

„Aktiv zu Hause“ - Ausgabe Nr. 3

Tipps vom Seniorenbüro für die Zeit zu Hause



Liebe Leserinnen und Leser,

auch für uns Mitarbeiterinnen des Seniorenbüros hat sich der Alltag in Zeiten von Corona verändert. Zum Schutz aller Senioren*innen bleiben die Türen unserer Begegnungsstätten bis auf Weiteres geschlossen.

Damit wir Ihnen wenigstens ein paar Angebote nach Hause „bringen“ können, haben wir wieder ein Wochenprogramm für Sie zusammengestellt. So können Sie die Zeit bis zum Wiedersehen überbrücken und wir sind in Gedanken bei Ihnen.

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



Bleiben Sie auch zu Hause in Bewegung. Viel Spaß beim Üben !



Mobilisierung der Arm- und Schultermuskulatur (sich abtrocknen):

- Enden des Handtuches oder elastischen Übungsbandes mit den Händen greifen
- Tuch/Band hinter den Rücken führen
- mit den Armen werden horizontale, vertikale und diagonale Bewegungen durchgeführt, wie beim Rücken abtrocknen

www.aelter-werden-in-balance.de



Kräftigung der Fuß- und Wadenmuskulatur (Ballenstand):

- Knie leicht beugen
- Fersen anheben und das Gewicht auf die Fußballen verlagern
- Ferse langsam wieder absetzen
- Arme nutzen, um das Gleichgewicht zu halten

www.aelter-werden-in-balance.de

Dienstag, 9. Juni 2020 - Gedächtnistraining

Gewürze im Versteck

In jeder Zeile hat sich ein Gewürz versteckt. Lassen Sie Ihre Augen **möglichst rasch**, aber doch aufmerksam durch die Zeilen wandern und unterstreichen Sie sofort jedes Gewürz das Sie finden.

MOTPVSMUIVABEZGIREFKORIANDEREDEZUKEROBEF
TESUVGAFDUTELVISCIHMUSKATNUSSKOSUGAHIR
RTUZBAPATULIKANKIVANILLESUPLASELDENRUGELN
PIRKUSTANKERINTAKFLUSARDUZIMTRINDEDORTCIKE
ZIRTUDRETBRTALDAERTNDARLSAFRANELUWIPELK
BTRASHONDETAHEIDONASGAPERINGWERUVPEKUN
PRKALEPIPEDAFTKNOBLAUCHATUSHANPEHOTAELO
ISMUGVAVMESAKULPAPRIKAELUGORINZH KPUHCKA
TUMYBOLQBEPFEFFERNTSTALAZKNUKOZVQMEGAV
LESCHIEHANIOGEPAFNERNELKENGULFAZUTEPOZIFY
RIKETUKLMNOLINPEHKUEMMELIRMARBILSELANT
PEHMIKAWEDUFOPEGCERTBFTRCURRYGEMEGUD
BUTBUKRTVCVEGJANISENSCHIIHAURENVOJMPIR

Die Lösung gibt es nächste Woche - viel Erfolg !

Mittwoch, 10.Juni 2020 - Rezept

Zucchini Möhren Puffer – mit Kräuterquark für 2 Personen

ZUTATEN:

250 g Zucchini, 100 g Möhren, 1 Kartoffel
1 Ei
1 Zwiebel und 1 Knoblauchzehe, 2 EL Petersilie
2 EL Haferflocken und 3 EL Paniermehl
1 Spritzer Zitrone sowie 1 TL gekörnte Gemüsebrühe
½ TL Salz, eine Prise Pfeffer
2-3 EL Pflanzenöl zum Ausbacken

ZUBEREITUNG:

1. Kartoffel schälen, würfeln und in gesalzenem Wasser ca. 10 Minuten weich kochen, sodass man sie mit der Gabel zerdrücken kann.
2. Zucchini waschen und Möhren schälen. Beides mit einer Reibe grob raspeln und in eine Schüssel geben.
3. Zwiebeln, Knoblauch und Petersilie sehr klein schneiden.
4. Alle anderen Zutaten zu den Zucchini und Möhren geben und gut vermengen.
5. In einer beschichteten Pfanne etwas Pflanzenöl erhitzen, die Puffer-Masse mit einem Esslöffel in die Pfanne geben und plattdrücken.
6. Beide Seiten bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten braten, bis sie goldbraun sind.

DAZU SERVIEREN SIE EINEN LECKEREN KRÄUTERQUARK MIT ZITRONE

ZUTATEN:

250 g Speisequark - 20% Fett
Schnittlauch, Petersilie, Dill und Kresse
1-2 EL Saft einer frischen Zitrone
Salz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG:

Den Speisequark in eine Schüssel geben, die klein geschnittenen Kräuter, sowie den Zitronensaft und die Gewürze zum Quark geben. Alles gut miteinander vermengen.

Guten Appetit!





Fronleichnam, Donnerstag, 11.Juni – Halten Sie Ihren Geist fit

Heute gibt es einen bunten Sternenhimmel für Sie!

Können Sie die Sterne richtig lesen und unsere Rechenaufgabe lösen? Viel Spaß dabei.

Die bunten Sterne symbolisieren die Zahlen 1-4. Der orange Stern steht für die Zahl 2.

Finden Sie heraus, welche Farben für die anderen Zahlen stehen und wie die Summe lautet.

Freitag, 12.Juni 2020 – Berühmte Frauen

Wissen Sie, wodurch diese Damen bekannt geworden sind? Achtung: es sind auch mehrere Antworten möglich

Tipp: Beschäftigen Sie sich doch einmal mit einer Biografie näher. Bestimmt entdecken Sie viel Interessantes.

1. Rose Ausländer (a: Dichterin / b: Politikerin / c:Schauspielerin)
2. Sarah Wiener (a: Star-Köchin / b: Top-Model / c:Vorstands-Vorsitzende)
3. Florence Nightingale (a: Physikerin / b: Krankenschwester / c:Leichtathletin)
4. Gabriele Münter (a: Mode-Designerin / b:Komponistin / c:Malerin)
5. Anna Freud (a: Widerstandskämpferin / b: Psychoanalytikerin / c: Astronautin)
6. Audrey Hepburn (a: Tänzerin / b: Schauspielerin / c: Sängerin)
7. Maria S. Merian (a: Naturforscherin / b:Künstlerin / c: Handballerin)
8. Marie Curie (a: Politikerin / b: Physikerin / c:Chemikerin)
9. Helene Fischer (a: Journalistin / b: Eiskunstläuferin /c: Sängerin)
- 10.Alexandra David-Néel (a: Ärztin / b: Reiseschriftstellerin / c:Botanikerin)

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!

Lösung zum Rätsel Weltreise der Ausgabe Heft 2:

Akropolis, Athen

Hagia Sofia, Istanbul

Felsendom, Jerusalem

Kleine Seejungfrau, Kopenhagen

Tower, London

Prado, Madrid

Kreml, Moskau

Eifelturm, Paris

Petersdom, Rom

Golden Gate Bridge, San Francisco

Rialtobrücke, Venedig

Weißes Haus, Washington