

# „Aktiv zu Hause“ - Ausgabe Nr. 5

Tipps vom Seniorenbüro für die Zeit zu Hause



Liebe Leserinnen und Leser,

nun erscheint schon die 5. Ausgabe von „Aktiv zu Hause“. Anregungen für Körper, Geist und Seele sollen Ihnen auch weiterhin die Zeit zu Hause verschönern. Wie Sie vielleicht in der letzten Ausgabe schon bemerkt haben, ist es uns ein Anliegen, zu einem Austausch der Leserinnen und Leser anzuregen. Hierzu möchten wir Sie auch in dieser Ausgabe einladen: schreiben Sie uns Ihre Beiträge zum Thema Erdbeere (Seite 6) oder Tipps, wie man „aktiv zu Hause“ sein kann unter [seniorenbuero@ludwigsburg.de](mailto:seniorenbuero@ludwigsburg.de). So können wir bald eine Seite „Beiträge von unseren Leserinnen und Lesern“ einführen.

Bleiben Sie gesund – es grüßt Sie herzlich Ihr Team vom Seniorenbüro der Stadt Ludwigsburg

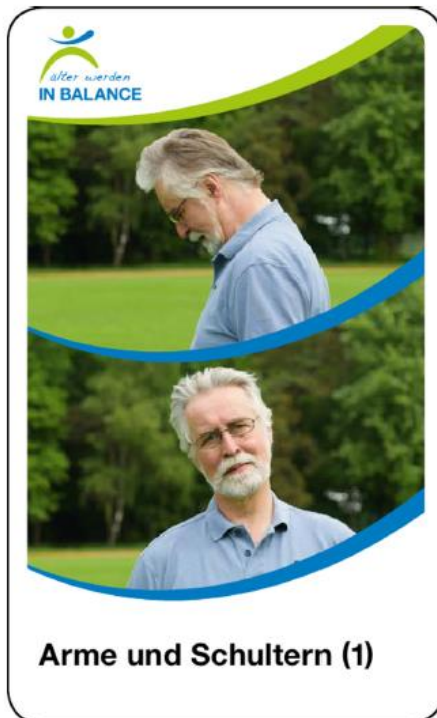
Von links nach rechts:

Anja Sickert  
Tanja Hanussek  
Christine Becker  
Andrea Jirka  
Sonja Bauer



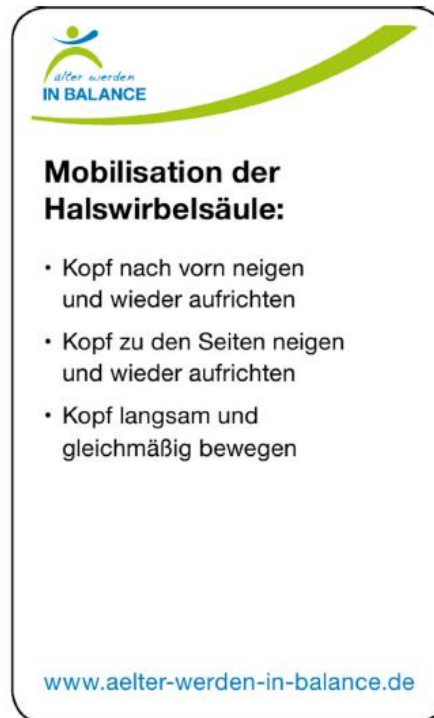
Montag, 22.Juni 2020 - Bewegung

Zwei Übungen zum Entspannen und Dehnen für Sie. Viel Spaß!



The image shows a logo at the top left with the text 'älter werden IN BALANCE' and a stylized figure. Below the logo are two photographs of an elderly man with a beard and glasses, wearing a light blue shirt. The top photo shows him leaning his head forward, and the bottom photo shows him leaning his head to the side. The photos are framed by a green and blue curved border.

**Arme und Schultern (1)**

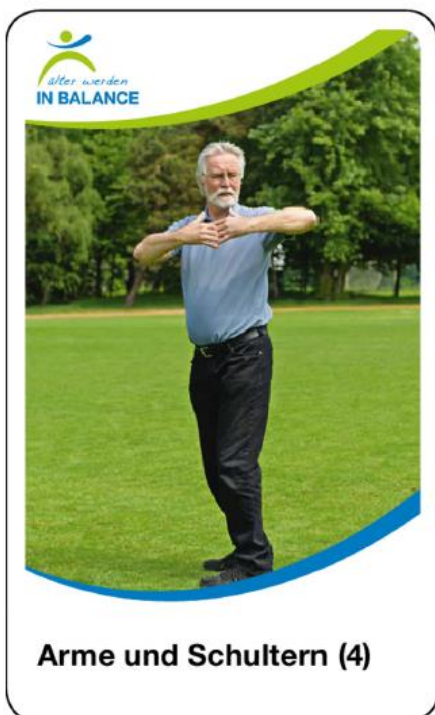


The image shows a logo at the top left with the text 'älter werden IN BALANCE' and a stylized figure. Below the logo is the title 'Mobilisation der Halswirbelsäule:' followed by a bulleted list of instructions. At the bottom is the website address 'www.aelter-werden-in-balance.de'. The content is framed by a green and blue curved border.

**Mobilisation der Halswirbelsäule:**

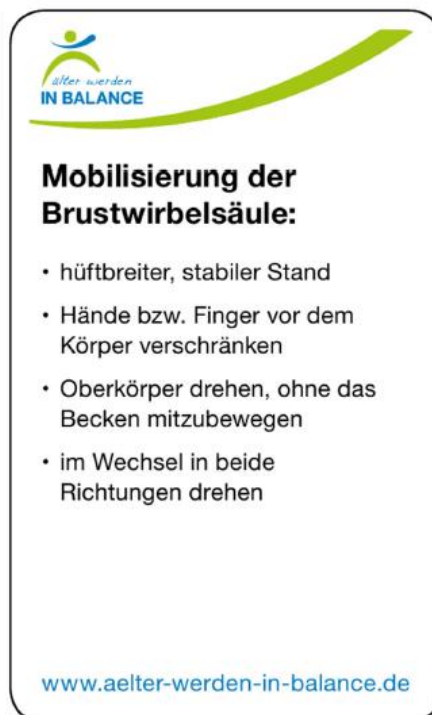
- Kopf nach vorn neigen und wieder aufrichten
- Kopf zu den Seiten neigen und wieder aufrichten
- Kopf langsam und gleichmäßig bewegen

[www.aelter-werden-in-balance.de](http://www.aelter-werden-in-balance.de)



The image shows a logo at the top left with the text 'älter werden IN BALANCE' and a stylized figure. Below the logo is a photograph of the same elderly man standing on a grassy field, performing a torso rotation exercise with his arms extended forward. The photo is framed by a green and blue curved border.

**Arme und Schultern (4)**



The image shows a logo at the top left with the text 'älter werden IN BALANCE' and a stylized figure. Below the logo is the title 'Mobilisierung der Brustwirbelsäule:' followed by a bulleted list of instructions. At the bottom is the website address 'www.aelter-werden-in-balance.de'. The content is framed by a green and blue curved border.

**Mobilisierung der Brustwirbelsäule:**

- hüftbreiter, stabiler Stand
- Hände bzw. Finger vor dem Körper verschränken
- Oberkörper drehen, ohne das Becken mitzubewegen
- im Wechsel in beide Richtungen drehen

[www.aelter-werden-in-balance.de](http://www.aelter-werden-in-balance.de)

©BZgA AlltagsTrainingsProgramm

Weitere Übungen finden Sie auf: [www.aelter-werden-in-balance.de](http://www.aelter-werden-in-balance.de)

Dienstag, 23.Juni 2020 - Gedächtnistraining

## Zeichen-Kombinationen suchen

Suchen Sie nach diesen beiden Zeichen „Ge / ge“. Kontrollieren Sie dazu aufmerksam Zeile für Zeile. Immer wenn Sie diese beiden Zeichen nebeneinander finden, unterstreichen Sie diese **möglichst rasch**.

r s G d C e G M e G e C o m s C K G e R e G K S C d R M o s C K G e o m  
C R G H K G e k L v G e R s G d G e G e L M G M R S M o G e g m g e n M  
G e C L m o D a G e o m e G m g e l g t S g e m r s g e o G e d G e R o m  
g e m G e K g d R e G e G m e G t g e h g e j M o m G e L w m o G e K M  
g e L d R e G m k L v G e R o m d C t G e G e C e G d R e R G e G L R G e  
L m o G C M o d R e G o m C L G S d D m o e R M G e k L G M o L G S D  
a G e M G m o S G e D o m K g

Ge/ge kommt ..... mal vor.

Die Lösung erscheint nächste Woche – viel Erfolg !

Mittwoch, 24.Juni 2020 – „Italien zu Hause“

## Tagliatelle mit Lachs für 2 Personen

### ZUTATEN:

250 g Tagliatelle oder andere Bandnudeln

125 g frischen Lachs

1 Schalotte , 1 Knoblauchzehe

100 ml Sahne

100 ml trockener Weißwein

100 ml Gemüsebrühe

½ Dose pürierte Tomaten

1 TL Tomatenmark

½ halbe Limette(n)

1 TL Dill

1 EL gehackte Petersilie

1 EL Olivenöl

Salz und Pfeffer

### ZUBEREITUNG:

Zunächst den Lachs würfeln und in 1 EL Olivenöl rundum kurz anbraten. Den Lachs herausnehmen und die gehackten Schalotten in die Pfanne geben. Kurz anschwitzen, bis sie glasig sind und dann den klein geschnittenen Knoblauch zugeben und direkt mit dem Weißwein ablöschen. Den Wein bis zur Hälfte reduzieren, danach die Gemüsebrühe dazugeben. Alles für ca. weitere 5 Minuten zusammen köcheln lassen.

Anschließend die pürierte Tomaten und das Tomatenmark beifügen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Saft einer halben Limette dazugeben und die Soße abschmecken. Nach weiteren ca. 5 Minuten die Sahne darüber gießen und den Lachs wieder in die Soße legen. Nochmal kurz aufkochen lassen. Nun die abgekochten Tagliatelle in die Sauce geben und kurz darin ziehen lassen, sodass die Nudeln etwas von der Sauce aufnehmen können.

Zum Schluss klein gehackten Dill und Petersilie darüber streuen und heiß servieren.

**Buon Appetito**

## Donnerstag, 25.Juni 2020 – Wortfamilien

Heute haben wir Wortfamilien passend zur Jahreszeit für Sie ausgesucht. Bitte suchen Sie jeweils 10 Wörter, die mit folgenden Begriffen beginnen:

Lösungsmöglichkeiten finden Sie in der nächsten Ausgabe. Viel Spaß !

Sonne

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_

Wasser

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_

Eis

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_

Blume

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_

## Freitag, 26.Juni 2020 - Rund um die Erdbeere

Die Erdbeersaison ist in vollem Gange. Die kleinen roten Früchte wecken so manche Leidenschaft und die Erinnerungen an vergangene Sommer- und Sonnentage. Lassen Sie doch einmal Ihre Erinnerungen schweifen – vielleicht haben Sie früher selbst Erdbeeren im eigenen Garten gehegt und gepflegt oder tun dies jetzt auch ? Was sind Ihre besten Erdbeerrezepte ? Fallen Ihnen Geschichten vom Erdbeerpflücken ein ? Haben Sie Tipps gegen Erdbeerflecken?

Lassen Sie uns teilhaben an Ihren Geschichten – schreiben Sie eine e-mail an [seniorenbuero@ludwigsburg.de](mailto:seniorenbuero@ludwigsburg.de)

Wir haben für Sie ein Erdbeerquiz zusammengestellt – die Lösung finden Sie wie immer im nächsten Heft. Viel Spaß !

Erdbeeren sind:

- a. Mehrjährig
- b. Einjährig

Erdbeeren gehören zu den

- a. Liliengewächsen
- b. Rosengewächsen

Unreif gepflückte Erdbeeren

- a. Reifen nach
- b. Reifen nicht nach

Blütenblätter von Erdbeeren sind

- a. Rot
- b. Weiß

Erdbeeren sind

- a. Beeren
- b. Nüsse

Umgangssprachlich: was ist ein Erdbeermund?

Versuchen Sie doch einmal eine Erdbeere zu zeichnen. Erst mit der gewohnten Hand, dann mit der „ungeübteren“ Hand



## Wir sind für Sie da:

Seniorenbüro 07141 910-2014 seniorenbuero@ludwigsburg.de	Sprechzeiten Montag bis Freitag 10 bis 12 Uhr
Senioren-Kontakt-Telefon 07141 910-4262	Sprechzeiten Montag 10-12 Uhr Dienstag 10-12 Uhr (wurde geändert) Freitag 10-12 Uhr
Pflegestützpunkt 07141 910-3123 pflgestuetzpunkt@ludwigsburg.de	Sprechzeiten Montag 14-16 Uhr Mittwoch 10-12 Uhr Donnerstag 16-18 Uhr Freitag 10-12 Uhr
Anlauf- und Koordinierungsstelle für Hilfsangebote 07141 910-2825 buengerengagement@ludwigsburg.de	Sprechzeiten Montag bis Freitag ganztätiglich

## Bitte beachten Sie:

Zurzeit sind wir nur telefonisch oder per Email erreichbar. Persönliche Termine werden nur in Ausnahmefällen, nach telefonischer Abklärung vergeben!

## Lösungen zu den Rätseln der Ausgabe Heft 4

### Lösung Rechenquadrat:

Blau steht für die Zahl 1  
Grün steht für die Zahl 2  
Lila steht für die Zahl 3  
Orange steht für die Zahl 4

### Lösung vom Gedächtnistraining – Kurzzeitgedächtnis

- A.) STEIN
- B.) GEIST
- C.) NEST
- D.) NEIN
- E.) SIEG
- F.) INGE