

**Wie haben unsere Selbsthilfegruppen das Corona-Jahr erlebt?
Berichte aus Meiningen, Leinefelde-Worbis und von den Jungen Aphasikern**



Inhaltsverzeichnis

	Seite
	
Vorwort	4
Corona leicht erklärt Teil II	6
Artikel über Meinungen	9
Bericht aus Meinungen	12
Buchstabensalat	18
Artikel über Leinefelde Worbis	19
Bericht aus Worbis	22
6er Nomen im Sechseck finden	24
Junge Aphasiker Thüringen	26
Um welche Hauptstädte Europas handelt es sich?	29
4 Gründe Sudoku zu spielen	31
Sudokus	32
Zwei gehören zusammen im "Schwimmbad"	34
Lösungen	35



Vorwort



Liebe Selbsthilfegruppen, Betroffene, Angehörige und Freunde

Unser **Corona Selbsthilfe Journal Thüringen – Ausgabe 1** ist gedruckt und verteilt. Es kamen viele positive Rückmeldungen. Danke! Die Nachfrage - auch aus Kliniken, Praxen und Einrichtungen - ist hoch und wir müssen Exemplare nachdrucken.

Seither ist viel passiert. Das Bundesland Thüringen meldet am 01. Juli 2021 eine 7-Tage-Inzidenz je 100.000 Einwohner von 3,65. In den letzten 24 Stunden wurden nur noch 14 Neuinfektionen gemeldet. Wir alle können wieder auf ein Stück Normalität hoffen.

Die neue Corona-Verordnung des Freistaates Thüringen - ab dem 01.07.2021 - sieht keine allgemeinen Kontaktverbote oder Schließungen mehr vor. Damit sind alle Bereiche wieder grundsätzlich geöffnet. Es gelten aber weiterhin alle allgemeinen Infektionsschutzregeln und die Bestimmungen zur Kontaktnachverfolgung.

Viele Selbsthilfegruppen atmen jetzt auf! Man kann sich wieder treffen!

Bei aller verständlicher Freude und Euphorie bitten wir um Geduld. Setzen Sie sich zuerst mit Ihrem zuständigen Gesundheitsamt in Verbindung und besprechen Sie Ihre Pläne.

Der Landesverband hat z.B. mit dem Gesundheitsamt Erfurt sehr positive Erfahrungen gemacht. Hier zeigte man sich kompetent und aufgeschlossen gegenüber unseren Anfragen und Plänen. Besonders unser Aphasie & Schlaganfall Chor bedankt sich für diese positive Zusammenarbeit. Von anderen Städten kamen ähnlich erfreuliche Rückmeldungen.

Auch wenn es lästig ist: Wir dürfen die erzielten Erfolge jetzt nicht unvorsichtig aufs Spiel setzen. Hinzu kommt, dass wir im vergangenen Jahr gelernt haben, dass mit dem beginnenden Herbst und der kälteren Jahreszeit die Infektionszahlen erneut deutlich angestiegen sind.

Mehr Normalität und soziale Kontakte sind wichtig, aber die Vorsicht muss bleiben. Ein erneuter Lockdown im Herbst würde weitere Selbsthilfestrukturen zerstören. Es ist eine Gratwanderung! Der Mensch als soziales Wesen benötigt Interaktion und Kommunikation um zu leben. Diese existenziellen Bedürfnisse fördern aber auch gleichzeitig die Gefahr von ansteigenden Infektionszahlen. Selbsthilfe ist wichtig und muss wieder starten. Behalten Sie aber alle Gefahren im Blick. Achtet auf die Einhaltung der aktuell gültigen Regeln zum Infektionsschutz in Eurer Selbsthilfegruppe.

Wir wünschen allen Selbsthilfegruppen einen positiven Neustart und viel Energie für die zukünftige Arbeit. Von einigen Gruppen kam bereits die Rückmeldung, dass erste Treffen organisiert wurden.

Wir freuen uns auf bunte Beiträge von Euch. Seid mutig und schreibt uns. Schickt Grüße und Bilder an andere und gebt ein kleines Stück Verbundenheit weiter. Wir können nur gemeinsam das Ziel der Normalität wieder erreichen. Wir danken der AOK Thüringen, die dieses Projekt finanziert.

In diesem 2. Corona Selbsthilfe Journal haben sich zahlreiche „Corona-Impfspritzen“ versteckt. Wie viele sind es insgesamt?

Viele Grüße aus Erfurt



Angelika Barasch
(Vorsitzende)

CORONAVIRUS

Wichtige Begriffe leicht erklärt – Teil 2

Es geht weiter mit den Begriffen rund um das Thema Corona.

Impfstoff

In einem Impfstoff sind üblicherweise abgeschwächte oder abgetötete Erreger enthalten. Einmal im Körper lösen sie zwar keine Infektion aus. Doch der Körper reagiert auf ihre Anwesenheit und bildet Antikörper und "Gedächtniszellen". Diese Zellen können den Erreger auch nach Jahren noch erkennen und bekämpfen. Viele Forscherteams haben sich der Suche eines Impfstoffes gegen das Coronavirus verschrieben.



Mund-Nasen-Bedeckung

Sie zählen laut Bundesinstitut für Arbeitsmittel und Medizinprodukte "im weitesten Sinne" als Maske, sind meist aus handelsüblichen Stoffen genäht und werden im Alltag getragen. Sie schützen nicht vor einer Ansteckung mit dem Coronavirus, können aber laut Bundesgesundheitsministerium dazu beitragen, dass Tröpfchen beim Sprechen, Ausatmen, Niesen oder Husten andere Menschen weniger treffen.

Pandemie

Von einer Pandemie spricht man, wenn eine Krankheit die ganze Welt betrifft, also nicht örtlich begrenzt ist. Die WHO hat die Ausbreitung von Covid 19 am 11.3.2020 zur Pandemie erklärt.

PCR-Test

Die gängigste Art, das Coronavirus nachzuweisen, ist der sogenannte PCR-Test. In einem Labor wird mit Hilfe einer Polymerase-Kettenreaktion (kurz PCR) untersucht, ob das Coronavirus in der Probe enthalten ist. Dafür wird

das Erbmateriale von Viren so stark vervielfacht, bis es nachgewiesen werden kann. Proben für diesen Test werden in der Regel von der Rachenwand oder aus dem Nasen-Rachenraum entnommen.

Preprint

Dabei handelt es sich um Studien, die zwar schon veröffentlicht wurden, aber noch nicht durch andere Wissenschaftler aus demselben Fachbereich begutachtet wurden. Üblicherweise geschieht diese Qualitätsprüfung vor der Veröffentlichung. Bei einem Preprint steht dieser Schritt noch aus.

Reproduktionszahl R

Die Reproduktionszahl zeigt, wie viele Menschen eine infizierte Person im Durchschnitt ansteckt. Die Zahl wird vom RKI statistisch geschätzt. Liegt R unter 1, ist die Pandemie rückläufig. Ist sie höher, steigt auch die Zahl der Infizierten.

Risikogebiet

Ob ein Land oder eine Region zum Risikogebiet erklärt wird, hängt von zwei Faktoren ab. Das Robert-Koch-Institut (RKI) prüft gemeinsam mit dem Bundesgesundheitsministerium, dem Auswärtigen Amt und dem Bundesministerium des Innern, für Bau und Heimat, in welchen Regionen es in den letzten  sieben Tagen mehr als 50 Neuinfektionen pro 100.000 Einwohner gab. Danach wird anhand qualitativer Faktoren überprüft, ob in diesen Gebieten dennoch ein erhöhtes Infektionsrisiko besteht. Dazu zählen beispielsweise die Art des Ausbruchs (lokal oder flächendeckend) und Testkapazitäten. Die aktuelle Liste der Risikogebiete finden Sie hier.

Sars-CoV-2

Der Erreger wurde Anfang 2020 als Auslöser für die Covid-19-Erkrankung identifiziert. Wissenschaftlich hatte er zunächst das Kürzel 2019-nCoV erhalten, später durch die WHO den offiziellen Namen "Sars-CoV-2". Landläufig wird er als Coronavirus bezeichnet. Die Abkürzung Sars steht für Severe Acute Respiratory Syndrome, übersetzt: schweres akutes Krankheitsbild, das die Atmung betrifft.

Shutdown/Lockdown

Die Begriffe "Shutdown" und "Lockdown" machen seit Monaten in Deutschland die Runde. Genau genommen steht das englische "Lockdown" für eine Situation, in der Gebäude oder Gegenden nicht betreten oder verlassen werden dürfen, so das Cambridge Dictionary. "Shutdown" definiert das Wörterbuch als Situation, in der ein Unternehmen (vorübergehend) seinen Betrieb einstellt.

Der Duden beschreibt "Lockdown" als Ausgangssperre oder Abriegelung. Zurzeit werden die Wörter häufig synonym genutzt für die Einschränkung des öffentlichen Lebens, also wenn Geschäfte geschlossen sind oder die Produktion vieler Firmen eingestellt ist. Abgeriegelt - wie beim eigentlichen "Lockdown" - ist aber nichts.

Superspreader

Wenn eine infizierte Person für besonders viele Neuinfektionen sorgt, also besonders viele Menschen ansteckt, spricht man von "Superspreadern". Ein Superspreader-Event ist eine Veranstaltung, bei der eine oder wenige infizierte Personen das Virus auf viele weitere Menschen übertragen.



Verdopplungszeit

Sie zeigt an, wie lange es braucht, bis sich die Zahl der Corona-Fälle verdoppelt hat. Je höher dieser Wert, desto langsamer verbreitet sich das Virus.

7-Tage-Inzidenz

Die Inzidenz beschreibt laut RKI den Zugang neu Erkrankter "in einen Bestand von Kranken/Betroffenen". Somit gibt die 7-Tage-Inzidenz an, wie viele Menschen in den letzten sieben Tagen insgesamt neu erkrankt sind. Dieser Wert wird oft pro 100.000 Einwohner angegeben, zum Beispiel auf unserer Karte. Er dient dem RKI, dem Bundesministerium für Gesundheit, dem Auswärtigen Amt und dem Bundesministerium des Innern, für Bau und Heimat unter anderem zur Einstufung von Risikogebieten.

Quellen: RKI, Bundesgesundheitsministerium, WHO, Bundesinstitut für Arbeitsmittel und Medizinprodukte

Meiningen in Thüringen



Ein Wochenende, abseits vom Großstadttrubel, ohne auf ein Kulturereignis verzichten zu müssen - ein ausgedehnter Spaziergang durch Parks oder bewaldete Hänge, ein Dinner oder Thüringer Gemütlichkeit zu zweit auf dem Märchenschloss bei deftigen Gerichten - all das bietet Meiningen.



Natur und Kultur sind in der über 1000-jährigen, malerisch im Werratal gelegenen Theaterstadt harmonisch vereint.



Beim Schlendern durch die im englischen Stil angelegten Parks begegnet man auf Schritt und Tritt Denkmälern, die den in Meiningen wirkenden Künstlerpersönlichkeiten gewidmet sind. Im letzten Drittel des 19. Jahrhunderts gelang es dem begabten und selbst künstlerisch tätigen Herzog Georg II., Meiningen zu einem der wichtigsten kulturellen Zentren Deutschlands zu machen. Als wesentlicher und folgenreichster Bestandteil dieser Bemühungen gilt die Theaterreform der "Meininger".



Eindrucksvolle Zeugnisse dieser Theaterära sind die mit großem gemalten illusionistischen Bühnenbilder, von denen der Besucher eine Auswahl in den Staatlichen Museen im Schloss Elisabethenburg bewundern kann. Neben der Schauspieltruppe brachte es die Meininger Hofkapelle in ihren Konzerten zu hoher künstlerischer Meisterschaft. An der Spitze des Klangkörpers standen damals so bedeutende Musiker wie Hans von Bülow und Max Reger. Johannes Brahms war häufig Gast in Meiningen. Berühmte Literaten wie Ludwig Bechstein haben Meiningen zeitweise oder zeitlebens zu ihrer Heimat gemacht. Rudolf Baumbachs Lied "Hoch auf dem gelben Wagen" ist zu einem Volkslied geworden und noch heute in aller Munde.



In aller Munde sind aber auch die Thüringer Klöße, als deren Heimat Meiningen gilt, weil sie hier im Schlundhaus der Sage nach erstmals hergestellt wurden.

Der humanistische Geist von Musik, Theater und Literatur bestimmt noch heute die Atmosphäre in der Stadt. Das traditionsreiche Meininger Theater ist der Verpflichtung auf das Werk des Dichters und des Komponisten treu geblieben, ohne auf zeitgemäße Inszenierungen zu verzichten.

Die Herzöge von Sachsen-Meiningen ließen besonders im 19. Jahrhundert großzügig bauen, so dass neben alten Fachwerkhäusern im fränkischen Stil vor allem repräsentative Straßen und Gebäude das Stadtbild bestimmen.



Meiningen in Thüringen in der "Porta Franconia" bietet sich für Natur- u. Wanderfreunde als günstiger Ausgangspunkt zum Kennenlernen zwei so verschiedener Landschaften, wie der Thüringer Wald und die Rhön es sind, an.



Der Thüringer Wald ist für Wander- und Wintersportfreunde längst zum Begriff geworden. Die Rhön mit ihrer herben Schönheit und den zahlreichen Möglichkeiten, von dieser Hügellandschaft weit ins Land zu schauen, gilt noch als Geheimtipp. Im Land der "offenen Fernen" wie die Rhön auch genannt wird, findet der Gast urbanes Leben und seltene Pflanzen wie z. B. die Silberdistel und verschiedene Orchideenarten.

Das „andere-besondere“ Jahr 2020 der Selbsthilfegruppe „Aphasie und Schlaganfall“ Meiningen

Wir erhielten von der SHG Südwestensachsen die Einladung zum Besuch der Veranstaltungen in Klaffenbach (siehe Bericht im Anhang), der wir gerne nachkamen. Ab 16. März 2020 wurde dann die ganze Tätigkeit unserer Selbsthilfegruppe durch die Corona-Pandemie eingestellt.

Aber wir wussten uns zu helfen, um immer in Kontakt zu bleiben
Wir haben über WhatsApp eine Gruppe angelegt und fanden so schnell mit über der Hälfte der Mitglieder dank der neuen Technik Kontakt.
Es ist immer möglich, sich über Telefon, mail oder WhatsApp auszutauschen.

Wichtige und mögliche Aufgabe war, die Geburtstage nicht zu vergessen, egal ob telefonisch oder persönlich:

85. GB	20. Februar		Helga	Zimmermann
80. GB	12. Mai		Rolf	Fuchs
60. GB	06. Juni		Armin	Fischer
50. GB	17. Juni		Jens	Lörtzing
75. GB	18. August		Annelie	Achterberg
90. GB	10. Dezember		Irmgard	Käster
85. GB	19. Januar	2021	Dieter	Walther
40. GB	15. Februar	2021	Chistine	Voigt
85. GB	12. März	2021	Doris	Fuchs

(Einigen wurde auch vom Leiter persönlich gratuliert, siehe Anhang)

Wir waren glücklich, dass am 30. Juli 2020 wieder das Treffen unsere Selbsthilfegruppe in der Volkssolidarität statt fand.

Die meisten freuten sich über das persönliche Wiedersehen wir stellten unseren Plan für das nächste Halbjahr auf.



27. August - Gartenfest

24. September - Vortrag Bernd Rußwurm „ Islandreise „

17. September - Busfahrt nach Würzburg zum Bundesverband der Aphasie

29. Oktober - Bowling Rohr – Kloster

2. November 2020 - wieder Ausfall wegen Corona-Pandemie.

Alles wurde zur Freude der Mitglieder durchgeführt!!

Bowling in



Rohr



Unsere Geburtstagskinder



Irmgard
Kästner
freut sich
über 90
Lebensjahre



Doris Fuchs
Glückwunsch zum 85. Geburtstag



Dieter Walther wurde ebenfalls
zum 85. Geburtstag gratuliert



Brigitte Schüller feierte ihren 75. Geburtstag

Annelie wurde zum 75. Geburtstag gratuliert



SHG „Aphasie“ Meiningen

Rolf Trautwein
Jüchsen, den 26.10. 2020
Aroldshäuser Str. 16
98631 Grabfeld

Projektbericht Würzburg .



Wir beantragten Mittel für einen Erfahrungsaustausch mit der SHG Nordhausen. Nach Bewilligung traten wir mit dieser Gruppe in Kontakt. Leider wurden wir bedingt durch Corona und Mitgliederschwund ausgeladen. Um die Gelder nicht verfallen zu lassen, wurde in unserer Gruppe beraten und gebeten, eine Fahrt nach Würzburg zu

organisieren.

Dies verbanden wir mit dem Besuch der Bundesvorstandes. Frau Amslinger erläuterte berichtete über andere Gruppen und ihre Tätigkeiten und erzählte uns viel über Würzburg.



Vorsitzende des uns ihre Arbeit und

Die Selbsthilfegruppe „Aphasie und Schlaganfall Meiningen“ hat seit sechs Monaten durch die Corona-Maßnahmen eine Pause einlegen müssen. So entschlossen wir uns am 17. September 2020 eine schon lange geplante Busfahrt zu unternehmen. Wir hatten schon lange gute Kontakt zum Bundesverband Aphasie in Würzburg mit der Geschäftsführerin, Frau Dagmar Amslinger. So war es für uns der Wunsch, Ihre Stadt und sie selbst zu besuchen.

Um 10 Uhr waren wir in Würzburg und fuhren mit dem Bus auf die Marienburg. Dort besichtigten wir die Gebäude und die Gärten. Leider war alles durch Corona sehr eingeschränkt.

Danach trafen wir uns mit Dagmar Amsinger.

Sie erklärte uns ihre Tätigkeit im Vorstand. Auch Informationen über andere aktive Selbsthilfegruppen und Mitarbeiter waren sehr interessant.

Nach der Verabschiedung fuhren wir mit dem Schiff nach Veitshöchheim und bummelten durch den sehr schönen Park oder genossen einfach die Umgebung.

Die Gruppe war mit der Busfahrt sehr zufrieden und mit dem Programm und besonders mit dem Treffen mit der Bundesvorsitzenden.

Projekt „Erfülltes Leben trotz Aphasie“ in Klaffenbach

Die Mitglieder der SHG Aphasie Meiningen nehmen schon seit vielen Jahren an dem Seminar des Aphasie-Zentrum-Südwestsachsen teil. Die Tagung vom 13.03. bis 14.03. 2020 wurde bestens vorbereitet und wir freuten uns schon lange auf die

Zusammenkunft.

Nach der Anreise wurde uns mitgeteilt, dass aufgrund staatlicher Einschränkungen der Zeitumfang erheblich gekürzt werden muss. So wurde die Veranstaltung nur am Freitag durchgeführt. Es gab aber sehr schöne Vorträge von einem Gesundheitsberater, der über die Ernährung sprach. Auch ein Neurologe referierte über die Auswirkungen des Schlaganfalls und mögliche Behandlungsmethoden. Ein Mitarbeiter von der „Mobilen Behindertenhilfe“ aus Chemnitz gab Einblick über die Wohnform „Wolke“. Dies ist eine Alternative zum Betreuten Wohnen bzw. Wohnen zu Hause. Anschließend wurden die Besucher in Gruppen eingeteilt. Man konnte an den Workshops „Malen ist Balsam für die Seele“, „Yoga – Entspannung nach Schlaganfall“ und „Wortspiele“ teilnehmen.



Wir sind immer wieder beeindruckt, was das Aphasie-Zentrum-Südwestsachsen organisiert. Leider war es nur an diesem Abend möglich, in Erfahrungsaustausch mit anderen Betroffenen zu kommen. Am nächsten Morgen unterhielten wir uns noch einmal mit den Veranstaltern und traten dann doch noch gut gelaunt die Heimreise an.

Unser Vorstand:

von links: Wolfgang Liebers, Rolf Trautwein, (Rosel Klör) Brigitte Schüller



SHG Meiningen in Würzburg

im Namen aller - Rolf Trautwein - Leiter der SHG

Würzburg, Treffen mit Frau Dagmar Amslinger und uns allen und anschließender Schifffahrt



Nun ja, es war wirklich ein anderes, besonderes Jahr. Unsere Selbsthilfegruppe blickt nicht nur zurück, sondern wir sind weiterhin optimistisch und wünschen uns ein gesundes, sorgloses Jahr 2021.

Jeder Betroffenen und Angehörige hofft auf weitere schöne Zusammenkünfte und Veranstaltungen. Für viele ist das ein kleines oder großes Ereignis im Alltag.



Buchstabensalat

Hier sind die Buchstaben der einzelnen Wörter durcheinander geraten. Nur der erste und letzte Buchstabe stehen jeweils an der richtigen Stelle.



Wie heißen die Wörter?

Qluale	Qualle
Räsetl	
Mmaror	
Osertr	
Gcloke	
Büsrt	
Spniat	
Awuseg	
Mesnch	
Flgeül	
Motnag	
Uemwlt	
Moolnpy	
Puvlelor	
Baaegdst	
Tauebgch	
Pklubium	
Seeägrwk	
Mrooratd	
Bkfaoecn	
Keiabntt	
Habeilzt	
Grclnühäfe	
Fkpuucsrnh	
Ltonktöiog	
Ptuzimtettl	
Shlacckhub	
Brügeeevrirn	
Hnutbonosben	

Leinefelde-Worbis

Die Stadt Leinefelde-Worbis mit ihren Ortsteilen Beuren, Birkungen, Breitenbach, Breitenholz, Kaltohmfeld, Kirchohmfeld, Leinefelde, Wintzingerode und Worbis liegt inmitten des landschaftlich reizvollen Eichsfeldes am südwestlichen Rand des Harzes. Hier entspringen unter anderem Leine, Wipper, Ohne und Hahle.



Leinefelde

Das frühere Dorf wurde Mitte des 18. Jahrhunderts durch seinen Handel mit Wolle, Haaren, Fellen und Senf bekannt. Es wuchs in den 1960er Jahren mit dem Bau der Baumwollspinnerei zur jüngsten Stadt der ehemaligen DDR heran.



Die Altstadt ist der ursprüngliche Kern von Leinefelde mit denkmalgeschützten Fachwerkbauten. Das Gebäude „Zur Insel“ ist der Geburtsort von Johann Carl Fuhlrott, dem Entdecker des Neandertalers. Ihm zu Ehren wurde hier ein Gedenkstein errichtet. Die Leine, die hier aus 10 Quellen entspringt, gab dem Ort den Namen und ist Ausgangspunkt für den Leine-Heide-Radweg von Leinefelde bis nach Hamburg.



Auf der Anhöhe zwischen Altstadt, der Südstadt und den Eigenheimsiedlungen befindet sich der Lunapark. Von hier aus hat man einen freien Blick auf die Südstadt. Der Japanische Garten ist Teil einer Umgestaltung und zeigt, dass beim Stadtumbau auch Wert auf hochwertige Grünbereiche gelegt wurde. Der Garten ist von einem japanischen Gartenarchitekten konzipiert und empfindet die Eichsfelder Landschaft en miniature nach. Die mit Liebe zum Detail eingerichtete Nostalgiewohnung zeigt, wie die Menschen vor der Wende im Plattenbau eingerichtet waren. Die einzelnen Räume sind mit originalen Möbeln und Alltagsgegenständen ausgestattet.



Worbis

Der staatlich anerkannte Erholungsort blickt auf eine 850-jährige Geschichte zurück. Die gepflegten historischen Fachwerkhäuser, Kirchen und Kapellen locken viele Besucher an. Worbis ist Mitglied der Deutschen Fachwerkstraße

auf der Regionalstrecke „Vom Harz zum Thüringer Wald“.



Die vielen repräsentativen Bauten und Kirchen in der Innenstadt sind herausragende Zeugnisse des Fachwerkbaus. Die überwiegende Anzahl der Fachwerkbauten wird in die Epoche vom Barock zum Biedermeier eingeordnet. Daneben lässt sich aber auch ein wesentlich höheres Alter einzelner Gebäude belegen. So wurde das „Rentamt“, ein ehemaliges Kurmainzer Amtshaus, 1530 oder das „Gülden Creutz“ 1580 gebaut.

Eine der vielen Wipperquellen, die alle im Bereich des Stadtkerns entspringen, wurde durch eine Einfassung in der Braustraße sichtbar gemacht. Die Wipper speiste in früheren Zeiten viele Brunnen in der Stadt. Heute ist sie teils verrohrt, fließt aber auch als offenes Gewässer.

Besonders gut kann die Wipper am einzigartigen Aquädukt der Büschlebsmühle besichtigt werden. Das Wassermühlengehöft mit Mühlenteichen und funktionstüchtigem Wasserrad ist die letzte noch aktive Mühle in der Wipperraue. Die Klosterkirche „St. Antonius“ gehörte einst zum Franziskanerkloster. Mit ihrer prunkvollen Innenausstattung ist sie eine der schönsten und stilvollsten Barockkirchen des Eichsfeldes und durch die alljährliche Antoniuswallfahrt ein überregional bedeutender Wallfahrtsort.

Unsere Selbsthilfegruppe Aphasie und Schlaganfall Worbis in Zeit der Corona-Pandemie

Das Jahr 2020 begann ganz normal. Am 17. Januar trafen sich die Mitglieder unserer SHG zur ersten Versammlung des neuen Jahres. Wie immer hielten wir einen Jahresrückblick, diskutierten über die Mittelverwendung der Pauschal- und Projektförderung und als Hauptpunkt über das Jahresprogramm 2020 der Gruppe. Neues und Wissenswertes aus der Medizin und zur Gesundheitsvorsorge wurde ebenfalls vorgestellt.

Am 28. Februar 2020 hatten wir dann Besuch von Frau Klett vom ambulanten Hospiz- und palliativen Beratungszentrum „Haus Emmaus“ in Worbis. Sie berichtete von ihrer Arbeit, die vielfach ehrenamtlich geleistet wird. Die Mitarbeiter sind Ansprechpartner bei Ängsten und Fragen im Hinblick auf Sterben, Tod und Trauer. Dabei wird großer Wert auf die Begleitung von Kindern mit lebensverkürzenden Erkrankungen und die Fürsorge und den Beistand für Betroffene und ihre Familien gelegt. Die Versammlung im März konnte schon nicht mehr stattfinden, weil Deutschland sich im ersten Lockdown befand. Nun blieb nur die telefonische Verbindung mit den einzelnen Mitgliedern. Erst am 31. Juli 2020 trafen wir uns wieder. In der Ausflugsgaststätte „Klienbaude“ konnten wir im Freien, mit Abstand und Hygieneregeln zusammenkommen. Die Wiedersehensfreude war groß. Es wurde ein fröhlicher Nachmittag mit guten Gesprächen, Alle hofften wieder auf regelmäßige Treffen. Auch der Raum beim Pflegedienst Ertmer stand wieder für unsere Zusammenkünfte zur Verfügung.



-Bild vom Treffen im Vorjahr auf der Klienbaude-

-Pflegedienst Ertmer-

Wir konnten am 18. September 2020 die Ergotherapeutin Laura begrüßen, die Übungen zur Verbesserung der Feinmotorik mit uns durchführte, unser Gedächtnis forderte und Fragen beantwortete. Leider war ab Ende Oktober wieder keine Versammlung mehr möglich. Per Video ist eine Kommunikation zu kompliziert. Viele SHG-Mitglieder haben gar kein Internet.

Die Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Eichsfeld (KISS) hielt einen guten Kontakt zu den SHG-Gruppenleitern per Email. Es war auch statt Versammlung eine Wanderung der Leiter geplant, auf der auch ein Erfahrungsaustausch stattfinden sollte. Auch das musste wegen der Pandemie kurzfristig abgesagt werden. Ende November kam ein Paket für die Selbsthilfegruppe von der KISS mit leckerem Gebäck, Süßigkeiten und Getränken zum Weihnachtsfest. Leider konnten wir das, wie vorgesehen, nicht gemeinsam verzehren. So teilte ich es zu Weihnachten und später zu Ostern 2021 auf, denn es ist ja kein Ende des Lockdowns in Sicht. Zum Weihnachtsfest bastelte die Ehefrau eines SHG-Mitglieds für alle

etwas und wir konnten jedem ein kleines Präsent überbringen. Ebenso gab es für jeden ein Osterkörnchen. So wusste jeder, dass er nicht vergessen ist. Problematisch ist es, dass die Entfernungen zwischen den Orten aus denen die Mitglieder unserer Selbsthilfegruppe kommen, groß sind.



-kleine Weihnachtsbasteleien-

- Osterkörnchen -



Wir geben die Hoffnung nicht auf, dass wir uns im Jahr 2021 können und haben dafür auch Pläne. Die Corona- Pandemie und ihre Auswirkungen sind für alle ungemein belastend. Bei den Telefongesprächen und Geburtstagsgrüßen versucht man Kraft und Zuversicht zu vermitteln, um gut durch diese schwere Zeit zu kommen.

Bleiben Sie gesund!

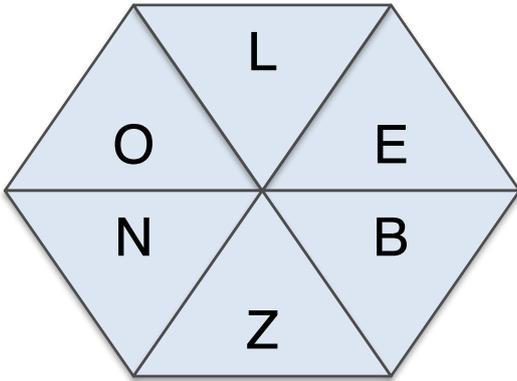
Gertraud Müller

Ansprechpartner der SHG Aphasie
und Schlaganfall Worbis

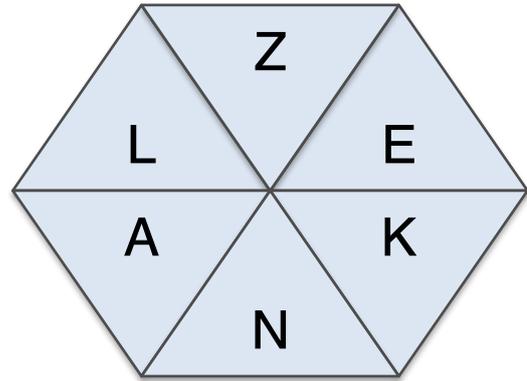


Nomen mit 6 Buchstaben finden

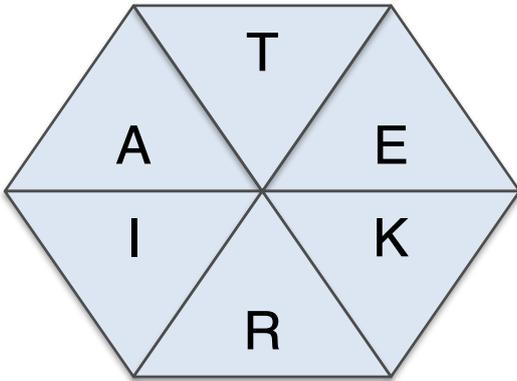
1



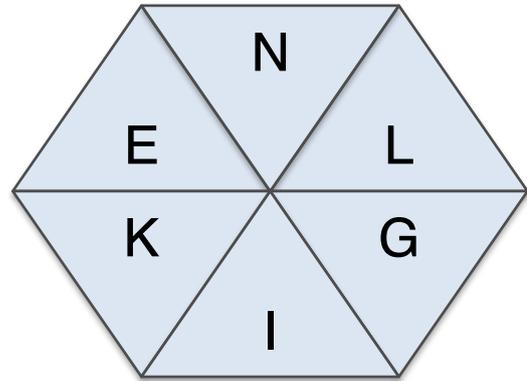
2



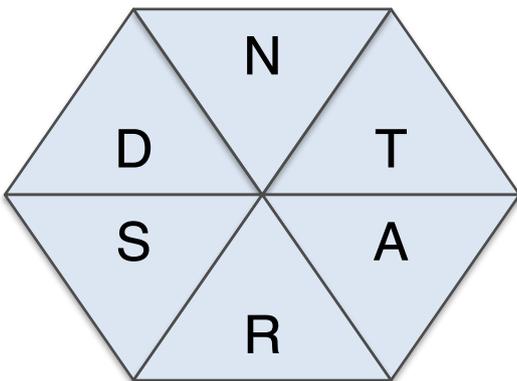
3



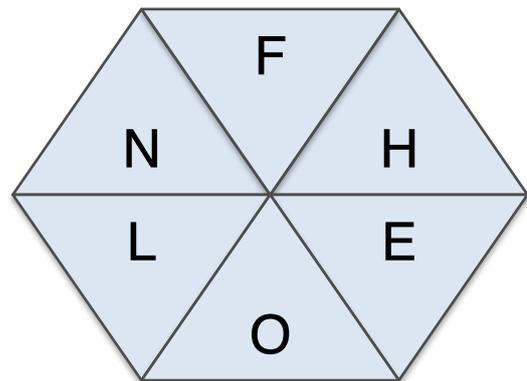
4



5

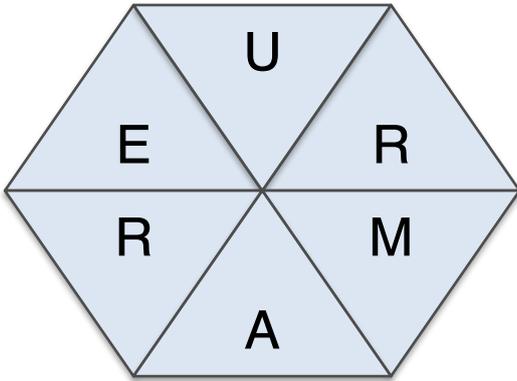


6

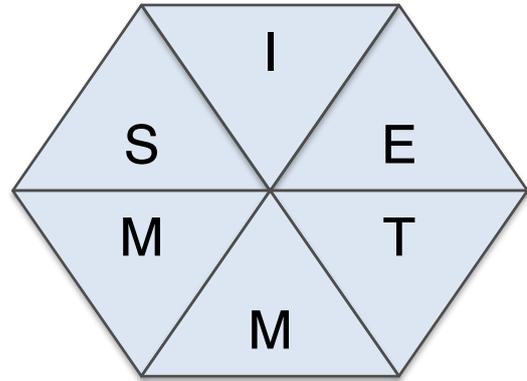




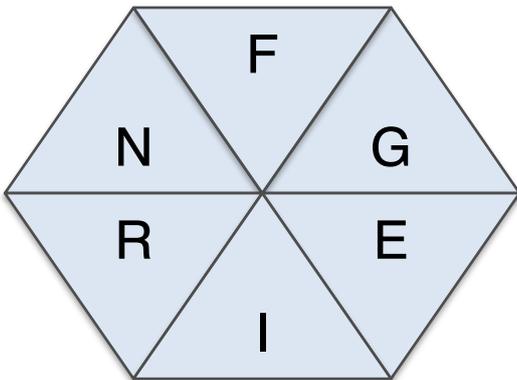
1



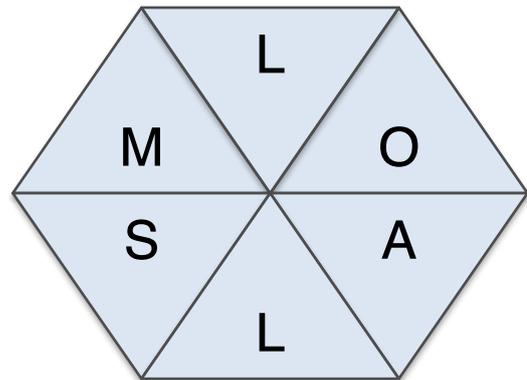
2



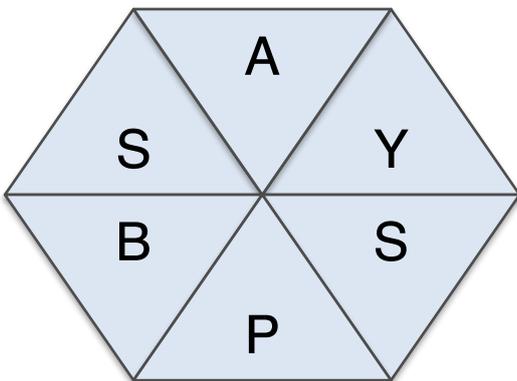
3



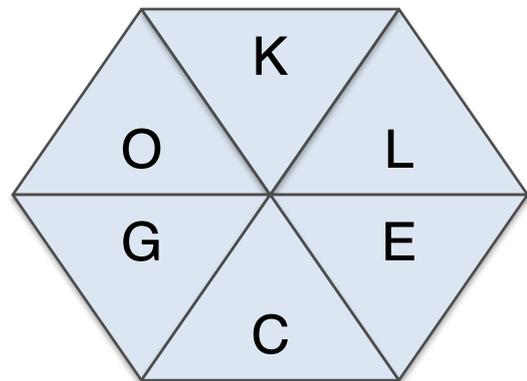
4



5



6



Das Jahr 2020 war für unsere Selbsthilfegruppe der Jungen Aphasiker Thüringens ein Besonderes.



Auch für uns hieß es dieses Jahr mit vielen Einschränkungen so gut wie möglich klarzukommen und diese zu meistern.

Das Jahr begann mit der Jahresplanung und dem Rückblick im Februar. Das erste Treffen fand in der Praxis Beate Riehl in Erfurt statt. Wir trafen uns zu einem lustigen und geselligen Beisammensein:

Thema: Spielenachmittag! Dort wurde schon über das aufkommende Corona Virus und die eventuellen Auswirkungen gesprochen. Wir hatten jedoch keine Ahnung, wohin es wirklich führen würde.



Dann kam der Lockdown, es wurde still – Jeder versuchte die AHA-Regel anzuwenden und wir hofften auf ein baldiges Wiedersehen! Die Aktivitäten, die uns geblieben sind,

waren Handy und WhatsApp – wir haben an die Geburtstage unserer Mitglieder gedacht und auf die Lockerung gehofft!

Endlich - der Lockdown wurde aufgehoben!!!!

Bereits zu Beginn des Jahres hatten wir uns für unser Treffen im Juli vorgenommen, die Vogelschau der Ruhlaer Greifenwarte zu besuchen. Bei der Planung dieses Treffens konnte keiner auch nur daran denken, mit welchen Einschränkungen wir konfrontiert werden würden. Dennoch fand unser Treffen im Juli wie geplant statt, da wir uns die gesamte Zeit im Freien aufhalten konnten. Nachdem wir uns längere Zeit nicht gesehen hatten, war die Freude über unser Wiedersehen besonders groß.

Wir trafen uns diesmal zuerst zum gemütlichen Beisammensein und Gesprächen in Wutha, nahe Eisenach, im Garten von Ralf. Unser Grillmeister Harty hatte nebst seinem Grillwerkzeug auch seine Profi-Koch-Schürze dabei, um uns mit Leckereien

vom Grill zu verwöhnen. Frische Bäckerbrötchen aus Weimar und Getränke aus Wutha rundeten das Menü ab. Bei schönstem Sommerwetter wurde unter dem Kirschbaum und auf der Gartenmauer, am Grill und am Gartentisch viel geredet und erzählt. Neben Gesprächen über Familie und Arbeit natürlich auch über Corona. Alle hatten die Hoffnung, dass ab dem Sommer wieder Normalität eintreten würde.



Nach gut 2 Stunden im Garten machten wir uns per Auto auf den Weg zum nahen Rennsteig. Unser Ziel war die Falknerei an der Ruhlaer Skihütte. Hier macht Familie Schubach mitten im Wald ihre kleinen und großen Gäste mit den verschiedensten Greifvögeln und ihrem Können bekannt. Bei einer beeindruckenden Flugshow von Falken, Bussard, Eule und Co. konnten wir aus nächster Nähe die Greifvögel beim Flug in freier Natur beobachten. Es war sehr spannend, zu sehen mit welchen unterschiedlichen Techniken die einzelnen Vögel jagen. Und ganz nebenbei konnte man noch eine ganze Menge Wissenswertes

 über die einzelnen Greifvogelarten erfahren. Im Tiefflug sausten manche der Vögel über die Köpfe der Gäste, um ihre Futterbröckchen zu erhaschen. Einige Gäste konnten sogar einem Greifvogel ihren Arm als Landeplatz anbieten. Nach der Vorführung hatten wir noch Gelegenheit uns die Akteure der Show und andere Greifvögel aus nächster Nähe anzuschauen.

Nachdem wir uns alle noch etwas umgeschaut hatten, trafen wir uns wieder vor der Falknerei. Es wurde noch kurz über die Flugshow geplaudert und ein Erinnerungsfoto geschossen, ehe sich alle wieder auf den Heimweg machten.



Auch die Treffen in den folgenden Monaten nutzten wir, um uns auszutauschen, so z.B. Eine Führung durch das Augustiner Kloster Erfurt mit einem Bibliotheksbesuch und anschließendem Cafébesuch.



Eine sehr schöne Wanderung zum Napoleon Stein bei Jena

und unser letztes Treffen hatten wir bei herbstlich launischem Wetter in Mühlhausen! Die Treffen standen immer unter dem Motto AHA und Achtsamkeit.



Wir sind optimistisch und hoffen, dass wir uns bald wieder sehen können! Bleibt alle gesund!!

Beate Riehl, Erfurt
Gabi & Ralf Gerstmann, Wutha
März 2021

Europäische Hauptstädte finden



1



2



3

4



5

6



7



8



9



10

4 Gründe **SUDOKU** zu spielen

- **Sudoku bringt Ruhe und Ordnung.** Egal wie beschäftigt das Leben ist, Sudoku bietet eine entspannende Möglichkeit, eine Pause von der Welt um dich herum einzulegen. Viele Menschen machen Sudoku zu einem Teil ihres Tagesablaufs. Es erfrischt sie und erlaubt es ihnen, die anderen Verpflichtungen mit neuer Energie und Kraft zu erfüllen. Wenn man Sudoku spielt, hat man auch das Gefühl einer gewissen Überlegenheit - das ist einer der Gründe, warum das Spiel so beliebt ist.
- **Sudoku kann dem Gehirn helfen, gesund zu bleiben.** Die American Alzheimer's Association hat Sudoku als "Denkspiel" empfohlen. Es kann helfen, das Risiko einer Alzheimer-Krankheit zu verringern. Einige Forscher glauben, dass das Spielen von geistig stimulierenden Spielen und Puzzlespielen wie Sudoku ein guter Weg sein könnte, unser Risiko einer Demenz zu verringern, wenn wir älter werden.
- **Sudoku bietet eine Flucht.** Sudoku ist ein lustiges Puzzlespiel, das jederzeit und überall gespielt werden kann. Es ist einfach, dieses Spiel als schnelle, harmlose Flucht aus dem Alltag zu benutzen. Viele Leute sagen, dass Sudoku "süchtig machen". Es ist aber eine viel gesündere Sucht als Rauchen oder Alkohol!
- **Sudoku ist Spaß für alle Altersgruppen.** Sudoku kann von Kindern, Erwachsenen und Senioren gleichermaßen gespielt werden. Die Spielregeln sind so einfach, dass sich fast jeder schnell mit dem Spiel vertraut machen kann, egal ob er sich für "technisch versiert" oder "gut in Mathe" hält.
- **Sudoku-Spielanleitung:** Sudoku wird in der Regel auf einem Raster von 9 x 9 Feldern gespielt. Innerhalb der Zeilen und Spalten befinden sich 9 "Quadrate" (bestehend aus 3 x 3 Feldern). Jede Zeile, Spalte und jedes Quadrat (je 9 Felder) muss mit den Zahlen 1-9 ausgefüllt werden, ohne die Zahlen innerhalb der Zeile, Spalte oder des Quadrats zu wiederholen.

4er Sudokus

2	1		
	3	2	
			4
1			

1		3	4
	3		
2			
			1

		1	2
	1		3
4		2	

	2	3	
	3		
			1
2		4	

4	2		
1			
	1	2	
			3

			3
4			
	1	3	
3		2	

	3	2	
			4
1			
		1	2

4			
		1	
	2	4	
		2	1

	2		
		2	
3		4	
2			1

			1
4			2
2			4
		2	3

4			
			2
2		1	4
	4		

	2	1	
		3	2
	1		
2			1

6er Sudokus

5					
	6	1	2		
	5				6
			4		3
1				3	
		4		1	

			1		
	5	6			
		2			1
				3	2
	4	5			
2				4	3

4	2				5
5			4		
	1	2			
				3	1
		5			
				2	3

	3		1		
					3
6		4			
			4	2	
		6			2
		2		3	

4					3
		3			5
2	1				
			4	1	
3	5		2		
			5		1

	1	6		4	
				6	5
		3			
	6		4		2
			3		
	4			1	6

	4		3		
		1	6		
2					
1				4	5
				6	
5	3				2

5		3	2		
2	6				
				1	4
3				2	
1	3				
					5

	2				
	4			6	5
5			4		
2				1	
3		1		2	
					3

				1	
3		6			
		5	3		2
		2	5		
	2				6
	6				4

	6				
			3		5
6			4		
		5	2		
	4			3	
		2		4	

				3	5
6					
				5	2
5	4				
		3	5	4	
		4			6

Zwei gehören zusammen im "Schwimmbad"

Zu jedem der oberen 8 Wörter gehört ein Partner aus den unteren 8 Wörtern. Es ergibt sich ein zusammengesetztes Hauptwort. Aus den dazugehörigen Buchstaben in der linken und der rechten oberen Ecke ergibt sich jetzt ein Buchstabenpaar. Bring die Buchstabenpaare in die richtige Reihenfolge. Es ergibt das gesuchte Lösungswort. Beginne mit dem gekennzeichneten Kästchen * !

F *
Taucher

B
Liege

E
Wasser

D
Sprung

N
Fuß

F
Sonnen

R
Eis

N
Luft

I
Rutsche

E
Brett

F
Schirm

U
Matratze

G
Pilz

R
Brille

Ö
Creme

A
Wiese

Buchstabenpaare

--	--	--	--	--	--	--	--

Lösungswort

--	--	--	--	--	--	--	--

LÖSUNGEN



Buchstabensalat

Hier sind die Buchstaben der einzelnen Wörter durcheinander geraten. Nur der erste und letzte Buchstabe stehen jeweils an der richtigen Stelle.

Wie heißen die Wörter?

Qluale	Qualle
Räsetl	Rätsel
Mmaror	Marmor
Osertn	Ostern
Gcloke	Glocke
Bürste	Bürste
Spniat	Spinat
Awuseg	Ausweg
Mesnch	Mensch
Flgeül	Flügel
Motnag	Montag
Uemwlt	Umwelt
Moolnpy	Monopoly
Puvlelor	Pullover
Baegdst	Badegast
Tauebgch	Tagebuch
Pklubium	Publikum
Seeägrwk	Sägewerk
Mroorad	Motorrad
Bkfaoecn	Backofen
Keiabntt	Kabinett
Habeilzt	Halbzeit
Grclnühäfe	Grünfläche
Fkpuucsrnh	Funkspruch
Ltonktöiog	Lottokönig
Ptuzimtettl	Putzmittel
Shlacckhub	Schachklub
Brügeeevrirn	Bürgerverein
Hnutbonosben	Hustenbonbon

6er Nomen im Sechseck finden

S: 24 1: Bolzen, 2: Kanzel, 3: Kartei, 4: Klingel, 5: Strand, 6: Fohlen

S. 25 1: Maurer, 2: Stimme, 3: Finger, 4: Slalom, 5: Bypass, 6: Gockel

Europäische Hauptstädte finden:

- 1 London
- 2 Prag
- 3 Paris
- 4 Madrid
- 5 Rom
- 6 Stockholm
- 7 Amsterdam
- 8 Brüssel
- 9 Kopenhagen
- 10 Warschau

26 Corona-Spritzen befinden sich im Heft

4er Sudokus

2	1	4	3
4	3	2	1
3	2	1	4
1	4	3	2

1	2	3	4
4	3	1	2
2	1	4	3
3	4	2	1

3	4	1	2
2	1	4	3
1	2	3	4
4	3	2	1

1	2	3	4
4	3	1	2
3	4	2	1
2	1	4	3

4	2	3	1
1	3	4	2
3	1	2	4
2	4	1	3

1	2	4	3
4	3	1	2
2	1	3	4
3	4	2	1

4	3	2	1
2	1	3	4
1	2	4	3
3	4	1	2

4	1	3	2
2	3	1	4
1	2	4	3
3	4	2	1

4	2	1	3
1	3	2	4
3	1	4	2
2	4	3	1

3	2	4	1
4	1	3	2
2	3	1	4
1	4	2	3

4	2	3	1
3	1	4	2
2	3	1	4
1	4	2	3

3	2	1	4
1	4	3	2
4	1	2	3
2	3	4	1

6er Sudokus

5	4	2	3	6	1
3	6	1	2	4	5
4	5	3	1	2	6
2	1	6	4	5	3
1	2	5	6	3	4
6	3	4	5	1	2

4	2	3	1	6	5
1	5	6	3	2	4
6	3	2	4	5	1
5	1	4	6	3	2
3	4	5	2	1	6
2	6	1	5	4	3

4	2	1	3	6	5
5	6	3	4	1	2
3	1	2	6	5	4
6	5	4	2	3	1
2	3	5	1	4	6
1	4	6	5	2	3

2	3	5	1	6	4
4	6	1	2	5	3
6	2	4	3	1	5
1	5	3	4	2	6
3	1	6	5	4	2
5	4	2	6	3	1

4	6	5	1	2	3
1	2	3	6	4	5
2	1	4	3	5	6
5	3	6	4	1	2
3	5	1	2	6	4
6	4	2	5	3	1

5	1	6	2	4	3
2	3	4	1	6	5
4	2	3	6	5	1
1	6	5	4	3	2
6	5	1	3	2	4
3	4	2	5	1	6

6	4	5	3	2	1
3	2	1	6	5	4
2	5	4	1	3	6
1	6	3	2	4	5
4	1	2	5	6	3
5	3	6	4	1	2

5	4	3	2	6	1
2	6	1	4	5	3
6	5	2	3	1	4
3	1	4	5	2	6
1	3	5	6	4	2
4	2	6	1	3	5

6	2	5	3	4	1
1	4	3	2	6	5
5	1	6	4	3	2
2	3	4	5	1	6
3	5	1	6	2	4
4	6	2	1	5	3

2	5	4	6	1	3
3	1	6	4	2	5
1	4	5	3	6	2
6	3	2	5	4	1
4	2	3	1	5	6
5	6	1	2	3	4

5	6	3	1	2	4
2	1	4	3	6	5
6	2	1	4	5	3
4	3	5	2	1	6
1	4	6	5	3	2
3	5	2	6	4	1

4	2	1	6	3	5
6	3	5	2	1	4
3	1	6	4	5	2
5	4	2	1	6	3
2	6	3	5	4	1
1	5	4	3	2	6

Lösung

Zwei gehören zusammen im Schwimmbad

F	*	R
Taucher		

B		A
Liege		

E		I
Wasser		

D		E
Sprung		

N		G
Fuß		

F		F
Sonnen		

R		Ö
Eis		

N		U
Luft		

Buchstabenpaare

FR	BA	EI	DE	NG	FF	RÖ	NU
----	----	----	----	----	----	----	----

Lösungswort

FR	EI	BA	DE	RÖ	FF	NU	NG
----	----	----	----	----	----	----	----

IMPRESSUM

HERAUSGEBER

Landesverband für die Rehabilitation der Aphasiker Thüringen e. V.
Häßlerstr. 6 99096 Erfurt
Telefon: 0361 / 653 81 05 * E-Mail: info@aphasiker-thueringen.de

REDAKTION

Angelika Barasch

STAND

August 2021 / 1. vollständig überarbeitete Auflage

LAYOUT

Landesverband für die Rehabilitation der Aphasiker Thüringen e. V.

DRUCK

WIRmachenDRUCK GmbH

ABBILDUNGEN

Adobe Stock

Archivmaterial der genannten Selbsthilfegruppen

Alle dargestellten Informationen und einzelne Bestandteile wurden nach bestem Wissen und Gewissen zusammengestellt. Dennoch haftet der Landesverband für die Rehabilitation der Aphasiker Thüringen e. V. nicht für Vollständigkeit und Richtigkeit. Nachdruck und Vervielfältigung, auch auszugsweise, nur mit Genehmigung des Landesverband für die Rehabilitation der Aphasiker Thüringen e. V. Wir verweisen auf unsere gültigen Datenschutzbestimmungen – www.aphasiker-thueringen.de

