

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.6



Tipps und Beschäftigungsvorschläge für die Zeit zu Hause

Träger

VOLKSSOLIDARITÄT
Stadtverband Leipzig e.V.

Herausgeber



Liebe Seniorinnen und Senioren,

wie geht es Ihnen heute? Zwar dürfen wir uns nicht sehen, aber Sie können gerne mal bei uns durchrufen und uns von Ihrem Alltag berichten. Vielleicht finden wir ja gemeinsam ein paar Ideen, wie und womit wir Ihnen etwas Gutes tun können.

Diese Woche erwarten Sie in diesem Heft wieder abwechslungsreiche Angebote aus unterschiedlichen Bereichen. Wir wünschen Ihnen eine gute Unterhaltung!

Hier haben wir noch die Lösungen vom 05. Mai für Sie:

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

Und auch die Antworten vom Vogel-Quiz (08. Mai) wollen wir Ihnen natürlich nicht länger vorenthalten:

1) Kuckuck, 2) Uhu, 3) Strauß, 4) Pechvogel, 5) Star, 6) Kauz, 7) Zugvogel, 8) alle Männchen, 9) Lockvogel, 10) Spaßvogel

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

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

P.S.: Falls Sie an den früheren Ausgaben von „gemeinsam“ daheim interessiert sind, lassen Sie es uns wissen. Wir stellen Ihnen die Hefte gern kostenfrei zu.

Freitag, der 15. Mai 2020

Zum Wochenende darf ruhig etwas mehr geschlemmt werden. Dazu haben wir uns ein Rezept mit dem saisonalen Rhabarber überlegt. Haben Sie sich schon mal die Frage gestellt oder wissen Sie vielleicht, ob Rhabarber ein Obst oder doch eher Gemüse ist? Lassen Sie es uns wissen. 😊

Rhabarber-Kompott mit Pfiff

Für 2 Portionen benötigen Sie:

250 g Rhabarber	100 g Quark
50 ml Wasser	100 g Joghurt
25 g Honig	½ TL Zimt
50 ml Schlagsahne	50 g Butterkekse

Zubereitung:

- 1.) Waschen Sie den Rhabarber und schneiden Sie ihn in 1 cm breite Stücke. Kochen Sie ihn anschließend 5-6 Minuten bei mittlerer Hitze in 50 ml Wasser. Geben Sie außerdem die Hälfte des Honigs dazu. Gießen Sie danach evtl. überflüssiges Wasser ab und lassen Sie das Kompott abkühlen.
- 2.) Schlagen Sie die Sahne steif und vermischen Sie diese mit dem Quark, Joghurt, Zimt und restlichen Honig zu einer Creme.
- 3.) Schichten Sie abwechselnd Kompott und Creme in Gläser. Bröseln Sie zum Abschluss die Butterkekse oben drauf und lassen Sie es sich schmecken!

Donnerstag, der 14. Mai 2020

Unsere Leserin Sonja, 90 Jahre, hat ihr Erlebtes in einem Gedicht zusammengefasst. Finden auch Sie sich in diesen Zeilen wieder?

April 2020

An einem Tag im Sonnenschein, bin ich in meiner Stadt allein.
Die Thomaskirche still und verlassen, kein Leben zu spüren in Straßen und Gassen.

Ich steh' auf dem Markt so ganz allein, da müssten doch Menschen sein.

Die Bäume blühen, die Bänke sind leer. Das zu erfassen fällt mir sehr schwer.

Diese Stadt, die sonst so fröhlich, oft schrill – ist nun seit Wochen erschreckend still.

Kein hektisches Treiben, kein Kinderlachen, keine Händler, die Angebote machen.

Keine Bratwurst, keine Cola, keine Pommes, kein Bier, kein Kaffee, kein Kuchen – nichts gibt es jetzt hier.

Doch das Schwerste ist es – keine Freunde zu sehen und der Familie aus dem Weg zu gehn'.

Keine Familien- oder Osterfeier. Tut man es doch, so wird es teuer.

Das ist alles sinnvoll, doch keineswegs schön. Wir wollen „Corona“ aus dem Wege geh'n.

Es kommen auch wieder gewohnte Zeiten, wir warten und werden uns vorbereiten.

In diesem Sinne halten wir es aus und kommen dann aus den Feiern nicht mehr raus.

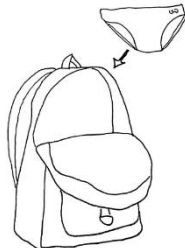


So vieles hat man Zurückstellen müssen, dann kann man sich wieder Herzen und Küssen.

Ich halte durch und bleibe hier, denn mein Leipzig lob ich mir.

Montag, der 11. Mai 2020

Wann haben Sie das letzte Mal Musik gehört? Spätestens jetzt ist es an der Zeit, sich die Lieder wieder ins Gedächtnis zu rufen. Damit wird es Ihnen leichter fallen, das heutige Rätsel zu lösen.

Welche Lieder verstecken sich hinter den Bildern?

Rätselbilder	Lösungen
1.) 	
2.) 	
3.) 	

Bildquelle: www.mal-alt-werden.de | Die Auflösung finden Sie im nächsten Heft.

Dienstag, der 12. Mai 2020

Wie steht es um Ihr Allgemeinwissen? Wir haben uns ein paar Fragen überlegt, womit Sie Ihren Wissensschatz überprüfen können:

1.) Sie haben vielleicht Taktgefühl, aber können Sie es auch richtig schreiben?

- a) Rhytmus
- b) Ryhtmus
- c) Rhythmus

2.) Immer eine Reise wert: Wie heißt die Hauptstadt von Island?

- a) Helsinki
- b) Reykjavík
- c) Malmö

3.) Mal heiß, mal kalt. Bei welcher dieser Temperaturen hat Wasser die größte Dichte?

- a) -10 Grad
- b) 0 Grad
- c) 4 Grad

4.) „Carpe diem“, auch jetzt im Corona-Alltag. Was bedeutet es?

- a) Genieße das Leben
- b) Nutze den Tag
- c) Halte Abstand

5.) Pflücken Sie ja nicht den Falschen, aber welcher ist der Giftigste?

- a) Der grüne Knollenblätterpilz
- b) Der Fliegenpilz
- c) Der Satansröhrling

Die Auflösung finden Sie im nächsten Heft.

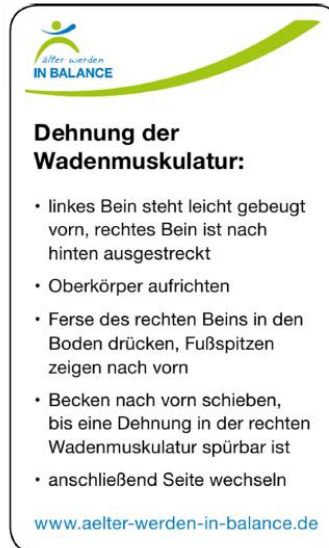
Mittwoch, der 13. Mai 2020

Bewegung an der frischen Luft tut gut. Wenn Sie Lust haben, probieren Sie doch diese zwei Übungen bei Ihrem Spaziergang aus.

P.S.: Gesichtsmaske und Abstandhalten nicht vergessen. 😊



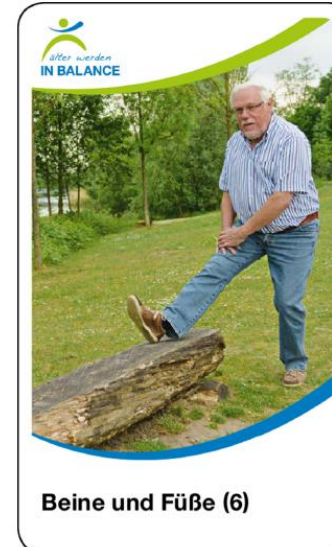
Beine und Füße (5)



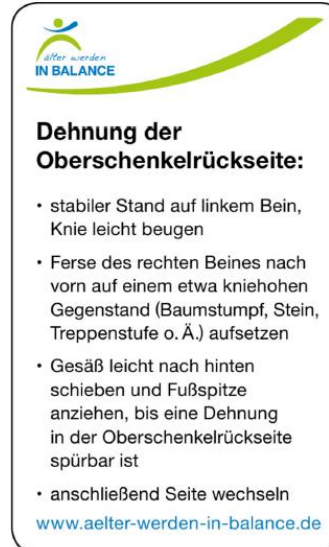
Dehnung der Wadenmuskulatur:

- linkes Bein steht leicht gebeugt vorn, rechtes Bein ist nach hinten ausgestreckt
- Oberkörper aufrichten
- Ferse des rechten Beins in den Boden drücken, Fußspitzen zeigen nach vorn
- Becken nach vorn schieben, bis eine Dehnung in der rechten Wadenmuskulatur spürbar ist
- anschließend Seite wechseln

www.aelter-werden-in-balance.de



Beine und Füße (6)



Dehnung der Oberschenkelrückseite:

- stabiler Stand auf linkem Bein, Knie leicht beugen
- Ferse des rechten Beines nach vorn auf einem etwa kniehohen Gegenstand (Baumstumpf, Stein, Treppenstufe o. Ä.) aufsetzen
- Gesäß leicht nach hinten schieben und Fußspitze anziehen, bis eine Dehnung in der Oberschenkelrückseite spürbar ist

• anschließend Seite wechseln
www.aelter-werden-in-balance.de

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