

„gemeinsam“ daheim

Ausgabe Nr.7



Tipps und Beschäftigungsvorschläge für die Zeit zu Hause

Träger

VOLKSSOLIDARITÄT
Stadtverband Leipzig e.V.

Herausgeber



Liebe Seniorinnen und Senioren,

es ist für uns schon zur Gewohnheit geworden: neue Woche, neues Heft 😊 Finden Sie nicht auch? Wöchentliche Tipps und Tricks für das kommende Heft zu überlegen, bereitet uns viel Freude. Deswegen halten wir uns kurz und wünschen Ihnen wieder viel Spaß und Abwechslung mit dem mittlerweile siebten Heft!

Hier haben wir noch die Auflösung des Lieder-Rätsels vom 11.Mai für Sie:

- 1) *Pack die Badehose ein*
- 2) *Geh aus mein Herz und suche Freud*
- 3) *Das Wandern ist des Müllers Lust*

Natürlich teilen wir Ihnen auch die Lösungen des Allgemeinquiz vom 12.Mai mit:

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

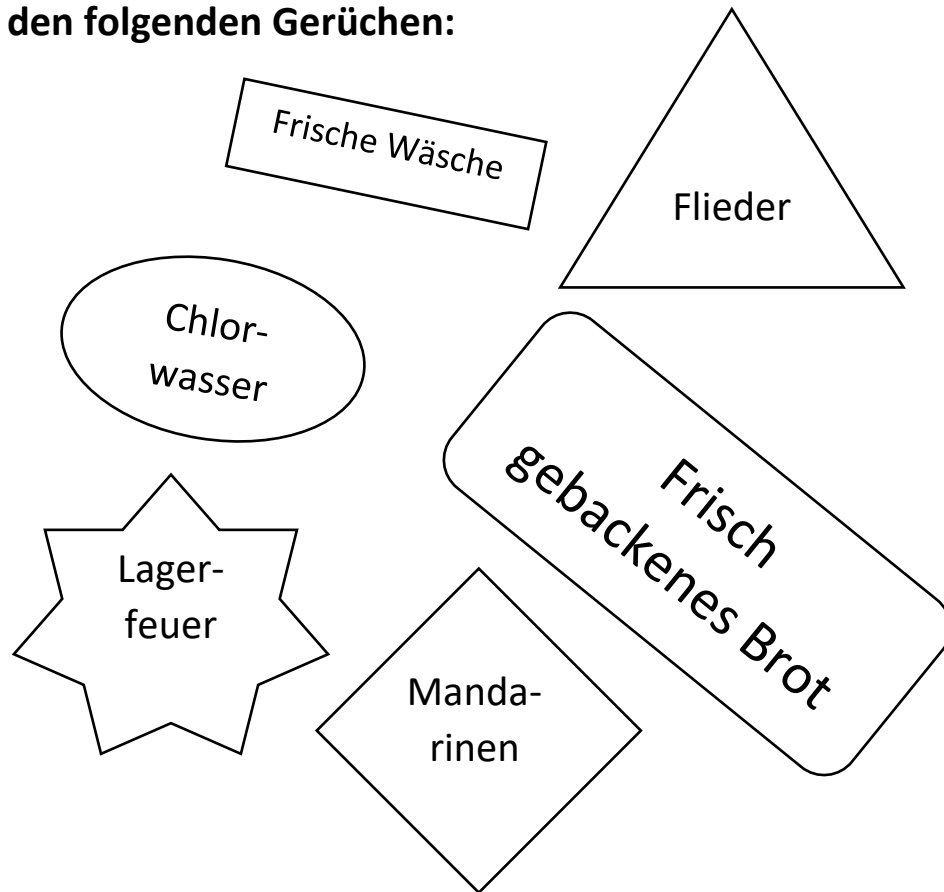
Bleiben Sie wohlauf und haben Sie eine schöne Woche!

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

Montag, der 18. Mai 2020

Im Leipziger Auwald riecht es derzeit wieder nach Bärlauch und schnell denken wir an ein leckeres Mittagsgemüse - Wenn wir etwas riechen, verbinden wir das oft mit erlebten Dingen. Und deswegen fragen wir uns:

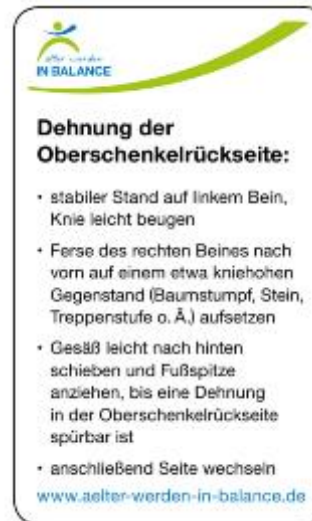
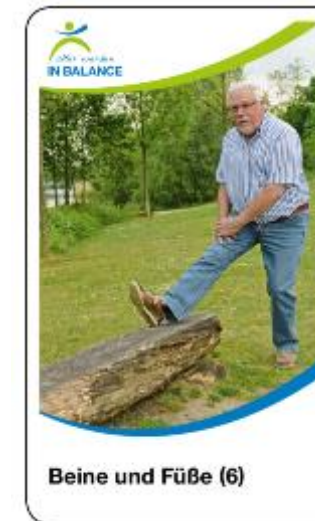
Welche Erinnerungen oder Gefühle verbinden Sie mit den folgenden Gerüchen:



Tipp: Tauschen Sie sich gerne z.B. bei einem Telefongespräch mit Ihren Liebsten darüber aus!

Dienstag, der 19. Mai 2020

Vom Sitzen können schon mal die Füße einschlafen. Deswegen finden Sie heute ein paar passende Übungen, um die Fuß- und Beinmuskulatur etwas zu lockern.



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

Mittwoch, der 20. Mai 2020

Heute ist Fremdworttag in Deutschland! Das nutzen wir doch gleich für ein kleines Wörter-Quiz ☺ Bei jedem dieser Wörter müssen Sie einen Buchstaben austauschen, um ein neues Wort zu erhalten.

Beispiel: Ersetzt man beim Wort „GERING“ den Anfangsbuchstaben „G“ durch „H“, erhält man Hering. Und nun sind Sie dran, schreiben Sie das jeweils neue Wort rechts daneben:

| | |
|----------------|--|
| 1. NEGIEREN | |
| 2. PARIEREN | |
| 3. KONTERN | |
| 4. ZOBEL | |
| 5. PIRSCH | |
| 6. ZIEGEL | |
| 7. INDIO | |
| 8. ANREGEN | |
| 9. VERSEHEN | |
| 10. INTERN | |
| 11. VORTRAG | |
| 12. SCHLUCHZEN | |
| 13. PARTEI | |

Die Auflösung finden Sie im nächsten Heft.

Donnerstag, der 21. Mai 2020

Liebe Leserinnen und Leser, an dieser Stelle möchten wir uns bei Ihnen bedanken! Sie schicken uns so viele tolle Ideen und Geschichten aus Ihrem Alltag. Heute haben wir wieder einen kurzen Erlebnisbericht unserer Leserin Hella für Sie:

Geschichten während Corona - Senior*innen berichten

Wipst ihr wie ich den Alltag in dieser Virus Situation bewältige. Ich hab wieder angefangen zu stricken, zu häkeln, Mundschutz Masken zu nähen und damit vorerst bis es genug Masken zu kaufen gibt den Bewohnern unseres Hauses zu helfen. Und die unzähligen Topfklappen finden bestimmt ihre Verwendung. Zwischenzeitlich wird gerätselt. Pflanzpflege und auch Spaziergänge allein, mit Abstand und Mundschutz werden unter Anstrengung erledigt. Kleine Einkäufe und auch etwas zu Essen bereiten mache ich selbst. Und so komme ich gar nicht dazu Langeweile zu empfinden. Und ich hoffe jeden Tag zu hüten und freue mich das es keine Besetzungen gibt. Es ist Schlimm dieser Zustand, aber es betrifft uns alle

Hella, 83 Jahre

Freitag, der 22. Mai 2020

Wie gut sind Sie im Zahlen merken? Bevor es ins Wochenende geht, haben wir noch eine kleine Gedächtnisübung für Sie:

Rechts sind Zahlenreihen abgebildet. Prägen Sie sich diese nach und nach ein. Decken Sie mit einem Blatt Papier die jeweilige Zahlenreihe zu und schreiben Sie Ihr Gemerktes daneben. Schauen Sie direkt nach, ob Sie richtig gelegen haben und korrigieren Sie gegebenenfalls.

| | |
|-----------------|--|
| 1 3 4 | |
| 0 7 2 | |
| 8 6 3 2 | |
| 9 7 6 9 | |
| 5 1 8 0 | |
| 4 2 8 6 4 | |
| 1 1 7 3 8 | |
| 9 6 5 2 3 1 | |
| 1 7 2 8 6 7 | |
| 2 0 1 4 5 3 3 | |
| 9 7 1 0 4 0 4 | |
| 6 3 3 2 6 9 5 4 | |
| 9 2 0 1 1 5 7 8 | |

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 |