



Ökumenischer Seniorenkreis von St. Albert und der Erlösergemeinde

Damit wir miteinander verbunden und im Kontakt bleiben erscheint nun zweiwöchig unser „Seniorenblättle.“ Dies soll Ihnen die Zeit bis zu unserem nächsten Treffen verkürzen.

„Andere Zeiten...“

Am letzten Sonntag wurden die Uhren auf Sommerzeit umgestellt – und keinen Menschen kümmert es. In diesem Jahr, an das sich auch noch unsere Enkelkinder erinnern werden, im März 2020, hat nicht nur die Sommerzeit begonnen, sondern es sind neue, ganz andere Zeiten angebrochen. Das spüren wir Tag täglich am eigenen Körper. Doch wir spüren auch eine Welle der Hilfsbereitschaft, die sich durch alle Altersschichten zieht. Der Frühling bahnt sich seinen Weg und die Sonne leuchtet und wärmt unseren Körper und unsere Seele.

Dir Morgensonne leuchtet

Die Morgensonne leuchtet
strahlend entfaltete Kraft
Magnolien blühen
der Duft des Frühlings
weckt freudige Gefühle
für einen Moment
ist vergessen die Einsamkeit
vertrieben ist die Angst
vor dem Virus
denn Gott schöpft neues Leben
schenkt einen neuen Tag
seine treue wärmt
mit zarter Geborgenheit
in Gott ist Zukunft
ist Hoffnung auf ein neues
Morgen
hier auf Erden
dort in seiner Herrlichkeit



Wortsuche „Zeit“

Suchen Sie jeweils 10 Wörter, bei denen das Wort „Zeit“ vorangestellt und angehängt werden kann!

Beispiel: Zeitausfall - Elternzeit

Ergänzen Sie die Sprichwörter oder Redewendungen mit „Zeit“

Nimm dir Zeit und

Kommt Zeit,

Die Zeit heilt

Wer zu spät kommt ...

Wer nicht kommt zur rechten Zeit, ...

Spare in der Zeit

Zeiten ändern sich

Suchen Sie sich einen schönen ruhigen Platz – vielleicht sogar in der Sonne. Unser Tagesablauf verändert sich in den unterschiedlichen Lebensphasen. Überlegen Sie einmal, wie Ihr Sonntag in Ihrer Kindheit ausgesehen hat. Schließen Sie die Augen und lassen Sie einen schönen Sonntag in der Kindheit Revue passieren. Dann spüren Sie den Sonntag in Ihrer Schul- und Ausbildungszeit und einen Sonntag im Erwachsenenalter zwischen 30 – 40 Jahren nach. Was sich da doch alles verändert hat. Und zum Schluss stellen Sie sich vor, wie Sie Ihren Sonntag im Moment lieben. Erzählen Sie sich doch beim nächsten Telefonanruf Ihre Sonntage sich gegenseitig.

Eine kleine Bewegung

Diese Fingerübung stärkt zum einen die Fingermuskeln und zum anderen regt sie den Gehirnstoffwechsel an und fördert die Konzentration.

Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl und halten Sie die Hände vor den Körper. Nun führen Sie nacheinander jeden Finger zum Daumen, erst den Zeigefinger, den Mittelfinger, den Ringfinger, den kleinen Finger. Und dann wieder zurück. Probieren Sie dies Übung ein paar Mal. Sie werden sehen, es geht von Tag zu Tag besser. Wenn diese Übung klappt, können Sie zusätzlich das Wort „Frühling“ buchstabieren, während Sie die Finger zum Daumen ziehen. Oder Sie singen Ihr Lieblingslied dazu.

Gott steh uns bei in dieser Zeit

Gott,

du bist die Quelle des Lebens.

Du schenkst uns Hoffnung und Trost in schweren Zeiten.

Dankbar erinnern wir uns an deinen Sohn Jesus Christus, der viele Menschen in deinem Namen heilte und ihnen Gesundheit schenkte.

Angesicht der weltweiten Verbreitung von Krankheit und Not bitten wir dich:

Lass nicht zu, dass Unsicherheit und Angst uns lähmen. Sei uns nahe in der Kraft des Heiligen Geistes.

Lass uns besonnen und verantwortungsvoll handeln und unseren Alltag gestalten.

Schenke uns Gelassenheit und die Bereitschaft, einander zu helfen und beizustehen.

Sei mit allen, die politische Verantwortung tragen. Sei mit allen, die gefährdete und kranke Menschen begleiten und sie medizinisch versorgen.

Lass uns erfinderisch sein in der Sorge füreinander und schenke uns den Mut zu Solidarität und Achtsamkeit.

Gott, steh uns bei in dieser Zeit, stärke und segne uns. *Amen.....Norbert M. Becker*