

„gemeinsam“ daheim

Ausgabe Nr.4



Tipps und Beschäftigungsvorschläge für die Zeit zu Hause

Träger

Herausgeber

VOLKSSOLIDARITÄT
Stadtverband Leipzig e.V.



Liebe Seniorinnen und Senioren,

nun sind die Seniorenbüros schon über einen Monat geschlossen. Wir hoffen, Sie sind wohlauf. Wir sehnen uns dem Wiedersehen mit Ihnen entgegen und sind bereits am Planen, wie es sich zum Wohle aller gestalten kann.

Wie in den vorangegangenen Heften, geben wir Ihnen hier wieder ein paar Tipps und Tricks, die Sie in Ihren Alltag zu Hause einbauen können.

Zunächst hier noch die Lösungen von unserem Sprichwort-Rätsel (22. April):

Aus den Augen, aus dem Sinn; Bei Nacht sind alle Katzen grau; Besser den Spatz in der Hand als die Taube auf dem Dach; Hunde, die bellen, beißen nicht; Eichen sollst du weichen, Buchen sollst du suchen; Einem geschenkten Gaul schaut man nicht ins Maul; Geist ist gut, aber Verstand ist besser; Eigener Herd ist Goldes wert; Man muss das Eisen schmieden, solange es heiß ist; Pünktlichkeit ist die Höflichkeit der Könige












Machen Sie es sich schön zu Hause und bleiben Sie gesund!

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











Montag, der 27. April 2020

Die Woche beginnen wir mit etwas Fitness für's Gehirn. Können Sie diese beiden Matheaufgaben lösen?

1)

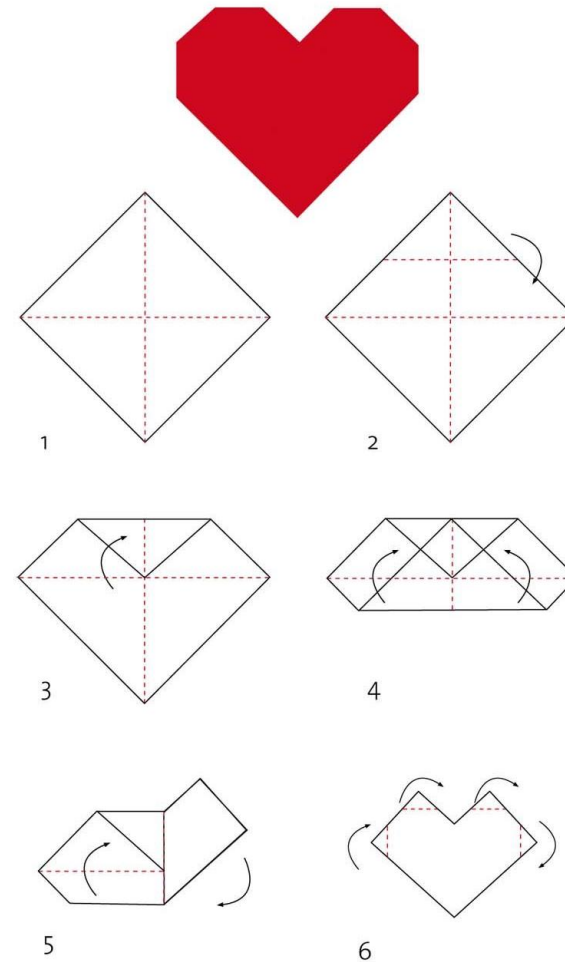
	+		+		=	30
	+		+		=	18
			-		=	2
	-		+		=	??

2)

			+		=	18
	+		-		=	11
			-		=	3
	-		+		=	??

Dienstag, der 28. April 2020

Nun sind Ihre Hände gefragt: Wir laden Sie dazu ein, ein Herz aus Papier (15cmx15cm) zu falten. Sie können es z.B. als Lesezeichen verwenden, indem Sie es auf die Ecke einer Buchseite schieben. Viel Spaß beim Ausprobieren!



Quelle: www.weddingstyle.de

Mittwoch, der 29. April 2020

Wie ortskundig sind Sie? Heute wollen wir von Ihnen wissen, in welchen deutschen Bundesländern sich diese Städte befinden:

Tipp: Rufen Sie doch mal wieder jemanden an und lösen Sie das Rätsel gemeinsam. 😊

1) Ratzeburg befindet sich in...

- a) Mecklenburg-Vorpommern
- b) Brandenburg
- c) Schleswig-Holstein

2) Suhl befindet sich in...

- a) Hessen
- b) Thüringen
- c) Bayern

3) Marburg befindet sich in...

- a) Sachsen-Anhalt
- b) Hessen
- c) Baden-Württemberg

4) Leichlingen befindet sich in...

- a) Bayern
- b) Nordrhein-Westfalen
- c) Rheinland-Pfalz

5) Halberstadt befindet sich in...

- a) Sachsen-Anhalt
- b) Saarland
- c) Niedersachsen

Die Auflösung finden Sie im nächsten Heft.

Donnerstag, der 30. April 2020

Geschichten während Corona – Senioren*innen berichten

Vielen Dank für die zahlreichen Anrufe und E-Mails, die wir von Ihnen bekommen haben. Hier nur eine kleine Auswahl Ihrer Alltagsgeschichten. Wir freuen uns auch weiterhin auf Ihre Erzählungen. 😊

Viel mache ich nicht außer Wandern oder Quatschen mit Mutter, wo sie am Schlafzimmerfenster rausguckt und ich draußen stehe. Dann hab ich Kuchen, selbstgebacken, an die Mitbewohner im Haus verteilt und letztendlich den Kontakt zu meiner großen Tochter über Anruf mit Bild, was sie mir beigebracht hat, wieder vergrößert.

Sabine, 65 Jahre

Ich habe letztes Wochenende nur gegammelt, viel gegessen und teilweise auf Balkonien gesonnt. Dafür bin ich gestern um den Cossi gelaufen – 12km in ca. 3 Stunden. Heute ist bei mir Blumenpflege dran. Lasst es euch gut gehen und bleibt gesund.

André, 71 Jahre

Freitag, der 01. Mai 2020

Wir laden Sie zu einem Spaziergang der etwas anderen Art ein. Trotz Ausgangsbeschränkungen ist Bewegung an der frischen Luft erlaubt und vor allem gesund. Halten Sie Abstand zu anderen, tragen Sie am besten zusätzlich einen Mundschutz und dann kann es auch schon losgehen.

Ein Spaziergang der Sinne

Fühlen – Gehen Sie langsam los. Wie fühlt sich der Boden an, auf dem Sie laufen? Ändert sich der Untergrund? Ist es ein fester Boden aus Asphalt, oder ein erdiger Waldweg?

Sehen – Lassen Sie Ihren Blick schweifen. Was nehmen Sie wahr? Welche Tiere können Sie beobachten? Sind Sie in den Straßen unterwegs – wie sehen die Häuser aus? Sind sie in der Natur oder im Park – welche Pflanzen erkennen Sie? Werfen Sie noch einen Blick nach oben: Wie sieht der Himmel aus? Wolkenbehangen oder strahlend blau?

Riechen – Jetzt atmen Sie tief ein. Welche Gerüche steigen Ihnen in die Nase? Ist es der Bärlauch aus dem Auwald? Kocht vielleicht gerade jemand Mittagessen? Wie duften die Blüten?

Hören – Nehmen Sie Platz auf einer Bank. Schließen Sie die Augen. Was hören Sie? Sind es die lauten Stadtgeräusche? Oder das angenehme Vogelzwitschern? Was hören Sie noch?

Schmecken – Wie schmeckt für Sie der Frühling? Woran erinnern sich Ihre Geschmacksknospen? Ist es das erste Eis? Ein Kuchengedeck im Freisitz? Oder die Fassbrause auf dem Balkon?

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