

Miteinander.

Das Magazin der Volkssolidarität Leipzig



ENDLICH VORSCHULKIND!

Der Übergang vom Kindergarten zur Grundschule

GEMEINSAM VIEL GESCHAFFEN

Christine Manz verabschiedet sich vom Stadtverband

„GEMEINSAM DAHEIM“ - SPEZIAL

Beschäftigungstipps für Seniorinnen und Senioren

IM ZEICHEN DES NEUANFANGS

Liebe Leserinnen und Leser,

von dem österreichischen Schriftsteller und Mitbegründer der Salzburger Festspiele, Hugo von Hofmannsthal, ist unter anderem dieser Satz überliefert: „*Das ganze Leben ist ein ewiges Wiederanfangen.*“ – Dieser Gedanke kann als Leitmotiv dieser MITEINANDER-Ausgabe dienen, denn in ihr geht es um Neuanfänge in ganz unterschiedlichen Zusammenhängen.

Unser Stadtverband steht vor einem Wechsel in der Geschäftsleitung. Nach mehr als zwei Jahrzehnten verabschiedet sich Christine Manz als Geschäftsführerin und beginnt eine neue Etappe.

Für nicht wenige Menschen steht das Impfen für einen Neuanfang, nämlich für jenen einer Zeit nach der Pandemie. Über die Impftage in unseren Pflegeeinrichtungen haben

wir in unserer letzten Ausgabe berichtet. Seither organisierte unser Fachbereich Soziale Dienste weitere Impfkationen in unseren Senioreneinrichtungen. Im Nachgang erreichten uns viele berührende Rückmeldungen und Dankesworte. In dieser Ausgabe befragen wir Olaf Hagenauer vom Deutschen Roten Kreuz in Leipzig. Bei ihm laufen die Fäden für die Impfkampagne in unserer Stadt zusammen.

Für die Vorschulkinder in unseren Kitas wiederum steht der Wechsel in die Grundschule für einen Neuanfang. Wie unsere pädagogischen Fachkräfte diesen Übergang in einen neuen Lebensabschnitt gestalten, zeigen wir unter der Rubrik WIR FÜR KINDER.

Nicht zuletzt startet Sebastian Wegner neu. In dieser Ausgabe stellen

wir Ihnen den neuen Bundesgeschäftsführer der Volkssolidarität näher vor.

Liebe Leserinnen und Leser, wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen und eine gute Zeit.

Ihr MITEINANDER-Redaktionsteam

Ihre Meinung ist uns wichtig!

Senden Sie uns Lob und Kritik zum Magazin an: ✉ magazin@volkssolidaritaet-leipzig.de

Anmerkung zum Titelbild

Der erste Wackelzahn und endlich zu den „Großen“ gehören, darüber freuen sich hier die Kinder unserer Kita „Haus Sonnenblume“. Mehr zum Übergang vom Kindergarten zur Schule lesen Sie auf Seite 8 und 9.



Der sichere Rückhalt für jede Situation und jeden Notfall.

Genießen Sie Ihren Alltag weiterhin so, wie es Ihnen gefällt. ›Mein Hausnotruf‹ bietet ein bewährtes Notfallsystem, bei dem kompetente Hilfe nur einen Tastendruck entfernt ist.

mein-hausnotruf.com
Tel. 0341 - 6976762

Volkssolidarität Stadtverband Leipzig e.V.
Demmeringstraße 127, 04179 Leipzig
hausnotruf@volkssolidaritaet-leipzig.de

eine Marke der
VOLKSSOLIDARITÄT

GEMEINSAM VIEL GESCHAFFEN

Christine Manz verabschiedet sich vom Stadtverband

Unser Stadtverband steht vor einem Wechsel in der Geschäftsführung. Nach annähernd 21 Jahren scheidet Christine Manz am 30. Juni auf eigenen Wunsch als Geschäftsführerin aus und übergibt den Staffeln an ihren Nachfolger Martin Maciejewski.

„Es war eine bewegte und auch herausfordernde Zeit, in der wir gemeinsam für junge Familien sowie für die Seniorinnen und Senioren viel geschaffen haben“, bilanziert Christine Manz. „Unser Leistungsspektrum hat sich in den letzten Jahren gewandelt

und weiterentwickelt.“ Inzwischen gehört unser Stadtverband zu einem der großen Arbeitgeber im sozialen Bereich Leipzigs. Zählte unser Stadtverband zur Jahrtausendwende 200 Mitarbeitende, stehen nunmehr 700 Personen in Lohn und Brot.

„Ich bedanke mich bei allen Mitarbeitenden, unseren Mitgliedern sowie unseren Geschäfts- und Kooperationspartnern für die langjährige und vertrauensvolle Zusammenarbeit“, so Christine Manz.

Martin Gey

Ein Blick in unser Fotoarchiv

1 Eröffnung des Seniorentreffs „Sonnenwall“ am 1. August

2019: Christine Manz mit Stefan Adams (Stadt Leipzig, 3.v.l.), Gothild Lieber (Seniorenbeirat, 3.v.r.) und unserem Vize-Vorstandsvorsitzenden Thomas Demmer (2.v.l.)

3 Erster Spatenstich auf der Baustelle Sozialzentrum „An den Gärten“ am 30. Oktober 2013: Christine Manz mit unserem Vorstandsvorsitzenden Olaf Wenzel (r.) und Architekt Bernd von Büttner

2 Gemeinsam stolz auf das Erreichte: Christine Manz begrüßte am 9. Juli 2015 zur Eröffnung des Sozialzentrums „An den Gärten“ die Gäste gemeinsam mit unserem Vorstandsvorsitzenden Olaf Wenzel

Christine Manz begrüßte am 9. Juli 2015 zur Eröffnung des Sozialzentrums „An den Gärten“ die Gäste gemeinsam mit unserem Vorstandsvorsitzenden Olaf Wenzel

4 Termin mit Oberbürgermeister: Christine Manz am 28. Mai 2010 bei der Eröffnung der Kita „Prisma“ mit Burkhard Jung und unserem Vorstandsvorsitzenden Olaf Wenzel



Impressum

Herausgeber:
Volkssolidarität Stadtverband Leipzig e. V.
Demmeringstraße 127, 04179 Leipzig
Vereinsregister Leipzig VR 28

Redaktion/Anzeigen:
Christine Manz (v.i.S.d.P.)
Martin Gey
Frank Weise
Kristin Anderson
Telefon: 0341 35055-122
Fax: 0341 35055-232
Mail: info@volkssolidaritaet-leipzig.de
Internet: www.volkssolidaritaet-leipzig.de

Layout/Satz:
Simone Drese, SL-Freising

Redaktionsschluss: 10. Mai 2021
Erscheinungsweise: quartalsweise

Druck: SAXOPRINT GmbH, Dresden

ONLINE GEDRUCKT VON
SAXOPRINT 

Auflage: 5.000 Stück

Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Fotos sowie für Anzeigeninhalte wird keine Haftung übernommen. Die Redaktion behält sich vor, eingesandte Texte zu kürzen bzw. redaktionell zu bearbeiten.

Bildnachweise:

Titel: Katja Demuth, Seite 3: Kristin Anderson, Uwe Schürmann (2), Archiv Stadtverband, Seite 4: Schauspiel Leipzig, Seite 5: DRK, Seite 7: tanyabosyk/shutterstock.com, Seite 9: Katja Demuth, Seite 11: Mario Zeidler, Daniela Dimitrova/ Pixabay, Seite 12: Merkur-Apotheke, Claudio Scott/Pixabay

WARUM SCHLIESSEN MENSCHEN DIE AUGEN, WENN SIE SINGEN?

Ein Bericht über die Zuhause-Proben der „Spielfreudigen“



Mit den „Spielfreudigen“ läuft alles ein bisschen anders! In Kooperation zwischen dem Schauspiel Leipzig und der Volkssolidarität Leipzig entwickelt der Spielclub der Senior*innen Jahr für Jahr neue Theaterproduktionen. Doch in Zeiten der Pandemie müssen alle Spielclubs andere Wege finden, um zu Proben: Während Andere sich regelmäßig zum Zoomen treffen, sind die Senior*innen eher analog-fit, aber dafür nicht weniger gut vernetzt.

Seit Ende November letzten Jahres stehen wir, die Spiel-Leitung, in Kontakt mit den „Spielfreudigen“, indem wir ihnen jeden Donnerstag um 9 Uhr (zur eigentlichen Zeit der wöchentlichen Proben) unsere „Zuhause-Proben“ per Mail, Telefon oder Brief zukommen lassen. Diese stehen stets unter dem Motto „Alles ist erlaubt!“. Das bedeutet auch: Wir wissen nie, was uns Woche für Woche in unserem (Mail-) Postfach als Antwort erwartet. Von Videos mit pantomimischen Darstellungen bis hin zu Fotos von Erinnerungen und Texten zu mehr oder weniger philosophischen Fragen ist bisher alles Mögliche zusammengekommen. Ein paar Einblicke in die Ergebnisse der bisherigen Zuhause-Proben...

Im Februar beispielsweise haben sich die Senior*innen in einem Improvisationsspiel gegenseitig angerufen und befragt: über ihre Lieblingsfarben oder tiefsten Geheimnisse. Die Fragen bekommen sie aus einem Fragenkatalog, in dem für jeden Geschmack etwas dabei ist:

- Was ist Liebe?
- Kriegst du schnell blaue Flecken?
- Wie entstehen blaue Flecken?

- Warum schließen Menschen die Augen, wenn sie singen?
- Bist du schon oft aus dem Zimmer gegangen, hast laut die Tür geknallt und geschworen, nicht mehr zurückzukommen, und hast dann doch schnurstracks wieder kehrt gemacht und bist hineingegangen?

Eine Herausforderung, die uns in dieser Spielzeit besonders begleitet hat, wollen wir gleichzeitig auch in unserer Performance für die ClubFusion thematisieren: Begegnungen. Wie begegnen sich Alt und Jung? Wie begegnen wir uns in Zeiten der Pandemie? Welche Formen der Begegnung gehen verloren und welche sind dabei neu zu entstehen? In jeder menschlichen Begegnung treffen Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft aufeinander.

Um herauszufinden, welche Formen der Begegnungen unsere Spieler*innen am meisten geprägt haben, schickten wir zur 12. Zuhause-Probe ein Buch auf die Reise, in dem sie all ihre Gedanken zu dem Thema loswerden konnten. Sie stellten sich Fragen wie:

"KANN MICH EINE BEGEGNUNG VERÄNDERN? WEM MÖCHTE ICH UNBEDINGT NOCH BEGEGNEN? WANN HÖRT EINE BEGEGNUNG AUF?"

Ein längst verlassener und doch nicht vergessener Ort der Begegnung ist die Telefonzelle, zu der die Senior*innen einiges zu berichten haben. Sie wird auch die Kulisse unserer „Telefonzellen-Performance“, die wir aktuell mit



Die „Spielfreudigen“ bleiben optimistisch und auch ohne gemeinsame Proben in Kontakt.

den Spieler*innen für die ClubFusion erarbeiten. Wie genau die Performance aussehen wird, wollen wir noch nicht verraten. Um die aktuellsten Infos zu erhalten, schauen Sie auf www.schauspiel-leipzig.de vorbei.

Gemeinsam mit dem Theater der Jungen Welt und der Jungen Oper Leipzig gestaltet das Schauspiel Leipzig vom 25. Juni bis 3. Juli 2021 die ClubFusion. Wie sieht partizipative Theaterarbeit aus, wenn sich Publikum und Spieler*innen nicht direkt begegnen dürfen? Nicht nur wir, sondern auch alle anderen Spielclubs der drei Theater, wollen die Sichtbarkeit der Leipziger Theaterszene stärken und zeigen, dass die Bürger*innen Leipzigs auch in Zeiten der Pandemie nicht aufhören zu spielen und kreativ zu sein.

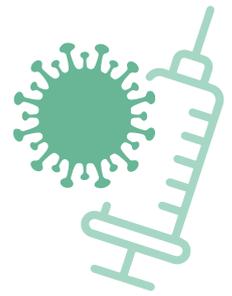
Lassen Sie sich von digitalen, hybriden und installativen Formaten überraschen und seien Sie gespannt, was die jungen und alten Spieler*innen der Theaterszene Leipzigs in der letzten Spielzeit trotz aller Hürden auf die Beine gestellt haben.

Ein Gastbeitrag von:
Amelie Gohla (Theaterpädagogin)
und Tabea Papritz (FSJ Kultur)
vom Schauspiel Leipzig

EINE GEMEINSAME KRAFTANSTRENGUNG

Leipzigs DRK-Vorstand über die Corona-Impfkampagne

Das Impfen hat in den letzten Wochen Fahrt aufgenommen, auch in Leipzig. Federführend dabei ist das Deutsche Rote Kreuz (DRK), das die Arbeit in den Impfzentren und die mobilen Impfteams koordiniert. Auch in den Pflege- und Senioreneinrichtungen unseres Stadtverbandes fanden für 1.300 Personen insgesamt 16 Termine für die Erst- und Zweitimpfung statt, die in enger Zusammenarbeit mit dem hiesigen DRK-Kreisverband sowie den mobilen Impfteams anderer Hilfsorganisationen durchgeführt wurden. Mit DRK-Vorstand Olaf Hagenauer hat Martin Gey ein Interview geführt.



Lieber Herr Hagenauer, seit Ende des letzten Jahres wird in Deutschland geimpft, um der Corona-Pandemie Herr zu werden. Die Hilfsorganisationen stehen zusammen, um gemeinsam durch die Pandemie zu kommen. Welches sind aus Ihrer Sicht die größten Herausforderungen in der Pandemie-Bekämpfung, speziell bei der Impfkampagne?

» Die größte Herausforderung beim Impfen ist die schnell wechselnde Lage, sei es bei den Vorgaben für einzelne Impfstoffe oder die Impfstofflieferung. So werden angekündigte Impfstoffmengen nicht geliefert, weil beispielsweise kurzfristig ein Engpass in der Produktion aufgetreten ist. Ich habe mir in den letzten Wochen angewöhnt, den Ankündigungen erst zu glauben, wenn wirklich etwas im Kühlschrank steht.

Das andere Problem sind die Impfstoffzulassungen. Ich denke da vor allem an die vielfältigen Informationen der vergangenen Wochen um den Impfstoff von AstraZeneca. Von einem Tag auf den anderen wurde dieser vorübergehend ausgesetzt, dann gab es wechselnde Freigaben für Menschen unterschiedlicher

Altersgruppen bis hin zu neuen Vorgaben für die Zweitimpfung bestimmter Gruppen. Wir sind diejenigen, die die ganzen Bestimmungen vor Ort umsetzen und erklären müssen. Manchmal sind wir aber auch diejenigen, die den Frust und die Verzweiflung der Menschen hautnah miterleben. Doch meistens schaffen wir es, dass die Impfwilligen am Ende mit einem Lächeln das Impfzentrum verlassen. Und: Schauen Sie doch einfach mal im Internet unter Impfzentrum Leipzig. Die Kommentare dort motivieren die gesamte Mannschaft jeden Tag.

Welche Rahmenbedingungen wünschen Sie sich, damit diese Herausforderungen bewältigt werden können?

» Verlässliche und belastbare Aussagen der Verantwortlichen und der Impfstofflieferanten würden uns die Arbeit sehr erleichtern. Mit einem klar strukturierten Fahrplan, was zu welchem Zeitpunkt passieren soll, könnten wir die Maßnahmen für das Impfzentrum und die mobilen Teams strukturierter vorbereiten. Bis jetzt ist unsere Arbeit oftmals durch Reagieren auf kurzfristige Entscheidungen geprägt.

Welche positiven Erfahrungen haben Sie in den letzten Wochen und Monaten gemacht?

» Die mobilen Teams, bestehend aus Johanniter-Unfall-Hilfe, Arbeiter-Samariter-Bund und den Maltesern, haben Immenses geleistet, um Personal und Bewohner in stationären Pflegeeinrichtungen, später dann auch Personen im Betreuten Wohnen und in Einrichtungen für behinderte Menschen, zu impfen. Auch das Engagement unserer Mitarbeitenden im Impfzentrum einschließlich der uns unterstützenden Bundeswehrsoldaten ist enorm. Nicht zu vergessen das ärztliche und medizinische Personal, das durch die Kassenärztliche Vereinigung Sachsen koordiniert wird, ohne die der Betrieb des Impfzentrums und der mobilen Teams auch nicht möglich wäre. Wir arbeiten im Team übergreifend richtig gut zusammen. Das gilt auch für die Stadt Leipzig. Das Schönste jedoch ist der Dank der Impfwilligen. Gerade die älteren Mitbürger und -bürgerinnen lassen uns vor Ort und in Briefen an ihrer Erleichterung und Freude teilhaben, endlich geimpft worden zu sein.

„Die bisher größte Herausforderung in meinem Job“ – Olaf Hagenauer über seine Aufgabe beim DRK, ein möglichst reibungsloses Impfgeschehen in Leipzig mit allen Beteiligten zu organisieren.

Zur Person: Olaf Hagenauer ist seit Februar 2020 Vorstand des DRK-Kreisverbandes Leipzig-Stadt. Der 60-Jährige ist verheiratet und Vater eines Kindes.



„Gemeinsam daheim“

Das Spezial

Beschäftigungstipps für Seniorinnen und Senioren

Als im April 2020 unsere Seniorenbegegnungsstätten aufgrund der Corona-Pandemie ihre Veranstaltungsprogramme pausieren mussten, riefen die Einrichtungsleitungen kurzerhand die Reihe „Gemeinsam daheim“-Beschäftigungstipps für Seniorinnen und Senioren ins Leben. Auf unserer Webseite finden Sie seither einen bunten Mix an Ideen

und Aufgaben rund um Gedächtnistraining, sportliche Aktivitäten oder Anregungen wie z. B. zum Thema Upcycling. Diese Doppelseite haben *Julia Koslowski* (seit Frühjahr 2020 Leiterin im Seniorenbüro Alt-West) und *Cordula Wenske* (seit Februar 2021 Leiterin im Seniorenbüro Süd) für unsere Leserinnen und Leser zusammengestellt.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß!

Info: Das komplette „Gemeinsam daheim“-Spezial mit weiteren Tipps und Aufgaben sowie alle bisherigen Ausgaben von „Gemeinsam daheim“ finden Sie auf unserer Webseite.

<https://bit.ly/3eXWpPJ>

1.

2 in 1: Buchstaben-Muster & Wörter erkennen

Zwei Aufgaben in einer:

1. Merken Sie sich die Anordnung der Buchstaben, decken Sie dann das Kästchen ab und tragen Sie in die jeweils leeren unteren Kacheln die Buchstaben an denselben Stellen wieder ein.
2. Haben Sie auch die Wörter erkannt? Kleiner Tipp: Es handelt sich um sommerliche Begriffe. Diese können Sie dann in der leeren Zeile entsprechend eintragen.



M			O				B		I			U		A		E	Z
	E	R	N	S	N	A	E	N	S	E			U		I		H
E				E			D					R	B	L		T	

2.

Musikquiz – 50er Jahre

Musik weckt Erinnerungen und bringt den einen oder anderen Ohrwurm mit sich. Mit diesem Quiz wollen wir genau dafür sorgen. Kennen Sie die fehlenden Wörter der Titel? Dann tragen Sie diese in die entsprechenden Lücken ein.

1. Cornelia Froboess – _____ die Badehose ein (1951)
2. Kilima Hawaiians – Es hängt ein _____ an der Wand (1953)
3. Willy Schneider – Man müsste nochmal _____ sein (1953)
4. Lys Assia – Oh _____ Papa (1954)
5. Caterina Valente – Ganz _____ träumt von der Liebe (1954)
6. Wolfgang Sauer – Cindy, Oh _____ (1957)
7. Fred Bertelmann – Der _____ Vagabund (1957)
8. Freddy Quinn – Die _____ und das Meer (1959)
9. Hazy Osterwald-Sextett – Kriminal-_____ (1959)
10. Dalida – Am Tag als der _____ kam (1959)



3. Trinken Sie sich fit!

Viel Wasser trinken ist wichtig und vor allem gesund für den Körper. Gerade im Sommer ist es umso wichtiger, die warmen Tage unbeschadet zu überstehen. Hier haben wir eine Möglichkeit, die Sie ans tägliche Wassertrinken erinnert bzw. wie Sie die Menge im Blick behalten. Außerdem geben wir Ihnen noch ein paar Tipps mit auf den Weg:

1. Starten Sie in den Tag mit einem Glas Wasser. Stellen Sie sich am besten gleich abends ein Glas Wasser bereit, welches Sie morgens an das Trinken erinnert.
2. Wasser mit Geschmack bringt Abwechslung und ist dazu doppelt gesund, wenn Sie es selbst zubereiten. Hierzu können Sie sich eine Scheibe Ingwer oder Zitrone ins Glas oder in die Flasche geben. Probieren Sie doch mal aus, was Ihnen am besten schmeckt.
3. Ungesüßter Tee ist auch eine gute Alternative. Abgekühlt schmeckt er vor allem im Sommer besonders gut. Wichtig ist jedoch, dass Sie ihn nicht mit Zucker süßen.



Diese Liste können Sie sich auch gerne ausschneiden. Tragen Sie Ihren Erfolg einfach hier ein!



Heute schon genug getrunken?

Mo	
Di	
Mi	
Do	
Fr	
Sa	
So	

4. Entspannt durch den Sommer mit Sitz-Yoga



Just auf eine Runde Yoga?

Sie kommen so schon bei den warmen Temperaturen ins Schwitzen und wollen lieber entspannen? Dann sind die folgenden Sitz-Yoga-Übungen vielleicht die geeignete Alternative:

1. Schauen Sie sich die Abbildungen genau an und versuchen Sie die Yogaübungen auf einem Stuhl (am besten ohne Armlehnen) nachzumachen.
2. Wiederholen Sie jede Reihe 3-5mal. Gehen Sie dann erst zur nächsten Übungsreihe über.
3. Führen Sie die Bewegungen langsam und bewusst aus. Halten Sie während einer gesamten Reihe Körperspannung.
4. Ganz wichtig: Atmen Sie ruhig und gleichmäßig. Halten Sie niemals die Luft an.

Lösungen 1. Meer, Sonne, Abend, Eis, Urlaub, Hitze; 2. 1. Cornelia Froboess-Pack die Badehose ein (1951), 2. Kililima Hawaiians-Es hängt ein Pferdehalter an der Wand (1953) 3. Willy Schneider-Man müsste nochmal zwanzig sein (1953), 4. Lys Assia-Oh mein Papa (1954), 5. Caterina Valente-Canz Paris träumt von der Liebe (1954) 6. Wolfgang Sauer-Cindy, Oh Cindy (1957) 7. Fred Bertelmann-Der lachende Vagabund (1957) 8. Freddy Quinn-Die Gitarre und das Meer (1959) 9. Hazy Osterwald-Sextett-Kriminal-Tango (1959) 10. Dalida-Am Tag als der Regen kam (1959)

Endlich Vorschulkind!

Der Übergang vom
Kindergarten zur Grundschule

Das letzte Jahr im Kindergarten ist der Aufbruch in einen neuen Lebensabschnitt. Sowohl für die Kinder und ihre Eltern als auch für die Erzieherinnen und Erzieher. Wie ein gelungener Übergang von der Kita zur Grundschule gestaltet werden kann, zeigen wir am Beispiel unserer Kita „Kleine Waldgeister“ in Leipzig-Paunsdorf.

Der erste Wackelzahn und endlich zu den „Großen“ gehören: Gerade im letzten Kindergartenjahr haben Kinder noch mal einen großen Entwicklungsschub und nehmen eine neue Rolle in ihrer Gruppe ein. Einigen geht es nicht schnell genug, endlich in die Schule zu kommen. Bei Anderen wiederum steigen die Aufregung und mitunter auch der Druck. Aufgabe und Herausforderung für die Erzieherinnen und Erzieher ist es nun, in der Vorschulzeit einen gelungenen Übergang vom Kindergarten zur Grundschule zu gestalten. Durch eine altersgerechte Förderung der Kinder und das Stärken ihrer Kompetenzen in unterschiedlichen Entwicklungsberei-

chen soll die „Schulfähigkeit“ vorbereitet werden. Dabei geht es nicht darum, dass die Kinder schon lesen, schreiben oder rechnen können. Vielmehr sind Fähigkeiten und Fertigkeiten wie Geschicklichkeit, Koordination und Ausdauer gefragt. Die Neugier der Kinder soll geweckt und Interessen unterstützt werden, um ihnen den Schulstart zu erleichtern und ihnen zu ermöglichen, sich schneller und leichter im späteren Schulleben zurecht zu finden.

Die Vorschularbeit in Kindertagesstätten wird je nach Konzept, wahlweise mit einem „spezifischen“ Vorschulprogramm oder mit in den Kitaalltag

integrierten Aktivitäten gestaltet. So auch in unserer Kita „Kleine Waldgeister“. Fast täglich gibt es hier für die Vorschüler kleine Lernübungen. Die Kinder sollen dabei das genaue Zuhören trainieren und den Mut entwickeln, Fragen zu stellen, um eine Aufgabe bewältigen zu können. Sie lernen eigene Lösungsstrategien zu finden. Kleine Aufgabenstellungen während des Tages fördern das Aufgabenverständnis und schulen die Merkfähigkeit, Konzentration und Ausdauer. So lernen sie auch, sich Mühe zu geben, Aufgaben wenn möglich zu Ende zu bringen.

Die Kinder üben Kommunikationsregeln, indem sie sich gegenseitig ausreden lassen, einander zuzuhören und lernen, sich zu gedulden, bis sie an der Reihe sind. Gleichzeitig wird beispielsweise mit dem Sprechen vor



5%
Beitragsvorteil
exklusiv
für Sie

Sicherheit für ein aktives Leben.

Als Mitglied Volkssolidarität erhalten Sie exklusive Konditionen.

Die ERGO Unfallversicherung sorgt dafür, dass Ihre Lebensqualität auch nach einem schweren Unfall erhalten bleibt. Mit finanziellem Schutz und persönlicher Beratung. Unsere Unfallversicherung „Smart“ oder „Best“ können Sie ganz einfach um individuelle Bausteine erweitern. So erhalten Sie und Ihre Familie genau die Absicherung, die zu Ihrem Leben passt.

Haben Sie Interesse? Dann wenden Sie sich an uns:

ERGO Beratung und Vertrieb AG
Regionaldirektion Erfurt//55plus
Geschwister-Scholl-Str. 45, 99085 Erfurt
Tel 0361 66377-14
m88426@ergo.de



Mehr darüber erfahren Sie unter:
www.ergo.de/vereine-und-verbaende

ERGO

mehreren Kindern die Selbstsicherheit trainiert und das Selbstwertgefühl gestärkt. Mittels einer Sanduhr entwickeln die Kinder ein Zeitgefühl und auch die Selbstständigkeit wird gefördert. Hierzu gehört auch der selbstständige Gang zur Toilette inklusive aller Hygienehandlungen. Ein „Botengang“ innerhalb der Kita hilft, sich in Gebäuden orientieren zu können und bei Bedarf nach dem Weg zu fragen.

Ganz unmittelbar in Vorbereitung auf die Schule lernen die Kinder den eigenen Arbeitsplatz zu organisieren und im persönlichen Fach Ordnung zu halten. Der sorgsame Umgang mit Arbeitsmitteln wie einem Vorschulhefter und der Federmappe werden geübt. Auch das Festigen der Stifthaltung und der Umgang mit Schere und Leimstift gehören dazu.

Zu den absoluten Höhepunkten des Vorschuljahres zählen jedoch die Aktivitäten und Veranstaltungen

innerhalb und außerhalb der Kita, auch wenn diese derzeit, aufgrund der Pandemiesituation, nur bedingt stattfinden können. So absolvieren die Vorschüler eine ADAC-Verkehrsschulung, legen das Sportabzeichen „Flizzi“ ab und besuchen das Mitmachmuseum INSPIRATA, besichtigen den Hauptbahnhof oder machen eine Stadtrundfahrt. Mit der Grundschule in der Nachbarschaft gibt es eine Kooperation, zu der ein regelmäßiger Besuch der „Vorschule“ und die Teilnahme an einer Unterrichtsstunde in der 2. oder 3. Klassenstufe gehört.

Silke Moosdorf (Leiterin Kita „Kleine Waldgeister“) und Kristin Anderson

IDEEN FÜR DIE Zuckertüte

• Knobel-/ Rätselhefte • IQ- Spiele • LÜK- Kasten • kleine Gesellschaftsspiele • Rechenstäbchen oder Zahlenkarten • Malschürze • Knete • Bastelutensilien • Lego oder Playmobil • Leselern-Bücher • Magnetzahlen und -buchstaben • Eintrittskarten für INSPIRATA, Zoo, Unikatium, Kino, etc. • Trinkflasche • Bewegungsspiele wie Gummihopse • Springseil

Unsere Tipps

FÜR ELTERN ZUR SCHULVORBEREITUNG

Mit kleinen Dingen im Alltag können auch die Eltern beinahe „nebenbei“ die Schulvorbereitung der Kinder, spielerisch und ganz ohne Druck, unterstützen. Das Team der Kita „Kleine Waldgeister“ hat für Sie ein paar Beispiele zusammengestellt:

Buchstaben & Mengen: Regen Sie Ihr Kind zum Erkennen von Buchstaben und Zahlen beispielsweise auf Wegweisern, Straßenschildern, Werbeschildern an. Beim gemeinsamen Wäsche- oder Geschirrsortieren lassen sich auch gleich noch Mengen (klein/groß oder weniger/mehr) trainieren.

Feinmotorik: Spielerisch lassen sich Feinmotorik (z. B. beim Brote schmieren, Getränke selbst eingießen, Schälen und Schneiden von Eiern, Obst und Gemüse) und Grobmotorik (z. B. beim Laufen von kurzen Wegen, Fegen oder Staubsaugen) schulen.

Zählen üben: Ob parkende Autos, beim Treppensteigen oder Einkaufen - zählen geht immer.

Rechts oder links: Die Richtungsorientierung lässt sich gut beim Tisch decken, Einkaufen oder Fahrradfahren üben.

Üben Sie Verkehrsregeln und Verkehrszeichen: Lassen Sie sich über die Straße führen und auf Gefahren im Straßenverkehr aufmerksam machen. Laufen Sie den Schulweg mehrere Male ab.

Trainieren Sie das Gedächtnis: durch das Merken der eigenen Adresse sowie von Liedtexten und Reimen.

Fragen: Stellen Sie den Kindern offene Fragen: Was habt ihr heute gespielt? Wo seid ihr spazieren gewesen?

Ausgewogene Ernährung im Alter

Egal, ob jung oder alt, eine gesunde Ernährung spielt jeden Tag, das ganze Leben über, eine wichtige Rolle für die körperliche Gesundheit, das Wohlbefinden und die Lebensqualität bis ins hohe Alter. Aber ab wann ist man „alt“? Als Senior*in oder älterer Mensch gilt man in der Literatur, wenn die Altersgrenze von 65 Jahren überschritten wurde. Mit unseren Tipps rund um Ernährung und Bewegung kommen Sie gut durch den Tag und verbessern Ihre Lebensqualität!

1. Vielseitige und abwechslungsreiche Lebensmittelauswahl

Im Alter ist eine abwechslungsreiche Ernährung von großer Bedeutung. Die Ernährungspyramide veranschaulicht, wie abwechslungsreich, bunt und vielseitig unsere tägliche Ernährung aussehen sollte. Nur so ist sichergestellt, dass im Alter alle nötigen Nährstoffe dem Körper mit der Nahrung zugeführt werden und der Stoffwechsel gut arbeiten kann. Auf Ihrem Speiseplan sollten Lebensmittel wie Obst und Gemüse, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte, fettarme Milch und Milchprodukte, fettarmes Fleisch und Fisch stehen.



4. Achten Sie auf Ihr Eiweiß

Eiweiße (Proteine) sind wichtige Grundbaustoffe für unseren Körper. Mit zunehmendem Alter verliert der menschliche Körper an Muskelmasse und damit auch an Muskelkraft. Die meisten Tätigkeiten können im Alltag oft gut wahrgenommen werden, allerdings steigt das Risiko für Stürze, welches zu unangenehmen Knochenbrüchen führen kann. Der tägliche Eiweißbedarf im Alter liegt bei etwa 1,0 bis 1,2 Gramm

2. Viele kleine Mahlzeiten am Tag und ausreichend trinken

Viele Senior*innen verspüren mit zunehmendem Alter einen verminderten Appetit. Eine regelmäßige Mahlzeitenaufnahme ist aber wichtig, um über den Tag verteilt alle benötigten Nährstoffe aufzunehmen. Viele kleine Mahlzeiten (fünf bis sechs) über den Tag verteilt können die nötigen Nährstoffe liefern und regelmäßiges Essen und Trinken sicherstellen. Um den Appetit anzuregen ist auf die Optik der Speisen und eine angenehme Essatmosphäre zu achten. Das Auge isst bekanntlich immer mit. Zudem sollte auf eine ausreichende Trinkmenge von ca. 1,5 Litern/Tag geachtet werden.

3. Bedarfsgerecht planen

Aufgrund des verringerten Stoffwechsels im Alter werden bei der täglichen Ernährung in der Regel weniger Kalorien benötigt, das heißt der Gesamtenergiebedarf sinkt. Der Bedarf an essenziellen Nährstoffen wie Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen ist allerdings unverändert. Die Nährstoffzusammensetzung der Speisen und Getränke ist daher von großer Bedeutung. Ein Zuviel an Kalorien kann im Alter Übergewicht, ein Zuwenig auch eine Mangelernährung begünstigen.

5. Calcium – ein Mineralstoff der wichtig ist

Eiweiße (Proteine) sind wichtige Grundbaustoffe für unseren Körper. Mit zunehmendem Alter verliert der menschliche Körper an Muskelmasse und damit auch an Muskelkraft. Die meisten Tätigkeiten können im Alltag oft gut wahrgenommen werden, allerdings steigt das Risiko für Stürze, welches zu unangenehmen Knochenbrüchen führen kann. Der tägliche Eiweißbedarf im Alter liegt bei etwa 1,0 bis 1,2 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht.

MEHR ZUM THEMA

Am Dienstag, 22. Juni 2021 beantwortet
Gesa Dannemann, Ernährungswissenschaft und
-beratung der apetito AG, ab 14 Uhr Ihre Fragen bei
einer Online-Ernährungsberatung. Anmeldung im
Seniorenbüro Alt-West Tel. 0341 - 49541102,
seniorenbuero.altwest@volkssolidaritaet-leipzig.de

In Kooperation mit

VOLKSSOLIDARITÄT
Stadtverband Leipzig e.V.

Tel. 0341-33755040

Mo. - Fr. 8.00 bis 18.00 Uhr

Auch online bestellbar unter:

www.ihr-menueservice.de/vs-leipzig

Menüservice apetito AG · Bonifatiusstr. 305 · 48432 Rheine

WECHSEL IN BERLIN

Sebastian Wegner ist ab 1. Juni neuer Bundesgeschäftsführer

Unsere Volkssolidarität bekommt ab 1. Juni einen neuen Bundesgeschäftsführer. Alexander Lohse übergibt nach zwei Jahren den Staffelstab an Sebastian Wegner, der im April durch den Bundesvorstand in sein neues Amt berufen wurde. Lohse zog sich zudem aus dem Vorstand unseres Leipziger Stadtverbandes der Volkssolidarität zurück.

Der neue Bundesgeschäftsführer Sebastian Wegner ist seit sieben Jahren für gemeinnützige Träger aktiv, so seit 2017 in verantwortlicher Position als Bereichsleiter für Verbandsentwicklung im Landesverbandes Berlin der Volkssolidarität. Zuvor fungierte der 38-Jährige als Geschäftsführer des Kreisverbandes Berlin Schöneberg-

Wilmersdorf des Deutschen Roten Kreuzes.

Gefragt nach seinen ersten Schritten als Bundesgeschäftsführer sagte Sebastian Wegner: „Zu den wichtigsten Aufgaben wird gehören, den Kontakt zu unseren Gliederungen aufzunehmen. Ziel ist es, mich vorzustellen, in den Verband reinzuhören, die Stimmung aufzunehmen, Bedürfnisse zu erfassen und zu schauen, wo der Bundesverband seine Expertise und Hilfe einbringen kann.“ Er unterstrich, die Verbindung von sozialen Dienstleistungen, der Sozialpolitik und des Mitgliederverbandes sei einzigartig für einen Sozial- und Wohlfahrtsverband in Deutschland. „Dies gibt mir Zuversicht, Neues zu wagen ohne



Der gebürtige Berliner Sebastian Wegner sieht in der Tradition der Volkssolidarität ihre Stärke, die Zukunft des Verbandes zu gestalten.

unsere Tradition aus dem Blick zu verlieren. Wir werden uns mit voller Kraft für soziale Gerechtigkeit in brennenden gesellschaftlichen Fragen einsetzen.“

Martin Gey

„CORONA TRIFFT ARME EXTRA HART – SOFORTHILFEN JETZT!“

Volkssolidarität unterzeichnet Aufruf

Solidarität mit den Ärmsten in unserer Gesellschaft ist derzeit mehr denn je gefragt. Die Corona-Krise hat die zunehmende gesellschaftliche Spaltung in Arm und Reich weiter verschärft. Da weite Teile der sozialen Infrastruktur weggebrochen sind, trifft die Krise besonders diejenigen hart, die sich schon vor deren Beginn in Notlagen befanden.

„Die Leistungen der Grundsicherung unterschreiten bereits ohne Kürzungen und Auswirkungen der Corona-Pandemie die Armutsschwelle der Menschen, die unserer gemeinschaftlichen Solidarität bedürfen. Die Zeit ist überreif für eine echte Corona-Krisenhilfe für Hartz-IV-Beziehende. Es war ein Selbstverständnis für uns, dass wir in einem starken Bündnis zum sozialen Zusammenhalt während der Corona-Krise aufrufen und gemeinsam sofortige Corona-Hilfen für arme Menschen fordern“, erklärt Susanna Karawanskij, die Präsidentin der Volkssolidarität.

Näheres unter: www.der-paritaetische.de/coronahilfe

Anna Knüpfung (Volkssolidarität Bundesverband e. V.)

Kinderrechte

ins Grundgesetz – aber richtig!

Ein breites Bündnis von mehr als 100 Organisationen fordert in einem gemeinsamen Appell die Bundestagsfraktionen und die Bundesländer auf, sich bis zur Sommerpause auf ein Gesetz zur Aufnahme der Kinderrechte ins Grundgesetz zu einigen, das den Ansprüchen der UN-Kinderrechtskonvention gerecht wird. Der Aufruf „Kinderrechte ins Grundgesetz – aber richtig!“ kritisiert den von der Bundesregierung vorgelegten Gesetzentwurf als unzureichend, da er keine Stärkung der Kinderrechte bedeute. Den Appell haben neben der Volkssolidarität auch das Deutsche Kinderhilfswerk, UNICEF Deutschland und der Kinderschutzbund unterzeichnet.

Anna Knüpfung,
(Volkssolidarität Bundesverband e. V.)

Guten Abend Gute Nacht!



Ein Gastbeitrag von Astrid Cebulla

In Deutschland leidet etwa ein Drittel der Erwachsenen unter Schlafstörungen, bei den über 60-Jährigen ist sogar über die Hälfte davon betroffen. Dauerhaft auftretende Schlafstörungen können die Gesundheit und Lebensqualität stark beeinträchtigen und sollten daher ernst genommen werden. Mangelnder Schlaf kann unter anderem bestehende Krankheiten und den Abbau von körperlicher und geistiger Leistungsfähigkeit verstärken.

Ursachen für Schlafstörungen im Alter

Eine sehr häufige Ursache sind mangelnde körperliche und geistige Aktivitäten im Alter. Gehen Sie täglich spazieren, beginnen oder beenden Sie Ihren Tag mit einem Gymnastikprogramm, schließen Sie sich Seniorsportgruppen an oder verabreden Sie sich regelmäßig mit Freunden oder Bekannten, um eine Runde zu drehen. Ziehen Sie sich nicht einsam zurück, sondern suchen Sie den Austausch mit anderen. Auch in Zeiten von Corona gibt es das Telefon oder Videochatprogramme wie Skype,

um zu kommunizieren. Oder sprechen Sie mit Hausbewohnern bzw. mit anderen beim Einkaufen. Fordern Sie sich

geistig mit Rätseln, gehen Sie einem Hobby nach, lesen Sie oder hören Sie Hörbücher. Probieren Sie neue Dinge aus, indem Sie ein anderes Gericht kochen, einen anderen Weg laufen oder in der Wohnung etwas verändern. Das schafft Abwechslung, Zufriedenheit und Müdigkeit am Abend. Wichtig ist auch eine klare Trennung von Tag und Nacht sowie das Einhalten regelmäßiger Schlafzeiten. Das Schlafhormon Melatonin bildet sich, wenn es draußen dunkel wird. Achten Sie also darauf, dass es abends im Schlafzimmer dunkel, ruhig und kühl ist. Alkohol, Coffein, spätes Abendessen sind weitere Ursachen für schlechten Schlaf.

Natürliche Mittel für erholsamen Schlaf

Die Natur bietet eine breite Palette an pflanzlichen Wirkstoffen, die sich auch mit Dauermedikamenten gut kombinieren lassen. Lavendel, Passionsblume, Baldrian oder Hopfen in Tabletten- oder Tropfenform, Tee oder als Aromatherapie werden etwa eine Stunde vor dem Zubettgehen eingenommen und haben keinen Gewöhnungseffekt. Lavendel gehört zu den bekanntesten natürlichen Heilmitteln

für Schlaf und Entspannung. Sogar der Geruch verbessert die Schlafqualität, wie in wissenschaftlichen Studien nachgewiesen werden konnte. Lavendelduft im Schlafzimmer beruhigt die Nerven und entspannt wunderbar. Lavendelsäckchen kannten sogar schon unsere Großmütter. Zu den moderneren Schlafmitteln gehört das Melatonin. Dieser körpereigene Botenstoff wird bei Dunkelheit ausgeschüttet und reguliert unseren Tag-Nacht-Rhythmus. Zur Verkürzung der Einschlafzeit werden Präparate mit Melatonin etwa 30 Minuten vor dem Schlafengehen eingenommen.

Ein erholsamer Schlaf ist Voraussetzung für unsere Vitalität und Gesundheit. Wichtig für die Wirksamkeit pflanzlicher Präparate sind standardisierte Wirkstoffextrakte in ausreichender Dosierung. In der Merkur-Apotheke erhalten Sie fachkundige Beratung bei allen Schlafproblemen. Kommen Sie einfach vorbei.

Merkur-Apotheke
Lützner Str. 145, 04179 Leipzig
☎ 0341 484970
🌐 www.meine-natur-apotheke.de



→ Fortsetzung der Reihe in der folgenden Ausgabe.

-  Faire & unabhängige Beratung
-  Neueste Technologien & Verfahren
-  Individuelle Lösungen für jedes Budget
-  Persönliche Betreuung rund um Ihre Hörziele

**Engagiert
& mit Herz
für Ihr Gehör!**

Wir beraten Sie gern. Vereinbaren Sie einen Termin online oder in einer unserer Filialen.

Filialen in Leipzig
Reudnitz | Mockau | Südvorstadt | Schleußig | Mölkau | Wahren

Filialen in Sachsen
Torgau | Döbeln | Eilenburg | Colditz

GROMKE Kundenhotline auch per WhatsApp +49 (0)341 64 90 10

info@gromke.de www.gromke.de

