# „Aktiv zu Hause“ -  Ausgabe Nr. 2

Tipps vom Seniorenbüro für die Zeit zu Hause

Liebe Leserinnen und Leser,

wir hoffen, dass Sie gesund geblieben sind. Leider haben immer noch viele Einrichtungen geschlossen oder nur eingeschränkten Betrieb. Eine Herausforderung ! Vielleicht konnten wir Sie mit der ersten Ausgabe unseres Heftes „Aktiv zu Hause“ dabei unterstützen,  die Zeit zu Hause nicht zu lang werden zu lassen. Auch in der aktuellen Ausgabe haben wir wieder ein Wochenprogramm mit Anregungen für Körper, Geist und Seele zusammengestellt.

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

Pfingstmontag, 1. Juni 2020 – Bewegung

Bleiben Sie auch zu Hause in Bewegung und stärken Sie Ihre Muskulatur! Eine Übung absolvieren Sie im Stehen, für die andere benötigen Sie einen Stuhl als Hilfsmittel. Viel Spaß!

älter werden
IN BALANCE

**Dehnung der seitlichen Rumpfmuskulatur:**

- hüftbreiter, stabiler Stand
- rechten Arm Richtung Decke ausstrecken, Schultern aktiv nach unten ziehen
- Oberkörper nach links neigen, bis eine Dehnung an der rechten Körperseite zu spüren ist

älter werden
IN BALANCE

**Kräftigung der Rücken-muskulatur (Hacker):**

- sitzende Position auf vorderer Hälfte der Sitzfläche
- Oberkörper aufrichten
- Ellenbogen rechtwinklig beugen und seitlich am Oberkörper anlegen
- kleine, schnelle „Hackbewegungen“ mit den Unterarmen ausführen, Oberkörper dabei stabil halten

www.aelter-werden-in-balance.de

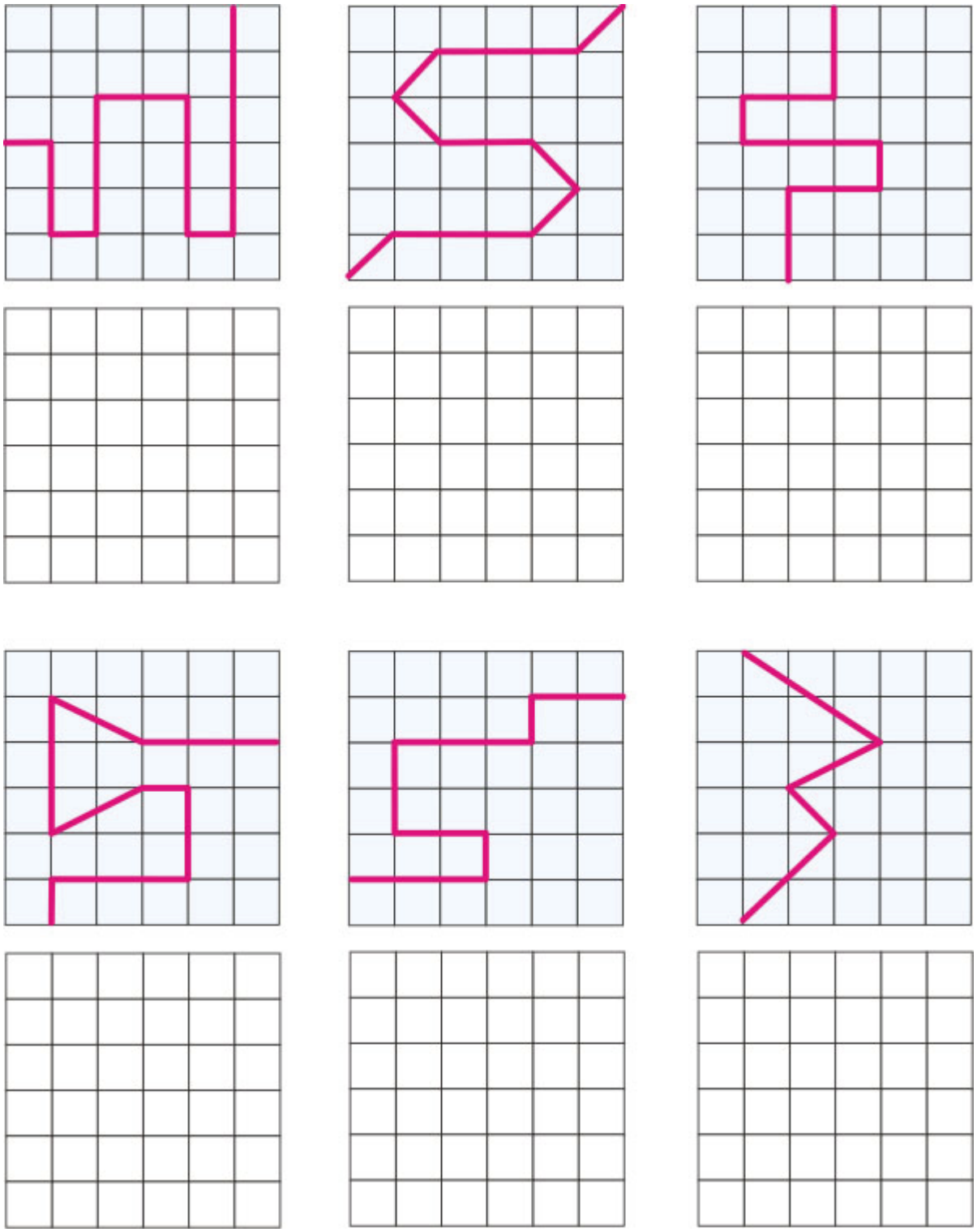
©BZgA AlltagsTrainingsProgramm

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

Dienstag, 2. Juni 2020 - Gedächtnistraining

## Einprägen und nachzeichnen

Prägen Sie sich jeweils eine Skizze ungefähr eine Minute lang ein. Decken Sie dann dieses Kästchen zu. Zeichnen Sie die Linien ohne abzusetzen in die leeren Felder darunter.



Mittwoch, 3. Juni 2020 – Rezept

# Erdbeer-Tiramisu - Ein Dessert-Traum für 6 Personen

## ZUTATEN:

500 g Erdbeeren

250 g Mascarpone

250 g Magerquark

100 g Löffelbiskuit

3 EL Zucker

1 Limette frisch gepresst

1 Päckchen Vanillezucker

100 ml Orangensaft, oder mit Alkohol: Erdbeer-Limes oder Amaretto

Minze oder Zitronenmelisse zum Dekorieren

## ANLEITUNG:

1. Waschen Sie die Erdbeeren, pürieren Sie 150g Erdbeeren mit 1 EL Zucker und stellen das Püree kalt.

2. Nun verrühren Sie den Mascarpone kurz in einer Schüssel, geben den Quark, 2 EL Zucker, Limettensaft und Vanillezucker hinzu, alles gut vermischen.

3. 250g der Erdbeeren werden klein geschnitten und vorsichtig unter die Mascarponecreme gehoben.

4. Jetzt legen Sie das Löffelbiskuit als Bodenschicht in eine Auflaufform. Im Anschluss beträufeln Sie diese mit 50 ml Orangensaft oder Likör.

5. Dann geben Sie auf diese erste Lage Löffelbiskuit eine Schicht Mascarponecreme und darauf eine Schicht Erdbeerpüree.

6. Darauf erneut eine Schicht mit Löffelbiskuit verteilen und wieder mit 50 ml Orangensaft beträufeln.

7. Jetzt kommt die letzte Schicht Mascarponecreme und darauf die letzte Schicht Erdbeerpüree. Das Erdbeer-Tiramisu für mindestens 1 Stunde kalt stellen.

8. Zum Servieren mit den restlichen Erdbeeren und etwas Minze dekorieren.

Guten Appetit!

Donnerstag 4. Juni 2020 – Halten Sie Ihren Geist fit

Heute nehmen wir Sie auf eine Weltreise mit. An den berühmten Wahrzeichen erkennen Sie unsere Ziele. Welche Städte besuchen wir ?

Schreiben Sie die Stadt hinter das jeweilige Wahrzeichen.

Viel Spaß

1. Akropolis ----------
2. Hagia Sofia ----------
3. Felsendom ----------
4. Kleine Seejungfrau ----------
5. Tower ----------
6. Prado ----------
7. Kreml ----------
8. Eifelturm ----------
9. Petersdom ----------
10. Golden Gate Bridge ----------
11. Rialtobrücke ----------
12. Weißes Haus ----------

Freitag, 5. Juni 2020 – Was die Großmutter noch wusste

Wir haben hier ein paar Haushaltstricks zusammengetragen und waren selbst erstaunt, mit welch einfachen Mitteln man sich bei Alltagsaufgaben behelfen kann. Vielleicht geht es Ihnen genauso …..

Gibt man einen Tropfen Essigessenz auf die Glühlampe, verhindert man, dass **Fliegen** immer um die Lampe kreisen.

**Neue Tontöpfe** sollten vor der ersten Benutzung mit Speiseöl eingerieben werden. Dann gut einziehen lassen. So werden hässliche Kalkablagerungen vermieden.

Wie bekommt man einen **verkrusteten Grillrost** wieder sauber ?

Indem man ihn in nasses Zeitungspapier einwickelt.

Oder man benutzt Kaffeesatz als natürliches Scheuermittel.

Möchten Sie Ihren **Abfluss reinigen** und dabei gleichzeitig noch die Umwelt schonen ? Gießen Sie einfach noch kochendes Kartoffelwasser in den Abfluss, da dadurch die Rohre freigehalten werden. Ist der Abfluss fast verstopft, so dass das Wasser nur langsam abläuft ? Schütten Sie einfach ein Glas Cola in den Ausguss. Oft läuft das Wasser danach wieder ab.

**Vögel und Insekten** freuen sich speziell im Sommer über eine Wasserstelle. Deshalb wird eine Vogeltränke im Garten gern angenommen. Hier können sich die Tiere erfrischen, putzen und trinken.

## Wir sind für Sie da:

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

## Bitte beachten Sie:

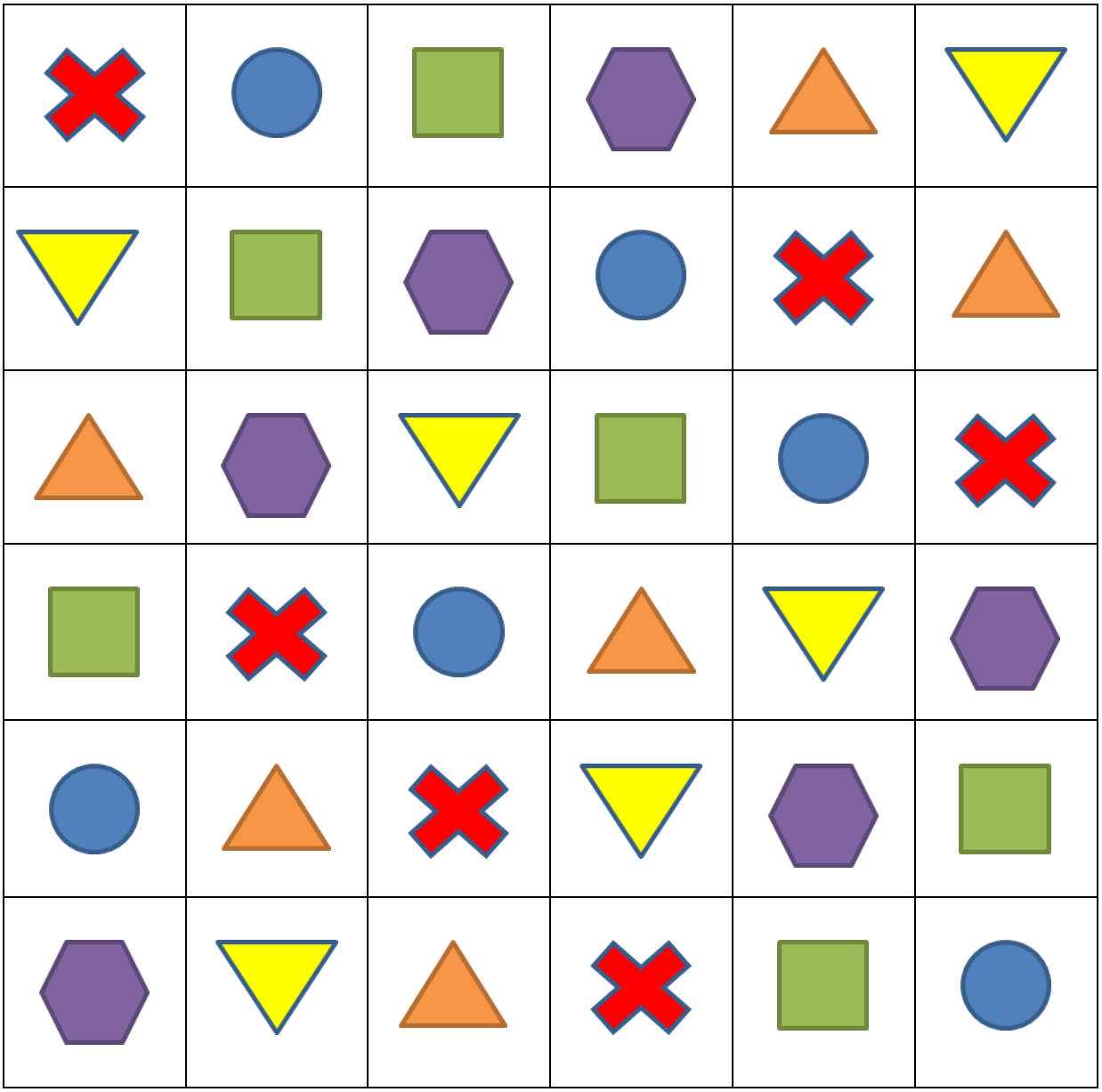
**Zurzeit sind wir nur telefonisch oder per Email erreichbar. Persönliche Termine werden nur in Ausnahmefällen, nach telefonischer Abklärung vergeben!**

## Lösungen zu den Rätseln der Ausgabe Heft 1:

### Buchstabensalat – Stichwort Kaffee

Macht Kaffee fit

Kaffee wird viel getrunken hat aber zu Unrecht keinen guten Ruf. In Maßen genossen, etwa 3 bis 4 Tassen pro Tag, wirkt Kaffee anregend, ohne schädliche Nebenwirkung. Kaffee belebt den Körper und macht geistig wacher, zusätzlich werden im Gehirn Botenstoffe ausgeschüttet, die für ein Wohlgefühl sorgen. Allerdings wirkt Koffein nicht sehr lange, auch kommt es nicht so sehr auf die Menge an, deshalb ist es nicht angebracht nur ein oder zwei mal eine größere Menge Kaffee zu sich zu nehmen. Viel günstiger ist es, öfter mal, alle zwei Stunden Kaffee zu genießen. Dafür aber nur ein kleines Tässchen. Übrigens die anregende Wirkung des Koffeins setzt nicht gleich ein, sondern erst nach etwa 15 Minuten.



## Lösungen zum Frühlingsquiz

Welche der folgenden Frühblüher blüht zuerst im Jahr ? b) Schneeglöckchen

Wie lauten die Namen der Eisheiligen in Süddeutschland? c) Pankratius, Servatius, Bonifatius, Kalte Sophie

Von welchem Komponisten stammt die Musik zum Ballett „Le sacre du printemps“? b) Igor Strawinsky

Welcher deutsche Dramenheld schließt an Ostern einen Pakt mit dem Teufel? c) Goethes „Faust“

„Frühling lässt sein blaues Band…“ Von wem stammt dieses Gedicht? c) Eduard Mörike