwehr. Der Disponent hebt ab: „Ja, wo brennt es?“
Der Anrufer: „Wissen Sie, ich habe seit kurzem ein paar neue Blumen in meinem Garten ...“
Der Disponent: „Wo es brennt will ich wissen!“
Der Anrufer: „Einige davon waren sehr teuer ...“
Der Disponent: „Verdammt nochmal, wo brennt es!?“
Der Anrufer: „Bei meinem Nachbarn. Und ich will nicht, dass Ihre Leute meine Beete zertrampeln.“



Sollte Ihnen die Ausgaben der **„Schlaue Graue“**

gefallen, senden wir Ihnen die Seiten künftig auch gerne zu.

Teilen Sie uns Ihre Adresse oder Mail-Adresse mit.

Gerne nehmen wir auch Anregungen, Fotos, Übungen oder sonstige Beiträge von Ihnen entgegen.

Einfach per E-Mail schicken an

Seniorenbildung@marburg-biedenkopf.de oder per Post an
**vhs-Seniorenbildung, Hermann-Jacobsohn-Weg 1,
35039 Marburg.**

Besuchen Sie auch unsere Homepage. Dort finden Sie die aktuellsten Informationen und auch Kursangebote.

BLEIBEN SIE NEUGIERIG und GESUND!

Ihr Team der vhs-Seniorenbildung

**Ausgabe
11/2020**