

# THÜRINGER BLÄTTER

## Wir sind neu am Start

Eröffnung Physio- und Ergo-  
therapie-Praxis in Gotha

## Reisespaß mit Holger

Restplätze für 2026

## Vegetarischer Linsen-Salat

Rezept von Uschi

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

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

##### Physiotherapie-Praxis

Clara-Zetkin-Straße 50 | 99867 Gotha  
 Telefon: 0173-2670611

##### Ergotherapie-Praxis

Clara-Zetkin-Straße 50 | 99867 Gotha  
 Telefon: 0173-2674509

#### Geschäftsstelle Saalfeld-Rudolstadt

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

#### Ambulante Pflege

Breitscheidstraße 133 | 07407 Rudolstadt  
 Telefon: 03672-342977 | Telefax: 03672-4768473

#### Tagespflege

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

#### Geschäftsstelle Mühlhausen

Jüdenstraße 34 | 99974 Mühlhausen  
 Telefon: 03601-882910 | Telefax: 03601-882911

#### Ambulante Pflege

Jakobstraße 15 | 99974 Mühlhausen  
 Telefon: 03601-882927 | Telefax: 03601-882923

#### Tagespflege

Jakobstraße 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 Hörselberg-Hainich  
 Telefon: 036254-64920

#### Geschäftsstelle Nordhausen

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

## EDITORIAL

### 3 PHYSIO- UND ERGOTHERAPIE-PRAXIS IN GOTHA ERÖFFNET

## REGIONALVERBÄNDE & ORTSGRUPPEN

### 4 RUHESTAND ERREICHT – INES KULICH VERABSCHIEDET SICH

### GROSSE TRAUER UM UNSEREN MITGLIEDERBETREUER – JÖRG FRIEDRICH IST VERSTORBEN

### REISESPASS MIT HOLGER

### 5 VORSTELLUNG DES NEUEN MITGLIEDERBETREUERS MAXIMILIAN HEINE

### 6 SITZTANZ IM ALTER – BEWEGUNG FÜR KÖRPER UND SEELE im RV Nordhausen

### 7 SCHWUNGVOLLE AUSSTELLUNGS- ERÖFFNUNG im RV Mühlhausen

### DER VOLKSSOLIDARITÄT EIN DREIFACH DONNERNDES HELAU! im RV Mühlhausen

## RATGEBER

### 9 LEBEN RETTEN MIT MODERNSTER TECHNIK

## REZEPT

### 10 USCHIS VEGETARISCHER LINSENSALAT

## UMFRAGE

### 11 IHRE MEINUNG ZÄHLT – GESTALTEN SIE MIT

# WIR SIND NEU AM START

## PHYSIO- UND ERGOTHERAPIE-PRAXIS IN GOTHA IST ERÖFFNET!

Wir freuen uns, Ihnen ab März 2026 ein vollkommen neues Angebot der Volkssolidarität Thüringen gGmbH präsentieren zu dürfen: unsere Physio- und Ergotherapie-Praxis! Neben ambulanten Einsätzen für unsere Patient:innen bieten wir auch Termine vor Ort in der Praxis für beide Professionen an.

Wo?

Volkssolidarität Thüringen gGmbH  
 Physio- und Ergotherapie-Praxis  
 Clara-Zetkin-Straße 50  
 99867 Gotha

ÜBER UNSERE  
PHYSIOTHERAPIE

Unsere Praxis ist in den Einrichtungen der Volkssolidarität Thüringen und ambulant für Sie da. Wir behandeln Menschen mit Schmerzen, nach Verletzungen oder Operationen sowie bei Beschwerden des Bewegungsapparates, z. B. bei Rückenproblemen, Haltungseffern oder neurologischen Erkrankungen.

Neben der Prävention, Beratung und Aufklärung stellen wir eine individuelle Therapie für Sie zusammen, u.a. mit:

- Krankengymnastik
- Manueller Therapie
- Lymphdrainage und Massagen
- Wärmeanwendungen
- Elektrotherapie und Taping



ÜBER UNSERE  
ERGOTHERAPIE

Wir helfen Ihnen dabei, Ihre Selbstständigkeit im Alltag zu erhalten oder zurückzugewinnen. Ergotherapie kann vom Haus- oder Facharzt verordnet werden. Bei Fragen zur Verordnung und Leistungen unterstützen wir Sie gern.

Neben der Prävention und Ausführung therapiebegleitender Maßnahmen bieten wir ebenfalls an:

- Förderung von Beweglichkeit, Koordination, Fein- und Grobmotorik
- Behandlungen in den Bereichen Neurologie, Pädiatrie, Orthopädie und Geriatrie
- Hirnleistungstraining
- Behandlungen bei Gedächtnis- und Konzentrationstörungen
- Psychisch-funktionale Behandlungen



Telefon: 0173-2670611  
 E-Mail: physiotherapie-thueringen  
 @volkssolidaritaet.de



Telefon: 0173-2674509  
 E-Mail: ergotherapie-thueringen  
 @volkssolidaritaet.de

## GROSSE TRAUER UM UNSEREN MITGLIEDERBETREUER



Mit großer Bestürzung mussten wir vom Ableben Jörg Friedrichs am 29. Januar 2026 erfahren. Seit seinem Beginn als Betreuer unserer Mitglieder in Mittelthüringen, später auch in Gotha und Rudolstadt, war er mit sehr viel Herzblut unterwegs: Er organisierte das gemeinsame Kochen, lud zum Handykurs für Senior:innen ein und reaktivierte das Sommerfest in Erfurt als große gemeinsame Veranstaltung für die Mitglieder der Landeshauptstadt und darüber hinaus.

Für Jörg Friedrich waren die Menschen, für die er sich engagierte, immer das Zentrum seiner Tätigkeit. Er bereicherte die Volkssolidarität in großem Maße und wir werden ihn nicht vergessen.



## RUHESTAND ERREICHT!

Vom 1. Dezember 2015 bis zum 31. Januar 2026 war Ines Kulich als Sekretärin in unserer Geschäftsstelle in Erfurt tätig. Täglicher Postein- und Postausgang, Materialbestellungen, die Führung unserer Warteliste für das Betreute Wohnen sowie viele weitere alltägliche Aufgaben erledigte sie zuverlässig.

Neben dem Protokollieren von Beratungen und der Vor- und Nachbereitung von Gremiensitzungen wurde ihre Aufgabe in der Vorbereitung von Delegiertenversammlungen stets anspruchsvoll. So wurden mehrfach im Landesverband und auch im Regionalverband Mittelthüringen neue Vorstände gewählt, Satzungen verändert und Bundesdelegierte gefunden. Dabei kommt es auf die genaue Vorbereitung und Durchführung dieser Versammlungen mit oft großer Wirkung auf die Vereine an. Hier unterstützte Frau Kulich ausgesprochen wirksam die Gremien auf dem Weg zu einem verlässlichen Ergebnis.

Wir danken ihr für 10 Jahre engagierte Arbeit für die Volkssolidarität in Erfurt und wünschen Frau Kulich nun Zeit für viele private Unternehmungen mit der Familie!



Matthias Wilfroth, Vorstand

Verwaltung  
und  
Mitglieder-  
betreuung



Liebe Leserinnen und Leser, liebe Mitglieder der Volkssolidarität,

ein Wechsel in der Verwaltung ist immer auch eine Chance für neue Impulse. Mein Name ist Maximilian Heine, ich bin 24 Jahre alt und darf mich Ihnen heute als Ihr neuer Ansprechpartner in der Verwaltung und Mitgliederbetreuung vorstellen.

Seit dem 9. März 2026 unterstütze ich das Team der Volkssolidarität Thüringen und trete damit die Nachfolge von Herrn Friedrich an.

**Frischer Wind aus der Wahlheimat:** Obwohl ich ursprünglich nicht aus der Region stamme, schlägt mein

Herz nun schon seit drei Jahren für Thüringen. In meiner Freizeit bin ich gern aktiv, sei es beim Tischtennis oder bei anderen sportlichen Aktivitäten. Diese Energie und den sportlichen Ehrgeiz möchte ich nun in meine Arbeit für die Volkssolidarität einfließen lassen.

**Tradition bewahren, Zukunft gestalten:**

Meine Aufgabe sehe ich darin, die bewährte Arbeit meines geschätzten Vorgängers fortzuführen und gleichzeitig moderne Akzente zu setzen. Mein Ziel ist es, die Mitgliederbetreuung für Sie effektiv und zukunftsicher zu gestalten.

### DAS BEDEUTET FÜR MICH:

- **Sorgfältige Datenpflege:** Informationen sollen dort ankommen, wo sie gebraucht werden
- **Spannende Veranstaltungen:** Ich freue mich darauf, Formate mitzugestalten, die den Zusammenhalt fördern und Ihnen Freude bereiten
- **Ein offenes Ohr:** Eine gute Verwaltung ist das Rückgrat unserer Gemeinschaft, aber der persönliche Kontakt zu Ihnen ist der Kern meiner Arbeit

Ich gehe diese neue Herausforderung mit viel Elan an und freue mich darauf, viele von Ihnen in nächster Zeit persönlich kennenzulernen. Gemeinsam möchte ich das starke Netzwerk der Volkssolidarität weiter ausbauen!

Herzliche Grüße  
Maximilian Heine

## REISESPASS MIT HOLGER

Holgers Reisemesse ist ein fester Januartermin bei den reiselustigen Mitgliedern der Volkssolidarität. So war die Erfurter „Theater-Bar 1894“ am 21. Januar 2026 zur besten Kaffeezeit rappellvoll. Programme lagen aus, Pläne wurden besprochen. Doch erst einmal wurde angestoßen: auf das Jahr 2026. Dank Holger Richters Engagement auch bei der Sponsorenpflege und unter Einsatz seiner „Trinkgelder“ gab es Sekt und ein reichliches Kuchenbuffet zum Kaffee.

Dann verging der Jahresbeginn wie im Flug. Die Monate Januar und Februar waren mit Voranmeldungen bereits ausgebucht. Insgesamt 34 Tagesfahrten und 10 Reisen im Kleinbus wurden beworben — neu dabei: Heubach und das bekannte Café Anna oder Kassel mit dem

Grimm-Museum bei den Tagesauflügen am Wochenende; und dank eines zweiten Busses nun auch mittwochs. Bei den Kur- und Urlaubsfahrten geht es nach Bayern, Kroatien sowie an die polnische Ostsee. Zum 25. Mal ist das Zillertal auf der Beliebtheitsskala die Nr. 1. Die Anmeldungen werden auch von Mitgliedern aus Gotha und Mühlhausen genutzt.



## RESTPLÄTZE

- 03. – 07.05.26 Scharmützelsee in Storkow, noch 1 Platz verfügbar
- 15. – 19.07.26 Zittauer Gebirge, noch 2 Plätze verfügbar
- 31.10. – 07.11.26 Kur in Mistroine an der polnischen Ostsee Kur, noch 4 Plätze verfügbar
- 30.12. – 02.01.26 Silvestershow in der Messe Dresden, inkl. Dinner sowie 3 Übernachtungen mit Frühstück im Hotel, noch 2 Plätze frei

Anmeldung unter: 01520 / 9272310  
(werktäglich zwischen 17 Uhr und 19 Uhr)

Natürlich können zusätzliche Tagesfahrten noch von Ortsgruppen gebucht oder angefragt werden. Die Mindestteilnehmer:innenzahl beträgt 7 bis 8 Leute. Ziel und Datum können selbst ausgewählt werden.

Großer Beliebtheit erfreuen sich auch die festen Termine am Frauentag, Muttertag, zum Herbstfest und zur Weihnachtsrevue mit Mittagessen, Kaffeegedeck und tollem Programm in hervorragenden Häusern in Thüringen! Reisepläne liegen in der Begegnungsstätte am Ringelberg aus oder können unter oben genannter Telefonnummer angefordert werden.

Wir wünschen allen Mitreisenden für das verbleibende Jahr viel Gesundheit und tolle Reise-Erlebnisse mit Holger sowie stets gute Fahrt!

**Tipp:** Bitte schließen Sie eine Reiserücktrittsversicherung mit Reiseabbruchs-Option ab.

# SITZTANZ IM ALTER – BEWEGUNG FÜR KÖRPER UND SEELE

REGIONALVERBÄNDE  
& ORTSGRUPPEN



Im Alter verändert sich der Körper, und mit ihm auch die Möglichkeiten der Bewegung. Doch auch im fortgeschrittenen Lebensalter ist es wichtig, aktiv zu bleiben, um die Muskulatur zu erhalten, die Gelenke zu schonen und das allgemeine Wohlbefinden zu fördern. Sitztanz ist eine besonders sanfte, aber zugleich äußerst wirkungsvolle Form der Bewegung, die gerade für ältere Menschen von großem Nutzen sein kann.

Die fröhliche Musik und die rhythmischen Bewegungen haben eine stimmungsaufhellende Wirkung und tragen dazu bei, dass sich die Teilnehmenden energiegeladener und positiv gestimmt fühlen.

Bereits zum Ende des vergangenen Jahres haben auch wir den Sitztanz in unser Angebot aufgenommen. Die anfängliche Skepsis wich bereits nach ein paar Bewegungen und ging in Begeisterung über, die bis heute anhält.

Unsere Seniorinnen fanden schnell heraus, dass besonders die Lachmuskeln stark strapaziert wurden. Der Sitztanz wird somit zum festen Bestandteil unseres monatlichen Angebotes!

Andrea Dürschmied, Geschäftsstellenleiterin

## Weil „Kann passieren“ schnell passiert ist.

**ERGO Unfallversicherung:**  
Ihr unverzichtbarer Begleiter in jeder Lebensphase.

Die ERGO Unfallversicherung sorgt dafür, dass Ihre Lebensqualität auch nach einem schweren Unfall erhalten bleibt. Mit finanziellem Schutz und persönlicher Beratung. Unsere Unfallversicherung „Basic“, „Smart“ oder „Best“ können Sie ganz einfach um individuelle Bausteine erweitern.

**Haben Sie Interesse? Dann wenden Sie sich an uns:**

ERGO Beratung und Vertrieb AG  
Vertriebskooperationen  
Überseering 45  
22297 Hamburg  
Tel. 800 3746-925  
Mail: [koop-sozialverbaende@ergo.de](mailto:koop-sozialverbaende@ergo.de)



Mehr darüber erfahren Sie unter:  
[www.ergo.de/vereine-und-verbaende](http://www.ergo.de/vereine-und-verbaende)

**ERGO**

Einfach, weil's wichtig ist.

5%  
Beitragsvorteil  
exklusiv für  
Sie!



# SCHWUNGVOLLE AUS- STELLUNGSERÖFFNUNG IN MÜHLHAUSEN

REGIONALVERBÄNDE  
& ORTSGRUPPEN



## DER VOLKSSOLIDARITÄT EIN DREIFACH DONNERNDES HELAU!

Unsere Tanzgruppe „Fit mit Tanz“ eröffnete vor Kurzem mit einem schwungvollen Programm die Ausstellung der sozialen Vereine und Verbände in der Mühlhäuser Stadtwerkstatt.

Unter dem Motto: „Mühlhausen – eine Stadt hält zusammen“ ist die Volkssolidarität zusammen mit anderen Vereinen und Verbänden schon seit einigen Jahren eine solide Netzwerkpartnerin der Stadt Mühlhausen.



Im Monat März haben die Netzwerkpartner:innen die Möglichkeit ihre sozialen Angebote in der Stadtwerkstatt zu präsentieren. Wir finden, dass das eine großartige Sache ist und danken der Stadt Mühlhausen für diese Möglichkeit der Öffentlichkeitsarbeit und dem MDR Thüringen Radio, welches uns live vor Ort interviewte.



Am Rosenmontag war es im Roseneck mal wieder so weit, hier herrschte Jubel, Trubel, Heiterkeit. Mit Dr. Müller wurde gesungen, gelacht und so manches Späßchen gemacht.

Am Dienstag ging es weiter dann, es kamen die Gäste aus Nah und Fern.

Bis auf den letzten Platz waren alle Stühle besetzt! Die Begegnungsstätte ist zu klein, das wissen wir nicht erst jetzt!

Dafür gemütlich und hübsch geschmückt, die Gäste waren ganz entzückt. DJ Bernd spielte zum Tanze auf und von Julian, Gabi und Veronika in der Bütt, waren alle ganz beglückt.

Die Bowle war lecker, die Pfannkuchen auch und die Fischbrötchen, die sind schon jahrelanger Brauch.

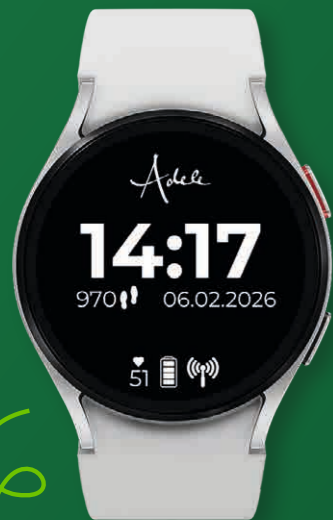
**IN DIESEM SINNE, WIR WISSEN ES GENAU:**

Der Volkssolidarität ein  
dreifach donnerndes  
Helau!





## Unsere Notrufsysteme modern & sicher



für unterwegs

Seit **mehr als 25 Jahren** engagiert sich >mein Hausnotruf< für die Sicherheit von Menschen in Sachsen, Sachsen-Anhalt und Thüringen. Unser Ziel ist klar: Menschen sollen in ihrem Zuhause geschützt und unabhängig leben können. Im Notfall erhalten Sie schnelle **Hilfe auf Knopfdruck** – für Sie und Ihre Angehörigen ein beruhigendes Gefühl.

Unsere hauseigene Notrufzentrale ist **rund um die Uhr besetzt** und gewährleistet im Ernstfall sofortige Hilfe. Ein **Pflegedienst ist dabei nicht erforderlich**, denn unsere zuverlässigen Partner aus verschiedenen Bereitschaftsdiensten stehen Ihnen jederzeit zur Verfügung.

Die modernen Geräte bieten praktische Funktionen wie Sprachsteuerung, Fallsensor und Trinkerrinnerung, die den Alltag zusätzlich erleichtern. So verbinden wir Technik und Service zu einem verlässlichen Schutzkonzept, das Ihnen Sicherheit schenkt – jederzeit und überall.

Ihr persönlicher Kontakt für die Beratung in Thüringen:

Carolin Möschwitzer

☎ 0171 178 47 79

✉ moeschwitzer@hausnotruf-chemnitz.de

## LEBEN RETTEN MIT MODERNSTER TECHNIK

Die Volkssolidarität in Erfurt erweitert ihr Portfolio um innovative Geräte, die eines gemeinsam haben:

### SIE KÖNNEN IM NOTFALL LEBEN RETTEN.

Ein Highlight ist die neue, hochmoderne **Notruf-Armbanduhr „Adele“**. Dezent am Handgelenk getragen, ergänzt sie ideal das seit Jahren bewährte Hausnotrufsystem. Per Knopfdruck oder durch die integrierte automatische Sturzerkennung wird sofort Hilfe angefordert. Das bietet ein hohes Maß an Sicherheit und ermöglicht ein selbstbestimmtes, aktives Leben – zuhause wie unterwegs.

Ebenfalls neu ist das moderne **Hausnotrufgerät von CARU**, das sich stilvoll in jede Wohnumgebung einfügt. Ein integrierter CO<sub>2</sub>-Sensor und eine dezente Trinkerrinnerung unterstützen zuverlässig im Alltag. Bei Bedarf kann das Gerät per Sprache ausgelöst werden. Auch hier sorgt eine eingebaute Sturzerkennung, ergänzt durch einen komfortablen Handsender, für zusätzliche Sicherheit.

Ganz gleich ob mit der stationären Lösung für zuhause oder der mobilen Variante: Hilfe auf Knopfdruck, mit direkter

Weiterleitung an die Notrufzentrale und in unmittelbarer Folge die Benachrichtigung von Rettungsdiensten und/oder Angehörigen, kann im Ernstfall entscheidend sein.

In der Regel übernehmen die Krankenkassen ab Pflegegrad 1 einen monatlichen Zuschuss von 27 € für die Geräte.

Für weitere Informationen berät Sie gerne Frau Möschwitzer von der Kundenbetreuung Thüringen

## WEITERE INFOS UNTER

Telefonnummer

0171 / 17 847 79

Oder besuchen Sie uns

zum Tag der Pflege in Erfurt auf dem Anger am 12. Mai 2026.

Dort können Sie die neuen Geräte direkt vor Ort ausprobieren!



# USCHIS

## VEGETARISCHER LINSEN- SALAT



**SCHMECKT AUCH LECKER ZU  
GEGRILLEM FLEISCH!**

Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser kochen. Anschließend die Linsen in Wasser mit Knoblauch, Zwiebeln und Suppengewürz separat kochen. Die Paprikaschoten mit kochendem Wasser überbrühen und anschließend häuten oder kurz anrösten und häuten (schmeckt aromatischer!) und in kleine Stücke schneiden.

Wenn die Nudeln und die Linsen weich sind, Brühe abgießen und Zwiebel und Knoblauch entfernen. Die warmen Linsen in die Vinaigrette geben, und mit Nudeln und Paprika vermengen. Je nach Geschmack mit Knoblauch, Salz und Pfeffer würzen und klein geschnittene Petersilie und Schnittlauch unterheben. Anschließend mit Thai-Chili-Sauce abschmecken.

### Zutaten

- 50 g Nudeln (sehr kleine, z. B. Sternchen)
- 250 g Linsen
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zwiebel
- 2 rote Paprikaschoten
- Salz, Suppengewürz und Pfeffer
- Etwas Petersilie und Schnittlauch
- Thai-Chili-Sauce
- 1 kleiner Apfel (optional)



### Für die Vinaigrette

- 4 EL Olivenöl
- 2 EL Balsamico-Essig
- 1 TL Senf
- 1 TL flüssiger Honig

**EINFACH MIXEN**



# IHRE MEINUNG ZÄHLT

## GESTALTEN SIE MIT!

Liebe Mitglieder der Volkssolidarität,

unsere „Thüringer Blätter“ sollen eine Zeitung von Mitgliedern für Mitglieder sein. Deshalb interessiert uns brennend: Was gefällt Ihnen besonders gut? Wo können wir noch besser werden? Und welche Themen wünschen Sie sich für die Zukunft?

Wir haben eine kleine, digitale Umfrage für Sie vorbereitet. Die Teilnahme dauert nur wenige Minuten und hilft uns dabei, Ihre Zeitung modern und interessant zu gestalten. Sie können ganz einfach anonym teilnehmen oder uns Ihren Namen für den persönlichen Austausch hinterlassen.

Sie sind sich unsicher, wie man einen solchen Code scannt oder möchten allgemein mehr Sicherheit im Umgang mit Ihrem Smartphone gewinnen? **KEINE SORGE – WIR LASSEN SIE NICHT ALLEIN!**

**DIGITAL? ABER SICHER! –  
UNSER ANGEBOT FÜR SIE**

Ich biete regelmäßig interaktive Handykurse an, in denen wir in kleiner Runde (maximal 15 Personen) nützliche Funktionen Ihres Handys kennenlernen und gemeinsam ausprobieren. In etwa zwei Stunden zeige ich Ihnen Tipps und Tricks, die Ihren digitalen Alltag erleichtern.

Bei Interesse melden Sie sich einfach bei Ihren Ortsgruppenvorsitzenden. Diese sammeln die Anfragen, sodass wir dann gemeinsam einen Termin für Ihre Gruppe vereinbaren können.

Ich freue mich darauf, Sie digital fit zu machen!

*Maximilian Heine, Mitgliederbetreuung*

### SO EINFACH GEHT'S:

1. Öffnen Sie die Kamera-App Ihres Smartphones.
2. halten Sie diese über das untenstehende weiß-grüne Quadrat (den QR-Code).
3. Klicken Sie auf den Link, der auf Ihrem Bildschirm erscheint.



### IMPRESSUM: AUSGABE 1/2025

Herausgeber: Volkssolidarität Landesverband Thüringen e. V.

Redaktionsteam: Matthias Wilfroth, Maximilian Heine, Andrea Dürschmied

Redaktionsschluss: März 2026

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

Vertrieb und Druck: SDC Satz + Druck Centrum Saalfeld GmbH

Gestaltung und Satz: Samt&Seidel KG

Bildnachweise: Volkssolidarität: S. 4, 5, 6, 7, 9, 10  
iStock: S. 3, 9,  
Unsplash: S. 4  
Adobe Stock: S. 1, 4, 10  
Envato: S. 10

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

[www.volkssolidaritaet-thueringen.de/mitgliederzeitung](http://www.volkssolidaritaet-thueringen.de/mitgliederzeitung)

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.



# ESSEN AUF RÄDERN

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

**MAHLZEITENDIENST**



ERFURT  
GOTHA  
MÜHLHAUSEN  
RUDOLSTADT

0361-2 60 61 07  
03621-3 19 93 54  
03601-88 29 27  
03672-8 29 35 95

**WIR LIEFERN  
TÄGLICH AUCH  
FRISCHES  
ABENDESSEN**