

„Aktiv zu Hause“ - Ausgabe Nr. 8

Tipps vom Seniorenbüro für die Zeit zu Hause



Liebe Leserinnen und Leser,

das Wetter – immer ein Gesprächsthema. Kürzlich waren noch Tipps gegen Hitze gefragt, dann kamen Wolkenbrüche..... Was meinen Sie: stimmen traditionelle Wetterregeln noch? Nach welchen Wetter-/Bauernregeln gehen Sie? Schreiben Sie uns unter seniorenbuero@ludwigsburg.de – wir veröffentlichen gerne Ihre Beiträge und freuen uns über Ihre Beteiligung am Heft. Wie immer haben wir für Sie ein paar Anregungen zum „Nachmachen“, Knobeln und Sinnieren zusammengestellt.

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, 13. Juli 2020 – Bewegung

Viel Spaß bei den Übungen auf dem Stuhl!



Kräftigung der Oberschenkelmuskulatur:

- sitzende Position auf vorderer Hälfte der Sitzfläche
- Kniegelenke rechtwinklig beugen
- Oberkörper aufrichten
- abwechselnd ein Bein anheben und mit der gegenüberliegenden Hand auf den angehobenen Oberschenkel tippen

www.aelter-werden-in-balance.de



Kräftigung der Bauchmuskulatur:

- sitzende Position auf vorderer Hälfte der Sitzfläche
- Arme überkreuzen und auf den Schultern ablegen
- Bauchspannung aufbauen
- Oberkörper leicht nach hinten neigen und wieder aufrichten

www.aelter-werden-in-balance.de

Dienstag, 14. Juli 2020 - Gedächtnistraining

Schmetterlingsjagd

Sie gehen auf Schmetterlingsjagd. Streichen Sie möglichst rasch der Reihe nach die Buchstabenteile der aufgelisteten Insekten durch.

ADMIRAL - MONARCH - LINDENSCHWAERMER - ERDBEERBAUMFALTER
TRAUERMANTEL - TAUBENSCHWAENZCHEN - PFAUENAUGE

IR	GE	MO	ER	NSC		
LI	NSC	GE	ERM	HWA		
ER	AUM	AL	TER	NDE		
NA	TA	HWA	UBE	ERB	DBE	
TRA	ENZ	MAN	FAL	RCH		
CHEN	TEL	RE	UER	PFA		
UEN	OG	AU	EN	NB	ADM	

Es bleiben noch Teile übrig, in der richtigen Reihenfolge gelesen - ein Phänomen.

Die Lösung gibt es nächste Woche - viel Erfolg !

Mittwoch, 15. Juli 2020 – „Ein Hauch Italien - an heißen Tagen“

Mediterraner Gnocchi-Salat (für 2 Personen)

ZUTATEN:

- 250 g Gnocchi
- Salz, Pfeffer
- 100 g Kirschtomaten
- 75 g Rucola
- 75 g eingelegte Tomaten in Öl
- 50 g Oliven (schwarz oder grün)
- 75 g Mini-Mozzarella
- 1,5 EL Olivenöl
- 1 EL Aceto Balsamico
- 25 g Pinienkerne

ZUBEREITUNG:

1. Gnocchi nach Packungsanleitung in Salzwasser zubereiten. Auskühlen lassen.
2. Kirschtomaten waschen und halbieren. Rucola waschen und trocken schütteln. Eingelegte Tomaten abtropfen lassen und klein schneiden. Mini-Mozzarella abtropfen lassen. Alles vorsichtig in einer Schüssel miteinander vermengen.
3. Olivenöl mit 1 EL Öl von den eingelegten Tomaten verrühren. Balsamico unterschlagen und über den Salat gießen. Vorsichtig verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten und über den Salat streuen.

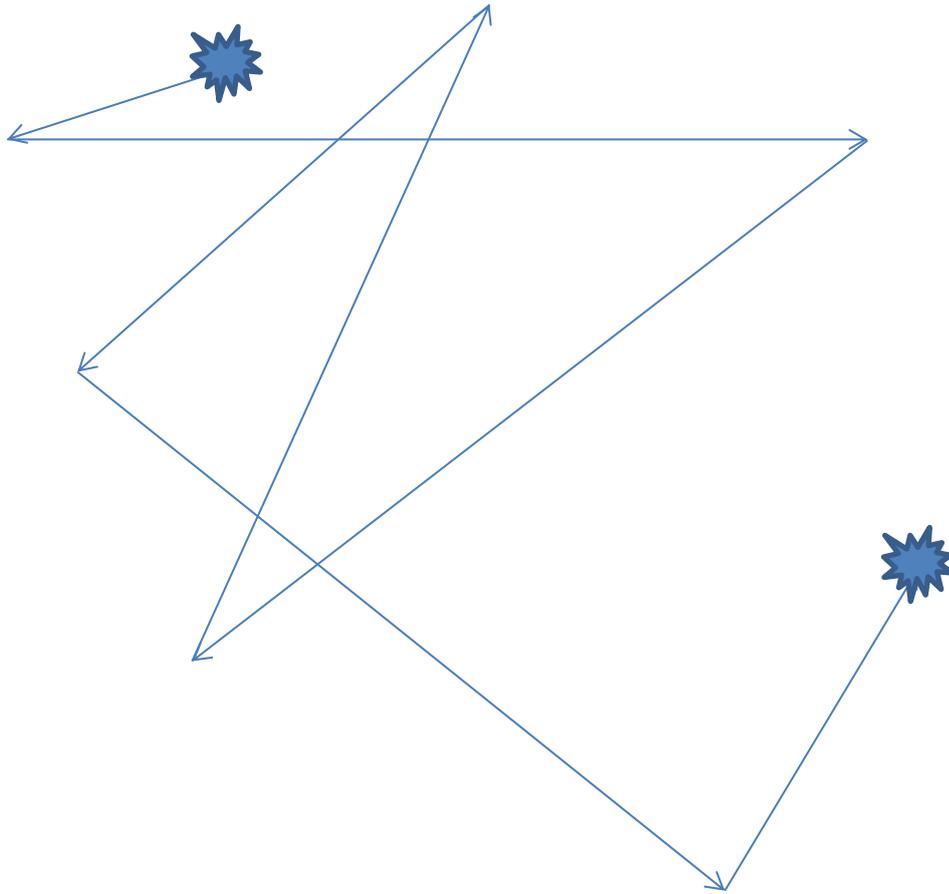
Dazu servieren Sie ein leckeres Ciabatta-Brot.

„Bereiten Sie den Gnocchi-Salat so frisch wie möglich zu, da die Gnocchi sonst zu weich werden können“

Buon Appetito

Donnerstag, 16. Juli 2020 – Thema Konzentration

Fahren Sie die Linien der Figur 10x nur mit den Augen hin und her (vor und zurück).
So schulen Sie Ihre Augenbewegungen und Ihr Konzentrationsvermögen.



Freitag, 17. Juli 2020 – Wetterregeln

Welche Wetterregeln kennen Sie?

Und treffen diese Ihrer Meinung nach zu ?

Schreiben Sie uns unter seniorenbuero@ludwigsburg.de, wir sind gespannt auf Ihre Beiträge.

Hört der Juli mit Regen auf,
geht leicht ein Teil der Ernte
drauf.

Hundstage hell und klar deuten auf ein gutes Jahr. Werden Regen sie bereiten, kommen nicht die besten Zeiten. (Hundstage gelten als die heißesten und sonnigsten Tage im Jahr. Sie dauern vom 23.Juli bis 23.August und sind nach dem Hundstern Sirius benannt, der in diesem Zeitraum der Sonne am nächsten steht.)

„Abendrot – Schönwetterbot“ (eine alte Bauernregel, die sich auf zwei Tatsachen stützt: Erstens färbt sich bei wolkenlosem Wetter der Himmel bei Sonnenuntergang rot. Zweitens kommt in unseren Breiten das schlechte Wetter meistens aus Westen. Für ein herrliches Abendrot braucht es einen wolkenlosen Himmel im Westen, dort, wo die Sonne untergeht. Da in unseren Breiten die Tiefdruckgebiete mit Wind, Wolken und Regen meistens von Westen her hereinziehen, hat die jahrtausendealte Beobachtung eine hohe Trefferquote, da offensichtlich gerade kein Tief heranzieht. Allerdings nur, wenn das Abendrot frei von anderen Verfärbungen ist: Jede Färbung des Abendrots ins Gelbe oder Weiße deutet auf bedenkliche Feuchtigkeit in der Ferne hin. Sieht man im Westen aber Wolken, ist mit einer Wetterverschlechterung zu rechnen, obwohl der Abendhimmel rötlich verfärbt ist.

Sommerregen und Mehltau sind
gute Freunde

Der schönste Tag beginnt mit
einer stillen Morgenröte

Gewitter ohne Regen
ist ohne Segen

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 ganztägig

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 7

Lösung Gedächtnistraining – Wortbrücken bauen

1. Herz / 2. Rücken / 3. Scheiben / 4. Hals / 5. Fessel / 6. Augen / 7. Zehen / 8. Bein / 9. Wasser / 10. Bauch

Lösung „alle Vögel sind schon da...“

1, Hoffmann von Fallersleben / 2. Alle männlichen Vögel / 3. Spaßvogel / 4. Uhu / 5. Strauß / 6. Pechvogel / 7. Kauz / 8. „Kuckuck, Kuckuck, ruft's aus dem Wald“, Vogelhochzeit, „Ich bin ein klein Wildvögelein“, „kommt ein Vogel geflogen“, „Wenn ich ein Vöglein wär“