



THÜRINGER BLÄTTER

Herbst, wie du
die Feste färbst

Gewalt kommt uns
nicht in die Tüte

Gesund durch die
kalte Jahreszeit

MITGLIEDERZEITUNG DER VOLKSSOLIDARITÄT
LANDESVERBAND THÜRINGEN E.V.

**Volkssolidarität – LV Thüringen e. V.
Thüringen gGmbH
RV Mittelthüringen e. V.**

Geschäftsstelle Erfurt

Gustav-Weißkopf-Str. 3–7, Haus 5 | 99092 Erfurt
Telefon: 0361-65477-0 | Telefax: 0361-65477-17

Ambulante Pflege / Sozialstation

Oskar-Schlemmer-Str. 1 | 99085 Erfurt
Telefon: 0361-3459090 | Telefax: 0361-3459098

Tagespflege

Hermann-Brill-Str. 73 | 99099 Erfurt
Telefon: 0361-412122 | Telefax: 0361-412123

Gotha

Ambulante Pflege Gotha

Clara-Zetkin-Str. 50 | 99867 Gotha
Telefon: 03621-707683 | Telefax: 03621-427424

Tagespflege Gotha

Klosterstr. 5–7 | 99867 Gotha
Telefon: 03621-7350559 | Telefax: 03621-427425

Geschäftsstelle Saalfeld-Rudolstadt

Marktstr. 9 | 07407 Rudolstadt
Telefon: 03672-422479 | Telefax: 03672-431857

Ambulante Pflege

Breitscheidstr. 133 | 07407 Rudolstadt
Telefon: 03672-342977 | Telefax: 03672-4768473

Tagespflege

Erich-Correns-Ring 38 | 07407 Rudolstadt
Telefon: 03672-4766170 | Telefax: 03672-4766171

Geschäftsstelle Mühlhausen

Jüdenstr. 34 | 99974 Mühlhausen
Telefon: 03601-882910 | Telefax: 03601-882911

Ambulante Pflege

Jakobstr. 15 | 99974 Mühlhausen
Telefon: 03601-882927 | Telefax: 03601-882923

Tagespflege

Jakobstr. 15 | 99974 Mühlhausen
Telefon: 03601-882930 | Telefax: 03601-882931

Pflegeheim Großgotttern

An der Reitbahn 1 | 99991 Unstrut-Hainich
Telefon: 036022-18250 | Telefax: 036022-182599

Seniorenwohngemeinschaften Behringen

Karl-August-Zeuner-Str. 1 | 99820 Hørselberg-Hainich
Telefon: 036254-64920

Geschäftsstelle Nordhausen

Stolberger Str. 4 | 99734 Nordhausen
Telefon: 03631-881073 | Telefax: 03631-479691

Servicebüro Bad Langensalza

Töpfermarkt 10 | 99947 Bad Langensalza
Telefon: 03603-842401 | Telefax: 03603-882480

Geschäftsstelle Eichsfeld

Aegidienstr. 20 | 37308 Heilbad Heiligenstadt
Telefon: 03606-602585 | Telefax: 03606-619867

EDITORIAL

3 DAS JAHR 2024 NEIGT SICH DEM ENDE ZU

REGIONALVERBÄNDE & ORTSGRUPPEN

**4 WISSENSWERTES RUND UM DAS HOCHWASSER
KULINARISCHE REISE DURCH DIE JAHRESZEITEN**

5 HERBST, WIE DU DIE FESTE FÄRBST!

**6 BRILLEN SPENDEN – SEHEN SCHENKEN
DANK FÜR EHRENAMTLICHES ENGAGEMENT
HEILIGABEND BEI DER MÜHLHÄUSER VOLKSSOLIDARITÄT**

**7 ICH HABE EIN SMARTPHONE, WAS TUN?
EIN RÜCKBLICK AUF 2024 UND EINE VORSCHAU AUF 2025**

**8 AUSZEICHNUNGSVERANSTALTUNG 2024
VERABSCHIEDUNG VON FRAU WEISE**

**9 GEWALT KOMMT UNS NICHT IN DIE TÜTE
DANKE AN UNSERE EHRENAMTLICHEN
VIELEN DANK, HEIDI!**

RATGEBER

10 GESUND DURCH DIE KALTE JAHRESZEIT

KINDERTAGESSTÄTTEN

12 30 JAHRE EMSETAL

**13 DER HERBST, DER HERBST, DER HERBST IST DA UND BRINGT
UNS KINDERN IN TÜTTLEBEN BUNTE BLÄTTER, JA OH JA!**

REZEPT

14 LINSEN EINMAL ANDERS

IMPRESSUM: AUSGABE 3 / 2024

Herausgeber: Volkssolidarität
Landesverband Thüringen e. V.

Redaktionsteam: Jörg Friedrich,
Nina Happich, Kathrin Müller,
Gabriele Fett, Matthias Wilfroth

Redaktionsschluss: Dezember 2024

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

Jahresabonnement: 10 Euro. Für Mitglieder
der Volkssolidarität Thüringen ist das Jahres-
abonnement im Mitgliedsbeitrag enthalten.

Vertrieb und Druck:
SDC Satz + Druck Centrum Saalfeld GmbH

Gestaltung und Satz: Samt&Seidel KG

Bildnachweise: Sebastian Köhler, Titelseite |
Volkssolidarität e. V. S. 3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,
14,15,16 | firefly.adobe.com / KI S. 6,14 |
Adobe Stock S. 6,10



**Alle Mitgliederzeitungen für
Sie auch digital und online.**

www.volkssolidaritaet-thueringen.de/mitgliederzeitung

LIEBE LESERINNEN UND LESER, LIEBE MITGLIEDER, FREUNDINNEN UND FREUNDE DER THÜRINGER VOLKSSOLIDARITÄT.

in wenigen Wochen und Tagen neigt sich das Jahr 2024 dem Ende zu.



Politisch und gesellschaftlich ist es ein Jahr mit vielen Höhen und Tiefen und leider ist die Welt ringsherum nicht friedlicher geworden.

Wir als VS wurden infolge des Zweiten Weltkrieges mit der Versorgung der Kriegsflüchtlinge und Waisen beauftragt. Unser Ziel war es, hungernde Menschen zu versorgen und unterzubringen und – ein Wort, was viele Jahre, vielleicht Jahrzehnte nicht genutzt wurde – „Solidarität“ wieder mit Leben zu erfüllen. Auf diese unsere lange Tradition als Verband können wir auch im Jahr 2024 sowie im darauffolgenden 2025, also in unserem 80. Gründungsjubiläum, recht stolz sein!

Die Volkssolidarität ist im Osten groß geworden. Sie ist in der DDR gewachsen und hat sich nach der Wende bis heute als einer der bedeutendsten Sozial- und Wohlfahrtsverbände in Ostdeutschland bewährt. Dies ist vor allem Ihnen, unseren Mitgliedern, mit Ihrem haupt- und ehrenamtlichen Engagement und Ihrer klaren sozialen Haltung zuzuschreiben.

An der Stelle ist es mir ein Herzensbedürfnis, Ihnen allen im Namen des Aufsichtsrates persönlich nochmals Danke zu sagen für Ihr Engagement in Ihrem Haupt- und Nebenamt.

Liebe Mitglieder, Freundinnen und Freunde der Thüringer Volkssolidarität, ich weiß: Jede und jeder einzelne von euch gibt tagtäglich nur ihr bzw. sein Bestes, egal ob im Seniorencafé, bei Buchlesungen, in der Nachbarschaftshilfe oder bei weiteren Hilfeleistungen.

In den nächsten drei Monaten stehen wir in Thüringen vor großen politischen Herausforderungen. Wir sind aufgefordert, vorzeitig im Februar 2025 eine neue Bundesregierung zu wählen. Lassen Sie uns als Volkssolidarität nur die demokratischen Parteien unterstützen.

Lassen Sie keinen Zweifel aufkommen in den Diskussionen in den Verbänden, dass mit uns – der Volkssolidarität – keine rechtsextremistischen, antisemitischen sowie ausländerfeindlichen Positionen salonfähig werden. Helfen Sie da, wo Hilfe benötigt wird, unseren Mitgliedern von ihrem demokratischen Recht der Wahl Gebrauch zu machen. Auch auf uns wird es im Jahr 2025 ankommen.

Lassen Sie uns im 80. Gründungsjahr unserer Volkssolidarität gemeinsam nach dem Leitmotiv unseres Verbandes: „Miteinander – Füreinander“ handeln und leben.

Für das vor uns liegende Jahr 2025 wünsche ich uns allen viel Gesundheit, Engagement und Optimismus!

Karola Stange

Aufsichtsratsvorsitzende



WISSENSWERTES RUND UM DAS HOCHWASSER

Am 23. Oktober 2024 feierte die Ortsgruppe 10 ihr Herbstfest. Als Gastdozent war Herr Wolfgang Friese gekommen. Aus aktuellem Anlass (Hochwasser im Ahrtal) hatten einige Mitglieder der Gruppe angeregt, einen Vortrag über die Geschichte von Heiligenstadt mit Blick auf große Unwetterkatastrophen und ihre Folgen zu hören. Herr Friese hat sich

umfangreich mit dieser Materie auseinandergesetzt. So erfuhren wir, dass bereits im 14. Jahrhundert ein schreckliches Unwetter mit schweren Überschwemmungen den Ort heimgesucht hatte. Mehrere solcher schweren Katastrophen haben seither die Stadt getroffen.

Herr Friese erklärte anhand der Geschichte der Mühlen an der Geislede und der Leine, welche Folgen die Überschwemmungen hatten und wie Maßnahmen zum Schutz ergriffen wurden. Unter anderem wurde ein Seitenarm der Geislede angelegt, um das Hochwasser besser abzuleiten. Weiterhin wurden Entlastungsgrä-

ben angelegt. Viele dieser Gräben wurden jedoch im Laufe der Zeit wieder zugeschüttet oder durch Rohre unterirdisch weitergeleitet, weil die Stadt wuchs und die Flächen für Gebäude und Wege benötigt wurden. So wurden erst beim nächsten großen Unwetter die Folgen ersichtlich.

Mit Blick auf den Klimawandel wurden in den vergangenen Jahren beim Straßenbau auf Ereignisse wie Starkregen geachtet und größere Rohre für die Ableitung verbaut.

Wir bedankten uns für diesen interessanten und umfangreichen Blick auf diesen Teil der Stadtgeschichte!

KULINARISCHE REISE DURCH DIE JAHRESZEITEN



Tauchen Sie ein in die Welt der saisonalen Küche! Von frischen Frühlingskräutern über die leuchtenden Farben des Sommers und die erdigen Aromen des Herbstes bis hin zu den herzhaften Genüssen des Winters – in unserem vierteiligen Kochevent entdecken Sie die kulinarischen Schätze jeder Jahreszeit. Wir zau-

bern aus regionalen und saisonalen Zutaten köstliche Gerichte und bringen die Vielfalt auf Ihren Tisch!

In Kooperation mit der Vernetzungsstelle „Seniorenernährung Thüringen“ bereiten wir nächstes Jahr in vier Veranstaltungen gesunde und leckere Mahlzeiten zu. Außerdem wird uns Frau Beck, Ernährungswissenschaftlerin der Verbraucherzentrale Thüringen, alle Fragen rund um das Thema Essen im Alter beantworten und zu jeder Veranstaltung Ideen und Informationen zu altersgerechter Ernährung an die Hand geben. Leitbild der Veranstaltungsreihe sind dieses Mal die vier Jahreszeiten. In jeder Veranstaltung wird natürlich das zubereitete Essen gemeinsam in gemütlicher Runde verkostet.

Sie möchten nicht allein kommen? Kein Problem, melden Sie ihre Freundin oder ihren Freund gern gleich mit

an. Wir freuen uns auf schöne gemeinsame Stunden – denn Essen in Gesellschaft schmeckt einfach besser!

Sie sind an einem der Termine verhindert? Auch das ist kein Problem, für jede Veranstaltung wird sich separat angemeldet. Sie können an nur einer oder auch an allem Veranstaltungen teilnehmen.

Doris Katzur, Ortsgruppe 221

03.04.2025 | 13 – 16 Uhr
12.06.2025 | 13 – 16 Uhr
11.09.2025 | 13 – 16 Uhr
11.12.2025 | 13 – 16 Uhr

Der Treffpunkt ist in der Küche der Volkshochschule Erfurt, Schottenstraße 7

Kosten: 10 Euro pro Person

HERBST, WIE DU DIE FESTE FÄRBST!

„Menschen wie wir sind nicht gerne allein“, so hieß das Motto der Herbstfeste in Arnstadt, Gotha und Apolda. In vielen Regionen in Thüringen sind die großen Herbstfeste der Volkssolidarität liebgewordene Tradition. Die Ortsgruppen treffen sich, tauschen sich aus und die Mitglieder verbringen eine schöne Zeit in geselliger Runde.

Los ging es am 18. September in der Orangerie in Gotha. Bei strahlendem Sonnenschein fanden sich 45 Mitglieder zum fröhlichen Beisammensein ein, bestens versorgt durch die Orangerie-Freunde mit Kaffee und Kuchen sowie dem einen oder anderen Glas einer selbst zubereiteten Bowle. Frau Dr. Wildauer begrüßte auf das Herzlichste die Gäste und gratulierte besonders lieb gewonnenen Geburtstagskindern und Jubilar:innen.

Eine Auszeichnung in Form eines Büchergutscheins wurde an verdiente Mitglieder für ihre ehrenamtliche Tätigkeit verliehen, die man passenderweise auch gleich am Stand des THK Verlages Arnstadt bei Herrn Kuschel einlösen konnte. Dank der Zuschüsse der Stadt Gotha und der Ehrenamtsstiftung des Landkreises Gotha gelang es, die Feier weitgehend kostenfrei für die Teilnehmer:innen zu halten.

Am nächsten Tag, dem 19. September, war es in Arnstadt so weit. Das Eiscafé Hartleb in Rudisleben war festlich geschmückt und wartete auf die 40 Senior:innen aus dem Kreis Arnstadt. Kaum war der Kuchen ver-

speist, da wurde schon zur Musik gesungen und geschunkelt und herzlich über die Späße gelacht. Nach einem frühen Abendessen von der reichlichen Schnitzelkarte waren alle zufrieden und satt – ein schöner Nachmittag, der lange in Erinnerung bleibt! Unser herzlicher Dank für die Unterstützung geht an die Sparkasse Arnstadt-Ilmenau, die Stadtwerke Arnstadt sowie an die Stadt Arnstadt.

„Chic Chic“ könnte man zu dem Apoldaer Herbstfest sagen, dass am 19. Oktober in Apolda stattfand. Pünktlich um zwei kamen die 45 Mitglieder aus Weimar, Niederrossla, Wicker-

Hierbei betonten sie nochmals die Wichtigkeit solcher Veranstaltungen für das Zusammenleben in der Stadt Apolda. Bunt und farbenfroh ging es dann mit der Modenschau des Strickateliers Landgraf weiter und ein Flair von großer weiter Welt lag in der Luft, wegen der zwei italienischen Models/Praktikant:innen. Die Crew des Mehrgenerationenhauses und besonders Frau Frisch gaben sich wieder die größte Mühe alle Wünsche zu erfüllen.

Bei der Finanzierung des Herbstfestes haben uns wieder die Sparkasse Mittelthüringen, Frau Brita Enke von



stedt und Apolda mit dem gecharterten Bus der PVG Weimar im Mehrgenerationenhaus „Geschwister Scholl“ an und konnten sich gleich an der liebevoll gebastelten Dekoration zum Mitnehmen von Frau Fuhr erfreuen.

Nach der Begrüßung durch den Mitgliedsbetreuer Herrn Friedrich richteten die zwei Ehrengäste Herr Raebel, der stellvertretende Bürgermeister der Stadt Apolda, und der Vorsitzende des Sozialausschusses Herr Dr. Brändel das Wort an die Anwesenden.

der Alten Stadtpotheke und Frau Dr. Fischer von der Glockenapotheke Apolda, das Bestattungsunternehmen Heimbürge, der Bürgermeister Herr Olaf Müller und die Landrätin Frau Christiane Schmidt-Rose sowie die Energieversorgung Apolda geholfen.

Vielen Dank auch an das „Bänkelduo“ auf ihrer „Tournée“ durch die Volkssolidarität, die auf allen drei Herbstfesten für beste Unterhaltung, Stimmung und Fröhlichkeit gesorgt haben!

Jörg Friedrich, Mitgliederbetreuer

BRILLEN SPENDEN – SEHEN SCHENKEN

Im Unstrut-Hainich-Kreis hat Frau Juliana Thormann vom Kreisverband des VdK einen Aufruf gestartet, um 500 Brillen für Afrika zu sammeln. Die Volkssolidarität Regionalverband Mühlhausen unterstützt diese Aktion und hat schon über 100 Brillen von den Mitgliedern und Gästen der Begegnungsstätte bekommen. Sogar eine Touristin, die Mühlhausen besuchte, wurde auf die Aktion aufmerksam und schickte uns nach ihrem Urlaub ein Päckchen mit Brillen, worüber wir uns sehr gefreut haben.

Gesammelt werden gebrauchte Brillen, Brillenfassungen für Kinder und Erwachsene sowie Sonnenbrillen mit und ohne Stärke. Die alten Brillen werden sortiert, gereinigt, vermessen und registriert. Dann werden sie durch den Verein „Brillen weltweit“ an hilfsbedürftige Menschen in der Dritten Welt versandt.

Das Ziel „500 Brillen für Afrika“ wurde bereits erreicht. Eine großartige Leistung, auf die wir alle sehr stolz sind und für die wir uns bei all den lieben Menschen bedanken möchten, die diese Aktion unterstützen.

Aber weltweit werden noch viele Brillen benötigt und deshalb sammeln wir weiter!

Deshalb freuen wir uns, wenn Sie Ihre nicht mehr benötigten Brillen (ohne Etui) zu uns in die Begegnungsstätte „Roseneck“, Judenstraße 34, 99974 Mühlhausen bringen. Vielen Dank!

DANK FÜR EHRENAMTLICHES ENGAGEMENT

Am 19. November 2024 fand in der Begegnungsstätte Roseneck die diesjährige „Dankeschön-Veranstaltung“ des Regionalverbandes Mühlhausen statt. Über 30 Ehrenamtliche und Gäste waren geladen. Unter dem Motto „Wer Gutes tut, dem soll's auch gut gehen“ wurden die Gäste mit einem schönen Kulturprogramm, leckerem Essen und kleinen Überraschungen verwöhnt.

Nachdem die Gruß- und Dankesworte gesagt waren, wurden neun Ehrenamtliche für ihr außergewöhnliches Engagement mit einer Ehrenurkunde und einem Präsent ausgezeichnet.

Für Heidi Böhm, Petra Daniel, Helga Nöthling, Gabi Erdmann, Brigitta Lange, Eva-Maria Rudolf, Bernd Schwerdtfeger, Ramona Adam und Ursula-Katharina Hahn war die Überraschung groß, denn sie wussten nichts von dieser Auszeichnung. Sichtlich erfreut waren die Damen

und der Herr deshalb über diese besondere Würdigung!

Das kleine Kulturprogramm wurde ehrenamtlich von Noah Leib gestaltet. Er erfreute die Gäste mit seinem Geigenspiel. Vielen Dank, lieber Noah!

Im Anschluss waren alle Gäste noch zu einem leckeren Abend-Imbiss geladen und konnten bei Sekt, Bier, Wein und guten Gesprächen den Tag ausklingen lassen.

Wir danken allen Ehrenamtlichen, die mit ihrem Engagement unsere soziale Arbeit unterstützen. Ein besonderes Dankeschön geht an die Ehrenamtsagentur des Unstrut-Hainich-Kreises, die uns auch in diesem Jahr mit finanziellen Mitteln unterstützt hat!

Auch den Mitarbeitenden der Begegnungsstätte „Roseneck“ sagen wir ein herzliches Danke für die liebevolle Bewirtung der Gäste.



HEILIGABEND BEI DER MÜHLHÄUSER VOLKSSOLIDARITÄT

Am Nachmittag des Heiligen Abends öffnet, wie seit Jahren schon Tradition, die Begegnungsstätte „Roseneck“ in Mühlhausen, Judenstraße 34, ab 14 Uhr ihre Tür für alle, die an diesem denkwürdigen Tag zu Hause nicht allein sein möchten.

Die Gäste sind eingeladen – an eine festliche Kaffeetafel mit weihnachtlichem Gebäck, zu einem unterhaltsamen und besinnlichen Programm und zum traditionellen Abendessen mit Weißwurst, Sauerkraut und Kartoffelbrei. Bis 19.30 Uhr wird wie in einer großen Familie gemütlich zusammen gesessen, geplaudert, gesungen und gelacht.

Anmeldung und Informationen unter 03601-88 29 10 bei Frau Fett.

ICH HABE EIN SMARTPHONE, WAS TUN?

Eine Umfrage belegt, dass zahlreiche junge Menschen, aber insbesondere auch Seniorinnen und Senioren, mit aktuellen Smartphones überhaupt nicht mehr zurechtkommen. Gerade bei der Bedienung und Übersichtlichkeit gibt es Defizite. Sie wollen, aber sie können oft nicht.

Nur 3 von 4 jungen Leuten gaben an, dass sie ein modernes Smartphone

besitzen und damit auch prima klarzukommen. Bei den 60- bis 69-Jährigen waren dies nur noch rund die Hälfte und bei den Ü70-Jährigen kommt nur etwa ein Drittel mit dem eigenen Smartphone gut zurecht. Vieles ist nur noch online per App zu erhalten und man weiß dabei oft nicht, ob diese gefährlich sein könnte.

Wer mehr über sein Smartphone erfahren und den sicheren Umgang mit den verschiedenen Apps erlernen möchte, sollte an unserem Handykurs für Anfänger:innen teilnehmen. Der Kurs findet am 26. und

27. Februar 2025 von 14 bis 16 Uhr in der Begegnungsstätte am Ringelberg statt.

Die Kursgebühr ist abhängig von der Teilnehmer:innenzahl, wird aber 10 € nicht übersteigen. Für die Gestaltung des Kurses sind wir auf Ihre Mithilfe angewiesen. Teilen Sie uns Ihre Fragen so weit wie möglich im Vorfeld mit, sodass wir im Kurs über die Dinge reden können, die Sie wirklich interessieren.

*Jörg Friedrich,
Mitgliederbetreuung*

Wenn wir Ihr Interesse geweckt haben, melden Sie sich bitte bis zum 20. Januar 2025 telefonisch unter 0361-654 77 12 oder per E-Mail an mitgliederbetreuung-erfurt@volkssolidaritaet.de an.

EIN RÜCKBLICK AUF 2024 UND EINE VORSCHAU AUF 2025

Am 11. November 2024 wurde, bei einem geselligen Beisammensein in unserer Begegnungsstätte, der Martinstag mit einer Brezel zum Kaffee sowie Martinskerzen auf dem Tisch gefeiert.

Unsere Seniorinnen und Senioren unterhielten sich anregend über die Geschichte des Heiligen Martin, der Entstehung der Martinsbrezel und wie sie als Kinder diesen Tag erlebten.

Zur Tradition ist es geworden, dass wir in der Vorweihnachtszeit mit dem Basteln von kleinen Geschenken oder Weihnachtsdekoration beginnen. Dieses Jahr werden wir wieder Weihnachtskarten selbst gestalten, die dann an die Liebsten verschenkt werden können. Wer keine Karten verschenken möchte, der wird sich aus einer Holzscheibe und der pas-

senden Dekoration einen schönen Tischschmuck basteln können.

Am 16. Dezember 2024 werden wir als kleinen Höhepunkt zur Weihnachtszeit unsere Weihnachtsfeier begehen. Hier sind kleinere Überraschungen geplant, die ich hier natürlich nicht verraten werde!

Auch für 2025 sind bereits kleinere Feiern geplant: Fest vorgemerkt ist der 30. Januar 2025, an dem es wieder ein zünftiges Schlachtfest-Essen in unserer Begegnungsstätte geben wird. Anmeldungen werden bis zum 21. Januar 2025 entgegengenommen.

Wir haben wieder ein ereignisreiches Jahr 2024 erlebt. Von einigen lieben Menschen aus unseren Reihen mussten wir uns verabschieden, zu-

gleich durften wir aber auch mehrere „Neuzugänge“ herzlich begrüßen.

Immer mehr Senioren und Seniorinnen finden wieder den Weg in unsere Begegnungsstätte. In einer ungezwungenen Atmosphäre wird hier bei Kaffee und Kuchen gelacht, gespielt, gerätselt, geplaudert und gesungen. Wir wünschen uns dieses Beisammensein auch im Jahr 2025!

Abschließend bedanke ich mich bei unseren Senior:innen für die Treue und tolle Zusammenarbeit auch im Jahr 2024.

Ich wünsche allen ein schönes Weihnachtsfest, ein neues Jahr voller Glück, Gesundheit und Stärke sowie einen guten Rutsch ins Jahr 2025!

Andrea Dürschmied



AUSZEICHNUNGSVERANSTALTUNG 2024

Für ehrenamtlich aktive Mitglieder der Volkssolidarität fand am 29. Oktober 2024 die feierliche Auszeichnungsveranstaltung der Volkssolidarität statt. Dieses Mal wurden die Ehrungsempfänger:innen in die Begegnungsstätte der Volkssolidarität am Ringelberg in Erfurt eingeladen.

Karola Stange, die Aufsichtsratsvorsitzende der Volkssolidarität, begrüßte die Anwesenden, betonte die Wichtigkeit und auch Notwendigkeit der ehrenamtlichen Arbeit und sprach den Anwesenden vollste Anerkennung und tiefsten Dank aus.

Musikalisch umrahmt wurde die Veranstaltung durch Einlagen der Cellistin Susanne Thiele. Im Anschluss an den Festakt konnten alle Beteiligten bei Fingerfood und Getränken miteinander ins Gespräch kommen.

EHRENADEL IN GOLD

Ellen Meier, KV Rudolstadt
Eva Bernoth, KV Rudolstadt
Monika Schmidt, KV Rudolstadt
Bärbel Müller, RV Mittelthüringen
Monika Curth, RV Mittelthüringen
Gisela Schmidt, RV Mittelthüringen

EHRENADEL IN SILBER

Uta-Marie Barth, RV Mittelthüringen
Christel Hiepler, RV Mittelthüringen

EHRENADEL IN BRONZE

Heidmarie Sellig, RV Mittelthüringen
Doris Söldner, RV Mittelthüringen
Doris Fuhr, RV Mittelthüringen
Barbara Onken, RV Mittelthüringen
Annelise Dreher, RV Mittelthüringen
Helga Dölle, RV Mittelthüringen
Renate Cyprian, KV Gotha

EHRENURKUNDE

Ursula Hahn, RV Mühlhausen
Ramona Adam, RV Mühlhausen
Petra Daniel, RV Mühlhausen
Heidmarie Böhm, RV Mühlhausen
Helga Nöthling, RV Mühlhausen
Bernd Schwerdtfeger, RV Mühlhausen
Brigitta Lange, RV Mühlhausen
Gabriele Erdmann, RV Mühlhausen
Eva-Maria Rudolf, RV Mühlhausen

EHRENPLAKETTE

Dina Maren Ewald
TAG Wohnen und Service GmbH
RV Mittelthüringen

Ein besonderer Dank geht an die Thüringer Ehrenamtsstiftung, welche die Veranstaltung erneut finanziell unterstützte.

Wir gratulieren allen Preisträgerinnen und Preisträgern für ihr Engagement!



VERABSCHIEDUNG VON FRAU WEISE

Am 24. September 2024 war es leider so weit. Wir mussten unsere langjährige Mitarbeiterin und gute Seele Frau Weise verabschieden. Sie war seit 2011 für alle Belange im hauswirtschaftlichen Bereich tätig.

Wir blicken auf viele gemeinsame Erlebnisse zurück und nun hat sie es sich redlich verdient, kürzerzutreten. Wir wünschen ihr alles alles Gute und hoffen, dass sie uns trotzdem noch öfter besuchen wird!



DANKE AN UNSERE EHRENAMTLICHEN

Am 6. November 2024 luden wir Ehrenamtliche des Kreisverbandes zu einer Nachmittagsveranstaltung in die Begegnungsstätte der Volkssolidarität in Bad Blankenburg ein. Wir wollten ihnen Danke sagen, dafür dass sie mit viel Herzblut und völlig selbstverständlich für andere Men-

schen da sind und sich für sie einsetzen. Bei Kaffee und leckeren Kuchen wurde viel erzählt und gelacht. Es hat uns sehr gefreut, dass trotz der Herbsterkältungswelle fast alle Eingeladenen anwesend sein konnten!

Mitgliederbetreuung Rudolstadt

VIELEN DANK, HEIDI

Die Ortsgruppe der Volkssolidarität in Kleinkamsdorf gäbe es nicht, ohne die große Zahl von ehrenamtlichen Mitarbeiter:innen. Heute möchten wir uns auf diesem Wege recht herzlich bei Heidi Pitzing für die langjährige ehrenamtliche Treue und Mitarbeit bedanken. Danke für deine offene Art und eine unvergessliche Zeit. Heidi war immer gewissenhaft und mit vollem Einsatz dabei und nahm das Ehrenamt sehr ernst!

Das ehrenamtliche Engagement ist unverzichtbar für die Gestaltung des öffentlichen Lebens in einer Gemeinde. Es beansprucht oft sehr viel Zeit, ist nicht einfach mit der Familie zu vereinbaren und es geht auch nicht immer alles glatt.

Leider wird uns unsere Heidi wegen eines Umzuges verlassen. Sie hat unser Gemeindeleben stark bereichert, was wir fest in unserer Erinnerung behalten werden. Mit ihr verlieren wir eine sehr engagierte Persönlichkeit und wünschen ihr für die Zukunft alles erdenklich Gute!

Gleichzeitig möchten wir es auch nicht versäumen, Heidi und Reiner Pitzing noch nachträglich zum diamantenen Jubiläum zu gratulieren. Den gemeinsamen Weg, der sicher nicht immer auf Rosen gebettet war, habt ihr mit Bravour gemeistert. Wir wünschen dem Jubel-Paar noch viele gesunde und schöne gemeinsame Jahre!

Ortsgruppe der Volkssolidarität Kleinkamsdorf



GEWALT KOMMT UNS NICHT IN DIE TÜTE

Im Zuge des internationalen Tages „Nein zu Gewalt an Frauen“ am 25. November 2024 startete wieder die Aktion „Gewalt kommt uns nicht in die Tüte“, eine Zusammenarbeit zwischen dem Frauenhaus der Volkssolidarität, dem Frauenzentrum der Diakonie und der Bäckerei Wolf in Rudolstadt Volkstedt. Die Verkaufstüten waren eine Woche lang mit den Kontaktdaten versehen, die in Fällen häuslicher Gewalt wichtig sind. Wir danken der Bäckerei Wolf für ihre Unterstützung!

Am 20. November 2024 hat in Zusammenarbeit mit dem Frauenzentrum der Diakonie Rudolstadt, dem Frauenhaus der Volkssolidarität Rudolstadt und dem Landratsamt im Frauenzentrum „Regenbogen“, unter der Leitung des Gesundheitsamtes Saalfeld-Rudolstadt, ein Workshop zum Thema „Jedes Nein zählt, denn jedes Ja zu anderen ist ein Nein zu mir“ in Rudolstadt stattgefunden.

Die Teilnehmenden haben Einblicke in die Theorie des Nein-Sagens erhalten und diese im Anschluss praktisch anwenden können. Mit unterschiedlichen Selbstwertübungen lernten sie, für sich selbst Grenzen zu setzen, die für die Selbstfürsorge eine wichtige Rolle spielen. Nächstes Jahr ist ein weiterer Kurs dazu in Planung.

Wir möchten uns herzlich bei allen Teilnehmer:innen bedanken und freuen uns auf das nächste Mal!

Frauenhilfe der Volkssolidarität und Frauenzentrum der Diakonie Rudolstadt



GESUND DURCH DIE KALTE JAHRESZEIT

Die Tage werden kürzer, die Sonnenstunden weniger, die Laune schlechter. Wer einige Tipps im Alltag beherzigt, kommt gesund und sicher durch die kalte Jahreszeit.

Regelmäßige Bewegung stärkt das Immunsystem, daher sind Spaziergänge an der frischen Luft ideal. Achten Sie dabei auf warme Kleidung im Zwiebel-Look. Mütze und Handschuhe sind besonders wichtig, da viel Wärme über Kopf und Hände verloren geht. Zusätzlich sollten Sie festes Schuhwerk tragen, Gehstöcke können bei Bedarf Sicherheit bieten. Auch Ihre Haut sollten Sie bei der kalten Jahreszeit nicht vernachlässigen. Verwenden Sie reichhaltige Cremes und Lotionen, um trockener Haut vorzubeugen.

Durch die kurzen, dunklen Tage und das Fehlen des Sonnenlichts leiden viele Menschen an einem Vitamin D-Mangel. Vitamin D ist jedoch besonders wichtig, trägt es doch zur Erhaltung der Knochen und Zähne sowie zu einer normalen Muskelfunktion bei. Zusätzlich stärkt es das Immunsystem und verringert das Risiko für Atemwegsinfekte. Vitamin D kann durch fetten Fisch, Milchprodukte, Getreide oder Nahrungsergänzungsmittel zugeführt werden. Hierbei kommt es auf die richtige Dosierung an – gern beraten wir Sie dazu.

Generell sollten Sie auf eine ausgewogene Ernährung mit viel Obst und Gemüse achten. Trinken Sie außerdem ausreichend!

In Gesellschaft fühlt man sich gleich wohler. Deshalb sollten Sie nicht lang allein sein! Nehmen Sie an Veranstaltungen teil, treffen Sie sich mit Freundinnen, Freunden und Familie, denn regelmäßiger Kontakt hilft gegen Einsamkeit und schlechte Laune.

Neben den regelmäßigen Vorsorgeuntersuchungen sollten Sie Ihren Impfstatus (Grippe, Pneumokokken, Covid-19) überprüfen lassen und, wenn nötig, auffrischen.

Sabrina Quak und Christoph Zähle



IHRE NEUE ANSPRECHPARTNERIN FÜR DEN HAUSNOTRUF

Der Hausnotruf hat ein neues Gesicht für Thüringen: **Carolin Möschwitzer** ist als neue Ansprechpartnerin für Hausnotruf-Interessierte in Thüringen unterwegs.

Vereinbaren Sie mit ihr gern ein kostenloses und persönliches Beratungsgespräch unter **0171-178 47 79** oder per E-Mail an moeschwitzer@vs-hausnotruf.de.

BRUNNENKRESS APOTHEKE

Christoph Zähle Apotheker
Brunnenkreßstraße 1 | 99974 Mühlhausen
fon 03601 44 -68 17 | fax -24 19
info@brunnenkress-apotheke.de
www.brunnenkress-apotheke.de

ANGER APOTHEKE

Am Anger 11 | 99986 Oberdorla
fon 03601 408 74 -75 | fax -76
info@anger-apotheke.de
www.anger-apotheke.de

MOHREN APOTHEKE

Steinweg 11 | 99974 Mühlhausen
fon 03601 83 13 -14 | fax -10
info@mohrenapotheke.de
www.mohrenapotheke.de



Mein Geheiuerezept.
Mein sicheres Zuhause.

mein Hausnotruf

Der sichere Rückhalt für jede Situation und jeden Notfall.

Genießen Sie Ihren Alltag weiterhin so, wie es Ihnen gefällt. ›mein Hausnotruf‹ bietet ein bewährtes Notfallsystem, bei dem kompetente Hilfe nur einen Tastendruck entfernt ist.

mein-hausnotruf.com
03 61 - 65 477 0



30 JAHRE EMSETAL

Der Schwarzhäuser Kindergarten „Emsetal“, malerisch gelegen in der Thüringer Landschaft, konnte in diesem Jahr zahlreiche Jubiläen feiern. Im Kneippkindergarten am Fuße des Inselberges fanden viele besondere Ereignisse statt.

Die Erzieher:innen und Kinder blicken auf 30 erlebnisreiche Jahre Emsetaler Kindergarten zurück, der sich in Trägerschaft der Volkssolidarität Kinder- und Jugendwerk Thüringen gGmbH befindet. Gleichzeitig beging Heike Neuland als Erzieherin der ersten Stunde ihr 30-jähriges Dienstjubiläum. Sie engagiert sich mit großer Hingabe für die Kinder und hat die kneipp'schen Traditionen tief verinnerlicht. Frau Neuland sorgt nicht nur für die Zubereitung köstlicher Tees, Sirups, frischer Kräuter und Gemüse, sondern organisiert auch

diverse Wasseranwendungen, wie Wasserbäder und Wassertreten. Ihre besondere Art und Weise macht den Kindergarten seit drei Jahrzehnten einzigartig – sie ist eine unverzichtbare Ressource für Kolleg:innen, Kinder und Eltern.

Ebenso haben Annett Köllner, die seit 20 Jahren im Team ist und Maria Orlikowski, die seit 15 Jahren mitwirkt, bedeutende Beiträge geleistet. Frau Köllner zeichnet sich durch ihre kreativen Ideen und ihre Fähigkeit zur präzisen Planung aus, während Frau Orlikowski als experimentierfreudige Umsetzerin agiert. Zusammen bilden sie ein harmonisches Team, das wie Zahnräder in einem gut funktionierenden Uhrwerk arbeitet.

Bis vor kurzem wurde dieses engagierte Team durch die ehemalige



Leiterin Silvia Alig ergänzt. Sie hat sich mit großem Engagement für den Kindergarten und die Volkssolidarität eingesetzt, Verbindungen zu den Kindern, Eltern, dem Dorf und den örtlichen Vereinen geknüpft und sich engagiert eingebracht. Bei ihrem Eintritt in den Ruhestand übergab sie ihre Position an Christina Sklarz, die zu Beginn ihrer Amtszeit die Eröffnung des neuen Kindergartenbaus – bekannt als „das Schloss“ – anvertraut bekam. Es wird erwartet, dass das neue Gebäude, in dem Kinder ab dem ersten Lebensjahr bis zum Schuleintritt betreut werden können, im kommenden Jahr bezugsfertig ist. Das verspricht weitere Höhepunkte für den Kindergarten!

DER HERBST, DER HERBST, DER HERBST IST DA UND BRINGT UNS KINDERN IN TÜTTLEBEN BUNTE BLÄTTER, JA OH JA!

Die Herbstzeit in ihrer vollen Farbenpracht ist im Kindergarten „Max und Moritz“ eingezogen. Bunte Blätter regen zum Basteln und Spaß haben an. Auf unserem wöchentlichen Spaziergang waren wir deshalb auf der Suche nach Naturmaterialien. E. sieht einen Ahornbaum, die Krone wirft die Blätter ab: „Ganz viele bunte Blätter, die sind wunderschön!“ Gemeinsam sammeln wir sie und basteln ein paar Tage später unsere Herbstgläser.

Ein besonders herzerwärmendes Erlebnis war, wie immer am ersten Dienstag des Monats, unser Besuch im nahegelegenen Seniorenwohnpark Tüttleben in Trägerschaft der AWO. Mit fröhlichen Liedern und Tänzen zauberten die Kinder ein Lächeln auf die Gesichter der Bewohnerinnen und Bewohner. Durch ihre Lebensfreude verbreiteten sie eine warme, herbstliche Stimmung und ernteten großen Applaus.

Da es nun im Außenbereich immer kälter und nasser wird, finden unsere Angebote zum Großteil im Haus statt. Unser großer Raum unter dem Dach wurde so zum Kartonbauraum. Ausgelassen, begeistert und konzentriert entstanden Burgen, ein Motorrad, Häuser und Schlösser. Nach unserer Ausstellung konnten die Bauwerke mit nach Hause genommen werden.

Vor dem Martinstag bastelten die Kinder Laternen, die am 8. November 2024 unser Dorf und später zuhause die Stuben und Zimmer erhellten. Selbstgebackene Martinshörnchen mit Nutella-Füllung, gebastelte Martinsgänse und die Geschichte von Sankt Martin – mit dem Erzähltheater zum Mittagsschlaf – vermittelten den Kindern an diesem Tag die Wichtigkeit des Teilens und Füreinanderdaseins.

Unsere Vorschulkinder wurden am 13. November 2024 in die Grundschule Friemar eingeladen, um zum ersten Mal Schulluft zu schnuppern. Unser A. erklärte freudig: „Ich kenne mich hier aus! Ich zeige euch den Weg.“ So folgten wir ihm bis in die Schule. Im Haus wurden wir freundlich empfangen und durften den 2. Klassen beim Lesen einer Geschichte vom Gruffelo beiwohnen. Kleine Aufgaben im Anschluss regten zum Nachdenken an und das Spiel im Freien machte unseren Schulanfänger:innen Lust auf mehr. Ein herzlicher Dank geht an dieser Stelle an Herrn Schmidt, denn ohne seinen Einsatz als „Taxifahrer“ hätten wir dieses Angebot nicht annehmen können!

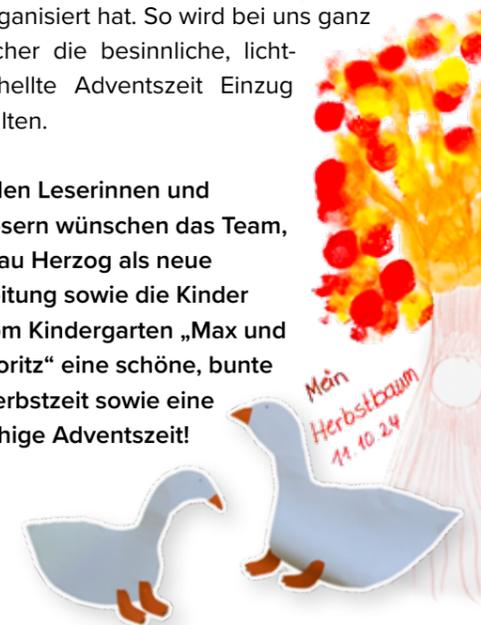
Am Mittwoch, den 13. November 2024 gab es eine große Überraschung: Unsere Chefin Frau Scholz hat den Kindern zwei Haustiere als Abschiedsge-

schenk mitgebracht. Die Neugierde war groß: „Was ist da drin?“, fragten K. und H., als sie den gläsernen Transportbehälter sahen. Alle Kinder kamen neugierig und ein wenig aufgeregt dazu. „Das sind Schnecken“, ruft M. und sanft wurden sie über ihr Schneckenhaus gestreichelt. Eine Unterhaltung über Futter, Haltung und Pflege wurde entfacht, auch die Namensfrage stand im Raum. Alle Ideen wurden aufgeschrieben und in einer Schüssel gut gemischt. Im Anschluss wurden zwei Zettel gezogen und (Trommelwirbel!) sie heißen Elli und Socke. Wir lernen nun die Gewohnheiten und Wünsche der Tiere weiter kennen und beobachten sie. Gern halten wir Sie über Elli und Socke in Zukunft auf dem Laufenden!

Mit Blick auf die Weihnachtszeit freuen wir uns auf den bewegten Adventskalender – der mitten in der Vorbereitung steckt – sowie auf eine fröhliche, besinnliche und kreative Vielfalt.

Ein großer Dank geht an Herrn Graf aus Tüttleben, der zwei Tannen für die Gruppen über seine Firma Heyl organisiert hat. So wird bei uns ganz sicher die besinnliche, licht-erhellte Adventszeit Einzug halten.

Allen Leserinnen und Lesern wünschen das Team, Frau Herzog als neue Leitung sowie die Kinder vom Kindergarten „Max und Moritz“ eine schöne, bunte Herbstzeit sowie eine ruhige Adventszeit!



LINSEN

EINMAL ANDERS

1.

SO WIRD'S GEMACHT

1. Linsen nach Packungsanweisung zubereiten, in einem Sieb abgießen und gut abtropfen lassen. Tomaten und Paprika waschen, putzen und kleinschneiden. Käse in grobe Stücke brechen. Minze waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und fein hacken.

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

200 g Beluga-Linsen
 200 g gelbe Tomaten
 200 g rote Paprika
 150 g Feta
 4 Stiele Minze
 3 EL heller Balsamico-Essig
 1 TL Senf
 1 TL flüssigen Honig
 4 EL Olivenöl
 Salz, Pfeffer

2.

2. In einer großen Schüssel Essig, Senf und Honig miteinander verrühren und Öl unterschlagen, anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zutaten hinzugeben und mit dem Dressing vermengen. Jetzt nur noch anrichten und fertig.



KULINARISCHE GENUSSALTERNATIVE ZUR SILVESTERSUPPE



30 Jahre
 Kooperation
 Volkssolidarität
 und ERGO

Vorsorge für den Trauerfall.

Als Mitglied der Volkssolidarität können Sie besonders günstigen und speziellen Schutz genießen.

Sterbevorsorge

Neu

- Versicherungssumme von 1.000 bis 20.000 EUR
- Individueller Rundumschutz in drei Tarifvarianten
- Mitgliedervorteil 3% Beitragsrabatt und attraktive Extraleistungen

Haben Sie Interesse? Dann wenden Sie sich an uns:

ERGO Beratung und Vertrieb AG,
 Regionaldirektion Erfurt / 55plus
 Am Roten Berg 7, 99086 Erfurt
 Tel 0361 66377-0
 Email m88426@ergo.de



Mehr darüber erfahren Sie unter:
www.ergo.de/vereine-und-verbaende

ERGO

ESSEN AUF RÄDERN

**365 TAGE HEISS!
FRISCH! GESUND!**

MAHLZEITENDIENST



ERFURT	0361-26 06 10 7
GOTHA	03621-31 99 35 4
MÜHLHAUSEN	03601-88 29 10
RUDOLSTADT	03672-82 93 59 5

**WIR LIEFERN
TÄGLICH AUCH
FRISCHES
ABENDESSEN**