

# „gemeinsam“ daheim

Ausgabe Nr.2



## Tipps und Beschäftigungsvorschläge für die Zeit zu Hause

Träger

**VOLKSSOLIDARITÄT**  
Stadtverband Leipzig e.V.

Herausgeber



Liebe Seniorinnen und Senioren,

wir hoffen, Sie hatten eine schöne Osterzeit und konnten sich unter anderem mit unserem Heft die Zeit etwas verschönern.

Wie hat Ihnen denn unser erstes Heft gefallen? Lassen Sie es uns gerne wissen und rufen uns an: 0341 3913971 oder schreiben Sie uns eine E-Mail: [seniorenbuero.sued@volkssolidaritaet-leipzig.de](mailto:seniorenbuero.sued@volkssolidaritaet-leipzig.de). Wir freuen uns, von Ihnen zu hören und werden Ihre Anregungen/ Ideen gerne für die nächsten Ausgaben berücksichtigen.

Im nun folgenden Heft geben wir Ihnen wieder Tipps, wie Sie sich die kommende Zeit daheim nicht zu lang werden lassen.

Zunächst hier noch die Lösungen unseres kleinen Kreuzworträtsels vom 14. April. Folgende 10 Wörter haben wir versteckt: *Spaziergang, Ostern, Narzisse, Ostereier, Hase, Hefezopf, fasten, Tulpe, Lamm, Nest*

Bleiben Sie bestenfalls daheim und vor allem gesund!

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

## Dienstag, der 14. April 2020

Die verkürzte Woche möchten wir mit ein paar sportlichen Übungen beginnen. Stärken Sie mit diesen Übungen Ihren Rücken:



Logo: älter werden IN BALANCE

**Kräftigung der Rückenmuskulatur (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](http://www.aelter-werden-in-balance.de)



Logo: 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

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

Weitere Übungen finden Sie unter: [www.aelter-werden-in-balance.de](http://www.aelter-werden-in-balance.de)

## Mittwoch, der 15. April 2020

Seit nun fast einem Monat haben wir Frühling. Kennen Sie sich mit der Jahreszeit aus? Dann überprüfen Sie mit unseren Fragen Ihr Wissen:

### 1) Welche Pflanze blüht nicht im Frühling?

- a) Tulpe
- b) Bärlauch
- c) Sonnenblume

### 2) Welches Land ist für die Tulpenpflanze bekannt?

- a) Niederlande
- b) Belgien
- c) Spanien

### 3) Wann blühen für gewöhnlich die Hyazinthen?

- a) Februar bis März
- b) März bis April
- c) Mai bis Juni

### 4) Was lässt der Frühling durch seine Lüfte flattern?

- a) seinen seidigen Faden
- b) sein blaues Band
- c) seine bunten Schmetterlinge

### 5) Stimmt's oder nicht? Entscheiden Sie und kreuzen Sie an!

Aussage	Stimmt	Stimmt nicht
Maiglöckchen sind giftig		
Tulpenblüten können gegessen werden		
Bärlauch ist ein Schattengewächs		
Bei der Sommerzeit werden die Uhren um eine Stunde nach hinten gestellt		

Die Auflösungen finden Sie im kommenden Heft.

## Donnerstag, der 16. April 2020

Schon übermorgen ist Wochenende! Wissen Sie schon, was Sie essen werden? Wenn nicht, haben wir hier ein Rezeptvorschlag für Sie:

**Tipp: Zu Ihrer eigenen Gesundheit sollten Sie bestmöglich daheim bleiben. Nutzen Sie gerne unser Einkaufsangebot. Wir bringen den Einkauf zu Ihnen nach Hause. Rufen Sie uns dafür an: 0341 3913971**

### Schnelle Kartoffel-Eier-Pfanne

Für 2 Portionen benötigen Sie:

400g Kartoffeln	½ Bund Frühlingszwiebeln
1 EL Öl	4 Eier
1 Zwiebel	Salz, Pfeffer

Zubereitung:

- 1) Schälen Sie die Kartoffeln, schneiden Sie diese in mundgerechte Stücke und kochen Sie die Kartoffeln anschließend.
- 2) Schälen Sie die Zwiebeln und hacken Sie diese sowie die Frühlingszwiebeln klein. Erhitzen Sie in einer beschichteten Pfanne das Öl und braten Sie die Zwiebeln, Frühlingszwiebeln und Kartoffeln darin goldbraun an.
- 3) Schlagen Sie die Eier in eine Schüssel und verquirlen Sie diese gut. Würzen Sie diese abschließend nach Belieben mit Pfeffer und Salz.
- 4) Sobald die Kartoffeln goldbraun sind, gießen Sie die Eiermasse darüber und lassen Sie diese stocken.
- 5) Und nun lassen Sie es sich schmecken!

## Freitag, der 17. April 2020

Probieren Sie doch mal was Neues. Wie wäre es mit Meditation oder progressiver Muskelentspannung? Wir haben 2 Varianten für Sie:

### 1) Meditation

Alles, was Sie dafür benötigen, sind ein Smartphone/ Tablet und Kopfhörer. Es gibt verschiedene kostenlose Apps, die Sie auf eine 10minütige Entspannungsreise mitnehmen, z.B. ‚7mind‘.

### 2) Progressive Muskelentspannung

Es muss nicht immer die neueste Technik sein, um Entspannungsübungen auszuprobieren. Hier noch ein paar analoge Tipps für Sie:

#### Oberkörper

Die Übung können Sie stehend oder sitzend durchführen.

Beginnen Sie bei den Schultern: Ziehen Sie diese bis zu den Ohren hoch und ziehen Sie auch die Schulterblätter nach hinten, indem Sie die Brust herausdrücken. Lassen Sie die Schultern nach fünf Zähl-schritten wieder sinken und entspannen Sie Ihren ganzen Schulterbereich.

Setzen Sie die Übung fort und atmen Sie nun zusätzlich fünfmal tief ein- und aus. Atmen Sie danach normal weiter.

Widmen Sie sich abschließend Ihrem Bauch. Drücken Sie ihn nach vorne und halten Sie die Position. Dabei weiteratmen. Lösen Sie die Bauchmuskeln wieder und entspannen Sie Ihren Bauch. Wiederholen Sie dies fünfmal.

Neugierig geworden? Dann finden Sie hier weitere Übungen:

[www.alterix.de](http://www.alterix.de)

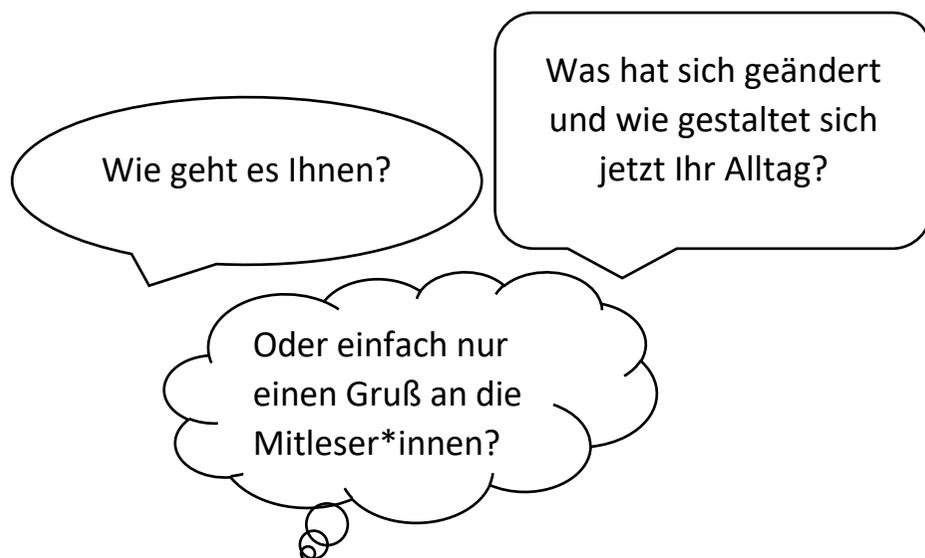
## ... leere Seite?

Das soll so nicht bleiben 😊

Hier möchten wir ab kommender Woche unter dem Motto:

### „Geschichten während Corona – Senioren\*innen berichten“

Ihre Erlebnisse und Tipps mit allen Leser\*innen teilen.



Lust auf eine Unterhaltung mit uns? Dann erzählen Sie uns Ihre Geschichte via E-Mail ([seniorenbuero.sued@volkssolidaritaet-leipzig.de](mailto:seniorenbuero.sued@volkssolidaritaet-leipzig.de)) oder rufen Sie uns an: 0341 3913971.

Wir freuen uns, von Ihnen zu hören!

Auf Wunsch teilen wir Ihre Geschichten selbstverständlich anonym.

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

## 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 <a href="mailto:seniorenbuero.sued@volkssolidaritaet-leipzig.de">seniorenbuero.sued@volkssolidaritaet-leipzig.de</a>
Gesundheitsfragen	Ärztlicher Bereitschaftsdienst	116117
Info und Hilfe bei Depression	Deutsche Depressionshilfe	0800 3344533