

Ostern „gemeinsam“ daheim



Tipps und Beschäftigungsvorschläge für die Feiertage zu Hause

Träger

VOLKSSOLIDARITÄT
Stadtverband Leipzig e.V.

Herausgeber



Liebe Seniorinnen und Senioren,

zu Zeiten von Corona können Sie leider nicht zu uns in die Seniorbüros kommen. Deshalb haben wir uns überlegt, wie unsere Angebote zu Ihnen nach Hause kommen können.

Mit unserem Heft möchten wir Ihnen die Feiertage ein wenig verschönern und bieten Ihnen auf den folgenden Seiten Aktivitäten, die Sie zu Hause an den Ostertagen ausprobieren können.

Unser Gedanke hinter **Ostern „gemeinsam“ daheim** ist es, dass Sie mit diesem Heft das Gefühl der Gemeinsamkeit in den eigenen vier Wänden erleben können. Denn nicht nur Sie, sondern auch viele andere werden dasselbe Rätsel lösen oder sich an der gleichen Sportübung versuchen. So sind wir zumindest in unseren Gedanken „gemeinsam“ daheim. 😊

Es ist sehr wichtig, dass die Seniorbüros derzeit geschlossen bleiben, dennoch ist es schade, dass wir uns momentan nicht treffen können. Um die Zeit bis zum Wiedersehen zu überbrücken und gefühlt etwas zu verkürzen, möchten wir Ihnen von nun an gerne jede Woche ein Heft unter dem Motto **„gemeinsam“ daheim** mit Tipps zur Alltagsgestaltung in den eigenen vier Wänden zur Verfügung stellen.

Bleiben Sie bestmöglich zu Hause und vor allem gesund!

Ihr Team der Seniorbüros der Volkssolidarität Stadtverband Leipzig e.V.

Karfreitag, der 10. April 2020

Wir starten in die Osterzeit mit einem kleinen Kreuzworträtsel. Statt Ostereier zu suchen, haben wir hier zehn Wörter horizontal, vertikal und diagonal rund um das Thema Ostern versteckt. Finden Sie alle?

F	G	T	M	U	Q	T	O	P	L
G	H	Z	C	N	W	Z	H	J	K
E	T	E	F	C	E	U	G	F	D
R	T	U	F	A	R	I	S	H	B
S	E	O	A	E	O	A	Y	A	V
P	W	N	A	R	Z	I	S	S	E
A	E	A	H	J	L	O	N	E	X
Z	H	F	J	K	U	H	P	M	L
I	L	A	M	M	W	B	J	F	K
E	N	S	A	W	O	M	U	G	T
R	V	T	R	E	S	G	R	E	W
G	A	E	L	H	T	R	A	S	D
A	Q	N	Z	I	E	Q	U	E	F
N	O	S	T	E	R	N	Z	T	I
G	H	F	U	D	E	W	E	B	O
E	E	R	L	F	I	K	J	S	Z
N	D	G	P	R	E	L	H	U	T
T	C	B	E	U	R	P	O	I	T
R	N	M	K	J	G	D	S	T	R

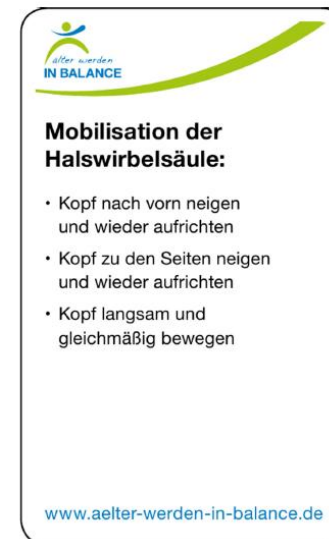
Die Auflösung finden Sie im nächsten Heft.

Samstag, der 11. April 2020

Nachdem Sie gestern Ihren Kopf angestrengt haben, finden Sie hier geeignete Lockerungsübungen für den Nacken- und Schulterbereich. Viel Spaß beim Ausprobieren.



Arme und Schultern (1)



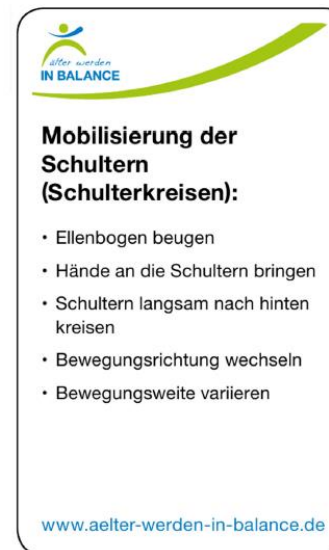
Mobilisation der Halswirbelsäule:

- Kopf nach vorn neigen und wieder aufrichten
- Kopf zu den Seiten neigen und wieder aufrichten
- Kopf langsam und gleichmäßig bewegen

www.aelter-werden-in-balance.de



Arme und Schultern (2)



Mobilisierung der Schultern (Schulterkreisen):

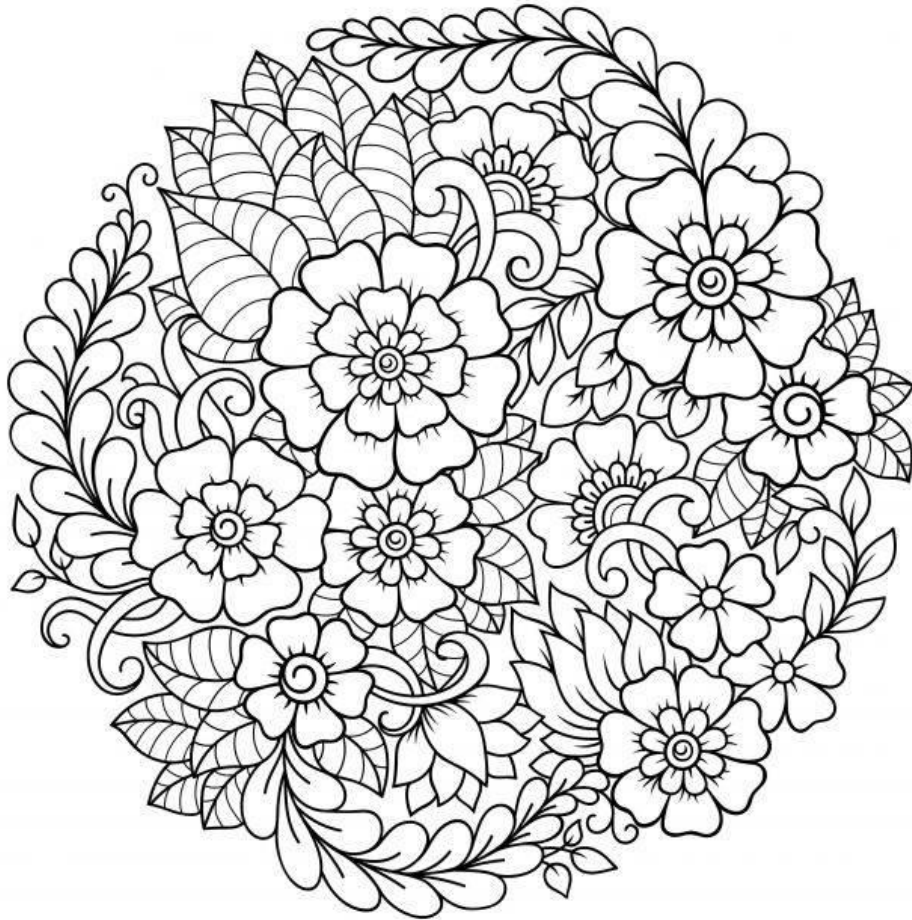
- Ellenbogen beugen
- Hände an die Schultern bringen
- Schultern langsam nach hinten kreisen
- Bewegungsrichtung wechseln
- Bewegungsweite variieren

www.aelter-werden-in-balance.de

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

Ostersonntag, der 12. April 2020

Zum Ostersonntag ist es Zeit für eine kleine kreative Pause. Statt Ostereier zu bemalen, können Sie sich bei diesem Frühlingsmandala farblich austoben.



Quelle: <https://www.groh.de/magazin/fruehling-mandala-vorlagen-kostenlos>

Ostermontag, der 13. April 2020

Wir möchten die Osterzeit mit einem Ihnen wahrscheinlich bekannten Gedicht ausklingen lassen. Haben Sie Goethes Osterspaziergang noch im Kopf? Dann fällt es Ihnen sicherlich leicht, die Lücken zu füllen.

Tipp: Nutzen Sie doch den Telefonjoker und rufen Sie ein Familienmitglied oder einen/eine Freund*in und lösen Sie das Rätsel gemeinsam.

Osterspaziergang

Vom Eise befreit sind S_____ und B_____
durch des Frühlings holden, belebenden Blick.

Im Tale grünet Hoffnungsglück.

Der alte W_____ in seiner Schwäche
zog sich in rauhe Berge zurück.

Von dorther sendet er, fliehend, nur
ohnmächtige Schauer körnigen E_____
in Streifen über die grünende Flur.

Aber die S_____ duldet kein Weißes.
Überall regt sich Bildung und Streben,
alles will sie mit Farbe beleben.

Doch an B_____ fehlt's im Revier.
Sie nimmt geputzte Menschen dafür.
Kehre dich um, von diesen Höhen
nach der Stadt zurückzusehen!

Aus dem hohlen, finstern T____
dringt ein buntes Gewimmel hervor.

Jeder sonnt sich heute so gern.
 Sie feiern die A_____ des Herrn,
 denn sie sind selber auferstanden.
 Aus niedriger Häuser dumpfen Gemächern,
 aus Handwerks- und Gewerbesbanden,
 aus dem Druck von G_____ und D_____,
 aus der Straßen quetschender Enge,
 aus der Kirchen ehrwürdiger Nacht
 sind sie alle ans L_____ gebracht.
 Sieh nur, sieh, wie behend sich die Menge
 durch die Gärten und F_____ zerschlägt,
 wie der Fluß in Breit und Länge
 so manchen lustigen Nachen bewegt,
 und, bis zum Sinken überladen,
 entfernt sich dieser letzte K____.
 Selbst von des Berges ferner Pfade
 blinken uns farbige Kleider an.
 Ich höre schon des Dorfs Getümmel.
 Hier ist des Volkes wahrer H_____.
 Zufrieden jauchzet groß und klein:
 Hier bin ich M_____, hier darf ich's sein!

Johann W_____ von Goethe

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 der 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

Wichtige Rufnummern in Zeiten von Corona

Hilfsangebot	Ansprechperson	Kontakt (Telefon, Mail)
Infos zum Verhalten, Einkaufshilfe, Botengänge, Telefongespräche	Volkssolidarität Stadtverband e.V.: Charlotte v. Kugelgen (Leiterin SB Süd), Julia Koslowski (Leiterin SB Nordwest)	0341 3913971 seniorenbuero.sued@volkssolidaritaet-leipzig.de
Gesundheitsfragen	Ärztlicher Bereitschaftsdienst	116117
Info und Hilfe bei Depression	Deutsche Depressionshilfe	0800 3344533