

„Aktiv zu Hause“ - Ausgabe Nr.1

Tipps vom Seniorenbüro für die Zeit zu Hause



Liebe Leserinnen und Leser,

die Corona-Pandemie bringt uns alle dazu, neue/andere Wege zu gehen. So können Sie leider nicht zu den vielfältigen Angeboten in unsere Begegnungsstätten kommen, da diese geschlossen sind. Damit Ihnen die Zeit zu Hause nicht zu lange wird, haben wir ein kleines Wochenprogramm zusammengestellt.

Anregungen für Körper, Geist und Seele sollen Ihnen die Zeit verschönern und Ihnen Ideen geben, wie Sie sich fit halten können.

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 rechts nach links:

Anja Sickert

Tanja Hanussek

Christine Becker

Andrea Jirka

Sonja Bauer



Montag, 25.Mai 2020 - Bewegung

Bewegung hält Sie auch in diesen Zeiten fit und aktiv. Die beiden Übungen können im Freien beim Spaziergang oder in der eigenen Wohnung prima ausgeführt werden. Viel Spaß!



Kräftigung der Beinmuskulatur (sanfte Kniebeugen):

- hüftbreiter stabiler Stand
- Arme nach hinten führen
- Knie und Hüfte beugen und gleichzeitig die Arme nach oben führen
- Oberkörper dabei aufgerichtet lassen

www.aelter-werden-in-balance.de



Mobilisierung der Arme, Schultern und Brustwirbelsäule:

- ausgestreckte Arme mit der Einatmung nach oben über den Kopf zusammenführen und mit der Ausatmung wieder nach unten führen
- ausgestreckte Arme mit der Einatmung seitlich nach hinten und mit der Ausatmung vor dem Körper zusammenführen, dabei einen „Katzenbuckel“ machen

www.aelter-werden-in-balance.de

Dienstag, 26. Mai 2020 - Gedächtnistraining

Lösen Sie den „Buchstabensalat“ – Stichwort „Kaffee“

Lesen Sie konzentriert und aufmerksam, auch wenn es im ersten Moment kein Genuss ist. Es fehlen Satzzeichen und Wortzwischenräume, große und kleine Buchstaben sind nicht am richtigen Platz. Setzen Sie beim Lesen mit einem Stift Striche zwischen die einzelnen Wörter oder schreiben den Text gleich auf ein neues Blatt Papier.

MaCHtKaffEEfITKaffeewIrdvieleGetrunkenhataBerzuUnr
echtKeinEngutenRufinMaßengeNossenEtwa3bis4tass
EnprotagwirktKaffeeAnregendohneschädlichenEbe
nwirkungKaffeEbelEbtDenKörperundmachtgeistig
wacherzusätzlichwerdenimgehirnbotenstoffeausg
eschütztetdiefüreInwohlgEfühlsOrgenallerdingSwi
rktKoffeiNnichtsehrangeaUchkommtesnihtsosEh
raufDiemenGeandEshalBistesNichtangebrachtNurei
nOderzweImaleinEgrößeRemengeKaffeEzusIchzunEh
menVielgünstigeristeSöftermalallezweistundenka
ffeezugenießenDafürabernureiNkleineStässchenüb
RigensDieanregendewirkungdeskoffeInssetztNicht
gleicheInsonDernerStnachteTwa15minuten

Mittwoch, 27.Mai 2020 – Rezept

Zitronen-Spargelragout (2 Personen)

Aus zweierlei Spargel und Gemüse kochen wir im Nu einen leckeren Frühlingseintopf.

Zutaten: 500 Gramm weißer und grüner Spargel
2 Karotten
2 Frühlingszwiebeln
100 Gramm Erbsen
1 EL Butter
250 ml Gemüsebrühe
Saft und Abrieb einer 1/2 Bio-Zitrone
Salz, Pfeffer und eine Prise Curry
100 g Schlagsahne

Zubereitung:

1. Den Spargel waschen, schälen und in ca. 4 cm lange Stücke schneiden. Karotten schälen und in Scheiben schneiden. Frühlingszwiebel in ca. 2 cm lange Stücke schneiden.

2. Butter in einem Topf zerlassen, die Spargelstücke, Karotten und Frühlingszwiebel darin ca. 2 Min. andünsten. Mit Stärke bestäuben und die Brühe angießen. Abrieb und Saft der Zitrone begeben. Alles ca. 10 Minuten köcheln lassen. Nun die Erbsen hinzufügen. Alles mit Salz, Pfeffer und etwas Curry würzen. Bis zur gewünschten Bissfestigkeit garen.

3. Zuletzt die Sahne steif schlagen und unter das fertige Ragout heben.

Dazu servieren wir Kartoffeln, Reis oder Nudeln.















Gutes Gelingen

Donnerstag, 28.Mai 2020 – Halten Sie Ihren Geist fit

Füllen Sie die Felder so aus, dass in jeder Zeile, Spalte und Mitteldiagonale die Figuren vertreten sind.

Viel Spaß



| | | | | | |
|---|---|---|--|---|---|
|  | | | |  | |
| |  | |  |  | |
|  | |  | |  | |
|  | |  | | |  |
| | | | | | |
| |  |  | |  | |

Freitag, 29. Mai 2020 – Frühlingsquiz

Welcher Frühblüher blüht zuerst im Jahr ?

- a) Krokus
- b) Schneeglöckchen
- c) Buschwindröschen

Wie heißen die Eisheiligen in Süddeutschland?

- a) Pankratius, Michaelis, Servatius, Kalte Marie
- b) Mamertus, Pankratius, Servatius
- c) Pankratius, Servatius, Bonifatius, Kalte Sophie

Wer hat die Musik zum Ballett „Le sacre du printemps“ komponiert?

- a) Béla Bartók
- b) Igor Strawinsky
- c) Richard Strauss

Welcher deutsche Dramenheld schließt an Ostern einen Pakt mit dem Teufel?

- a) Schillers „Wilhelm Tell“
- b) Büchners „Woyzeck“
- c) Goethes „Faust“

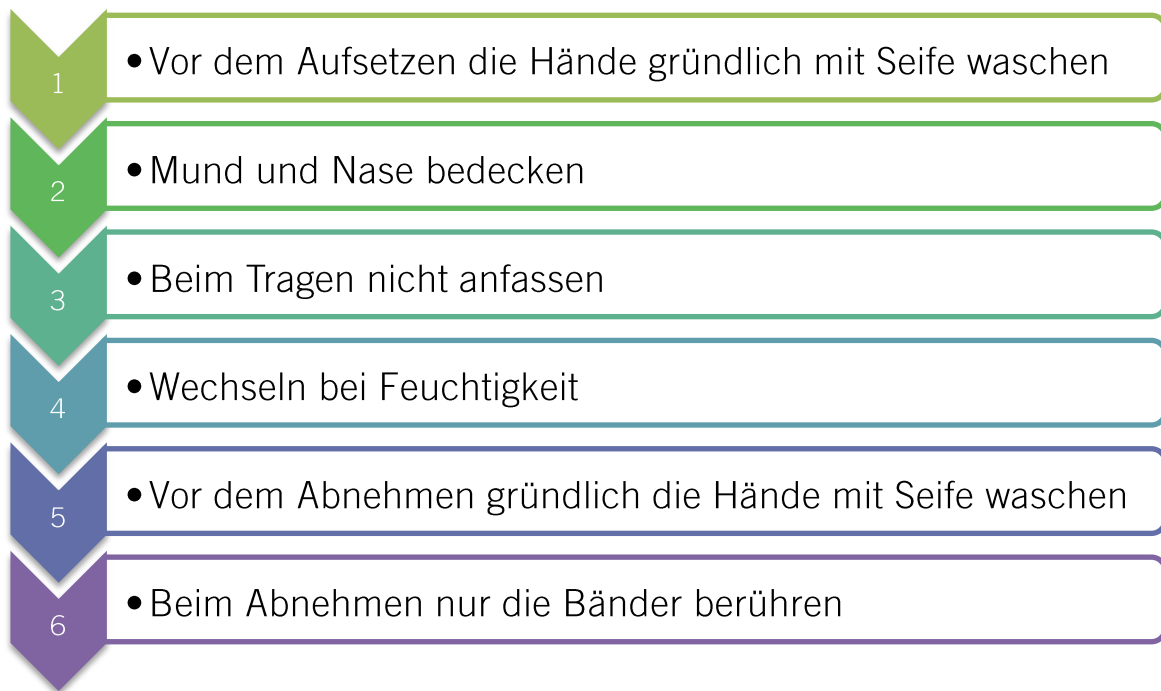
„Frühling lässt sein blaues Band...“ Von wem stammt dieses Gedicht?

- a) Friedrich Hölderlin
- b) Rainer Maria Rilke
- c) Eduard Mörike

Und wie lauten die weiteren Zeilen dieses Gedichtes? Haben Sie Lust am Rezitieren?

Viel Spaß

Nutzen Sie Ihren Mundschutz richtig?



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 14-16 Uhr 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 buergerengagement@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!