



AWO Erzgebirge  
gemeinnützige GmbH

Mut- und Mitmach-Heft

der AWO Erzgebirge

für ältere Menschen in Stützengrün



gefördert durch den Verband der Ersatzkassen e. V.:



**Gesunde  
Lebenswelten**  
EIN ANGEBOT DER ERSATZKASSEN





Liebe Leserinnen, liebe Leser!

Viele von uns sind durch die Corona-Pandemie in den letzten Wochen sehr nachdenklich geworden. Wir lesen fast täglich von unterschiedlichen Blickwinkeln. Jüngere Menschen, die gerne wieder zum unbeschwerten Leben zurückkehren wollen. Personen, die sich aus Sorge um sich oder um Angehörige nicht mehr aus dem Haus wagen. Wir wissen um Menschen aller Altersgruppen, die zu den Risikogruppen zählen und Menschen, die in dieser Situation mitten unter uns alleine sind.

Die Ausgabe des „Mit- und Mutmachheftes“ richtet sich zum einen an ältere Bürgerinnen und Bürger der Gemeinde Stützengrün, die allein leben, zum anderen aber auch an diejenigen, die sich im Bereich der Seniorenarbeit ehrenamtlich engagieren. So finden Sie Wissenswertes gegen Einsamkeit und Tipps für Bewegungsübungen. Neben vielen Anregungen und Informationen sind auch die Mitarbeiterinnen des Quartiersbüros in der Broschüre zu finden.

Auf Initiative von Frau Klöppel und Frau Hänel ist ein informativer Ratgeber entstanden. Dafür danke ich allen Beteiligten und ermuntere Sie, sich aktiv einzubringen und mitzumachen!

Abschließend wünsche ich Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, alles Gute für die Zukunft.

**Ich bin mir sicher, gemeinsam werden wir die Herausforderungen der Gegenwart erfolgreich meistern.**

Mit herzlichen Grüßen

Karsten Wilhelm

Geschäftsführer AWO Erzgebirge gemeinnützige GmbH

**Kommen Sie uns doch gern mal im neuen Quartiersbüro besuchen!**

Siedlung 6 | 08328 Stützengrün OT Hundshübel

Kerstin Klöppel: 0151/70798991

Franziska Hänel: 0173/9813077

**Öffnungszeiten:**

Dienstag 9.00 bis 16.00 Uhr und nach Vereinbarung auch gern bei Ihnen zu Hause.

Wir freuen uns auf Sie!

Kerstin Klöppel und Franziska Hänel





# GEDANKEN

Achte auf deine **Gedanken**, denn sie werden Worte,  
achte auf deine Worte, denn sie werden Handlungen,  
achte auf deine Handlungen, denn sie werden Gewohnheiten,  
achte auf deine Gewohnheiten, denn sie werden dein Charakter,  
achte auf deinen Charakter, denn er wird dein Schicksal!

Talmud

Mut steht am Anfang des Handelns, Glück am Ende.

Demokrit

Was wäre das Leben, hätten wir nicht den Mut, etwas zu riskieren?

Vincent van Gogh

Nicht weil es schwer ist, wagen wir es nicht, sondern weil wir es nicht wagen, ist es schwer. Lucius Annaeus Seneca

Gott gebe mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann, den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann, und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden. Reinhold Niebuhr

Zwischen Hochmut und Demut steht ein drittes, dem das Leben gehört, und das ist der Mut.

Theodor Fontane

Es gehört oft mehr Mut dazu, seine Meinung zu ändern, als ihr treu zu bleiben. Friedrich Hebbel

Wer Geduld sagt, sagt Mut,

Ausdauer, Kraft. Marie von Ebner-Eschenbach

Hier ist Platz für deinen Lieblingsspruch



1. die Aufmerksamkeit auf Positives lenken
2. lächeln
3. nicht Vergleichen
4. mit positiven Gedanken den Tag starten
5. Komplimente verteilen

## So bleiben wir positiv:

**Nie aufgeben** – es geht immer wieder weiter, immer. Man muss sich auch manchmal dazu zwingen. Man darf sich nicht gehen lassen.  
Ruth Günther, Lichtenau

Dass man auch mit dem **zufrieden ist**, was man hat und nicht immer nur schneller, höher, weiter will.  
Walter Hochmuth, Stützengrün

**Gespräche** führen und anderen eine Freude machen. Hilfe anbieten und selbst **dankbar sein**.  
Rita Pelz, Lichtenau

**Dankbar sein** für das, was man hat und das, was man noch kann und ein bisschen **Gottvertrauen** hilft auch. Die Zukunft liegt nicht in unseren Händen und wir wissen aber, wir sind geborgen. Monika Preiß, Hundshübel

Wir lesen unsere **Losung**. Da steht was der Tag so bringen kann und das ist uns oft eine Hilfe.  
Friedhold Falk, Hundshübel

Der Mensch muss zur **Dankbarkeit** und **Zufriedenheit** zurückfinden und sich gegenseitig annehmen.  
Rudolf Preiß, Hundshübel

## Der König und sein Berater

Es war einmal ein König, der einen Berater hatte. Dieser Berater nervte den König mit seinem extremen Optimismus. Als der König eines Tages eine Kokosnuss zerkleinerte, passierte ihm dabei ein Missgeschick und er hackte sich eine Zehe ab.

„Das hat sicher sein Gutes!“ rief sein Berater. Der König, der vor Schmerzen schrie und sich über die Aussage seines Beraters ärgerte, sperrte ihn in einen Brunnen, der sich in der Nähe befand.

Auf dem Rückweg zu seinem Schloss lauerten dem König Kopfgänger auf und wollten ihn als Menschenopfer ihren Göttern opfern. Als der Schamane sah, dass dem König eine Zehe fehlte, ließen sie von ihm ab, da die Götter nur unverehrte Körper als Opfer duldeten.

Der König war überglücklich. Da erinnerte er sich an die Aussage seines Beraters und ihm wurde bewusst, dass er diesem bitter Unrecht getan hatte. Er lief zurück und ließ den Berater frei: „Bitte entschuldige, dass ich dich in den Brunnen sperren ließ.“

„Mein König, eine Entschuldigung ist nicht nötig! Es war ein Segen, dass Ihr mich in diesen Brunnen geworfen habt!“

„Aber wie ist es möglich, dass du darin auch wieder etwas Gutes siehst?“, fragte der König.

„Hätte ich nicht hier im Brunnen gesessen, hätten die Kopfgänger doch mich als Opfer genommen!“

aus Alan Cohen: Wiedergefunden



# Übungen zur Dankbarkeit

## 1. Finde heraus, was dir wirklich wichtig ist.

Mark Aurel wusste schon: „Suche von den Dingen, die du hast, die Besten aus und bedenke dann, wie eifrig du nach ihnen gesucht haben würdest, wenn du sie nicht hättest.“

## 2. Dankbarkeitsbrief

Schreib doch wieder mal einen Brief oder eine Postkarte an einen lieben Menschen und bedanke dich.

## 3. Dankbarkeitstagebuch führen

Manchmal vergessen wir wie viel Gutes jeden Tag passiert. Schreib doch gleich mal 3 Dinge auf für die du dankbar bist:

---

---

---





## 4. Glücksbohnen in der Hosentasche

Es war einmal eine alte Frau, die steckte jeden Morgen eine Handvoll Kaffeebohnen in ihre linke Hosentasche. Immer, wenn sie während des Tages etwas Schönes erlebt hatte, wenn ihr etwas Freude bereitete oder sie einen Glücksmoment empfunden hatte, nahm sie eine Kaffeebohne aus der linken Hosentasche und gab sie in die rechte.

Am Anfang kam das nicht so oft vor. Aber von Tag zu Tag wurden es mehr Kaffeebohnen, die von der linken in die rechte Hosentasche wanderten. Der Duft der frischen Morgenluft, der Gesang der Amsel auf dem Dachfirst, das Lachen von Kinder, das nette Gespräch mit einem Nachbarn – immer wanderte eine Bohne von der linken in die rechte Tasche.

Bevor sie am Abend zu Bett ging, zählte sie die Bohnen in ihrer rechten Hosentasche. Und bei jeder Bohne konnte sie sich an das positive Erlebnis erinnern. Zufrieden und glücklich schlief sie ein – auch wenn sie nur eine Kaffeebohne in ihrer rechten Hosentasche hatte.



„Es gibt zwei Arten sein Leben zu leben:  
entweder so,  
als wäre nichts ein Wunder,  
oder so, als wäre alles eines.  
Ich glaube an Letzteres.“

Albert Einstein

# RUHEN & TUN

Ruhe ist **Glück** - wenn sie ein Ausruhen ist, wenn wir sie gewählt, wenn wir sie gefunden, nachdem wir sie gesucht;  
aber Ruhe ist kein Glück, wenn sie unsere einzige Beschäftigung ist.

Ludwig Börne

# Bewegungsübungen mit Stuhl und im Sitzen

„Das Leben ist wie Fahrrad fahren.  
Man muss in Bewegung bleiben, um die Balance zu halten.“  
Albert Einstein



**1. Wadentraining:** Stell dich hinter einen Stuhl und halte dich an der Lehne fest. Nun hebe beide Fersen an, halte kurz und setze sie nach ein paar Sekunden wieder ab. Ca. 20 bis 30 Wiederholungen.



**2. Beweglichkeit Brustwirbelsäule:** Lege die Hände vor deiner Brust aneinander und achte darauf, dass dein Rücken gerade ist. Drehe dich langsam nach rechts, soweit es dir gut tut und drehe dich wieder zurück. Es folgt die linke Seite. Jede Seite ca. 10 mal.

**3. Bauchmuskeltraining:** Lehne dich an und halte dich mit den Händen am Stuhl fest. Versuche beide Füße vom Boden abzuheben. Bis zu 5 mal reicht schon aus.



**4. Venengymnastik:** Setze dich gerade hin. Lass die Fersen auf dem Boden und hebe nur die Fußspitzen an. Halte kurz die Fußzehen oben und senke sie langsam wieder ab. ca. 20 bis 30 Wiederholungen.



**5. Dehnung Schulter und Brust:** Hebe einen Arm gerade nach oben und führe den Arm zur gegenüberliegenden Seite. Der Oberkörper darf sich leicht neigen und du wirst ein leichtes Ziehen spüren. Halte die Position kurz (5-10 Sekunden) und wechsle dann die Seite. Ca. drei mal pro Seite.

**6. Rückenmuskulatur:** Lehne den Rücken leicht nach vorn und strecke die Arme nach oben aus. Mache nun kleine Hackbewegungen mit den Armen und versuche das 20 Sekunden durchzuhalten.

**Du kannst die Übungen einzeln machen oder alle hintereinander - in deinem Tempo und soweit es für dich angenehm ist.  
Jede Bewegung zählt.**



Spazieren gehen



Gartenarbeit



im Stehen Telefonieren



Hausarbeit

Wo kannst du mehr Bewegung im Alltag einbauen?

---

---

## Achtsamkeit

Achtsamkeit bedeutet jeden Moment ganz bewusst zu erleben, egal wie klein und alltäglich die Tätigkeit auch erscheinen mag, die du gerade ausübst.

Um ganz in den gegenwärtigen Moment einzutauchen, gehst du in drei Schritten vor.

Stell dir die Frage: „Was mache ich eigentlich gerade?“ So konzentrierst du dich ganz auf den jetzigen Moment.

Beantworte die Frage ganz einfach. Wenn du gerade liest, ist die Antwort, „ich lese gerade“.

Sage dir nun: „Wenn ich lese, dann lese ich. Lesen ist mehr als genug.“



### Achtsamer Spaziergang

Achte bei deinem nächstem Spaziergang nur auf die folgenden Drei Dinge:

**GEHEN. ATMEN. LÄCHELN**

# Kleine Schule des Genießens

## Gönne dir Genuss

Ohne Hemmung und ohne Schämen sich selbst etwas Gutes tun. Schlechtes Gewissen ist hier fehl am Platz - Genuss und Lebensfreude stehen jedem zu.



„Tun hätte ich schon gewollt, aber dürfen habe ich mich nicht getraut.“ Karl Valentin

## Nimm dir Zeit

Unter Zeitdruck genießen funktioniert nicht. Manchmal reicht auch schon ein Augenblick.

## Genieße bewusst

Genuss geht nicht nebenbei und mit anderen Dingen gleichzeitig. Auch das Denken an zukünftige oder zurückliegende Aufgaben verhindert sich ganz auf den Augenblick zu konzentrieren.



„Willst du immer weiter schweifen? Sieh, das Gute liegt so nah! Lerne nur das Glück begreifen, denn das Glück ist immer da.“

Johann Wolfgang von Goethe

## Schule deine Sinne

Beim Genießen kommt es auf das Wahrnehmen von Nuancen an. Es hilft die Sinne zu schärfen und Erfahrung zu sammeln.

## Genieße auf deine eigene Art

Genuss bedeutet für jeden etwas anderes. Es gilt herauszufinden: Was und wann tut mir etwas gut und was nicht nicht.

## Genieße lieber wenig, aber richtig

Nicht die Menge, sondern die Qualität ist entscheidend. Zu viel wird schnell langweilig und das Besondere geht verloren.



## Planen schafft Vorfreude

Gerade wenn der Alltag einen fest im Griff hat, ist es gut, sich kleine Genussmomente einzuplanen - damit man sie nicht vergisst und sich schon darauf freuen kann.

„Glück entsteht oft durch die Aufmerksamkeiten in kleinen Dingen, Unglück oft durch die Vernachlässigung von kleinen Dingen.“

Wilhelm Busch

## Genieße die kleinen Dinge des Alltags

Wer sich selbst im Alltag dafür offen hält, kann eine Vielzahl von Quellen für angenehme Erlebnisse gerade auch im alltäglichen Leben entdecken.



## In Kontakt bleiben



Bilder verschicken

einen lieben Gruß vor die Tür stellen

Telefonieren

Postkarte oder Brief schreiben

übers offene Fenster oder über den Gartenzaun ein Gespräch führen

### Wie sieht dein soziales Netz aus?

Nimm dir einen Moment Zeit und überlege welche Personen dir nahestehen. Je näher dir eine Person steht, desto näher schreibe sie an den roten Kreis. Wen möchtest du gern wieder kontaktieren?

Familie & Verwandte

Freunde

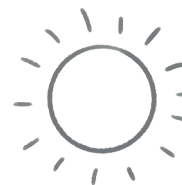
ICH

Gemeinde & Sonstige

Nachbarn & Bekannte



# Beschäftigungsideen



Singen ist auch eine schöne Beschäftigung.

Monika Preiß, Hundshübel



Einfach mal abschalten und sich die Sonne auf den Bauch scheinen lassen.

Und abends ein leichter Krimi zur Unterhaltung.

Pfarrer Michael Poppitz



Pflanzen züchten – Tomaten, Blumen und Ihnen beim wachsen zu sehen.

Sportmachen, z. B. mit dem E-Bike, da geht das leichter und man ist den Berg hoch nicht so außer Puste.

Manfred Küntzel, Hundshübel



Erinnerungen aufschreiben - das ist wichtig.

Ruth Günther, Lichtenau



Stricken – ein paar Strümpfe nach den anderen.

Sieglinde Schröder, Hundshübel



Mein Hobby ist die Fotografie. Und dann schauen wir mal alte Dias an, wenn wir Zeit haben und dann kommen all die Erinnerungen von früher.

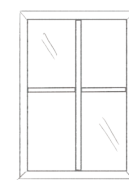
Alles blüht und grünt – daran kann man sich jetzt erfreuen und auch wenn es nicht immer einfach ist, können wir alles in allem nur dankbar sein.

Rudolf Preiß, Hundshübel



Viel am Smartphone und am Laptop probieren und alte Fotos anschauen.

Friedhold Falk, Hundshübel



Es gibt so viele Wunder, man muss nur aus dem Fenster schauen. Es gibt so viel zu sehen, aber man muss die Augen auf machen. Man muss sich freuen an jeder Blume, an jedem Baum. Man muss dafür Zeit haben, man darf nicht durch die Gegend jagen.

Ruth Günther, Lichtenau



## Welche Lieder suchen wir?

Nu macht sich´s aus dan Schachtel raus, do sieht´s e su gottsgammerlich aus. Es standen Fichten hüben on drübn, do is´s mit´n Röckel hänge geblieb'n.

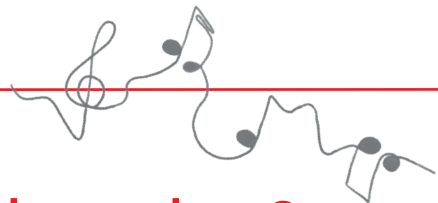
Antwort: \_\_\_\_\_

Nu, loßt se nár sitzen, se schläft ja derbei, schläft ja derbei, schläft ja derbei, un hot se´s verschlofen, do holn mer sche rei, huln mer sche rei.

Antwort: \_\_\_\_\_

Tief in Wald do wachsen Schwamme, schreit der Kuckuck, springt es Reh. Über tausend Beer on Blümle streicht der Wind drubn of der Höh.

Antwort: \_\_\_\_\_



## Wie gehen die Lieder richtig weiter?

Kimmt der Sonntag \_\_\_\_\_, un es Watter is aah \_\_\_\_\_ do haaßt´s: Gunge stieht fix auf, denn in de \_\_\_\_\_ wolln mer gieh.

Steck de \_\_\_\_\_ ei, bind de \_\_\_\_\_ nei, un der weile muß der kaffeeartig sei.

**Sortiere folgende Begriffe richtig zu:**

Schwamme Brutfiezzen früh  
Schwammetüchle schie

De \_\_\_\_\_ steigt hintern \_\_\_\_\_ drübn nei, besammt de \_\_\_\_\_ rut, e jeder legt sei \_\_\_\_\_ hi on \_\_\_\_\_ zum Gruß senn \_\_\_\_\_.

**Sortiere folgende Begriffe richtig zu:**

Wald Werkzeug Sonn Hut Wolken

**Feieromd.** Melod. Text u. Zeichn. v. Ant. Günther

Lieder u. Ged. in erzgeb. Mundart No. 36.

1. Da Sonn schieht hentern Wald drüben nei, be-  
saamt da Wolkn rut, a je - der lecht sei  
Warkseich hie on schwenkt zen Gruß sán Hut. 's is  
sei - er - omd 's is sei - er - omd 's Toch-wart is - vull-  
bracht. 's giecht alles sei - ner Ha - mit zu, ganz  
sach - ta schleicht da Nacht.

2. On úwern Wald a Böhjela  
Fliecht noch sán Rast! zu.  
Ben Därl drübn a Glöckl kengt,  
Dos maant: lecht eich ze Ruh.  
Refr.: 's is Feieromd u. f. w.

3. Do zieht's wie Frieden dorch dr Brust,  
's kengt als wie a Lieb,  
Aus längit vergangina Zeittn rauscht's  
Gar hamilt dorch's Gemüt.  
Refr.: 's is Feieromd u. f. w.

4. Gar manichs Harz hot ausgehlogn,  
Berbei is Sorch on Müß,  
On úwern Grob ganz sacht zieht  
A Rauschn drüwer hie.  
Refr.: 's is Feiereromd u. f. w.

Dieses Lied entstand 1903

Alle Rechte vorbehalten.  
Nachdruck streng verboten.

Ant. Günther's Selbstverlag, Gottesgab, Böhmen.

# In 50 Jahren ist alles vorbei...

Otto Reuter

Denk' stets, wenn etwas dir nicht gefällt: "Es währt nichts ewig auf dieser Welt." Der kleinste Ärger, die größte Qual sind nicht von Dauer, sie enden mal. Drum sei dein Trost, was immer es sei: "In fünfzig Jahren ist alles vorbei."



Und fälscht man dir Schokolade und Tee, und verspricht man dir echten Bohnen-Kaffee und du merkst, dass der Kaffee - wie schauderbar! - Eine bohnenlose Gemeinde war. Dann schließ' die Augen und sauf' den Brei - in fünfzig Jahren ist alles vorbei.



Und stehst du nervös am Telefon Und du stehst und verstehst da nicht einen Ton, oder bist beim Zahnarzt - wenn er dich greift und dich mit dem Zahn durch das Zimmer schleift; Und er zieht und er zieht und bricht alles entzwei - in fünfzig Jahren ist alles vorbei.



Und bist du ein Eh'mann und kommst nach Haus halb drei in der Nacht - und sie schimpft dich aus. Dann schmeiß dich ins Bette und sag „Verzeih, wär' ich zu Hause geblieben, wär's auch halb drei.“ Und kehr' den Rücken und denk': „Nu schrei!“ In fünfzig Jahren ist alles vorbei.

## Drei Schnorken für Zwischendurch

„Man hört nicht auf zu lachen, weil man alt wird.

Man wird alt, weil man aufhört zu lachen.

Jean Nohain

In dr Schul wur über'sch Alter geredet. Dr Lehrer fröget de Annarose, wie alt dä ihr Grußvater wär. Die überleget net lang: „Dos weiß ich net, mr hobn ne schie lang!“



Dr Schwalm-Dokter wur nooch en Hausbesuch zen Assn eigelodn. `s hotn schie geschmeckt, aber ewos verdarbn ne Appetit.

„Haben Sie aber schrecklich viel Fliegen!“, beschweret ar sich.

`s Fritzel protestieret: „Die sei net unner; die sei uns zugeflugn!“

Ob die dä immer dowärn, wollt dr Dokter wissen un wedelt mit sen´n Schnupptüchl.

„Nä“, saht´s Fritzel. „När ben Assn, sinst sitzn se of´n Mist!“

Dr Paster spazieret durchn Dorf un sohgt, wie e kleens Gungel sich ümesist ahstrenget, en Klingelknopp an dr Huftüre ze erwischn. Wie´s seine christliche Nächstliebe derfordert, hub ar dos Gungel huch, un dar drückt dreimol of dos Knöppel.

Wieder runnergelossn, bläket ar: „Nu müssen mr aber flitzn, dass se uns net derwischen!“



## Wer weiß es? - alte Gegenstände erkennen

Welche Gegenstände suchen wir und was wurde damit früher gemacht?  
Die Auflösung gibt es auf der letzten Seite.



Antwort:

---

---



Antwort:

---

---



Antwort:

---

---



Antwort:

---

---

## Wer kennt sich am besten in unseren Ortsteilen aus?

Die Bilder stammen alle aus unseren drei schönen Ortsteilen. Kannst du alle erkennen?  
Die Lösung gibt es auf der letzten Seite.





**Etwas möchte ich Euch mit auf den Weg geben. Etwas, das wir brauchen – immer – nicht nur jetzt in dieser Zeit und dass ist der herzliche Wunsch um Gottes Segen. Er möge dich, er möge Sie behüten auf Ihren Wegen, dass du bewahrt bleibst vor allem Schaden, dass du dich geborgen weißt in Gottes Frieden, dass du dich getragen weißt, durch seine starke Hand. Friede Sei mit dir. Amen.  
Pfarrer Michael Poppitz**



**Es wird alles wieder gut.  
Nur nicht den Mut verlieren.  
Es geht immer wieder weiter.  
Ruth Günther**



**Ich wünsche Ihnen für die nächste Zeit viel Mut, viel Optimismus, vor allen Dingen Gesundheit und dass wir uns bei nächster Gelegenheit gesund wiedersehen.  
Bürgermeister Volkmar Viehweg**

**Also dann machts gut,  
ihr Exlebeng.  
Gabt euch bissl Müh'.  
Alles klar?!  
Friedhold Falk, Hundshübel**



**Wir freuen uns schon auf die nächsten Veranstaltungen, wenn wir uns alle wiedersehen.  
In der Zwischenzeit könnt ihr uns jederzeit anrufen.  
Kerstin Klöppel, Quartiersmitarbeiterin**

## „Nur der mutige Mensch kann glücklich werden.“

...sagte schon Aristoteles. Für Mut fallen mir Synonyme ein wie: Furchtlosigkeit, Kühnheit, oder auch Zuversicht. Was nichts anderes heißt, als getrost in die Zukunft zu blicken. Wir bekommen einen Nachfolger für unseren Hausarzt Wilhelm Görler. Wir bauen Straßen und ein neues Feuerwehr-Depot. Wir haben funktionierende Vereine und engagierte Kirchgemeinden. Junge Familien bekommen Kinder und können diese hier in unserem wunderschönen Ort aufziehen.

Eine Steigerung von Mut ist **Wagemut**. Sich selbst und anderen etwas zutrauen. Mal etwas Neues probieren. Etwa der Umgang mit Handy und Tablet – in den Zeiten der Corona-Isolation besonders wichtig, aber auch für die Zeit danach eine gute Möglichkeit, um mit Kindern und Enkelkindern, Freunden und Bekannten Kontakt zu halten – auch über große Entfernungen.

Eine weitere Art von Mut ist **Sanftmut**. Gar nicht so einfach, wenn man Nachrichten hört und sieht. Angst macht sich breit. Und Ärger – über Menschen in der Politik, über nebenan Wohnende – über sich selbst? Vielleicht ist Sanftmut da ein guter Ratgeber, alles etwas gelassener zu sehen.

Eine weniger schöne Form von Mut ist der **Hochmut**. Das Gegenteil ist Demut – ein alter Begriff, nicht mehr modern, von gestern, überholt... Und doch in unserer Zeit wichtiger denn je. Wir sehen, wie schnell uns ein kleines nur unter dem Mikroskop sichtbares Virus auf der ganzen Welt in die Knie, in den Stillstand, in eine Krise zwingen kann. Wir mögen zwar die Krone der Schöpfung sein, sollten uns darauf aber nicht allzu viel einbilden.

Mir persönlich macht der Bibelvers aus Psalm 23;4 Mut:

**Und ob ich schon wanderte im finstern Tal,  
fürchte ich kein Unglück; denn du bist bei mir,  
dein Stecken und Stab trösten mich.**

In diesem Sinne – bleiben Sie zuversichtlich!

Ihr Bürgermeister  
Volkmar Viehweg



## regelmäßige Angebote im Quartiersbüro

### jeden Montag von 9:30 – 11:30 Uhr

Hutzentreff Plus – für Menschen mit Pflegegrad/  
mit Demenzerkrankungen,  
Abrechnung über Entlastungsleistungen.

### 2. Dienstag im Monat 14:00 Uhr

Hutzentreff in Stützensgrün,  
Besprechungsraum 2 im Gemeindeamt

### 3. Dienstag im Monat 14:00 Uhr

Hutzentreff in Lichtenau,  
Raststätte Waldhummel

### Letzter Donnerstag im Monat 14:00 Uhr

Hutzentreff in Hundshübel,  
Quartiersbüro Siedlung 6

Alle Informationen zu unseren Veranstaltungen  
gibt es monatlich im Stützensgrüner Gemeindep-  
zeiger zum Nachlesen und Vormerken.



## weitere Angebote

### Erbringung von Entlastungsleistungen:

- Betreuung in der Häuslichkeit, wenn Angehörige feste Termine haben oder als Unterstützung der Angehörigen
- Spaziergänge
- Gedächtnistraining
- Aktivierung

### Übernahme von Verhinderungspflege

### Beratung und Begleitung für pflegende Angehörige, Menschen mit Pflegegrad, Menschen mit Demenzerkrankungen:

- Beantragung Pflegegrad
- Antragsstellungen Schwerbehindertenantrag



## Auflösung Quiz

### Musikquiz

1: Is Annel mitn Kannl 2: Vuugelbärbaam 3: Wu de walder haamisch rauschen  
4: Schwammemarsch 5: Feierobnd

### Wer kennt sich am besten in unseren Ortsteilen aus?



oben links: Hochwassermarkierung 2013 am Hammerberg in Hundshübel

oben rechts: Blick hinter dem Gemeindeamt in Stützensgrün

Mitte Links: Blick vom Gehängberg in Hundshübel

Mitte Rechts: Lichtenauer Wappen (jeweils am Ortseingang zu finden)

unten links: Sprungschanze Stützensgrün

unten rechts: Schirr-Berg Lichtenau

### Wer weiß es?

1: Historischer Heilapparat: Helios Reizstromgerät 2: Kaffeemühle zum Mahlen von Kaffeebohnen 3: Kalliope für Symphonium 4: Mignon AEG Schreibmaschine, die von 1903 bis 1934 gebaut wurde

## Quellen

### Literatur

Kaluza, G. (2015): Gelassen und sicher im Stress. Springer Verlag

Alan, C. (1999): Wiedergefunden. Lüchnow

UrBestSelf GmbH (2019): Dankbarkeit lernen: Mit diesen 6 Übungen klappt.

unter <https://urbestself.de/blogs/article/dankbarkeit-lernen>, online zuletzt geprüft am 13.06.2020

Markus Dörn (2017): Einfach meditieren. 7 praktische Achtsamkeitsübungen für den Alltag. unter <https://einfachmeditieren.net/achtsamkeitsuebungen>, zuletzt geprüft am 13.06.2020

Laura-Sophie Franze: Gehmeditation im Alltag: Anleitung. unter <https://ich-will-meditieren.de/meditationstechniken/gehmeditation>, zuletzt geprüft am 13.06.2020

Burkhard Heidenberger: Die Glücksbohnen - eine Geschichte zum Nachahmen. unter <https://www.zeitblueten.com/news/die-gluecksbohnen>, zuletzt geprüft am 13.06.2020

Heinz Friedrich (2008): gieh mr mol rüber...Lustige Geschichten in Erzgebirgischer Mundart Teil 3. Manuela Kinzel Verlag

### Bilder:

Unsplash

AWO Erzgebirge gemeinnützige GmbH

erzwerk - Marlene Queck und Luise Preiß GbR

### AWO Mut-Mach-Film

kostenlos erhältlich im Quartiersbüro oder im Internet abrufbar:

Youtube: AWO Mutmachfilm oder auf der Website der Gemeinde Stützensgrün





Ein herzliches Dankeschön  
an alle Mitwirkenden!



## Impressum

### Herausgeber:

AWO Erzgebirge gemeinnützige GmbH  
Neue Siedlung 47  
08359 Breitenbrunn  
[www.awo-erzgebirge.de](http://www.awo-erzgebirge.de)



AWO Erzgebirge  
gemeinnützige GmbH

### Konzept und Design:

erzwerk  
Marlene Queck und Luise Preiß GbR  
Dorfstraße 36  
08328 Stützengrün  
[www.erzwerk.net](http://www.erzwerk.net)



erzwerk  
Marlene Queck & Luise Preiß GbR

### Druck:

Druckerei Schönheide  
Schönheider Straße 65a  
08328 Stützengrün

### gefördert durch:

Verband der Ersatzkassen e. V.



**Gesunde  
Lebenswelten**  
EIN ANGEBOT DER ERSATZKASSEN