

# „Aktiv zu Hause“ - Ausgabe Nr. 10

Tipps vom Seniorenbüro für die Zeit zu Hause



Liebe Leserinnen und Leser,

wir haben mit sehr viel Freude die Ausgaben von „aktiv zu Hause“ für Sie zusammengestellt. Als Möglichkeit für Sie, sich die Zeit zu Hause trotz Kontaktbeschränkungen aktiv zu gestalten. Als Möglichkeit für uns, Ihnen einen Ausschnitt unserer vielfältigen Angebote „kontaktlos“ mitzugeben und mit Ihnen darüber verbunden zu bleiben.

Momentan arbeiten wir mit „Hochdruck“ an einem Hygienekonzept, das es uns ermöglicht, Sie bald persönlich wieder bei uns begrüßen zu können. Deshalb stellen wir „aktiv zu Hause“ mit dieser Ausgabe ein.

Die genauen Öffnungsdaten entnehmen Sie bitte unserer Homepage unter [www.ludwigsburg.de/senioren](http://www.ludwigsburg.de/senioren)

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, 27. Juli 2020 – Bewegung

Zwei neue Übungen im Stehen. Viel Spaß damit!




**Rücken und Bauch (1)**




**Mobilisierung  
des Beckens  
(Beckenkreisen):**

- Hände seitlich an das Becken stützen
- gleichmäßig das Becken in eine Richtung kreisen
- Richtungswechsel

[www.aelter-werden-in-balance.de](http://www.aelter-werden-in-balance.de)



**Spiel und Spaß (3)**



**Werfen und Fangen:**

- jeder TN bekommt zwei Taschentuchpackungen
- hochwerfen und fangen einer Packung mit einer Hand, Seitenwechsel
- hochwerfen und fangen der beiden Taschentuchpackungen gleichzeitig mit parallel ausgestreckten Armen
- hochwerfen und fangen der sich in der Luft kreuzenden Taschentuchpackungen mit parallel ausgestreckten Armen

[www.aelter-werden-in-balance.de](http://www.aelter-werden-in-balance.de)

## Dienstag, 28. Juli 2020 - Gedächtnistraining

### Wir verwandeln Worte

Aus dem oberen Wort soll Schritt für Schritt das untere Wort entstehen. In jeder Zeile darf aber nur jeweils **ein Buchstabe** verändert werden und ein neues, sinnvolles Wort soll entstehen.

Bsp.: Aus Mann wird Weib

M	A	N	N
W	A	N	N
W	E	N	N
W	E	I	N
W	E	I	B

Wer bringt Salz aufs Feld ?

S	A	L	Z
F	E	L	D

Wie kommt die Maus zum Hund ?

M	A	U	S
H	U	N	D

Die Gurken sollen in die Backen !

G	U	R	K	E	N
B	A	C	K	E	N

Die Lösung finden Sie auf der letzten Seite - viel Erfolg !

Mittwoch, 29. Juli 2020 – „Tomaten & Zucchini - Zeit“

## Zucchini-Tomaten-Mozzarella-Auflauf für 2 Personen

### ZUTATEN:

- 300 g Zucchini
- 600 g Strauchtomaten
- 2 Kugeln Mozzarella - à 125 g Abtropfgewicht
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Tomatenmark
- 1 Spritzer Zitrone
- 1/2 Bio-Zitronenabrieb
- 1 Knoblauchzehe - fein gewürfelt
- 1 TL getrockneter Oregano
- 1 TL Meersalz
- 1 Msp. Chiliflocken
- 2 EL frische Thymianblättchen

### ZUBEREITUNG:

Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze oder Umluft 180 °C vorheizen.

Die Zucchini und die Tomaten in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden.

Den Mozzarella in 0,3 cm dicke Scheiben schneiden und die großen Scheiben halbieren.

Für die Marinade 2 EL Olivenöl mit 2 EL Tomatenmark und dem Spritzer Zitrone verrühren, den Abrieb der halben Bio-Zitrone und die fein gewürfelte Knoblauchzehe dazugeben und mit 1 TL Oregano, 1 TL Meersalz und 1 Messerspitze Chiliflocken würzen.

Mit der ersten Hälfte der Marinade bestreicht man den Boden der Auflaufform, dann werden die Zucchini-, Tomaten- und Mozzarella-Scheiben, abwechselnd und möglichst aufrecht, in die Auflaufform geschichtet.

Nun das Gemüse und den Mozzarella mit der zweiten Hälfte der Marinade bestreichen und die Thymianblättchen darüber verteilen.

Den Auflauf für 25 Minuten auf der mittleren Schiene im vorgeheizten Backofen garen.

Passt toll zu kurzgebratenem Fleisch oder gedünstetem Fisch mit Reis oder Baguette.

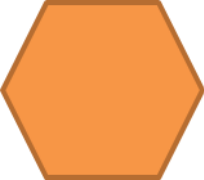


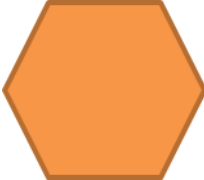
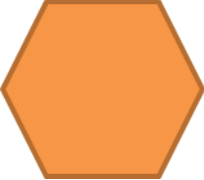










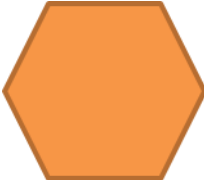

Als vegetarische Hauptmahlzeit reicht die Menge für 2 Personen.

Einen guten Appetit

## Donnerstag, 30. Juli 2020 - Figurenrätsel

Jede Form steht für eine Zahl. Die Zahlen rechts neben den Zeilen und unterhalb der Spalten geben die Summe der darin vorkommenden Zahlen an.

Finden Sie heraus, für welche Zahlen die Formen jeweils stehen und welche Summe an die Stelle des Fragezeichens gehört.

				11
				13
				?
				14
12	12	19	11	

Viel Spaß beim Lösen! Die Lösung finden Sie auf der letzten Seite.

## Freitag, 31. Juli 2020 – die Natur als Vorbild

Viele von uns sind sehr mit der Natur verbunden: sei es beim Spazieren, Tiere beobachten, frische Luft schnappen, werkeln in der Erde, Freude am Duft und an der Farbe von Pflanzen etc.

Aber wussten Sie, dass die Natur als Vorbild in der Technik dient und viele Erfindungen auf tolle Phänomene der Natur zurückgehen? Bionik ist der Begriff hierfür: **Biologie** und **Technik**.

Hier kommt ein kleiner Quiz: Wo haben wir Menschen uns etwas abgeschaut:

1. Vom Schnabel des Storches hat man sich die ..... abgeguckt
2. Der Fallschirm hat die Fruchthaare des ..... als Vorbild
3. Statt Schnürsenkel werden oft ..... an Schuhen angebracht, die auf die Mini-Haken der ..... zurückgehen.
4. Saugnäpfe im Haushalt sind super, um etwas zu befestigen. Welche Tiere können sich damit gut festhalten?
5. An welchem Körperteil vom Elefanten erinnert Sie ein Roboterarm?
6. Flugzeuge und U-Boote haben die Form eines P....., der einen spindelförmigen Körper hat und sehr schnell und energiesparend tauchen kann.
7. Spezielle Schwimmanzüge haben die Haut des H..... als Vorbild

Viel Spaß beim Rätseln. Die Lösung finden Sie auf der letzten Seite.

## Wir sind für Sie da:

<b>Seniorenbüro</b> 07141 910-2014 seniorenbuero@ludwigsburg.de	<b>Sprechzeiten</b> Montag bis Freitag 10 bis 12 Uhr
<b>Senioren-Kontakt-Telefon</b> 07141 910-4262	<b>Sprechzeiten</b> Montag 10-12 Uhr <b>Dienstag 10-12 Uhr (wurde geändert)</b> Freitag 10-12 Uhr
<b>Pflegestützpunkt</b> 07141 910-3123 pflgestuetzpunkt@ludwigsburg.de	<b>Sprechzeiten</b> Montag 14-16 Uhr Mittwoch 10-12 Uhr Donnerstag 16-18 Uhr Freitag 10-12 Uhr
<b>Anlauf- und Koordinierungsstelle für Hilfsangebote</b> 07141 910-2825 buengerengagement@ludwigsburg.de	<b>Sprechzeiten</b> 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 9

Gedächtnistraining vom 21.07.2020:

1. doch sehr
2. Immer, Klaus
3. Heu legen
4. Gesellen
5. Staubsauger
6. Sommerabende
7. starken
8. Hans patzte

## Lösungen zu den Rätseln dieser Ausgabe

Gedächtnistraining

1. SALZ – FALZ – FALL – FELL - FELD

2. MAUS – HAUS – HANS – HAND - HUND

3. GURKEN – GUCKEN – ZUCKEN – ZACKEN - BACKEN

Figurenrätsel:



Steht für die Zahl 2



Steht für die Zahl 3



Steht für die Zahl 4



Steht für die Zahl 5



Steht für die Zahl 16

Die Natur als Vorbild – Bionik

1. Pinzette
2. Löwenzahn (Pusteblume)
3. Klettverschlüsse, Klette
4. Tintenfische
5. Roboterarm
6. Pinguin
7. Hai