

„gemeinsam“ daheim



Sommer Spezial

Träger



Herausgeber



Liebe Seniorinnen und Senioren, liebe Interessierte,

als wir im April 2020 in unseren Seniorenbegegnungsstätten aufgrund der Corona-Pandemie mit den Veranstaltungsprogrammen pausieren mussten, riefen wir kurzerhand die Reihe „Gemeinsam daheim“- Beschäftigungstipps für Seniorinnen und Senioren ins Leben. Auf der Webseite des Volkssolidarität Stadtverband Leipzig e.V. finden Sie seither einen bunten Mix an Ideen und Aufgaben rund um Gedächtnistraining, sportliche Aktivitäten oder Anregungen wie z. B. zum Thema Upcycling oder Digitalisierung.

Dieses Sommer-Spezial haben *Julia Koslowski* (seit Frühjahr 2020 Leiterin im Seniorenbüro Alt-West) und *Cordula Wenske* (seit Februar 2021 Leiterin im Seniorenbüro Süd) für Sie zusammengestellt.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß!

Ihr Team der Seniorenbüros des Volkssolidarität Stadtverband Leipzig e.V.

1. Buchstaben-Muster merken und Wörter erkennen

Zwei Aufgaben in einer:

- 1) Merken Sie sich die Anordnung der Buchstaben, decken Sie dann das Kästchen ab und tragen Sie in die jeweils leeren unteren Kacheln die Buchstaben an denselben Stellen wieder ein.
- 2) Haben Sie auch die Wörter erkannt? Kleiner Tipp: Es handelt sich um sommerliche Begriffe. Diese können Sie dann in der leeren Zeilen entsprechend eintragen.

M		
	E	R
E		

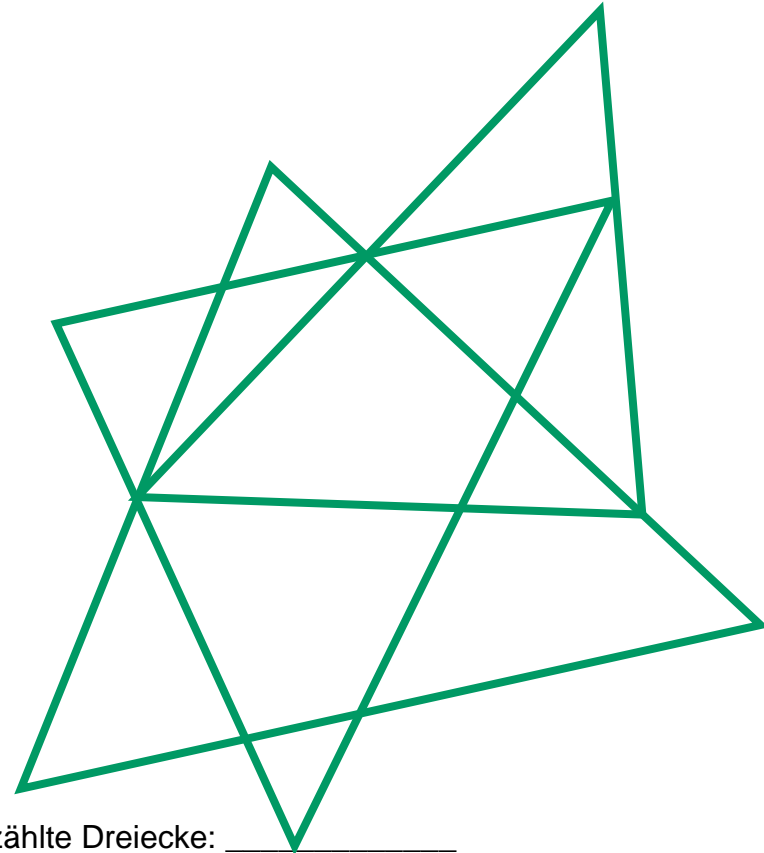
O		
N	S	N
	E	

	U	U
A	R	
L		B

2. Dreiecke schätzen und zählen

Ganz schön viel los hier! Wie viele Dreiecke finden Sie? Schätzen Sie zunächst, wie viele es sein könnten. Beginnen Sie dann, die genaue Anzahl zu ermitteln.

Geschätzte Dreiecke: _____



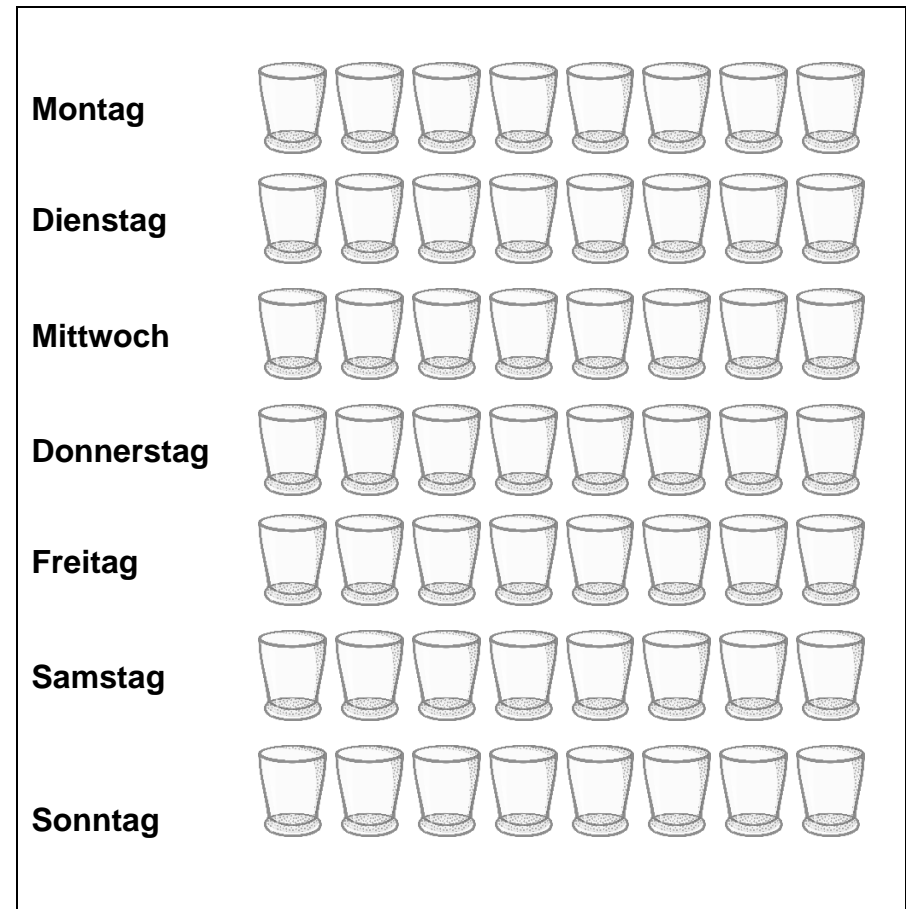
Gezählte Dreiecke: _____

... Und, haben Sie richtige geschätzt? Die Lösung können Sie bei uns erfragen 😊

3. Wasser Checkliste

Viel Wasser trinken ist wichtig und vor allem gesund für den Körper. Gerade im Sommer ist es umso wichtiger, die warmen Tage unbeschadet zu überstehen. Hier haben wir eine Möglichkeit, die Sie ans tägliche Wassertrinken erinnert bzw. wie Sie die Menge im Blick behalten. Außerdem geben wir Ihnen noch ein paar Tipps mit auf den Weg:

- 1. Starten Sie in den Tag mit einem Glas Wasser.** Stellen Sie sich am besten gleich abends ein Glas Wasser bereit, welches Sie morgens an das Trinken erinnert.
- 2. Wasser mit Geschmack** bringt Abwechslung und ist dazu doppelt gesund, wenn Sie es selbst zubereiten. Hierzu können Sie sich eine Scheibe Ingwer oder Zitrone ins Glas oder in die Flasche geben. Probieren Sie doch mal aus, was Ihnen am besten schmeckt.
- 3. Ungesüßter Tee** ist auch eine gute Alternative. Abgekühlt schmeckt er vor allem im Sommer besonders gut. Wichtig ist jedoch, dass Sie ihn nicht mit Zucker süßen.



4. Fit durch den Sommer – Übungen im Sitzen oder Stehen für Arme und Hände

Nehmen Sie sich für alle Übungen ca. 30 Sekunden Zeit.

- Schütteln Sie zu Beginn Ihre Arme und Hände aus.
- Fangen Sie nun an, mit den Schultern zu kreisen (erst vorwärts, dann rückwärts). Ziehen Sie Ihre Schultern hoch und senken Sie diese wieder ab.
- Strecken Sie Ihre Arme seitlich ab und lassen Sie sie auf Schulterhöhe kreisen (erst vorwärts, dann rückwärts).
- Greifen Sie in alle Richtungen (oben, unten, rechts, links, vorne, hinten, schräg) nach fiktiven Gegenständen.
- Tippen Sie mit Ihrer rechten Hand auf Ihre rechte Schulter und das Gleiche mit der anderen Seite.
- Tippen Sie nun diagonal auf Ihre Schultern, d.h. mit der rechten Hand berühren Sie Ihre linke Schulter.

→Klatschen Sie abwechselnd mit Ihren Handinnenflächen und Ihren Handrücken. →Klatschen Sie mit ausgestreckten Armen vor Ihrem Kopf und dann hinter Ihrem Kopf (hier dürfen Ihre Arme natürlich gebeugt sein 😊).

→Spreizen Sie nun Ihre Finger so weit wie möglich auseinander und ballen Sie sie anschließend zu einer Faust.

→Versuchen Sie mit allen Fingern nacheinander zu schnipsen.

→Machen Sie Brustschwimmbewegungen mit den Armen.

→Machen Sie Kraulbewegungen mit den Armen.

→Rudern Sie mit Ihren Armen.

Schütteln Sie nun zum Abschluss Ihre Arme und Hände erneut aus!

Geschafft! 😊

5. Musikquiz – 50er Jahre

Musik weckt Erinnerungen und bringt den einen oder anderen Ohrwurm mit sich. Mit diesem Quiz wollen wir genau dafür sorgen. Kennen Sie die fehlenden Wörter der Titel? Dann tragen Sie diese in die entsprechenden Lücken ein.

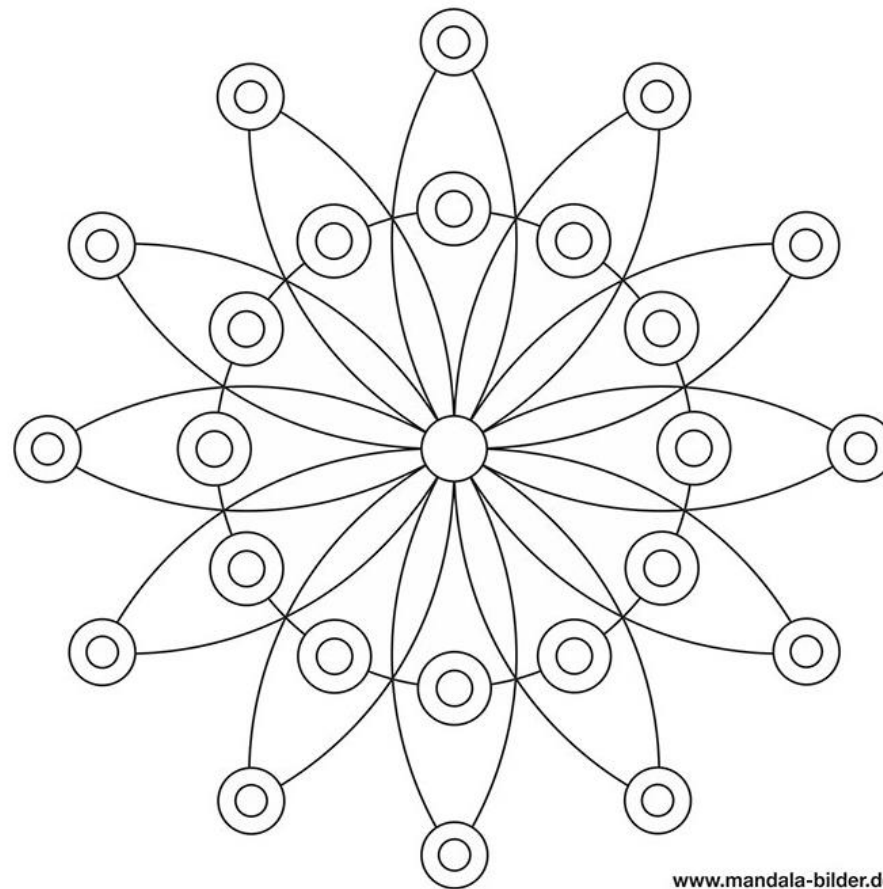
Die Lösung finden Sie unten auf diesem Rätsel-Blatt.

1. Cornelia Froboess – _____ die Badehose ein (1951)
2. Kilima Hawaiians – Es hängt ein _____ an der Wand (1953)
3. Willy Schneider – Man müsste nochmal _____ sein (1953)
4. Lys Assia – Oh _____ Papa (1954)
5. Caterina Valente – Ganz _____ träumt von der Liebe (1954)
6. Wolfgang Sauer – Cindy, Oh _____ (1957)
7. Fred Bertelmann – Der _____ Vagabund (1957)
8. Freddy Quinn – Die _____ und das Meer (1959)
9. Hazy-Osterwald-Sextett – Kriminal-_____ (1959)
10. Dalida – Am Tag als der _____ kam (1959)

- Lösungen:**
1. Cornelia Froboess – Pack die Badehose ein (1951),
 2. Kilima Hawaiians – Es hängt ein Pferdehaffter an der Wand (1953),
 3. Willy Schneider – Man müsste nochmal zwanzig sein (1953),
 4. Lys Assia – Oh mein Papa (1954),
 5. Caterina Valente – Ganz Paris träumt von der Liebe (1954)
 6. Wolfgang Sauer – Cindy, Oh Cindy, Oh Cindy (1957)
 7. Fred Bertelmann – Der lachende Vagabund (1957)
 8. Freddy Quinn – Die Gitarre und das Meer (1959)
 9. Hazy-Osterwald-Sextett – Kriminal-Tango (1959)
 10. Dalida – Am Tag als der Regen kam (1959)

6. Mal wieder zu den Buntstiften greifen

Das Buch zu Ende gelesen, die Gartenarbeit erledigt und nun finden Sie keine weitere Beschäftigung und für ein Nickerchen ist es zu früh? Wie wäre es mit einem Mandala zur Abwechslung? Wir haben Ihnen eins ausgesucht, welches ein wenig an eine Sonnenblume erinnert und damit wunderbar zum sommerlichen Motto passt. Aber wer sagt schon, dass eine Sonnenblume zwingend gelb sein muss? Werden Sie kreativ und lassen Sie das Blumenmandala in den Farben erstrahlen, die Sie besonders mögen!



Der **Volkssolidarität Stadtverband Leipzig e.V.** ist Träger der Seniorenbüros mit Seniorenbegegnungsstätten in den Stadtbezirken Nordost, Nordwest, Alt-West und Süd.

Wir bieten qualifizierte **Beratungs- und Informationsangebote** rund um das Älterwerden für Menschen ab 55 Jahren. Außerdem organisieren wir sozial-kulturelle Programme, sind **Ort der Bildung und Geselligkeit**.

In sozialen Fragen sind wir Ihre Ansprechpartner*innen. Wir vermitteln Hilfen im Alltag, wie eine Hauswirtschaftshilfe, einen Hausnotruf oder „Essen auf Rädern“. Außerdem beraten wir Sie in Sachen Pflege, Wohnen im Alter sowie Ehrenamt und sind für Sie ein „Wegweiser durch den Stadtbezirk“.

Erleben Sie in unseren Einrichtungen **vielfältige Angebote** in den Bereichen Sport, Gesundheit, Musik, Bildung und Kultur.

Wir sind gerne für Sie da!

Ihr Team der Volkssolidarität

Kontaktdaten:

Andrea Näther (Leiterin SB Nordost / ST Sonnenwall)

Tel.: 0341 6976761

Julia Koslowski (Leiterin Seniorenbüro Alt-West)

Tel.: 0341 49541102

Cordula Wenske (Leiterin Seniorenbüro Süd)

Tel.: 0341 3913971

Matthias Hennig (Leiter Seniorenbeggnungsstätte Kieler Str.)

Tel.: 0341 6018410

Ellen Braune (Assistentin Seniorenbüro Nordwest)

Tel.: 0341 90290497