

„gemeinsam“ daheim



Nachhaltige Upcycling-Ideen für Sie zu Hause

Träger



Herausgeber



Liebe Seniorinnen und Senioren,

um die Corona-Pandemie einzudämmen, haben auch wir Seniorenbüros unser Veranstaltungsprogramm pausiert. Unsere Türen bleiben aber für Sie offen, sodass Sie z.B. auf ein Gespräch oder für eine Beratung vorbeikommen können.

In dieser Zeit fehlt es an so viel. Das gemütliche Beisammensitzen, der Austausch über den Alltag, spannende Neuigkeiten, kleine Errungenschaften und und und.

Um Ihnen ein paar kreative Ideen für die Zeit daheim zu geben, haben wir wieder ein neues Heft für Sie entworfen: Dieses Heft widmen wir dem Thema Upcycling. Sie fragen sich vielleicht, was das eigentlich ist. Bestimmt sind Sie schon ein alter Hase im Upcycling, ohne es zu wissen. Wenn man diesem Begriff einen Leitspruch zuschreiben sollte, würde er lauten: „Aus alt mach neu!“

Seien Sie auch gespannt auf unsere anderen Themenhefte! Holen Sie sich diese gerne in Ihrem Seniorenbüro ab oder laden Sie es sich auf unserer Website herunter: www.volkssolidaritaet-leipzig.de

Wir wünschen Ihnen viel Gesundheit und freuen uns auf Ihren Anruf oder Besuch bei uns.

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

1. Nachhaltigkeit in der Corona-Zeit

Wenn man durch Leipzigs Straßen läuft, entdeckt man mittlerweile bei fast jedem Spaziergang mindestens eine Mund-Nasen-Bedeckung, die auf dem Boden liegt. Oftmals sind dies Einweg-Masken, bei denen Ressourcen unnötig verbraucht werden. Das geht auch nachhaltiger: mit selbstgenähten Stoffmasken aus Baumwollstoffen oder alten Kleidungsstücken. Im Frühjahr haben wir z.B. aus aussortierten Tischdecken einfache Stoffmasken für Sie genäht.

Wir zeigen Ihnen hier, wie Sie ganz einfach eine nachhaltige und vor allem wiederverwendbare Alltagsmaske selbst herstellen können. Sie brauchen lediglich ein altes Kleidungsstück und eine Schere.

Hier haben wir für Sie ein Schnittmuster für eine

Alltagsmaske ohne Nähen.

Nehmen Sie sich hierzu ein altes Kleidungsstück aus dickerem Stoff (z.B. ein T-Shirt), das Ihnen vielleicht nicht mehr so gut passt, aber Ihnen das Muster so gut gefällt, dass Sie sich bisher noch nicht davon trennen konnten.

1. Schneiden Sie das T-Shirt an den Nähten auseinander.
2. Schneiden Sie das hier abgebildete Schnittmuster aus.
3. Falten Sie nun den T-Shirt-Stoff in der Mitte und legen Sie das Schnittmuster darauf. Die gerade Linie des Schnittmusters liegt dabei auf der Faltkante des Stoffes (dem Stoffumbruch).

4. Zeichnen Sie mit einem Stift am Rand des Schnittmusters entlang.
5. Schneiden Sie entlang der gezeichneten Linie.
6. Setzen Sie die Maske auf und überprüfen Sie, ob die Maske Ihnen gut passt:

Sind Nase und Mund bedeckt?

Rutscht die Maske auch nicht?

Eventuell müssen Sie das Schnittmuster individuell etwas vergrößern oder verkleinern, damit es Ihnen perfekt passt.

Waschen Sie Ihre selbstgemachte Maske regelmäßig bei 60 Grad und bügeln Sie sie vor dem Tragen.

Viele Spaß beim Ausprobieren!

*Kleiner Tipp und kurze Info: Sie sollten mit der aufgesetzten Maske **keine** Kerze auspusten können. Damit können Sie einen angemessenen Schutz selbst überprüfen. In keinem Fall ersetzt eine Alltagsmaske eine medizinische Mund-Nasen-Bedeckung.*

Quelle: <https://sewsimple.de/wp-content/uploads/2020/04/Nahtlos-Maske.pdf> (Stand 03.12.2020); <https://sewsimple.de/maske-basteln-ohne-naehen/> (Stand 03.12.2020).

2. Suppe und Kerzenschein

Sind sie auch manchmal zu faul, ein aufwendiges Essen zu kochen und wollen sich einfach nur eine Büchse aufmachen, um den Bauch mit einer leckeren, warmen Suppe zu füllen?

Wenn Sie nächstes Mal zum Dosenöffner greifen, dann entsorgen Sie die Blechdose nicht, denn man kann ganz einfach wunderschöne Windlichter aus ihnen herstellen.

Was Sie brauchen:

- Konservendosen (ca. 400 ml Inhalt)
- Dosenöffner
- Blatt Papier
- schwarzer Stift
- Klebestreifen
- Hammer
- Nagel
- Sprühfarbe oder Acrylfarbe und Pinsel
- Schere
- Papier für die Arbeitsfläche

Was Sie machen:

1. Dose öffnen, Suppe genießen, die Dose ausspülen und abtrocknen.
2. Zeichnen Sie das gewünschte Motiv (z.B. einen Stern oder ein Herz) mit einem schwarzen Stift auf ein Blatt Papier.
3. Kleben Sie das zugeschnittene Papier mit Klebestreifen auf die Dose.
4. Hämmern sie mit Hammer und Nagel in gleichmäßigem Abstand entlang der Linie des Motives Löcher in die Dose.

5. Wenn Ihnen die Dose bereits so gefällt, müssen Sie diesen Schritt nicht durchführen. Ansonsten greifen Sie zur Sprühdose und färben Sie Ihre Dose damit ein. Falls Sie lieber mit Pinseln arbeiten, können Sie die Dose auch mit wasserfester Acrylfarbe anmalen.
6. Stellen Sie nun in die Mitte der Konserve ein Teelicht.

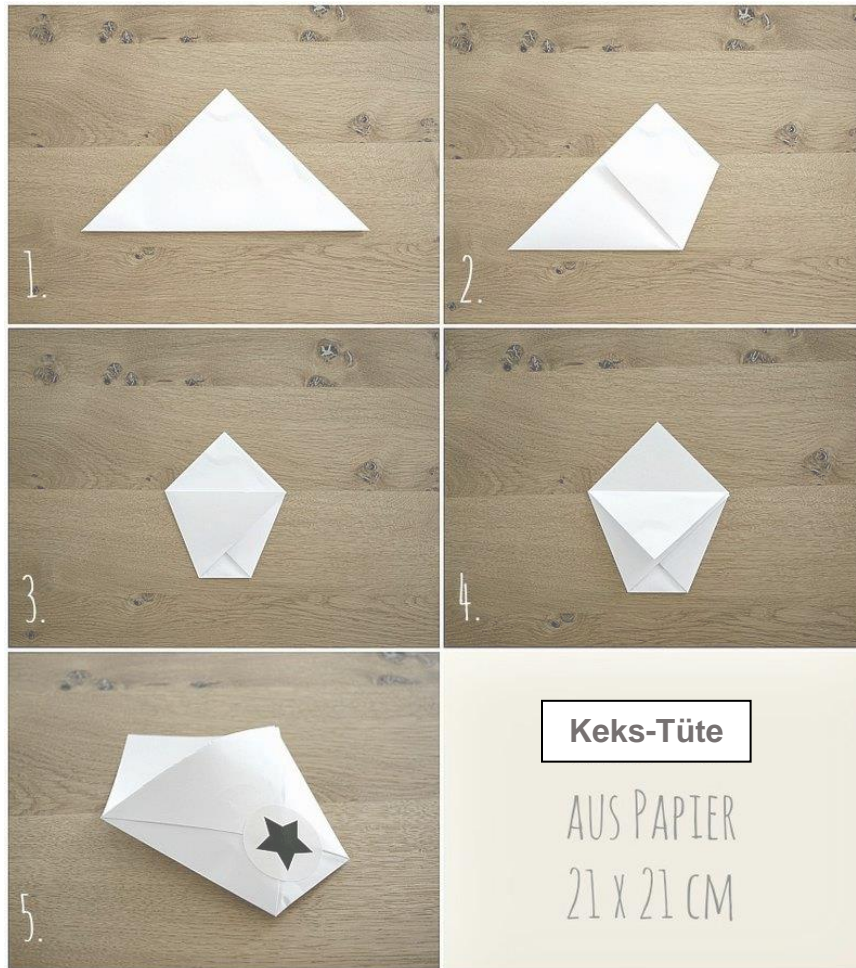
Viel Spaß beim Ausprobieren!



Quelle: <https://wohndee.wunderweib.de/4-einfache-diy-ideen-upcycling-mit-konservendosen-555.html> (Stand 03.12.2020).

3. Das kommt mir in die Tüte!

Haben Sie in dieser Adventszeit bereits Kekse gebacken und möchten Sie Ihren Liebsten einen kleinen Gebäck-Gruß senden? Statt einer Plastiktüte können Sie ganz einfach eine Papiertüte z.B. aus einer alten LVZ und einem Klebestift basteln.



Bildquelle: <https://my-beautiful-paper.typepad.com/my-beautiful-paper/anleitungen/>
(Stand 03.12.2020).

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

Kontaktdaten:

Andrea Näther (Leiterin SB Nordost / ST Sonnenwall)

Tel.: 0341 6976761

Julia Koslowski (Leiterin Seniorenbüro Alt-West)

Tel.: 0341 49541102

Charlotte von Kügelgen (Leiterin Seniorenbüro Süd)

Tel.: 0341 3913971

Matthias Hennig (Leiter Seniorenbegegnungsstätte Kieler Str.)

Tel.: 0341 6018410

Ellen Braune (Assistentin Seniorenbüro Nordwest)

Tel.: 0341 90290497