

# **Aktivierungsstunde zu Coronazeiten**

Blätter für unsere Senioren- Februar/März 2021

## **Was bewegt uns zu Coronazeiten im Februar und März 2021?**

***Jetzt ist eigentlich die „Fünfte Jahreszeit“. Lassen Sie Fasching und Fastenzeit nicht ausfallen, sondern durch die Erinnerung wiederaufleben. Geben Sie Ihr Wissen weiter!***

Nein, Fasenacht, mittelhochdeutsch vaseln, „gedeihen, fruchtbar sein“, bringt uns dieses Jahr mit Erinnern an früher und mit neuen Ideen wieder neuen Schwung. Fasching, abgeleitet von dem Mittelhochdeutschen vaschang, einem letzten Fastentrunck, können wir uns auf unser aller Wohl genehmigen. Karneval, Ableitung vom mittellateinischen carne levare (Fleisch wegnehmen), führt uns dann schon ein Leben lang in die Fastenzeit mit guten Vorsätzen bis Ostern.

Diese Tage und Wochen waren in unserer Kindheit geprägt von Bräuchen, die unsere Kinder und Enkel nur noch zum Teil kennen.

Geben Sie Ihr Wissen darüber doch weiter. Erzählen Sie den Enkeln und Kindern Ihre Kindheitserlebnisse. Notieren Sie, was Ihnen zur Faschings-, Fastenzeit und an Osterbräuchen in Erinnerung geblieben ist. Haben Sie noch Bilder davon? Im Heimatboten hätte eine Sammlung dieser Erinnerungen sicher gut Platz. Gerne sammeln und koordinieren wir vom Seniorenbeirat Ihre Ergebnisse. Werfen Sie diese im Kuvert mit Ihrer Adresse und Telefonnummer in den Briefkasten des Mehrgenerationenhauses. Ihre Bilder erhalten Sie natürlich wieder zurück. Lassen Sie Traditionen so wiederaufleben, leben Sie selbst damit wieder auf!

***Mindestens bis Ostern bestimmt die Pandemie weiter unseren Alltag. Vor allem die Bürger über 80 Jahre und die eingeschränkt Mobilen aus der Impfgruppe 1 beschäftigen rund um die Corona-Impfung viele Fragen.***

Der Impfstoff ist zurzeit nicht im erforderlichen Umfang vorhanden. Unsere „80plus-Bürger“ haben ihre Informationen aber schon vom Landratsamt erhalten. Sie können sich zur Impfung anmelden per Telefon **09971 78 992** zu normalen Bürozeiten oder unter der Adresse **[www.impfzentren.bayern](http://www.impfzentren.bayern)** im Internet. Impftermine werden Sie telefonisch aber erst erhalten, wenn der Impfstoff zur Verfügung steht. Bitte, beachten Sie die Mitteilungen in der Presse zu den Möglichkeiten, wie und wann der Impfwillige zur Impfung kommt. Der Seniorenbeirat bleibt am Entscheidungsprozess dran und unterstützt Sie.

Falls Sie Fragen zum Ausfüllen der zugeschickten Formblätter haben, wenden Sie sich an Ihre Familienmitglieder oder an mit dem Schriftlichen besser bewanderten Personen Ihres Vertrauens oder an den Seniorenbeirat. Wer geimpft werden will, wird sicher in den nächsten Wochen dazu die notwendige Unterstützung bekommen.

## Aktivierungsstunde zu Coronazeiten

Blätter für unsere Senioren- Februar/März 2021

**Üben Sie sich in Geduld! Bleiben Sie lebensfroh und gesund!**

*übungen mit einem Brückenwort*

Finden Sie das Brückenwort, mit dem Sie zwei zusammengesetzte Wörter bilden können.

**Beispiel:**

Motten	<u>Kugel</u>	Blitz:	Mottenkugel	Kugelblitz
a) Wasser	_____	Scheibe:	_____	_____
b) Angst	_____	Fuß:	_____	_____
c) Husten	_____	Wäsche:	_____	_____
d) Höhen	_____	Ballon:	_____	_____
e) Glocken	_____	Spitze:	_____	_____
f) Kinder	_____	Laube:	_____	_____

*Wortspiele mit Tiernamen*

Suchen Sie das Tier, das das Wort zusammensetzt:

*Beispiel: .....schwanz Schwalbenschwanz*

- a) ..... loch
- b) ..... augen
- c) ..... hütte
- d) ..... schlag
- e) ..... hochzeit
- f) Wetter .....
- g) Angst .....
- h) Spinat .....
- i) Muskel .....
- j) Feuer .....

# Aktivierungsstunde zu Coronazeiten

Blätter für unsere Senioren- Februar/März 2021

## *Buchstabensalat*

Setzen Sie die durcheinander gewürfelten Buchstaben in die richtige Reihenfolge. Dann entdecken Sie den Gegenstand. Alle Suchbegriffe finden Sie in Ihrer Wohnung.

### **Beispiel: PELGEISE Spiegel**

- a) TEBT \_\_\_\_\_
- b) STIHC \_\_\_\_\_
- c) LUHTS \_\_\_\_\_
- d) EMPLA \_\_\_\_\_
- e) BELAG \_\_\_\_\_
- f) MRSESE \_\_\_\_\_
- g) RESHEC \_\_\_\_\_
- h) NEPANF \_\_\_\_\_

Das war Ihnen zu leicht? Es folgen echte Herausforderungen:

- a) ZERMIMWONH \_\_\_\_\_
- b) SCHINASCHAWME \_\_\_\_\_
- c) KRANHRSIDELECK \_\_\_\_\_
- d) LEFUHCSRHEK \_\_\_\_\_
- e) REDNÄLEGNEPEPRT \_\_\_\_\_

Solche Aufgaben können Sie auch selbst entwickeln:

- a) \_\_\_\_\_
- b) \_\_\_\_\_

# Aktivierungsstunde zu Coronazeiten

Blätter für unsere Senioren- Februar/März 2021

## Hirnleistungstraining

Finden Sie aus diesem Buchstabensalat senkrecht oder waagrecht 5 Wörter heraus, die Sie dem Bereich „Gesundheit“ zuordnen können.

R	S	U	P	B	S	A	T	O	P
Z	T	T	H	W	Z	G	J	I	D
R	W	M	A	S	S	A	G	E	F
G	E	F	G	J	F	D	K	H	G
F	L	E	I	H	D	G	C	K	J
D	L	D	W	T	S	H	V	R	H
B	N	A	E	R	N	J	I	Z	T
N	E	S	R	E	A	E	T	G	H
L	S	V	T	F	W	K	A	D	E
I	S	U	H	G	E	O	M	S	R
U	E	I	J	B	R	L	I	H	A
S	T	L	K	N	T	E	N	G	P
H	G	U	L	M	Z	W	E	T	I
L	U	Z	I	L	I	U	I	U	E
K	A	H	U	K	L	C	K	T	U
W	L	G	S	P	O	R	T	I	Z

Die 5 Wörter lauten:

---

---

---

---

---

# Aktivierungsstunde zu Coronazeiten

Blätter für unsere Senioren- Februar/März 2021

*Redewendungen und*

*Sprichwörter 1*

## **Das ist leicht!**

An Gottes Segen  
Bei Nacht  
Der frühe Vogel  
Der Weg zur Hölle ist  
Des einen Freud  
Dummheit und Stolz  
Ein gebranntes Kind  
Ein gutes Gewissen  
Einem geschenkten Gaul  
Erfahrung ist  
Erst die Arbeit,  
Geteilte Freude  
Große Ereignisse  
In der Not  
Je höher du steigst,  
Kinder und Narren  
Kleine Geschenke  
Kleine Kinder, kleine Sorgen  
Pünktlichkeit ist  
Spare in der Zeit,  
Unwissenheit schützt  
Wiederholung ist  
Wo gehobelt wird,  
Zu viele Köche

## **Verbinden Sie mit Pfeilen!**

.. dann das Vergnügen.  
.. der beste Koch.  
.. desto tiefer du fällst.  
.. die Höflichkeit der Könige.  
.. die Mutter der Weisheit.  
.. erhalten die Freundschaft.  
.. fallen Späne.  
.. fängt den Wurm.  
.. frisst der Teufel Fliegen.  
.. große Kinder, große Sorgen.  
.. ist alles gelegen.  
.. ist des anderen Leid.  
.. ist doppelte Freude.  
.. ist ein sanftes Ruhekissen.  
.. mit guten Vorsätzen gepflastert.  
.. sagen die Wahrheit.  
.. schaut man nicht ins Maul.  
.. scheut das Feuer.  
.. sind alle Katzen grau.  
.. so hast du in der Not.  
.. verderben den Brei.  
.. vor Strafe nicht.  
.. wachsen auf einem Holz.  
.. werfen ihre Schatten voraus.

# Aktivierungsstunde zu Coronazeiten

Blätter für unsere Senioren – Februar / März 2021



## *Putzen - meine Leidenschaft. Eine Bewegungsgeschichte für die Gymnastik mit Senioren*

*(Entnommen der Internetseite Mal-alt-werden.de)*

In dieser Bewegungsgeschichte für die Gymnastik mit Senioren kommen Tätigkeiten rund ums Putzen vor. Führen Sie an den entsprechenden Stellen folgende Bewegungen durch:

**Fegen:** *Fiktiv mit einem Besen von links nach rechts fegen*

**Putzen:** *Einmal mit der linken Hand und einmal mit der rechten Hand kreisend vor dem Körper wischen; Handinnenseite nach vorne*

**Schrubben:** *Eine Handfläche mit der Innenseite nach oben vor den Oberkörper halten und mit der Faust der anderen Hand mehrfach schnell darüber streichen; Seite wechseln*

### **Putzen meine Leidenschaft**

Für viele Menschen ist **Putzen** eine lästige Pflicht. Für mich nicht. Ich **putze** gerne. Ich **fege** gern. Ich **schrubbe** gern. Wenn morgens beim Frühstück gekrümelt wird, lacht mein Herz, weil es sich schon auf das **Fegen** freut. Doch ich liebe nicht nur das **Fegen**. **Putzen** mag ich einfach in jeder Variation. Am liebsten ist es mir, wenn etwas richtig dreckig geworden ist. Dann kann ich es ordentlich **schrubben**. Wenn ich **putze**, wird alles wieder strahlend, glänzend und sauber.

Schon als Kind habe ich mir als Spielzeug einen kleinen Besen gewünscht und als ich ihn bekam, musste meine Mutter nie wieder selbst **fege**n. Ich **fegte** und **fegte** jeden Tag durch die Wohnung und der Fußboden blitzte und blinkte. Das ist es auch, was ich am **Putzen** so sehr liebe. Der Moment nach dem **Putzen**. Der Moment, wenn man fertig mit **Schrubben** und **Fegen** ist. Der Moment, wenn man auf sein getanes Werk blickt und jedes Staubkörnchen vertrieben wurde. Wenn die Fenster **geputzt**, der Boden **gefegt** und aller Dreck **weggeschrubbt** wurde. Wenn der Schmutz mit Lappen und Staubwedel vertrieben wurde. Wenn ich mich im Boden spiegeln kann, dann weiß ich, dass das **Fegen**, das **Schrubben** und das **Putzen** sich gelohnt hat.

Doch nach dem **Putzen** ist vor dem **Putzen**. Innerlich warte ich manchmal schon auf die nächste Kleckerei. Auf die nächste Gelegenheit zu **Putzen**. **Putzen**, **Schrubben** und **Fegen** ist einfach meine Leidenschaft. Es muss allerdings keiner verstehen, dass ich das **Fegen**, das **Schrubben** und das **Putzen** so sehr mag.

## **Aktivierungsstunde zu Coronazeiten**

Blätter für unsere Senioren – Februar / März 2021

*Übungen zur Erwärmung und Ausdauer - Dauer: ca. 10 – 15 Min.*

*Versuchen Sie, diese Übungen jeden Tag einzuplanen:*

Gehen am Platz:

- Höchstens 2 Schritt vorwärts (vw) und rückwärts (rw)
- Zeitgleich dazu Arme / Schultern bewegen in alle Richtungen
  - Beide Schultern hochziehen / fallen lassen
  - Beide Schultern kreisen vw / rw
  - Wie oben, aber im Wechsel re / li

Gehen im Raum:

- 4 Schritte vw, bei 4. Schritt: Knie hochziehen
- 4 Schritte rw, bei 4. Schritt Fußspitze hinten auf tippen
- 32 x, dann mit dem anderen Fuß beginnen

Im lockeren Stand (Schlussstellung = beide Beine parallel)

- In den Knien wippen, dazu
  - re / li Arm vor dem Körper schwingen 32 x
  - 3 x schwingen vor dem Körper, 4. Schwung geht über den Kopf
  - 12 x re, 12 x li, 12 x beide zusammen
  - Dazwischen immer wieder am Platz gehen / laufen  
(aber nur so schnell, wie es sicher geht und im Raum Platz ist!)

Viel Spaß beim Üben und Entdecken eigener Übungen !!

# Aktivierungsstunde zu Coronazeiten

Blätter für unsere Senioren – Februar / März 2021

## Lösungen

### Übungen mit einem Brückenwort Seite 2

Brückenwort, mit dem Sie zwei zusammengesetzte Wörter bilden können:

- |            |        |          |              |             |
|------------|--------|----------|--------------|-------------|
| a) Wasser  | Glas   | Scheibe: | Wasserglas   | Glasscheibe |
| b) Angst   | Hase   | Fuß:     | Angsthase    | Hasenfuß    |
| c) Husten  | Reiz   | Wäsche:  | Hustenreiz   | Reizwäsche  |
| d) Höhen   | Luft   | Ballon:  | Höhenluft    | Luftballon  |
| e) Glocken | Turm   | Spitze:  | Glockenturm  | Turmspitze  |
| f) Kinder  | Garten | Laube:   | Kindergarten | Gartenlaube |

### Wortspiele mit Tiernamen Seite 2

Dieses Tier setzt das Wort zusammen:

- a) Mäuseloch
- b) Hühneraugen
- c) Hundehütte
- d) Taubenschlag
- e) Vogelhochzeit
- f) Wetterfrosch
- g) Angsthase
- h) Spinatwachtel
- i) Muskelkater
- j) Feuersalamander

### Buchstabensalat Seite 3

- |           |        |
|-----------|--------|
| a) TEBT   | BETT   |
| b) STIHC  | TISCH  |
| c) LUHTS  | STUHL  |
| d) EMPLA  | LAMPE  |
| e) BELAG  | GABEL  |
| f) MRSESE | MESSER |
| g) RESHEC | SCHERE |
| h) NEPANF | PFANNE |

Echte Herausforderungen:

- |                    |                 |
|--------------------|-----------------|
| a) ZERMIMWONH      | WOHNZIMMER      |
| b) SCHINASCHAWME   | WASCHMASCHINE   |
| c) KRANHRSIDELECK  | KLEIDERSCHRANK  |
| d) LEFUAHCSRHEK    | KEHRSCHAUFEL    |
| e) REDNÄLEGNEPEPRT | TREPPENGELÄNDER |



# Aktivierungsstunde zu Coronazeiten

Blätter für unsere Senioren – Februar / März 2021

## Hirnleistungstraining Seite 4

R	S	U	P	B	S	A	T	O	P
Z	T	T	H	W	Z	G	J	I	D
R	W	M	A	S	S	A	G	E	F
G	E	F	G	J	F	D	K	H	G
F	L	E	I	H	D	G	C	K	J
D	L	D	W	T	S	H	V	R	H
B	N	A	E	R	N	J	I	Z	T
N	E	S	R	E	A	E	T	G	H
L	S	V	T	F	W	K	A	D	E
I	S	U	H	G	E	O	M	S	R
U	E	I	J	B	R	L	I	H	A
S	T	L	K	N	T	E	N	G	P
H	G	U	L	M	Z	W	E	T	I
L	U	Z	I	L	I	U	I	U	E
K	A	H	U	K	L	C	K	T	U
W	L	G	S	P	O	R	T	I	Z

Die 5 Wörter lauten:

WELLNESS MASSAGE SPORT

VITAMINE THERAPIE

## Redewendungen und Sprichwörter Seite 5

An Gottes Segen	.. ist alles gelegen.
Bei Nacht	.. sind alle Katzen grau.
Der frühe Vogel	.. fängt den Wurm.
Der Weg zur Hölle ist	.. mit guten Vorsätzen gepflastert.
Des einen Freud	.. ist des anderen Leid.
Dummheit und Stolz	.. wachsen auf einem Holz.
Ein gebranntes Kind	.. scheut das Feuer.
Ein gutes Gewissen	.. ist ein sanftes Ruhekissen.
Einem geschenkten Gaul	.. schaut man nicht ins Maul.
Erfahrung ist	.. der beste Koch.
Erst die Arbeit,	.. dann das Vergnügen.
Geteilte Freude	.. ist doppelte Freude.
Große Ereignisse	.. werfen ihre Schatten voraus.
In der Not	.. frisst der Teufel Fliegen.
Je höher du steigst, ..	desto tiefer du fällst.
Kinder und Narren	.. sagen die Wahrheit.
Kleine Geschenke	.. erhalten die Freundschaft.
Kleine Kinder, kleine Sorgen	.. große Kinder, große Sorgen.
Pünktlichkeit ist	die Höflichkeit der Könige.
Spare in der Zeit,	.. so hast du in der Not.
Unwissenheit schützt	.. vor Strafe nicht.
Wiederholung ist	.. die Mutter der Weisheit.
Wo gehobelt wird,	.. fallen Späne.
Zu viele Köche	.. verderben den Brei.