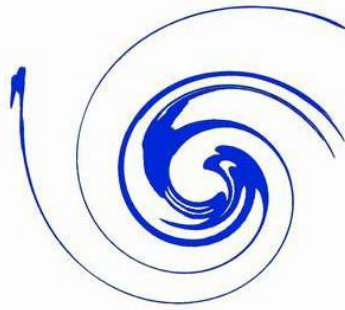


# Senioren-Forum



# Zeitung

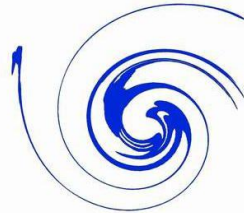


**Gegen ein  
warmes Lächeln  
hat selbst der  
kälteste Winter  
keine Kraft.**

***Januar – April 2019***

# Einladung zum 49. Markttag des Senioren-Forums

Das Senioren-Forum wendet sich an Menschen jeglicher Konfession, die Zeit und Lust haben, mit anderen zusammen etwas zu tun, und möchte dazu vor allem interessierte Seniorinnen und Senioren aus Rüppurr, Dammerstock und Weiherfeld einladen,



- ❖ ihre Erfahrungen und Ideen einzubringen und
- ❖ gemeinsam Neues zu entdecken.

**Der 49. Markttag findet statt  
am  
Freitag, den 25. Januar um 18 Uhr  
im  
Ev. Gemeindehaus, Diakonissenstraße 26.**

Zunächst wird uns Karin Pitzer einen Vortrag zum Thema „Scham“ halten (siehe Seite 3).

Anschließend wollen wir wie immer über laufende Angebote berichten, neue Aktivitäten planen und Absprachen treffen.

Ansprechpartner:

*Rita Bube, Tel. 887489*

*Karl Ritsert, Tel. 888589*

**Hinweis: Der 50. Markttag findet am 26.4.2019 um 18 Uhr statt.**

## Scham – ein Gefühl über das man nicht spricht

Scham gehört zum Menschsein. Sie ist jedoch individuell und nach Geschlechts- und Kulturzugehörigkeit verschieden ausgeprägt. Scham ist die Wächterin der menschlichen Würde.

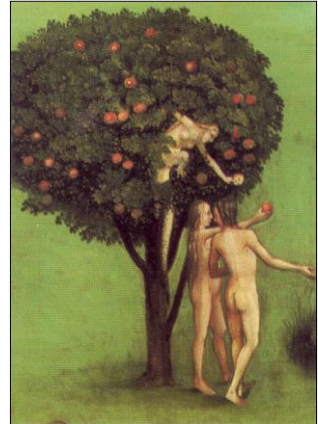
Weil Scham schmerzhaft ist, man aber nicht darüber spricht oder sprechen darf, ersinnt der Mensch verschiedene Abwehrmechanismen, z.B. Flucht in die Sucht oder Aggression.

Obwohl man Scham immer als negativ empfindet, ist sie wichtig für die Entwicklung und Charakterbildung des Menschen – was einige biblische Geschichten sehr schön zeigen.

Scham bestimmt unser persönliches Leben und das Zusammenleben in der Gesellschaft. Einige Bereiche sind besonders sensibel, z.B. die Pflege und der Umgang mit Menschen aus anderen Kulturen. Es sollte darum gehen, dem Menschen vermeidbare Scham zu ersparen.

Hauptsächliche Grundlage meines Vortrags ist das Buch von Stephan Marks „Scham, die tabuisierte Emotion“.

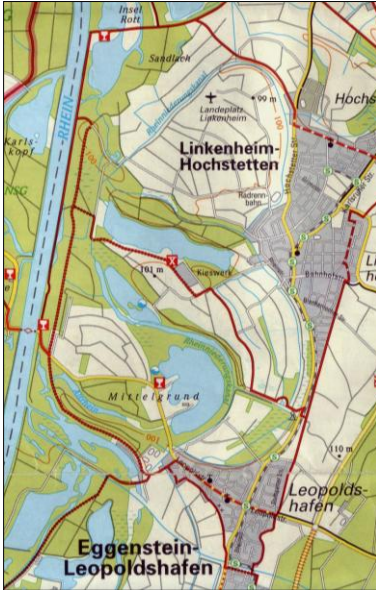
*Karin Pitzer*



**Humor ist der Knopf, der verhindert, dass uns der Kragen platzt.**

*Joachim Ringelnatz*

## Wanderung von Leopoldshafen über die Insel Rott nach Hochstetten



Am Donnerstag, 28. Februar fahren wir mit der S-Bahn bis nach Leopoldshafen. Von dort wandern wir zunächst zur Rheinfähre und dann weiter am Rhein entlang zur Insel Rott, wo wir gegen 13 Uhr Im Fischerheim Hochstetten einkehren (ca. 8 km).



Nach der Mittagspause wandern wir weiter nach Hochstetten (ca. 4 km) und fahren von dort wieder mit der S-Bahn zurück.

Abfahrt Battstraße: 9:14 Uhr (S1)  
 Abfahrt Marktplatz: 9:35 Uhr (S1)  
 Ankunft Leopoldshafen: 10:09 Uhr

Abfahrt Hochstetten: 16:41 Uhr (S1/S11, alle 20 Min.)  
 Ankunft Battstraße: 17:45 Uhr

Jeweils 5 Personen können sich ein RegioPlus-Ticket für 19,90 € teilen.

### Wir möchten an folgende Punkte bzgl. Wanderungen und Ausflüge erinnern:

1. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr.
2. Nicht alle Wanderungen sind (zeitnah) vorgewandert.
3. Der Zeitpunkt für die Rückkehr kann nicht garantiert werden.
4. Irrtum und höhere Gewalt können nicht ausgeschlossen werden.
5. Eine realistische Selbsteinschätzung ist unbedingt erforderlich.

## **BNN: „Die platinblonde Stilikone“**

„Sie war das Idol einer ganzen Generation.“ War sie auch **unser** Idol?

Rock`n roll und Petticoat, die große Freiheit unserer Jugend?

Ihr Lachen auf vielen Illustrierten, Plakate in manchem Jugendzimmer unserer Generation:

### **Marilyn Monroe**

Aus ihrem Privatnachlass und von Sammlern sind erstmals Stücke in einer Ausstellung zu sehen, die ihr kurzes Leben veranschaulichen und eintauchen lassen in die Nachkriegszeit, unsere Jugendzeit.



Wir fahren am **Mittwoch, den 6. Februar 2019** nach Speyer ins **Historische Museum der Pfalz** und besuchen die Ausstellung

### **Marilyn Monroe, die Unbekannte**

Abfahrt Battstraße: 9:34 Uhr  
Treffpunkt Bahnhofsvorhalle: 10:00 Uhr  
Abfahrt nach Speyer: 10:08 Uhr  
Ankunft in Speyer: 10:46 Uhr  
Weiter mit dem Bus zum Museum.

Mittagessen evtl. in Speyers Brauhaus, anschließend Rundgang durch den Dom.

Rückfahrt ab Speyer (ohne Umsteigen): 15:14 Uhr oder 17:13 Uhr  
Ankunft in Karlsruhe: 15:52 Uhr oder 17:53 Uhr

Wir fahren mit dem Rheinlandpfalz-Ticket: ca. 10 € pro Person.  
Der Eintritt ins Museum kostet ca. 12 €, mit Museums-Pass ist der Eintritt frei.

Eine Anmeldeleiste liegt beim Markttag aus.

*Rita Bube (Tel. 887489)*

## Angebote

- ❖ **Boule:**  
Dienstags um 10 Uhr auf dem Platz beim TuS-Rüppurr  
Helmut Viesel, Tel. 888152
- ❖ **Spielenachmittag:**  
Donnerstags ab 15 Uhr im Ev. Gemeindehaus  
Margit Fenske, Tel. 891488
- ❖ **Wandern:**  
Nächste Wanderung siehe Seite 4  
Kurt Nollert, Tel. 891913
- ❖ **Wandern im Oberwald:**  
Montags und freitags um 9:30 Uhr, Treffpunkt an der Schranke  
am Postsportverein  
Else Aschermann, Tel. 887769  
Lore Schlaier, Tel. 883605
- ❖ **ErlebniSTanz**  
Mittwochs von 10:00 bis 11:30 Uhr im kath. Gemeindehaus,  
Tulpenstraße 1c,  
Ursula Anna Böhme, Tel. 886710
- ❖ **Runder Tisch zum Glauben:**  
Erster Mittwoch im Monat um 15:30 Uhr  
Karl Ritsert, Rastatter Straße 26b, Tel. 888589
- ❖ **Franz. Konversation:**  
Alle 2 Wochen dienstags von 15:30 bis 16:30 Uhr im Raum der  
Stille des Ev. Gemeindehauses  
Isabelle Hornik, Tel. 887668
- ❖ **PC-Unterstützung:**  
Erster und dritter Dienstag im Monat von 15:00 bis 16:30 Uhr im  
Konfirmandenraum des Ev. Gemeindehauses (nicht in den  
Ferien)  
Reinhold Bär, Tel. 885709, [lionel97@gmx.de](mailto:lionel97@gmx.de)  
Kurt Nollert, Tel. 891913, [k.nollert@gmx.de](mailto:k.nollert@gmx.de)

## ISLAND - Insel aus Feuer und Wasser

In 15 Tagen rund um die von vielen Vulkanen und Lavafeldern, zahlreichen Wasserfällen und dicken Gletschern geprägte Insel, die drei Mal so groß ist wie Baden-Württemberg, aber nur 350.000 Einwohner hat (etwa wie Karlsruhe), ebenso viele Schafe und 100.000 Islandpferde. Dicht unter dem Polarkreis, herzlich kühl, viel Wind und ohne Wald: Natur pur.



Lassen Sie sich mitnehmen zu freundlichen Menschen und Trollen, die heute noch ins tägliche Leben wirken,

**am 8. Februar 2019 um 18 Uhr  
im Ev. Gemeindehaus, Diakonissenstr.26**

Der Eintritt ist frei, um eine Spende für die Arbeit des Senioren-Forums wird gebeten.

*Rolf Schroedter, Tel.884481*



## Impressum

### Herausgeber:

Senioren-Forum Rüppurr, Dammerstock und Weiherfeld

### Redaktion:

Rita Bube, Margit Fenske, Kurt Nollert, Karl Ritsert

### Ansprechpartner für Beiträge zur nächsten Zeitung:

Kurt Nollert, Telefon: 891913, E-Mail: [k.nollert@gmx.de](mailto:k.nollert@gmx.de)

### Erscheinungsdatum der nächsten Zeitung:

April 2019  
Homepage: [www.eeb-karlsruhe.de](http://www.eeb-karlsruhe.de), Link „Senioren-Forum“

## Ein Märchen für geübte Leser

Heänsel und Gretel sind die Kinder eines armen Hühlerbäuerchens, der mit seiner Frau im Wald lebt. Als die Not zu groß wird, überredet sie ihren Mann, die beiden Kinder nach der Arbeit im Wald zurück zu lassen. Der Hühlerbäuerchens frucht die beiden am nächsten Tag in den Wald. Doch Hensel hat die Eltern beobachtet und legt eine Suppe aus kochenden weißen Sintersteinen, anhand derer die Kinder zurückfinden. So kommt es, dass der Plan der Mutter scheitert. Doch der zweite Versuch gelingt: Dieses Mal haben Hensel und Gretel nur eine Scheibe Brot mit, die Hensel zerbröckelt, um eine Spur zu legen. Diese wird jedoch von Vögeln gefressen. Dadurch finden die Kinder nicht mehr nach Hause und verirren sich. Am dritten Tag finden die beiden ein Häuschen, das ganz aus Brot, Kuchen und Zucker hergestellt ist. Sie beherren Teile des Hauses ab, um ihren Hunger zu stillen ...

*Brüder Grimm, leicht verändert*