

# THÜRINGER BLÄTTER

Im Portrait: Gesichter  
der Volkssolidarität

Erfurter Seniorenpass  
ab sofort erhältlich

Rezept: Sommerliche  
Zucchini-Quiche

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

**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 Großgötrern**

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 **EIN NEUES ANGEBOT HILFT BEIM SPAREN**
- REGIONALVERBÄNDE & ORTSGRUPPEN**
- 4 **ERFURTER SENIORENPASS AB SOFORT ERHÄLTICH**  
**DIE MOBILE EXKURSION**
- 5 **DER RICHTIGE TAG FÜR EIN SOMMERFEST**
- 6 **FAHRT DER VOLKSSOLIDARITÄT BAD LANGENSALZA**  
**WIR TRAUERN UM FRAU HILTRUD GÜNTHER**
- 8 **GESICHTER DER VOLKSSOLIDARITÄT**
- 9 **DIE THÜRINGER KLOSSWELT BIRGT VIELE ÜBERRASCHUNGEN!**
- 10 **DIE NÄCHSTEN TERMINE DES**  
**REGIONALVERBANDS MÜHLHAUSEN**  
**WIR GRATULIEREN FRANZISKA DIEMANN**  
**ZUM 15. BETRIEBSJUBILÄUM!**  
**WIR TRAUERN UM MONIKA STÖHR**  
**GEMEINSAM HEILIGABEND FEIERN**
- 11 **RUDOLSTÄDTER MÄNNERCHOR SUCHT NEUE MITGLIEDER**  
**ABSCHIED VON FRAU SONJA HINTZ**
- RATGEBER**
- 12 **HYDRATION IM ALTER:**  
 Warum ausreichendes Trinken in den Sommermonaten lebenswichtig ist
- REZEPT**
- 14 **SOMMERLICHE ZUCCHINI-QUICHE**
- KINDERTAGESSTÄTTEN**
- 15 **SOMMERFEST IM KINDERGARTEN**  
**„NESTHÄKCHEN“ BEGEISTERT ALLE**

**SPENDENSAMMLUNG 2025**  
**15. bis 29. September 2025**



# EIN NEUES ANGEBOT HILFT BEIM SPAREN!

Liebe Mitglieder unseres Verbandes, neben vielen ehrenamtlichen Aktivitäten der Mitgliedergruppen haben wir auch ein breites und oft einzigartiges Angebot sozialer Dienstleistungen für Sie vor Ort!

In Mühlhausen, Gotha, Erfurt und Saalfeld-Rudolstadt bieten wir Ihnen nun als Kund:innen unserer ambulanten Pflegedienste für ein ganzes Jahr ein kostenloses, frisch gekochtes Mittagessen an 365 Tagen im Jahr an!

Unter welchen Voraussetzungen das Angebot für Sie zutrifft, erklären Ihnen sehr gern unserer Pflegedienstleiterinnen oder auch unsere Leiterinnen der Mahlzeiten-dienste.

Pflege und ein tolles Essen dazu, wir wünschen guten Appetit!

**WIR SIND PERSÖNLICH FÜR SIE ERREICHBAR. ALLE INFORMATIONEN ZUM ANGEBOT DIREKT TELEFONISCH UNTER:**

**Erfurt**  
0361-3459090

**Gotha**  
03621-707683

**Mühlhausen**  
03601-882927

**Rudolstadt**  
03672-342977

## ERFURTER SENIORENPASS AB SOFORT ERHÄLTlich

Seit dem 1. Juli 2025 gibt es ihn endlich: den Erfurter Seniorenpass. Einzigartig in Deutschland, wird er einkommensunabhängig und kostenfrei ausgegeben – ein Anliegen von Roland Richter, Vorsitzender des Seniorenbeirats: „Wer sein Leben lang hart gearbeitet hat, soll für so ein Gutscheinheft nicht noch seinen Rentenbescheid vorlegen müssen.“ Ein Ausweis genügt. **Berechtigt sind alle Erfurter:innen ab 65 Jahren.** Den Pass gibt es u. a. im Haus der sozialen Dienste, in Bibliotheken, Seniorenklubs, beim Bürger- und Gesundheitsamt sowie im EVAG-Center. Die Erstauflage umfasst 20.000 Exemplare, ein Nachdruck ist möglich.

### DOCH WAS KANN MAN MIT IHM MACHEN?

Mit dem Rabattheft lassen sich rund 50 kostenfreie oder ermäßigte Angebote aus Freizeit, Kultur, Gesundheit und Mobilität nutzen – darunter ein 20 %-Rabatt für die EGA (für die ersten 2.000 Personen), halber Eintritt ins Steigerwaldstadion, ein Vier-Fahrten-Schein der EVAG, kostenfreie Museumsbesuche sowie Nachlässe für Zoo, Sprachkurse, Sauna oder Yoga. Auch Ausflugsziele wie die Saalfelder Feengrotten sind dabei. Außerdem informiert das 169-Seiten-Büchlein über Seniorenklubs, das Agathe-Projekt gegen Einsamkeit im Alter, Trinkbrunnen und „nette Toiletten“ in der Innenstadt.

Elf Monate haben Stadt, Seniorenbeirat und Stadtratsfraktionen an dieser freiwilligen Leistung der Stadt gearbeitet, die rund 400.000 Euro jährlich kostet. Der Pass ermöglicht Senior:innen die Teilhabe an Kultur-, Sport- und Bildungsangeboten. In Erfurt leben 50.000 Menschen über 65 Jahre, davon 23.000 allein und besonders gefährdet, im Alter zu vereinsamen.

Das Titelblatt – ein Skateboard fahrender Senior – hat die 77-Jährige Karla Brendel gestaltet, die am 1. Juli als Erste ihren Seniorenpass bekam und versprach: „Ich werde ihn sicher gut nutzen!“

Jörg Friedrich



Weitere Infos zur Nutzung des Passes finden Sie auf [www.erfurt.de](http://www.erfurt.de) im Reiter „Leben und Wohnen“, Menüpunkt „Erfurt für...Senioren“.



## DIE MOBILE EXKURSION

Die abnehmende Mobilität im Alter steht bei uns besonders im Fokus. Deshalb stellten wir uns die Frage: „Wie kann ich mich in einem Ort ohne Geschäfte, Sparkasse, kulturelle Einrichtungen und gute Verkehrsbedingungen möglichst lange selbstständig versorgen, ohne ständig auf Hilfe angewiesen zu sein?“

Zu diesem Zweck unternahmen wir eine Exkursion nach Buttstädt und erkundeten die Umgebung des Busbahnhofs am Rossplatz. Die Fahrt erwies sich als angenehm, da der Bus zweimal in Niederroßla hält und die Wege kurz sind. In Buttstädt liegen Kaufhalle, Bäcker/Café, Sparkasse, Apotheke und Fleischer im Umkreis von nur 40 bis 60 Metern um die Haltestelle. Auch der Wochenmarkt ist gut erreichbar.

Wer Zeit bis zur Rückfahrt hat, kann diese gemütlich im Café „Celestina“ verbringen, statt in Apolda im Freien zu warten. Abgerundet wurde die Veranstaltung mit einem Besuch im Café, einem Vortrag über Brot sowie interessanten Einblicken in Naturschutz und die Arbeit unseres Imkers Herrn Kingler – jeweils mit Kaffee und Kuchen als Höhepunkt.

Roswitha Schubert



Bild: Das Titelbild des Seniorenpasses 2025 wurde gemalt von Karla Brendel.

Bild: © Karla Brendel



## DER RICHTIGE TAG FÜR EIN SOMMERFEST

**Banges Schauen in die Wetter-Apps. Welche zeigt das schönste Wetter? Ah, Kachelmann verspricht 25° C, Bewölkung, aber keinen Regen sowie mäßigen Wind. Toll, das nehmen wir!**

Und so kam es dann auch. Die Sonne lugte zwischen den Wolken hervor, der Wind schaffte angenehme Temperaturen und kein Tropfen fiel vom Himmel: ideale Bedingungen für das Sommerfest der Volkssolidarität. Über 125 Mitglieder und Gäste waren ab 14 Uhr wieder am Start und rutschten gespannt auf den Bänken. Zur Einstimmung gab es Musik mit dem Akkordeon von Uli Berg – Volksweisen, Schlager und Evergreens, bei denen die Ersten schon ins Schunkeln kamen. Nach kurzen Worten von Herrn Friedrich und Herrn Wilfroth wünschte uns auch Karola Stange ein schönes Fest, natürlich wieder mit einem großen Scheck von der Alternative54 im Gepäck, den sie uns gut gelaunt überreichte.

Kaffee und Kuchen hoben noch einmal die Stimmung und gaben Kraft für das allseits beliebte Bänkel-Duo. Es wurde geschunkelt, gewackelt und gewunken und zur

Thüringer Nationalhymne, dem Rennsteiglied von Herbert Roth, wieder kräftig mitgesungen. In der Zwischenzeit heizte Herr Sinnreich auch schon den Rost an. Die köstlichen Bratwürste aus der Wurstwelt bekamen langsam Farbe und die Gäste auch schon Hunger. So verging die Zeit mit Tanzen, Singen und Plaudern wie im Flug und schon war das Fest wieder vorbei. Zum Abschied griff sich Herr Berg nochmals das Akkordeon und geleitete alle mit den Klängen von „Muss i denn zum Städtele hinaus“ nach Hause. „Es war wieder sehr schön!“ war die einhellige Meinung.

**Besonderer Dank gilt selbstverständlich auch wieder unseren Sponsoren, ohne die das Sommerfest nicht möglich gewesen wäre und die hier nicht unerwähnt bleiben sollen. Allen voran die Sparkasse Mittelthüringen, Der Paritätische und die Stadtwerke Erfurt. Vielen lieben Dank außerdem an Frau Meissner und ihre flinke Truppe sowie die Hausmeistercrew.**

Jörg Friedrich

### IMPRESSUM: AUSGABE 2 / 2025

**Herausgeber:** Volkssolidarität Landesverband Thüringen e. V.

**Redaktionsteam:** Jörg Friedrich, Gabriele Fett, Gabriele Kopf, Kathrin Mittelstädt und Roswitha Schubert

**Redaktionsschluss:** August 2025

**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. 3, 4, 5, 6, 8, 9, 10, 16 Unsplash S. 1, 6, 10, 11, 12, 14 Adobe Stock: S. 15 (ksix)

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

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

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





## FAHRT DER VOLKSSOLIDARITÄT BAD LANGENSALZA

Am Donnerstag, den 10. Juli 2025, unternahm die Volkssolidarität Bad Langensalza eine Busfahrt ins Weimarer Land. Reiseleiter Knut Seifert begleitete die Tour mit spannenden Erklärungen und interessanten Geschichten – vieles davon war selbst für uns völlig neu!

In Weißensee besichtigten wir eine wunderschöne Kirche. Im Anschluss erwartete uns ein liebevoll zusammengestelltes Picknick mit vielen Leckereien – vorbereitet von

Tina, der Tochter unseres Reiseleiters Knut Seifert. Wir wurden rundum verwöhnt! Danach führte die Fahrt weiter in Richtung Weimar, begleitet von vielen spannenden und aufschlussreichen Erklärungen. Das Kaffeetrinken genossen wir schließlich im Café „Bienenstock“ beim Bienenmuseum in Weimar – ein absolut empfehlenswerter Stopp!

Nachdem wir uns gestärkt hatten, traten wir die Heimreise an. Es war ein sehr schöner Tag und das Wetter

spielte auch mit – alle Senior:innen waren guter Dinge.

Wir möchten uns an dieser Stelle bei Christian König vom TUI Reise-center, bei der Firma Salza-Tours, Herrn Schreiner und Tom Herrling, Knut Seifert und Familie sowie allen anderen Beteiligten bedanken, die diese Busfahrt zu einem tollen Erlebnis werden ließen!

Jörg Friedrich ■

## WIR TRAUERN UM FRAU HILTRUD GÜNTHER

4. MÄRZ 1938 BIS APRIL 2025

Mit Betroffenheit erfuhren wir vom Tod Frau Hiltrud Günthers. Über Jahrzehnte wirkte sie in der Gothaer Volkssolidarität an maß-

geblicher Stelle mit. In schwierigen Zeiten wurde sie Mitglied des Kreisvorstandes (1997) und dann Leiterin der Gruppe „Sonnenschein“.

Klug, ideenreich und einfühlsam führte sie ihre Gruppe, die eine der letzten der noch bestehenden Mitgliedervereinigungen Gothas ist. Frau Günther gehört zu den Ehrenamtlichen, die die Höhen und Tiefen der von ihr mitgeprägten Gothaer Volkssolidarität über 30 Jahre

erlebte, mit Mut und Zuversicht neue Wege initiierte, bzw. mittrug und ihr treu blieb. Wir werden an sie denken.

Dr. Heide Wildauer, Karin Manthei, Ingrid Wolter und die Mitglieder der Gruppe Sonnenschein ■



## Vorsorge für den Trauerfall.

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

### Sterbevorsorge

- 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, Vertriebskooperationen  
Überseering 45, 22297 Hamburg,  
Tel.: 0800 3746-925 (gebührenfrei)  
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.

# GESICHTER DER VOLKSSOLIDARITÄT

## 63 JAHRE GELEBTE BERUFUNG

„Neben meiner Familie war meine Arbeit in der Volkssolidarität mein wichtigster Lebensinhalt!“ Mit diesen bewegenden Worten verabschiedete sich Gertrud Hansch am 25. Februar 2020 vor den Mitgliedern ihrer Ortsgruppe von der Leitung, die sie aus gesundheitlichen Gründen abgeben musste – nach vielen Jahren haupt- und ehrenamtlichen Engagements.



Die Mitglieder hatten für diesen besonderen Anlass eine Überraschung vorbereitet: Als Dankeschön sollte Frau Hansch eine Reise zur Festveranstaltung des Bundesverbandes anlässlich des 75. Jahrestags der Volkssolidarität nach Dresden erhalten. Fast alle trugen mit einer Spende bei, ein kleiner Rest kam aus der Gruppenkasse. Ihr Sohn sollte sie begleiten. Im Beisein von Regionalleiterin Frau Fett erhielt Frau Hansch außerdem ein Bild mit den lachenden Gesichtern ihrer Mitglieder und herzliche Dankesworte für ihre herausragende Arbeit.

Gertrud Hansch war sichtlich gerührt: „Gern hätte ich die 60 Jahre vollgemacht, aber es geht einfach nicht mehr. Um meine kleine Gruppe kümmere ich mich trotzdem weiter, solange ich kann.“ Dieser entschlossene Satz brachte großen Applaus und viel Respekt – und nährte die Hoffnung, dass sie die 60 Jahre Ehrenamt vielleicht doch noch erreicht.

Ihr Engagement begann 1962, als junge gelernte Seilerin, im damaligen Betrieb „VEB Seilerwaren“ in Schlottheim. Später, nach dem Umzug nach Mühlhausen,

leitete sie Seniorenclubs und Begegnungsstätten und organisierte für bis zu 140 Mitglieder ein aktives Gruppenleben. Auch im Ruhestand wurde sie nicht langsamer – im Gegenteil: Sie packte überall mit an, ob beim Organisieren, Kochen, Backen oder beim Riesenabwasch, lange bevor es Geschirrspüler gab. Ganze Berge von Weihnachtsplätzchen entstanden über Jahre unter ihrer Federführung.

Ihre Ortsgruppe war ihr stets „heilig“. Streng, gerecht und zuverlässig tat sie alles für ihre Mitglieder. Im Verband wurde sie liebevoll „unser Faktotum“ genannt – weil es wohl keine Veranstaltung gab, bei der sie nicht helfend zur Stelle war. Für ihren Einsatz erhielt sie die Silberne und Goldene Solidaritätsnadel. Den Übergang der Leitung bereitete sie, wie es ihrer Art entspricht, langfristig und sorgfältig vor.

Zwar musste wegen der Corona-Pandemie die geplante Festveranstaltung 2020 ausfallen, doch die Dankbarkeit der Gruppe blieb unverändert. Heute, fünf Jahre später, feiert die Volkssolidarität ihr 80-jähriges Bestehen – und Gertrud Hansch ist, soweit es ihre Gesundheit zulässt, immer noch aktiv.

**Danke, liebe Gertrud, für deine jahrzehntelange Tatkraft, dein Herz und deine Treue. Dein Beispiel zeigt, wie man mit der Volkssolidarität alt werden und dabei jung bleiben kann.**

Gabriele Kopf und Gabriele Fett



## DIE THÜRINGER KLOSSWELT BIRGT VIELE ÜBERRASCHUNGEN!

Zu einer spannenden Busfahrt brachen wir am Morgen des 22. Juli 2025 mit einem voll besetzten Bus der Firma „Döring-Reisen“ nach Heichelheim im Weimarer Land auf. Unser Ziel: die Thüringer Kloßwelt!



Jeder von uns hatte schon einmal mit Heichelheimer Kartoffelprodukten zu tun – aber dafür ins Museum? Wir waren skeptisch und neugierig zugleich. Unsere Erwartungen wurden nicht enttäuscht, sondern übertroffen!

Nach einem schmackhaften Mittagessen mit Heichelheimer Sonntagsklößen gingen wir auf Entde-

ckungstour. Es war eine Reise in die Vergangenheit des Kartoffelanbaus, der Ernte und Verarbeitung bis weit in vergangene Jahrhunderte. Spannend zu erfahren: Auch der „Alte Fritz“ spielte eine Rolle, und selbst Goethe schrieb darüber! In der Ausstellung gab es Dokumente, Fundstücke und alte Gerätschaften zur Kloß- und Kartoffelproduktion. Vieles erinnerte uns an die Sonntagsbraten unserer Kindheit – mit echten Thüringer Klößen nach den Rezepten unserer Mütter und Großmütter.

### Nächster Halt: Speiseeis-Museum

Unter dem Titel „Geschichte des Speiseeises in Mitteldeutschland“ begegneten uns unzählige „Zeitzeugen“ der Tiefkühl- und Eisproduktion – vom Erfinder der Kältemaschine über uralte Eismaschinen bis zu nostalgischen Eissorten und den kleinen Plastiklöffelchen mit Namen, nach denen wir als Kinder suchten. Wer erinnert sich nicht?

In einer dritten Abteilung kamen auch Autoliehaber:innen auf ihre Kosten, und für Kinder gab es Angebote zum Spielen und Entdecken.

Abgerundet wurde alles durch einen großen Verkaufsraum mit Tiefkühlprodukten aus Heichelheim sowie weiteren Waren, Konserven und Souvenirs. Nach dem Rundgang stärkten wir uns mit Kaffee und Kuchen.

Vielen Dank an das Team der Thüringer Kloßwelt für die großartige Arbeit! Ein besonderes Dankeschön an den jungen Mitarbeiter, der die vielen Rollatoren über die Stufen trug. Gehbehinderte haben es sonst schwer, da die Ausstellung ausschließlich im Obergeschoss liegt und (noch) kein Lift vorhanden ist.

Alles in allem ein wunderschöner Tagesausflug, den ich nur empfehlen kann! Diese lehrreiche Ausstellung ist nicht nur für Ältere, sondern auch für jüngere Besucher:innen äußerst interessant.

Gabriele Kopf



## NÄCHSTE TERMINE RV MÜHLHAUSEN

### KIRMESTANZ IM SITZEN

Montag, 01.09.2025, 10 Uhr  
Begegnungsstätte Roseneck  
Spaß und Unterhaltung mit  
Dr. Müller, Gabi und Brigitta

### SENIOR:INNENNACHMITTAG

Mittwoch, 03.09.2025, 14 Uhr  
Kirmesgemeinde Rimbach

### HERBSTNACHMITTAG

Dienstag, 23.09.2025, 14 Uhr  
Begegnungsstätte Roseneck  
mit den Kindern der Kita St. Josef

### WEIHNACHTSBASTELN

Montag, 17.11.2025, 10 – 12 Uhr  
Begegnungsstätte Roseneck

### ADVENTSTANZ MIT DJ BERND

Mittwoch, 26.11.2025, 14 – 17 Uhr  
Begegnungsstätte Roseneck

### MÜHLHÄUSER

#### WEIHNACHTSMARKT

10. – 14.12.2025  
Wir freuen uns auf Ihren Besuch  
an unserem Glühweinstand!

### ADVENTSSINGEN

Dienstag, 16.12.2025, 14 – 16 Uhr  
Begegnungsstätte Roseneck

### WEIHNACHTSFEIER

#### AM HEILIGABEND

Mittwoch, 24.12.2025, 14 – 19 Uhr  
Begegnungsstätte Roseneck



## GEMEINSAM HEILIGABEND FEIERN

Auch in diesem Jahr öffnet unsere Begegnungsstätte Roseneck am Heiligabend ab 14 Uhr für alle, die diesen Tag nicht allein verbringen möchten.

Sie sind herzlich eingeladen, unsere Kaffeetafel, das festliche Programm und ein leckeres Abendessen zu genießen!

Wir freuen uns auf Sie –  
bitte melden Sie sich wegen  
begrenzter Plätze unter  
**036 01-88 29 10** an.

10

VOLKSSOLIDARITÄT

REGIONALVERBÄNDE  
& ORTSGRUPPEN

## WIR GRATULIEREN FRANZISKA DIEMANN ZUM 15. BETRIEBSJUBILÄUM!

Unsere Franzi ist sichtlich gerührt vor Freude, als Frau Fett ihr am 2. Juli 2025 Blumen, eine Urkunde und einen Umschlag überreicht.



Seit 15 Jahren ist sie nun schon als Mitarbeiterin in der Begegnungsstätte des Regionalverbandes Mühlhausen tätig und fest integriert. Von den Senior:innen geliebt und von den Kolleginnen geschätzt, ist Franziska von dem anfangs schüchternen Mädchen zu einer jungen selbstbewussten Frau herangereift. Wir wünschen ihr alles Gute und auch weiterhin viel Spaß und Freude bei ihrer Arbeit in der Begegnungsstätte Roseneck!

Gabriele Kopf

## WIR TRAUERN UM MONIKA STÖHR, GRÜNDUNGS- & VORSTANDSMITGLIED DER ORTSGRUPPE OBERDORLA

Auf Initiative von Monika Stöhr und Eva Bötticher wurde 2014 die Volkssolidarität Ortsgruppe Oberdorla gegründet. Gemeinsam mit Frau Bötticher, Frau Schreiber und Frau Zedler leitete Frau Stöhr viele Jahre die Geschicke der Ortsgruppe.

Aus gesundheitlichen Gründen konnte sie seit einiger Zeit nicht mehr an Veranstaltungen teilnehmen, blieb der Volkssolidarität jedoch stets treu verbunden und freute sich, dass die

Ortsgruppenarbeit gut weitergeführt wurde und sich die Senior:innen weiterhin regelmäßig treffen. Am 8. April 2025 ist sie im Alter von 78 Jahren verstorben. Mit Monika Stöhr verlieren wir eine sehr engagierte Ehrenamtliche und gute Freundin. Darüber sind wir sehr traurig und unsere Gedanken sind in dieser Zeit besonders bei Monikas Familie.

Die Mitglieder der OG Oberdorla

REGIONALVERBÄNDE  
& ORTSGRUPPEN



## RUDOLSTÄDTER MÄNNERCHOR „OTTO-HARTUNG“ SUCHT NEUE MITGLIEDER

Ja, wir sind aus zweierlei Sicht ein „alter“ Chor: ein Seniorenchor und einer mit langer Tradition. Doch wie heißt es so schön? Wohl dem Dorfe, wohl der Stadt, die einen Gesangsverein noch hat!

Wir sind eine Gruppe gleichgesinnter Freunde des Männergesanges unter der Trägerschaft der Volkssolidarität, die vor Publikum auftritt und die Freude an der Musik mit allen teilt. Ob Feierlichkeiten von Organisationen, zu Geburtstagen, bei Chortreffen in Thüringen oder in Senior:innenheimen – wir singen, wo wir willkommen sind.

Unser großer Wunsch ist, neue gesangsfreudige Mitglieder zu gewinnen, um unseren Chor zu vergrößern. Im Umkreis von Rudolstadt sollte das doch möglich sein, oder Männer? Also traut euch!



### IHR INTERESSE IST GEWECKT?

Gern können Sie bei uns zu einer gemeinsamen Schnupper-Singstunde vorbeikommen und unseren Chor kennenlernen.

Wir freuen uns über Verstärkung und treffen uns donnerstags von  
**19.00 bis 20.30 Uhr**  
in der Begegnungsstätte der AWO,  
Markt 8 in Rudolstadt.

## ABSCHIED VON FRAU SONJA HINTZ

Wir trauern um unsere langjährige Ortsvorsitzende Sonja Hintz, die am 16. Juni 2025 nach kurzer schwerer Krankheit von uns gegangen ist.

Ihr ehrenamtliches Engagement war eine große Bereicherung für die Gestaltung des öffentlichen Lebens in der Gemeinde. Sie wird uns immer in Erinnerung bleiben.

Die Mitglieder der OG Kleinkamsdorf

## HYDRATION IM ALTER: WARUM AUSREICHENDES TRINKEN IN DEN SOMMERMONATEN LEBENSWICHTIG IST

Mit dem Einzug der heißen Sommermonate rückt ein Thema verstärkt in den Fokus, das oft unterschätzt wird: die ausreichende Flüssigkeitszufuhr, insbesondere bei älteren Menschen. Regelmäßiges Trinken ist nicht nur essenziell für die allgemeine Gesundheit, sondern kann im Alter über Wohlbefinden und Lebensqualität entscheiden. Innovative Lösungen wie die CARU Trinkerinnerung, die von MeinHausnotruf angeboten wird, bieten hierbei wertvolle Unterstützung, um sicherzustellen, dass ältere Menschen ausreichend hydriert bleiben.

### WARUM IST REGELMÄSSIGES TRINKEN IM ALLTAG SO WICHTIG – BESONDERS FÜR ÄLTERE MENSCHEN?

Wasser ist die Grundlage aller Körperfunktionen. Für ältere Menschen ist eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr besonders wichtig, da ihre physiologischen Reserven geringer sind und sie anfälliger für die negativen Auswirkungen von Flüssigkeitsmangel sind. Ausreichend zu trinken hilft, die Nierenfunktion zu erhalten, Verstopfung vorzubeugen und die medikamentöse Therapie zu unterstützen. Besonders bei chronischen Krankheiten, wie Diabetes Typ 2 ist ausreichendes Trinken daher essenziell.

### WIE VERÄNDERT SICH DAS DURST-EMPFINDEN MIT DEM ALTER?

Mit zunehmendem Alter lässt das Durstempfinden nach. Dieses natürliche Warnsignal ist bei älteren Men-

schen oft vermindert, weshalb sie häufig zu wenig trinken, selbst wenn ihr Körper Flüssigkeit benötigt. Dies liegt unter anderem an Veränderungen in der Durst-Regulation und einer weniger effizienten Nierenfunktion.

### WELCHE FOLGEN KANN FLÜSSIGKEITSMANGEL HABEN?

Flüssigkeitsmangel (im Fachjargon: Dehydration) kann schwerwiegende Folgen haben. Körperlich äußert er sich oft durch Müdigkeit, Schwindel, Kopfschmerzen und trockene Schleimhäute; im Extremfall drohen Kreislauf- oder Nierenversagen. Kognitiv kann Dehydration zu Verwirrung, Konzentrationsschwierigkeiten und Gedächtnisproblemen führen, die fälschlicherweise als altersbedingte Abnahme interpretiert werden könnten.

### WIE VIEL SOLLTEN WIR TÄGLICH TRINKEN UND WIE KANN MAN DAS IM ALLTAG REALISTISCH UMSETZEN?

Generell wird empfohlen, täglich 1,5 bis 2 Liter Flüssigkeit zu sich zu nehmen, bei Hitze oder Anstrengung auch mehr. Um dies im Alltag umzusetzen, helfen feste Trinkrituale – etwa ein Glas Wasser vor jeder Mahlzeit oder Medikamenteneinnahme. Stellen Sie Getränke gut sichtbar bereit und variieren Sie zwischen Wasser, ungesüßten Tees und verdünnten Säften. Auch flüssigkeitsreiche Lebensmittel wie Obst und Gemüse tragen zur Hydratation bei.

### HAUSNOTRUF MIT TRINK-ERINNERUNG: EINE INNOVATIVE LÖSUNG FÜR MEHR HYDRATION IM ALTER

Um ältere Menschen dabei zu unterstützen, ausreichend zu trinken, bietet MeinHausnotruf als Zusatzfunktion eine Trinkerinnerung. Nutzer:innen werden über einen dezenten Klang, den das Hausnotruf-Gerät regelmäßig abspielt, an das Trinken erinnert. Die Trink-Erinnerung wurde von dem Schweizer Unternehmen CARU in Zusammenarbeit mit Neurowissenschaftler:innen und Klang-Designer:innen entwickelt. Sie zielt darauf ab, das Trinkverhalten auf unterschwellige Weise zu fördern, ohne Bevormundung oder Stigmatisierung. Durch die proaktive Erinnerung bietet die CARU Trinkerinnerung eine wertvolle Unterstützung, um die Gesundheit und Lebensqualität älterer Menschen gerade in den heißen Sommermonaten zu gewährleisten. Sie ist ein Beispiel dafür, wie Technologie dazu beitragen kann, grundlegende menschliche Bedürfnisse auf intelligente und einfühlsame Weise zu erfüllen.



#### WEITERE INFOS & KONTAKT

[www.mein-hausnotruf.com](http://www.mein-hausnotruf.com)  
[www.caru-care.com](http://www.caru-care.com)

**Kostenlose Service-Hotline**  
Telefon: 0800-90 993 993

**Beratungsangebot**  
Mail: [beratung@hausnotruf-chemnitz.de](mailto:beratung@hausnotruf-chemnitz.de)

**Sachgebietsleiterin Hausnotruf  
Bereich Thüringen**

Frau Carolin Möschwitzer  
Mail: [moeschwitzer@vs-hausnotruf.de](mailto:moeschwitzer@vs-hausnotruf.de)  
Telefon: 0171-178 47 79

mein  
Hausnotruf

Meine grüne Oase.  
Mein sicheres Zuhause.

[mein-hausnotruf.com](http://mein-hausnotruf.com)

0800 - 90 993 993\*

\*kostenlose Service-Hotline (Mo-Fr 9 - 17 Uhr)

mein  
Hausnotruf **PLUS**

JETZT NEU!

Sturzerkennung +

Notruf per Sprachauslösung +

CO<sub>2</sub>- Ampel +

Trinkerinnerung +



eine Marke der **VOLKSSOLIDARITÄT**

## ZUTATEN FÜR EINE 26ER-SPRINGFORM

### FÜR DEN TEIG

300 g Mehl  
175 g kalte Butter  
1 mittelgroßes Ei  
1 TL Salz

### FÜR DEN BELAG

600 g Zucchini  
300 g Schmand  
100 g Schinkenwürfel  
100 g Gouda, gerieben  
3 mittelgroße Eier  
1 mittelgroße Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
1 TL Thymian, getrocknet  
Salz und Pfeffer



### BELAG

Zwiebel in etwas Öl glasig anschwitzen, Knoblauch dazu pressen und kurz mitdünsten. Zucchini raspeln, mit Thymian, Salz und Pfeffer würzen und 5 Minuten bei mittlerer bis hoher Hitze garen. Eier mit Schmand, Käse und Schinken verrühren, Zucchini kurz ausdampfen lassen und unterheben.

Auf dem vorgebackenen Boden verteilen und bei 160 °C Umluft oder 180 °C Ober-/Unterhitze ca. 45 Minuten backen, bis die Oberfläche goldbraun ist. Warm, lauwarm oder kalt servieren.

REZEPT

# SOMMERLICHE ZUCCHINI-QUICHE



2.



14

VOLKSSOLIDARITÄT

## SO WIRD'S GEMACHT

### TEIG

Mehl, Salz und Butterstückchen mit Knethaken oder Händen verkneten, bis keine Butterklumpen mehr sichtbar sind. Ei einarbeiten, bis ein glatter Teig entsteht. Zur Kugel formen, in Frischhaltefolie wickeln und 1 Stunde kaltstellen.

1.

Danach auf bemehlter Fläche ausrollen, in die gefettete Form legen, Boden mehrmals einstechen und bei 160 °C Umluft oder 180 °C Ober-/Unterhitze ca. 10 Minuten vorbacken.

Rezept herausnehmen und abheften!

KINDER-TAGESSTÄTTE



## SOMMERFEST IM KINDERGARTEN „NESTHÄKCHEN“ BEGEISTERT ALLE

Am Freitag, den 20. Juni 2025, verwandelte sich der Kindergarten „Nesthäkchen“ in ein farbenprächtiges Festgelände: Das diesjährige „Sommerfest der Farben“ lockte zahlreiche kleine und große Gäste aus und um Kühnhausen an und bot ein abwechslungsreiches Programm, das Kinder, Eltern und Besucher:innen gleichermaßen begeisterte.

Eröffnet wurde das Fest mit einem liebevoll inszenierten Theaterstück zur Geschichte der „Königin der Farben“, das von den Kindern mit Unterstützung ihrer Erzieherinnen und Erzieher aufgeführt wurde. Die fantasievolle Darbietung sorgte für strahlende Gesichter und bildete den perfekten Auftakt für den weiteren Verlauf des Tages.

Im Anschluss folgte der fröhliche Regenbogentanz, bei dem die Kinder gemeinsam mit dem pädagogischen Team farbenfrohe Tücher schwingen und durch ihre Bewegungen den Geist des Festes eindrucksvoll lebendig werden ließen. Das Publikum zeigte sich sichtlich beeindruckt vom Engagement und der Kreativität der kleinen Künstlerinnen und Künstler.

Für das leibliche Wohl war ebenfalls bestens gesorgt: An der Genussbar konnten sich Gäste mit einer Vielfalt an Köstlichkeiten verwöhnen lassen – von Kuchen und Muffins über süße Teigtaschen bis hin zu deftig gegrillter

Bratwurst. Eine Cocktailbar mit erfrischenden, alkoholfreien Drinks rundete das kulinarische Angebot ab.

Spiel und Spaß durften selbstverständlich nicht fehlen: Die Kinder konnten sich auf der Hüpfburg austoben, beim Kinderschminken in bunte Fantasiegestalten verwandeln lassen oder bei Bastelaktionen rund ums Thema Farben ihrer Kreativität freien Lauf lassen. Weitere Highlights waren kunstvoll geformte Modellier-Luftballons, beeindruckende Riesenseifenblasen und eine liebevoll gestaltete Foto-Ecke, die viele schöne Erinnerungen festhielt.

Ein besonderer Dank gilt den Sponsoren, die das Fest großzügig unterstützt haben und durch deren Engagement es möglich wurde, den Kindern und Familien ein unvergessliches Erlebnis zu bereiten: Edeka Schrot in Elxleben, Tegut Weimar, die Star Tankstelle sowie die Firma Puschner aus Gispersleben.

Das „Sommerfest der Farben“ war ein voller Erfolg und zeigte einmal mehr, wie lebendig, kreativ und gemeinschaftlich das Leben im Kindergarten „Nesthäkchen“ gestaltet wird. Ein herzliches Dankeschön auch an das gesamte Team, alle Mitwirkende und Unterstützer:innen, die diesen besonderen Tag möglich gemacht haben!

Kathrin Mittelstädt

15

VOLKSSOLIDARITÄT

# ESSEN AUF RÄDERN

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

**MAHLZEITENDIENST**



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

**WIR LIEFERN  
TÄGLICH AUCH  
FRISCHES  
ABENDESSEN**