

„Aktiv zu Hause“ - Ausgabe Nr. 7

Tipps vom Seniorenbüro für die Zeit zu Hause



Liebe Leserinnen und Leser,

auch wenn es im gesellschaftlichen Umfeld bereits etliche Lockerungen gibt – es bleibt uns ein großes Anliegen, Orte und Gelegenheiten für Übertragungen des Corona-Virus zu minimieren. So bleiben unsere Begegnungsstätten auch im Juli geschlossen. Durch unser Heft „Aktiv zu Hause“ möchten wir zu Ihnen sprechen und Ihnen Anregungen für Körper, Geist und Seele geben.

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, 6. Juli 2020 – Bewegung

Am besten gelingen die Übungen mit einem Partner. Viel Spaß!



Spiel und Spaß (2)

Spiel – Zwillinge:

- Übungspartner suchen
- Partner A beobachtet und kopiert detailgetreu die Bewegungsweise von Partner B
- anschließend Partner wechseln

www.aelter-werden-in-balance.de



Spiel und Spaß (4)

Pendel:

- je zwei TN kommen für Partnerübung zusammen
- ein Partner gibt Kommandos: „Uhrzeiger“ (wohin mit der Fußspitze des Spielbeins getippt werden soll) etc.
- der andere Partner kommt in den Einbeinstand und führt Bewegungen aus
- Standbein dabei stabilisieren
- Partnerwechsel

www.aelter-werden-in-balance.de

Dienstag, 7. Juli 2020 - Gedächtnistraining

Wortbrücken bauen

In jeder Zeile ist die Lücke mit einem Wort zu füllen. Dieses mittlere Wort soll sowohl mit dem Wort davor, als auch mit dem Wort dahinter, ein neues sinnvolles Wort ergeben. Hier dreht sich alles, auf spaßige Weise, um unseren Körper.

Schokoladen	H...	Klopfen
Berg	R.....	Beschwerden
Knie	S.....	Wischer
Geiz	H...	Wirbel
Fuß	F.....	Ballon
Hühner	A....	Klappe
Knoblauch	Z....	Nagel
Hosen	B...	Bruch
Augen	W.....	Fall
Bier	B....	Schmerzen

Die Lösung gibt es nächste Woche - viel Erfolg !

Mittwoch, 08. Juli 2020 – „Sommergemüse – frisch und lecker“

Gefüllte Tomaten mit Couscous, Schafskäse und Zucchini

ZUTATEN:

50 g Instant-Couscous

2 Ochsenherztomaten

100g Zucchini

1 rote Zwiebeln

1 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer, Zucker, Oregano

50 g Feta-Käse

100 ml Gemüsebrühe

ZUBEREITUNG:

- Couscous in eine Schüssel geben. 50 ml kochendes Salzwasser darüber gießen und ca. 5 Minuten quellen lassen. Mit einer Gabel auflockern und abkühlen lassen.
- Inzwischen Tomaten waschen. Am Stielansatz ca. 1/5 als "Deckel" von den Tomaten abschneiden. Tomaten aushöhlen. Tomateninneres (ca. 50 g) klein schneiden. Zucchini waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Stücke schneiden.
- Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Zucchini darin 3–4 Minuten anbraten. Kurz vor Ende der Garzeit das kleingeschnittene Tomatenfruchtfleisch dazugeben. Mit Salz, Zucker, Oregano und Pfeffer würzen. Feta mit den Händen zerbröseln. Zucchini-Mischung und Feta zum Couscous geben und gut vermengen.
- Tomaten in eine ofenfeste Auflaufform setzen, Couscous-Mischung in die Tomaten füllen. Tomatendeckel auf die Tomate setzen. 50 ml Brühe angießen und im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/ Umluft: 175 °C) ca. 15 Minuten garen.

Guten Appetit

Donnerstag, 09. Juli 2020 – „das kann ich mir merken“

Wie gut können Sie sich Zahlen merken? Hier kommt eine Gedächtnis-Übung für Sie:

Auf der linken Seite sind Zahlenreihen abgebildet. Prägen Sie sich diese nach und nach ein. Decken Sie mit einem Papier die linke Zahlenreihe ab und schreiben Sie Ihr Gemerktes daneben. Viel Erfolg!

125	
086	
9532	
8769	
5180	
41864	
22738	
965342	
172869	
2013544	
9610404	
63336954	

Freitag, 10. Juli 2020 – „alle Vögel sind schon da...“

Heute geht es um unsere gefiederten Freunde – zum Teil mit lustigen Antworten.

Viel Spaß!

1. Von wem stammt das Lied „alle Vögel sind schon da“ ?
2. Welche Vögel legen keine Eier?
3. Welcher Vogel ist immer lustig?
4. Welcher Vogel heißt vor- und rückwärts gleich?
5. Welcher Vogel hat den gleichen Namen wie etwas aus dem Pflanzenreich?
6. Welcher Vogel hat selten Glück?
7. Welcher Vogel trägt den gleichen Namen wie der Sonderling bei den Menschen?
8. Kennen Sie weitere Vogellieder ?
9. Können Sie sich an eine „Vogelbegegnung“ erinnern? Oder einen besonders beeindruckenden Gesang? Welche Vögel lösen Freude bei Ihnen aus – und wodurch?

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 6

Lösung Gedächtnistraining – Das Schilfrohr und der Ölbaum

Über Stärke, Festigkeit und Ruhe stritten sich ein Schilfrohr und ein Ölbaum. Das Rohr, welches von dem Ölbaum deshalb getadelt ward, dass es aller Stärke entbehre und leicht von allen Winden hin und her bewegt werde, schwieg und sagte kein Wort. Nach einer kleinen Weile erhob sich ein heftiger Sturm; das hin und her geschüttelte Rohr hatte den Windstößen nachgegeben und blieb unbeschädigt, der Ölbaum dagegen, welcher sich den Winden entgegengestemmt hatte, wurde durch deren Gewalt gebrochen.

Lösung - Kulinarisches aus Österreich

- Marillen, Aprikosen
- Buchteln Dampf-, Rohrnudeln
- Palatschinken, Pfannkuchen
- Faschiertes, Hackfleisch
- Germ, Hefe
- Paradeiser, Tomaten
- Schwammerl, Pilze
- Ribisel, Johannisbeeren
- Topfen, Quark
- Weichseln, Sauerkirschen
- Obers, süße Sahne
- Heurige, Frühkartoffeln