„Aktiv zu Hause“ - Ausgabe Nr. 9

Tipps vom Seniorenbüro für die Zeit zu Hause

Liebe Leserinnen und Leser,

sicherlich fehlen vielen unter Ihnen die Angebote oder die netten Gespräche und Austauschmöglichkeiten in unseren Begegnungsstätten. Diese bleiben vorerst bis Ende Juli 2020 geschlossen. Wie es danach weitergeht, bleibt noch abzuwarten. Wir informieren Sie rechtzeitig, wann die Begegnungsstätten wieder öffnen. Um in „Verbindung“ mit Ihnen zu bleiben, haben wir wieder in unserem Heft „Aktiv zu Hause“ Angebote in schriftlicher Form für Sie zusammengestellt und hoffen, dass Sie Ihnen Anregungen sind.

Übrigens: Unsere Gruppen außerhalb der Begegnungsstätten (Boule, Fahrradfahren, Nordic Walking, Spaziergänge, Wandern,...) können sich, unter Einhaltung der Hygienevorschriften für die Öffentlichkeit, wieder treffen. Darüber sind wir froh.

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, 20. Juli 2020 – Bewegung

Und auf ein Neues – kräftigen Sie Schultern und Brustmuskulatur. Viel Spaß!

älter werden
IN BALANCE

Mobilisierung der Schultern (Schulterkreisen):

- Ellenbogen beugen
- Hände an die Schultern bringen
- Schultern langsam nach hinten kreisen
- Bewegungsrichtung wechseln
- Bewegungsweite variieren

www.aelter-werden-in-balance.de

älter werden
IN BALANCE

Dehnung der Brustmuskulatur:

- Schrittstellung neben einer Wand/einem Baum, linkes Bein ist vorn
- linken Arm beugen und möglichst die gesamte Unterarm-Innenseite an die Wand/den Baum legen
- Oberkörper leicht nach rechts drehen, bis eine Dehnung in der linken Arm-/Brustpartie spürbar ist
- anschließend Seite wechseln

www.aelter-werden-in-balance.de

©BZgA AlltagsTrainingsProgramm

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

Dienstag, 21. Juli 2020 - Gedächtnistraining

Versteckte Tiere

Hier haben sich allerlei Tiere in den Text gemogelt, die Sie nun finden sollen.
Die Namen der Tiere können auch über zwei Worte verteilt sein.

1. Über den herzlichen Brief von ihrem Enkel Paul freute sich die Großmutter doch sehr.

2. Immer wenn Klaus nach München kommt, macht er einen Abstecher in die alte Pinakothek.

3. In einer frisch gefüllten Tenne, möchte man sich am liebsten gleich mitten ins Heu legen.

4. Elena bekam wirklich Angst vor dem finsteren Gesellen, der ihr neulich im Treppenhaus begegnete.

5. Ein neuer Staubsauger muss her! Der alte hat soeben sein letztes Staubkörnchen geschluckt.

6. Die schönen, lauen Sommerabende lockten am Wochenende noch viele Leute in den gemütlichen Biergarten.

7. Die angenehmen Manieren des Heiratsschwindlers hinterließen bei den Damen einen starken Eindruck.

8. Der stets recht fleißige Klavierschüler Hans patzte beim Schulkonzert, weil er so schrecklich aufgeregt war.

Die Lösung gibt es nächste Woche - viel Erfolg !

Mittwoch, 22. Juli 2020 – „Sommerbeeren – süß und fruchtig“

Beerenauflauf für 2 Personen

ZUTATEN:

250 g gemischte Beeren (z.B. Himbeeren, Heidelbeeren, Brombeeren, evtl. TK)
1/2 Bio-Zitrone
2 Eier
50 g Zucker + 1 Päckchen Bourbon-Vanillezucker
2 Tropfen Bittermandel- oder Rum-Aroma
1 Prise Salz
150 g Magerquark
200 ml Milch (1,5 Prozent Fett)
60 g (Vollkorn-)Grieß
etwas Butter für die Form

ZUBEREITUNG:

- Zitrone waschen, trocken reiben, die Schale dünn abreiben, den Saft auspressen.
- Milch und 1 EL Zucker in einem Topf aufkochen.
- Grieß mit dem Schneebesen einrühren, einmal aufkochen lassen.
- Den Topf von der Platte ziehen, Grießbrei etwas abkühlen lassen.
- Eier trennen, Eiweiß steif schlagen, dabei den Vanillezucker einrieseln lassen.
- Eigelbe mit restlichem Zucker und Salz dickcremig aufschlagen.
- Quark, Bittermandel- oder Rum-Aroma, Zitronenschale und -saft unter die Eigelbmasse rühren danach mit dem Grießbrei verrühren.
- Eischnee unter die Grieß-Quark-Masse heben.
- Die Hälfte der Masse in eine leicht gefettete Auflaufform füllen, die Hälfte der Beeren darauf verteilen, übrige Quarkmasse darüber geben, mit den restlichen Beeren belegen.
- Im Backofen bei 180°C auf mittlerer Schiene etwa 25 Minuten backen.

Heiß servieren, lassen Sie es sich schmecken.

Donnerstag, 23. Juli 2020 – Thema: Konzentration

Lesen Sie sich diese Wörter aufmerksam durch:

Fenster	Stuhl	Kerze	Auto
Foto	Lampe	Tisch	Haus
Stift	Schuh	Pflanze	Klavier
Rose	Baum	Katze	Tasche

Dann verdecken Sie diese Liste mit einem Blatt Papier und notieren in 20 Sekunden alle Wörter, die Sie noch wissen. (die Reihenfolge ist egal).

Versuchen Sie fünf Minuten später erneut, sich an die Wörter zu erinnern, ohne sie vorher nochmals angesehen zu haben.

Tipp: Wenn Sie sich Geschichten zu den Worten (z.B. in der Längsreihe) überlegen sind Sie aufmerksam und mit der Konzentration dabei. So können Sie sich mehr Wörter merken, als beim einfachen „fotographischen“ Lesen.

Viel Erfolg!

Freitag, 24. Juli 2020 – Was die Großmutter noch wusste – Teil 2

In Ausgabe 2 haben wir schon einmal Haushaltstipps veröffentlicht. War etwas Nützliches für Sie dabei oder möchten Sie uns und andere Leserinnen und Leser an Ihren Favoriten teilhaben lassen ? Schreiben Sie uns unter seniorenbuero@ludwigsburg.de

Heute haben wir weitere Tipps für Sie zusammengestellt. Dieses Mal rund um Gemüse, Blumen und Fliegen.

Tomatenflecken: schnell hat man Tomatensalat auf die Bluse oder Tischdecke gekleckert. Leider sind Tomatenflecken sehr aggressiv und durch Reiben des Tomatenfleckes reibt man die rote Soße eher ins Gewebe hinein. Deshalb: **Nur tupfen – nicht reiben!** Frisches Mineralwasser mit Kohlensäure wirkt Wunder, wenn man an dem Tomatenfleck eine kleine Mulde aus dem Stoff drückt und dorthinein das Mineralwasser gießt. Wenn vom Mineralwasser keine Bläschen mehr aufsteigen, tupft man den Fleck vorsichtig trocken.

Wer kennt sie nicht? Die kleinen Fruchtfliegen – überall wo unaufgespülte Gläser mit Saft, Obstschalen mit reifem Obst stehen, sammeln sie sich. Hier hilft eine Art „Fruchtfliegenfalle“: Man füllt ein kleines Schälchen mit kaltem Wasser und gibt einen Schuss Essig oder Essigessenz dazu. Dann kommt noch etwas Spülmittel hinein. Der Essig lockt die Fruchtfliegen an – das Spülmittel lässt die kleinen Plagegeister im Wasser versinken.

Rosen bleiben länger frisch, wenn man Zucker ins Blumenwasser gibt. Dazu löst man etwas Zucker in warmen oder heißem Wasser auf und setzt dies dem kalten Blumenwasser zu; danach rührt man gut durch. Übrigens: es reicht aus, den Wasserstand in der Vase ca 5 cm über der Schnittfläche zu halten. Die Rosen vorher aber unbedingt mit einer Gartenschere anschneiden, damit die Schnittfläche wieder schön frisch ist und das Wasser mit dem Zucker gut aufgenommen werden kann.

Radieschen lagert man schonend und frisch: wenn man vor der Lagerung das grüne Kraut entfernt. Dieses entzieht den Radieschen nämlich Feuchtigkeit und Nährstoffe. Dann schneidet man die kleinen Wurzeln ab und legt die Radieschen in ein leicht feuchtes Küchentuch.

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 pflegestuetzpunkt@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!

Lösungen zu den Rätseln der Ausgabe Heft 8

Gedächtnistraining vom 14.07.2020: Regenbogen