

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. Kügelgen (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

## „gemeinsam“ daheim

Ausgabe Nr.5



## Tipps und Beschäftigungsvorschläge für die Zeit zu Hause

Träger

**VOLKSSOLIDARITÄT**  
Stadtverband Leipzig e.V.

Herausgeber



## Liebe Seniorinnen und Senioren,

willkommen im Mai!

Seit zwei Wochen gibt es nun schon die Mundschutzpflicht. Diese Ausgabe wollen wir u.a. dazu nutzen, Ihnen die richtige Nutzung von wiederverwendbaren Mundschutzmasken vorzustellen. Darüber hinaus bleiben wir unseren Themen treu und geben Ihnen wieder ein paar Ideen für die Zeit daheim.

Vorerst erhalten Sie von uns noch die Lösungen des Mathe-rätsels (27. April):

1) *Das Ergebnis lautet: 8*

2) *Das Ergebnis lautet: 6*

... und die des Städterätsels (29.April):

1c) , 2a) , 3b) , 4b) , 5a)

Bleiben Sie wohlauf und wenn Ihnen der Alltag doch mal zu trist wird, können Sie uns gerne anrufen. Wir freuen uns, von Ihnen zu hören!

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

## Freitag, der 08. Mai 2020

Das heutige Quiz hat uns unsere Leserin Frau P. zugeschickt. Vielen Dank dafür und Ihnen viel Spaß beim Lösen!

Haben auch Sie Rätsel oder weitere Ideen für das Heft, dann kontaktieren Sie uns gerne. Wir freuen uns darauf. 😊

### Vogel-Quiz

Frage	Antwort
1) Welcher Vogel weiß, wie er heißt?	
2) Welcher Vogel heißt vor- und rückwärts gleich?	
3) Welcher Vogel hat auch etwas mit Pflanzen zu tun?	
4) Welcher Vogel hat selten Glück?	
5) Welcher Vogelname ist auch eine Augenkrankheit?	
6) Welcher Vogel ist auch ein Sonderling bei den Menschen?	
7) Welcher Vogel reist gerne in den Süden?	
8) Welche Vögel legen keiner Eier?	
9) Welcher Vogel kommt im Krimi vor?	
10) Welcher Vogel ist immer lustig?	

## Donnerstag, der 07. Mai 2020

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

Der heutige Donnerstag gilt wieder ganz Ihnen und Ihren Geschichten. Lassen Sie uns weiter an Ihrem Alltag teilhaben und rufen Sie uns gerne an. Wir freuen uns auf den Austausch!

Ich nehme mir für jeden Tag nur eine Aufgabe vor. Heute ist Bettenabziehen dran. Man darf sich ja auch nicht zu viel vornehmen, sondern muss die Dinge gut überlegt auf die Woche verteilen.

*Edith, 82 Jahre*

Ach, mir wird schon nicht langweilig. Ich habe eine große ebenerdige Terrasse, auf der immer was zu tun ist. Oder ich fahre mit dem Auto zum Grundstück. Trotzdem freue ich mich, wenn ich meine Freundinnen im Seniorenbüro endlich wiedersehen kann.

*Christa, 87 Jahre*

## Montag, der 04. Mai 2020

Heute geht es um den Mundschutz: Mit dem Tragen schützen wir uns gegenseitig voreinander und vermeiden zudem den direkten Griff ins Gesicht. Wir haben hier einmal zusammengefasst, wie Sie wiederverwendbare Stoffmundschutze richtig verwenden.

**Falls Sie noch Mundschutze benötigen:** Wir haben welche genäht. Sie erhalten diese gegen Spende am Fenster des Seniorenbüro Süd (Prinz-Eugen-Str. 1). Oder rufen Sie uns an!

### Wie nutzen Sie Ihren Mundschutz richtig?



## Dienstag, der 05. Mai 2020

Im Mai sind einige Berühmtheiten geboren. Wissen Sie, wodurch diese bekannt geworden sind?

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

**1) Udo Lindenberg (17. Mai 1946) ist ein:**

- a) Astronaut
- b) Musiker
- c) Politiker

**2) Sophie Scholl (09. Mai 1921 bis 22. Februar 1943) war eine:**

- a) Botanikerin
- b) Schauspielerin
- c) Widerstandskämpferin

**3) Sigmund Freud (06. Mai 1856 bis 23. September 1939) war ein:**

- a) Tiefenpsychologe
- b) Sportler
- c) Sänger

**4) Audrey Hepburn (04. Mai 1929 bis 20. Januar 1993) war eine:**

- a) Schauspielerin
- b) Tänzerin
- c) Forscherin

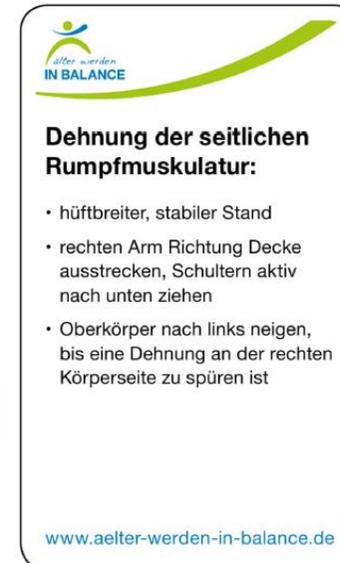
**5) Gustav Stresemann (10. Mai 1878 bis 03. Oktober 1929) war ein:**

- a) Komiker
- b) Politiker
- c) Schriftsteller

*Die Auflösung finden Sie im nächsten Heft.*

## Mittwoch, der 06. Mai 2020

In der Wochenmitte ist es an der Zeit, den Oberkörper zu aktivieren. Dazu finden Sie hier zwei Übungen:



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