

# „gemeinsam“ daheim

Ausgabe Nr.3



## Tipps und Beschäftigungsvorschläge für die Zeit zu Hause

Träger

**VOLKSSOLIDARITÄT**  
Stadtverband Leipzig e.V.

Herausgeber



Liebe Seniorinnen und Senioren,

nun halten Sie schon die dritte Ausgabe in Ihren Händen. Wie doch die Zeit vergeht! 😊

Auch dieses Mal finden Sie wieder Tipps und Tricks, wie Sie Ihren Alltag noch abwechslungsreicher gestalten können. Wir hoffen, wir konnten Sie bisher inspirieren.

Zunächst hier noch die Lösungen unseres kleinen Frühlingsquiz' vom 15. April. Die richtigen Antworten lauten:

1c, 2a, 3b, 4b

5)

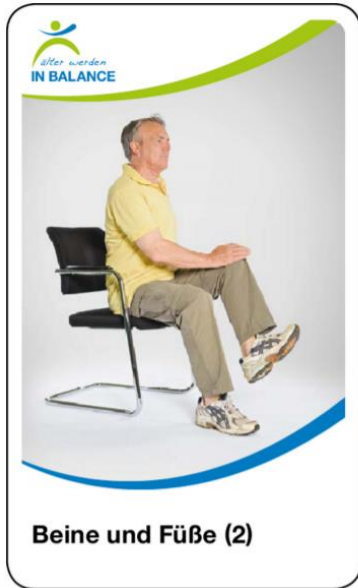
Aussage	Stimmt	Stimmt nicht
Maiglöckchen sind giftig	X	
Tulpenblüten können gegessen werden		X
Bärlauch ist ein Schattengewächs	X	
Bei der Sommerzeit werden die Uhren um eine Stunde nach hinten gestellt		X

Bleiben Sie zu Ihrem Schutz bestmöglich daheim und vor allem gesund!


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

## Montag, der 20. April 2020

Fit geht's in die neue Woche! Diesmal sind die Beine dran:



**Beine und Füße (2)**




**Kräftigung der Oberschenkelmuskulatur:**

- sitzende Position auf vorderer Hälfte der Sitzfläche
- Kniegelenke rechtwinklig beugen
- Oberkörper aufrichten
- abwechselnd ein Bein anheben und mit der gegenüberliegenden Hand auf den angehobenen Oberschenkel tippen

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



**Beine und Füße (8)**



**Kräftigung der Bein- und Gesäßmuskulatur (Aufstehen):**

- sitzende Position auf der vorderen Hälfte der Sitzfläche
- Füße hüftbreit hinstellen und Knie rechtwinklig beugen
- Oberkörper aufrichten und Bauchspannung aufbauen
- Gewicht nach vorn verlagern und Knie strecken, um in den aufgerichteten Stand zu gelangen

[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)

## Dienstag, der 21. April 2020

Jetzt ist erst einmal Zeit für unnützes Wissen: Wussten Sie, dass heute der Tag der der langen Wörter und Begriffe – der amerikanische Big Word Day – ist? ...Wir auch nicht. 😊

Deshalb haben wir für Sie die drei längsten Wörter aus dem Duden herausgesucht:

Platz	Begriff	Buchstaben
1.	Aufmerksamkeitsdefizithyperaktivitätsstörung	44
2.	Kraftfahrzeughaftpflichtversicherung	36
3.	Donaudampfschiffahrtsgesellschaft	34
4.	Arbeiterunfallversicherungsgesetz	33
5.	Bundesausbildungsförderungsgesetz	33

Sind das vielleicht gar nicht die längsten Wörter? Welche fallen Ihnen noch ein? Hier unten ist Platz für Ihre Ideen:

---

---

---

## Mittwoch, der 22. April 2020

Da wird ja der Lachs in der Pfanne verrückt! Oder wie lautet das Sprichwort gleich nochmal? Vielleicht kennen Sie sich ja besser aus als wir. Verbinden Sie die passenden Satzteile miteinander.

Aus den Augen,
Bei Nacht
Besser den Spatz in der Hand
Hunde, die bellen,
Eichen sollst du weichen,
Einem geschenkten Gaul
Geist ist gut,
Eigener Herd
Man muss das Eisen schmieden,
Pünktlichkeit

sind alle Katzen grau
Buchen sollst du suchen
aber verstand ist besser
solange es heiß ist
als die Taube auf dem Dach
ist die Höflichkeit der Könige
aus dem Sinn
schaut man nicht ins Maul
ist Goldes wert
beißen nicht

Die Auflösung finden Sie im nächsten Heft.

## Donnerstag, der 23. April 2020

Die sächsische Mundart – Fluch und Segen zugleich. Dass Sächsisch auch seine schönen Seiten hat, beweist Lene Voigt. Hier möchten wir sie und eins ihrer Gedichte kurz vorstellen.

Lene Voigt ist für ihre Gedichte und Geschichten in sächsischer Mundart bekannt. Geboren wurde sie 1891 als Helene Wagner. Sie besuchte von 1897 bis 1903 die Volksschule und arbeitete im Anschluss zwei Jahre als Kindermädchen. Ab dann wirkte sie als Verlagskontoristin u.a. im B.G. Teubner Verlag. 1914 heiratete sie den Musiker Friedrich Otto Voigt. Sie wohnten in der Schletterstr. 18 (Zentrum Süd). Dort ist heute noch eine Gedenktafel zu sehen. Zeitlebens war sie in Leipzig, wo sie 1962 starb. Populär wurde Lene Voigt mit ihren Werken „Säk’schen Balladen“ (1925/26) und „Säk’schen Glassigern“ (1925).

### Unverwüstlich

Wir Sachsen sin von echtem Schlaach,  
die sin nich dod zu griechn.  
Drift die ooch Gummer Daach fier Daach,  
ihr froher Mut wärd siechn.  
„Das gonnte noch viel schlimmer gomm“,  
so feixen richtche Sachsen.  
Was andre forchtbar schwär genommt,  
däm fiehInse sich gewachsen.  
Un schwimm de letzten Felle fort,  
dann schwimmse mit un landen dort,  
wo die emal ans Ufer dreim.  
So is das, un so wärd’s ooch bleim.

Wenn Sie mehr über Lene Voigt erfahren wollen, können Sie sich z.B. bei [www.leipzig-lese.de](http://www.leipzig-lese.de) informieren.

## Freitag, der 24. April 2020

Lust auf eine Runde Stadt-Land-Fluss? Nutzen Sie für die erste Zeile den Anfangsbuchstaben ihres Vornamens, für die weiteren Zeilen die Anfangsbuchstaben der Vornamen Ihrer Liebsten. Oder spielen Sie es am Telefon gemeinsam. Viel Spaß und ein tolles Wochenende Ihnen!

<b>Pflanze</b>							
<b>Name</b>							
<b>Beruf</b>							
<b>Fluss</b>							
<b>Land</b>							
<b>Stadt</b>							

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 seniorenbuero.sued@volkssolidaritaet-leipzig.de
Gesundheitsfragen	Ärztlicher Bereitschaftsdienst	116117
Info und Hilfe bei Depression	Deutsche Depressionshilfe	0800 3344533