



## „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 Ostern:

**Liebe Menschen mit Erfahrung,**

zurzeit fällt es schwer, „Frohe Ostern“ zu wünschen. Zu sehr bringt das neue Corona-Virus unser Leben in Unruhe. Ostern wird anders sein: Das Miteinander mit der Familie, die feierliche Osternacht - das alles wird es nur sehr anders – per Fernsehen oder Telefon geben.

**Und doch wünsche ich Ihnen mit diesem Osterbild aus voller Überzeugung: Frohe Ostern**

Eine Blume, einsam und beengt von Kälte. Da denkt man an unsere Situation, in der wir zu Hause bleiben müssen und Kontakte aufs Telefon begrenzt sind. Aber eines fällt auf: Die Osterglocke durchbricht den Schnee, das Leben bahnt sich den Weg trotz aller Widrigkeiten.



Wie geht es Ihnen, wenn Sie das betrachten: Denken Sie nicht auch sofort: Ein schönes Frühlingbild...!? Obwohl das Bild voller Schnee ist, sehen wir vor allem das kraftvolle Gelb! So wärmt das Bild **trotzdem** unser Herz. Das wünsche ich Ihnen und uns: Dass wir – mitten in dieser nicht einfachen Zeit – **trotzdem** die kleinen schönen Dinge sehen und erleben und uns davon anrühren lassen. Dass wir erfahren, dass auch der nette Anruf der Nachbarin ähnlich schön sein kann wie das gewohnte Ostertreffen... Dass wir entdecken, dass der Ostergottesdienst auch im Fernsehen feierlich ist. Dass wir spüren, dass es österliche Freude auch am Telefon mit Kindern und Enkeln, Geschwistern und Freunden gibt...

Und schauen Sie noch einmal mit mir auf das Bild: Haben Sie nicht auch den Eindruck, hier hat vielleicht doch jemand ganz vorsichtig ein bisschen den Schnee zur Seite geschoben, damit die Osterglocke sich leichter ihren Weg bahnen kann? Auch das können wir vielleicht an der ein oder anderen Stelle: Andere, auf die diese Zeiten schwer lasten, ein bisschen aufmuntern. Indem man Sie anruft, Ihnen ein Brief schreibt oder eine SMS? Oder alte Bilder heraussuchen und sich an Ostern früher erinnern. Wir alle können auch ein bisschen von der österlichen Wärme weitergeben – und damit ein bisschen Farbe in den für manche trüben Alltag bringen. Wir können anderen das Leben ein bisschen bunt(er) machen, so wie hier die kleine Blume trotz all dem erdrückenden Schnee das Bild bunt macht. Sehen wir auf all diese Osterzeichen, dann wird Ostern unser Herz **trotzdem** wärmen und kräftiger sein als alles, was Angst und Kummer macht. So wie diese Osterglocke, die trotz Schnee und Kälte kraftvoll blüht.

In diesem Sinne: **Frohe und gesegnete Ostern!**

Ihr

Erster Kreisbeigeordneter

### Osterbräuche in anderen Ländern:

In **Großbritannien**, ziehen die Menschen am Ostersonntag, kurz vor Sonnenaufgang, in einer Prozession auf den nächst gelegenen Hügel, um das Sonnenlicht zu begrüßen.

Jeder, der den Aufstieg schafft, schlägt danach aus Freude drei Purzelbäume.

In **Finnland** schlagen sich Freunde leicht mit Birkenruten – das soll Glück bringen und zudem an die Palmwedel erinnern, mit denen Jesus in Jerusalem empfangen wurde.

Auf den **Philippinen** glaubt man, dass Kinder zu Ostern besonders gut wachsen. Deshalb heben die Eltern sie am Kopf hoch. Das soll angeblich das Wachstum fördern.

### Hatten oder haben Sie auch Rituale, die sich an Ostern wiederholen?

Ich habe mit meinem Opa am Ostersonntag einen Waldspaziergang gemacht und die mit Zwiebelschalen gefärbten Eier in einen Ameisenhaufen gelegt. Da entstanden ganz neue Muster auf den Ostereiern.

Plaudern Sie doch mal mit Ihrer Schulfreundin, Ihrem Schulfreund über die Ostererlebnisse von früher und / oder schreiben Sie Ihre schönsten Erlebnisse, Rituale, Bräuche auf. Wir werden sie zusammenstellen und in den nächsten Ausgaben veröffentlichen. Unsere Adresse finden Sie beim Gesundheitstipp!!

### Probieren Sie es aus:

Suchen Sie sich ein Wort aus, z. B. einen Wochentag oder den Namen Ihrer Gemeinde und stellen aus den Buchstaben so viele Worte zusammen wie es geht, z. B. O S T E R E I E R (Ostereier, Osterei, Ei, Eier, Er, ...). Wir haben noch 25 Worte gefunden.

### Der **schlaue** Gesundheitstipp:

Für Ihre Beweglichkeit:

- Der Blick über die Schulter: Drehen Sie Ihren Kopf langsam weit nach rechts, wieder zurück zur Mitte und dann langsam nach links.
- Das Windrad: Bewegen Sie Ihre gestreckten Arme weit bis hinter den Körper und wieder nach vorne. Sie können dabei sitzen oder stehen.
- Stellen Sie sich neben eine Wand und stützen sich mit einer Hand daran ab. Nun schwingen Sie erst das rechte Bein (leicht gebeugt) dann das linke Bein weit vor und zurück.

Jede Übung 20-mal wiederholen, am besten täglich. Sie spüren bald, wie Ihre Muskeln und Sehnen sich lockern – ein gutes Gefühl!

**Wie halten Sie sich zurzeit fit? Schicken Sie Ihren schlaunen Gesundheitstipp an: vhs-Seniorenbildung, Hermann-Jacobsohn-Weg 1, 35039 Marburg**

„Ja, warum gibst du denn unseren Hühnern plötzlich nur noch Kakao zu trinken?“, fragt die Oma ihre Enkelin Tanja ganz verwundert. Die Kleine sagt daraufhin zur Oma: „Wie sollen denn die Hühner sonst Schokoladeneier zu Ostern legen?“

### Wussten Sie schon: „Schlaue Graue“!

Es gibt immer mehr „Schlaue Graue“! Das liegt zum einen daran, dass wir heutzutage eine höhere Lebenserwartung haben, weil sich unter anderem die medizinische Versorgung verbessert hat. Zum anderen gab es in den 1960ern besonders geburtenstarke Jahrgänge – die sogenannten Babyboomer. Diese Generation wird in den nächsten 20 Jahren das Rentenalter erreichen.

### Wie das Osterei erfunden wurde

Es war einmal ein altes Huhn, das hatte gar nicht viel zu tun.

Jeden Tag nur Eier legen, zu umsorgen und zu pflegen, reichte ihr auf Dauer nicht, es war für sie langweilige Pflicht.

Und die Eier- kreideweiß, das war für sie ein blöder (...).

Ab und zu war eines braun auch nicht so schön anzuschauen. Sie beschloss es mal zu wagen bunte Farben aufzutragen.

Rot und grün und gelb und blau Punkte, Striche zielgenau bemalt mit Pinsel oder Schwamm die Eier kamen sehr gut an. Die Schale war die Staffelei, das Huhn erfand das Osterei.

### Statt Grüne Pfannkuchen mal:

#### Zucchini-Möhren-Puffer

500 g vorwiegend festkochende Kartoffeln,

2 Möhren, 1 Zucchini,

15 g Kichererbsenmehl (1 EL)

Salz, Muskatnuss

2 EL Olivenöl, 1 Bio-Zitrone, 40 g Rucola (0.5 Bund)

Kartoffeln schälen. Möhren und Zucchini waschen und putzen. Alles grob raspeln und mit dem Mehl mischen.

Mit Salz und frisch abgeriebenem Muskat würzen.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Kartoffelmasse

portionsweise hineingeben. Leicht flach drücken und bei mittlerer Hitze von jeder Seite ca. 6 Minuten braten.

Inzwischen Zitrone heiß abwaschen, trocken tupfen und

in Spalten schneiden. Rucola waschen und trocken

schleudern. Puffer auf 4 Tellern anrichten und mit Rucola garnieren. Zitronenspalten dazu reichen.



### Kennen Sie sich im Landkreis aus? Finden sie zu den Buchstaben des Alphabetes eine oder mehrere Ortschaften im Landkreis:

- |         |         |
|---------|---------|
| A ..... | L ..... |
| B ..... | M ..... |
| C ..... | N ..... |
| D ..... | O ..... |
| E ..... | Q ..... |
| F ..... | R ..... |
| G ..... | S ..... |
| H ..... | T ..... |
| I ..... | U ..... |
| J ..... | W ..... |
| K ..... |         |

Zu den nicht aufgeführten Buchstaben haben auch wir keine Orte zuordnen können und zum I, J, Q und U haben wir jeweils nur eine Ortschaft gefunden.

