## „Aktiv zu Hause" - Ausgabe Nr. 4

Tipps vom Seniorenbüro für die Zeit zu Hause


Liebe Leserinnen und Leser,
wie haben Ihnen unsere bisherigen Ausgaben von „Aktiv zu Hause" gefallen? Über Ihre Rückmeldung freuen wir uns. Wie meistern Sie die Pandemie-Situation? Womit verbringen Sie Ihre Zeit aktiv zu Hause? Ihre Erfahrungsberichte interessieren uns. Schreiben Sie uns gerne unter seniorenbuero@ludwigsburg.de

Unser kleines Wochenprogramm in diesem Heft soll Ihnen wieder Anregungen für Körper, Geist und Seele geben für die Zeit zu Hause.

Übrigens: Die Lösungen zu den Rätseln dieser Ausgabe finden Sie in der nächsten Ausgabe.

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, 15.Juni 2020 - Bewegung

Heute haben wir zwei Übungen, die Ihre Beine und Füße dehnen und kräftigen. Viel Spaß damit!

©BZgA AlltagsTrainingsProgramm
Weitere Übungen finden Sie auf: www.aelter-werden-in-balance.de

Dienstag, 16.Juni 2020 - Gedächtnistraining

## Thema: Geistige Beweglichkeit -

Mit dieser Übung trainieren Sie Ihr Kurzzeitgedächtnis

Wörter bilden - Prägen Sie sich vom folgenden Wort die Positionen der einzelnen Buchstaben genau ein.

Sie müssen sich merken: $E=1 ; \mathrm{I}=2 ; \mathrm{N}=3 ; \mathrm{S}=4$; usw.

## E \| N S T | E G

$\begin{array}{llllllll}1 & 2 & 3 & 4 & 5 & 6 & 7 & 8\end{array}$

Decken Sie nun das Wort und die Platzziffern ab.
Welche Worte ergeben die Buchstaben mit den nachfolgend genannten Ziffern? Versuchen Sie die Buchstaben möglichst aus dem Kopf abzurufen. Wenn Ihnen die Aufgabe zu schwer erscheint, dürfen sie die Vorgabe aufdecken.
A.) Buchstaben Nummer

4-5-1-6-3
B.) Buchstaben Nummer

8-1-6-4-5
C.) Buchstaben Nummer

3-7-4-5
D.) Buchstaben Nummer

3-1-6-3
E.) Buchstaben Nummer

4-2-1-8
F.) Buchstaben Nummer

6-3-8-1

# Mittwoch, 17. Juni 2020 - Ein leichtes Sommergericht 

## Spargelsalat mit Schinken und Ei für 2 Personen

```
ZUTATEN:
500 Gramm weißen Spargel - geschält und in ca. 3 cm große Stücke geschnitten
100 g gekochten Schinken (dicke Scheiben) - in kleine Würfel geschnitten
40 g Parmesan - gehobelt (alternativ Emmentaler Käse)
2 Eier - hartgekocht
1-2 Frühlingszwiebeln - in feine Ringe geschnitten
10 g Butter
1 EL Zitronensaft - frisch gepresst
1 TL Salz, 1 Prise Zucker
1 paar Basilikumblätter - gehackt (alternativ Schnittlauchröllchen)
FÜR DAS DRESSING:
100 g Kräuter Creme fraiche
1 EL Olivenöl
1 EL Zitronensaft - frisch gepresst
```


## ZUBEREITUNG:

Den geschälten und geschnittenen Spargel mit Salz, etwas Zucker und Zitrone in Butter andünsten. Zugedeckt ca. 10 Minuten dünsten. Der Spargel sollte noch knackig sein. Bereits gewürzt gibt es dem Spargel eine besondere Note. Pfeffer - zum Abschmecken. In der Zwischenzeit die hartgekochten Eier klein würfeln, Schinken in Würfel schneiden, Frühlingszwiebel in Ringe schneiden.

Für das Dressing, alle Zutaten miteinander verrühren und abschmecken.
Den gedünsteten Spargel mit einem Sieblöffel aus dem Topf holen und zum Dressing in die Schüssel geben. Etwas abkühlen lassen. Die restlichen Zutaten wie die Kochschinken-Würfel, die hartgekochten Eier, die Frühlingszwiebeln, den Basilikum und den gehobelten Parmesan unterheben bzw. alles miteinander vermengen.

TIPP: Sie können nach Belieben 1-2 EL Spargel - Butter aus dem Topf mit zum Dressing geben.

## Zum Spargelsalat schmeckt wunderbar frisches Baguette.

## Einen guten Appetit

Donnerstag, 18.Juni 2020 - Das Rechenquadrat

Hinter den unterschiedlichen Farben verstecken sich die Zahlen 1-4.

Welche Farbe steht für welche Zahl, damit die Summe unten stimmt?
Viel Spaß beim Lösen.


Freitag, 19.Juni 2020 - Duft-Erinnerungen

Heute möchten wir Sie anregen, sich einmal auf eine Erinnerungsreise zu begeben: an was erinnern Sie sich, wenn Sie ... riechen ? Welche Situationen waren das?

Wir hoffen natürlich die Beispiele wecken angenehme Erinnerungen. Nehmen Sie sich ruhig ausgiebig Zeit.

$$
\begin{gathered}
\text { Kafee Pfingstrosen } \\
\text { Frisch gennelhtes Gras } \\
\text { frische Wausche } \\
\text { Kagerfeuer } \\
\text { Tuchon inn Bachoren }
\end{gathered}
$$

Wir sind für Sie da:

| Seniorenbüro <br> 07141 910-2014 <br> seniorenbuero@ludwigsburg.de | Sprechzeiten <br> Montag bis Freitag <br> Senioren-Kontakt-Telefon <br> 07141 910-4262 |
| :--- | :--- |
| Pflegestützpunkt <br> 07141 910-3123 <br> pflegrestuetzpunkt@ludwigsburg.de |  |
| Sprechzeiten <br> Montag 10-12 Uhr <br> Dienstag 10-12 Uhr (wurde geändert) <br> Freitag 10-12 Uhr |  |
| Anlauf- und Koordinierungsstelle für Hilfsangebote <br> 07141 910-2825 <br> buergerengagement@ludwigsburg.de | Sprechzeiten <br> Montag 14-16 Uhr <br> Mittwoch 10-12 Uhr <br> Donnerstag 16-18 Uhr <br> Freitag 10-12 Uhr |

## 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 3

## Gewürze im Versteck

Koriander, Muskatnuss, Vanille, Zimtrinde, Safran, Ingwer, Knoblauch, Paprika, Pfeffer, Nelken, Kuemmel, Curry, Anis

## Sternenhimmel

Orangener Stern steht für die Zwei
Grüner Stern steht für die Zahl Eins
Blauer Stern steht für die Zahl Drei
Lila Stern für die Zahl Vier
Die richtige Summe lautet 3443

## Berühmte Frauen

1. Rose Ausländer a: Dichterin / 2. Sarah Wiener a: Star-Köchin / 3. Florence Nightingale b: Krankenschwester / 4. Gabriele Münter c: Malerin / 5. Anna Freud b: Psychoanalytikerin / 6. Audrey Hepburn b: Schauspielerin / 7. Maria S. Merian a: Naturforscherin und b: Künstlerin / 8. Marie Curie b: Physikerin und c: Chemikerin / 9. Helene Fischer c:Sängerin / 10. Alexandra David-Néel b: Reiseschriftstellerin
