

Oster-Gruß aus



Übungen

für

Körper, Geist und Seele

unserer

Senioren in der Stadt Waldmünchen

5. Ausgabe

Sammlung für April 2021

Liebe*r Mitbürger*in im Rentenalter!

In diesen Blättern finden Sie wieder Anregungen gegen die Corona-Müdigkeit. Halten Sie sich geistig und körperlich fit. Die Seiten 2 bis 7 entführen Sie auch virtuell in die Ferne, die Seiten 8 und 9 enthalten die jeweiligen Lösungen.

Viel Spaß bei den Übungen, singen Sie doch auch einmal dazu Ihnen bekannte Melodien zum Frühling, die Sie schon in der Jugend kannten.

Und: Passen Sie auf sich auf und bleiben Sie gesund! Nutzen Sie die steigenden Temperaturen zu Aktivitäten im Freien gegen mögliche Einsamkeitsgefühle.

Ihr Seniorenbeirat

Aktivierungsstunde zu Coronazeiten

Zusammenhänge erkennen

Unten stehen in einer Zeile drei Wörter. Zwei von diesen Wörtern sind mit dem Buchstaben A oder B gekennzeichnet.

Suchen Sie aber zuerst das Wort ohne Buchstaben davor. Finden Sie dann heraus, welches der beiden anderen Wörter sinngemäß zum Wort ohne Buchstaben passt. Unterstreichen Sie dieses.

Beispiel:

	A <u>leuchten</u>	Kerze	B hören
1.	Dieb	A stehlen	B spenden
2.	A robben	Seehund	B fliegen
3.	Lehrer	A Salon	B Schule
4.	A Blumen	B Muscheln	Wiese
5.	Kuh	A Stall	B Sofa
6.	A Amerika	B Russland	Kolumbus
7.	duften	A Fliege	B Flieder
8.	A Anzug	Polizist	B Uniform
9.	Musiker	A Hammer	B Trompete
10.	Käse	A Maus	B Adler
11.	A Dichter	B Bäcker	Lesung
12.	A Sommer	Schnee	B Winter
13.	A Bier	B Schinken	trinken
14.	A Wolke	Regen	B Sonnenschein
15.	Adonis	A schön	B hässlich
16.	A 60 Jahre	B 50 Jahre	Goldene Hochzeit
17.	A schwimmen	Schiff	B fliegen

Lassen Sie Ihrer Fantasie kreativ freien Lauf.

Entwickeln Sie weitere Beispiele:

18. _____
19. _____
20. _____

Aktivierungsstunde zu Coronazeiten

Sehenswürdigkeiten und Städte

Ordnen Sie folgende Sehenswürdigkeiten den Städten zu, in denen sie zu bewundern sind. Die Städtenamen finden sich unter der Aufstellung.

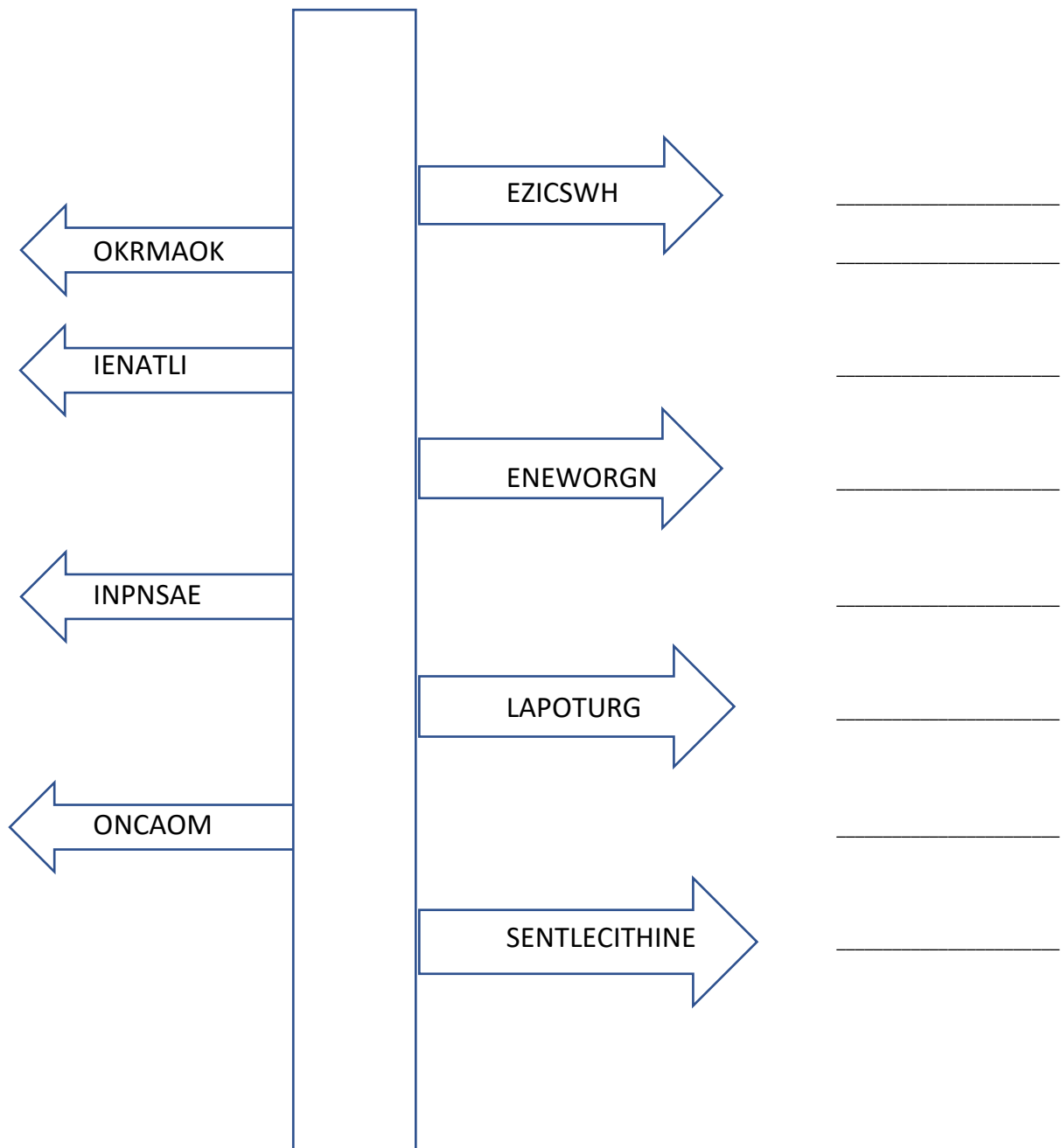
1. Notre Dame _____
2. Golden Gate Bridge _____
3. Fuggerei _____
4. Akropolis _____
5. Zwinger _____
6. Hagia Sophia _____
7. Holstentor _____
8. Empire State Building _____
9. Petersdom _____
10. Gewandhaus _____
11. Rialtobrücke _____
12. Big Ben _____
13. Schloss Sanssouci _____
14. Winterpalast _____
15. Prado _____
16. Liebfrauendom _____

Die Städte mit den Sehenswürdigkeiten sind

Augsburg – Athen – Dresden – Istanbul – Leipzig – London – Lübeck – Madrid – München - New York – Paris – Potsdam - Rom – San Francisco – St. Petersburg – Venedig

Aktivierungsstunde zu Coronazeiten

Wegweiser entschlüsseln



Wir laden Sie zu einer virtuellen Weltreise ein. Folgen Sie den einzelnen Richtungspfeilen des Wegweisers in die bekannten Urlaubsländer.

Sortieren Sie die vertauschten Buchstaben in die richtige Reihenfolge.

In welche Länder kommen Sie?

Aktivierungsstunde zu Coronazeiten

Grüß vom flüchtig schreibenden Osterhasen

In jedem Wort fehlen zwei Buchstaben. Welche wurden vom „Osterhasen“ vergessen?

1. EIRUCHE _____
2. HSENHREN _____
3. AUFRSTEHNG _____
4. SCHKOLAENEI _____
5. HEFOPF _____
6. KAWCHE _____
7. OTEREST _____
8. OSEREUER _____
9. STERASE _____
10. OTERIFARBE _____

Ostern - Begriffevielfalt von K bis F

Suchen Sie zu den folgenden Anfangsbuchstaben möglichst viele Begriffe rund um Ostern und die Karwoche.

- K - _____
- O - _____
- E - _____
- H - _____
- F - _____

Osterbegriffe richtig verbinden

Verbinden Sie die richtigen Wörter zu stimmigen Begriffen:

- | | | |
|-------------|---------|-------|
| Kar | kuchen | _____ |
| Hasen | sonntag | _____ |
| Möhren | ohren | _____ |
| Eier | ei | _____ |
| Palm | freitag | _____ |
| Schokoladen | suche | _____ |

Aktivierungsstunde zu Coronazeiten

Trari Trara, die Post ist da...

Eine Wahrnehmungsgeschichte für die Augen zu der Farbe Gelb

Der Text dieser Wahrnehmungsgeschichte richtet sich an unseren Sehsinn. Im Mittelpunkt steht heute die Farbe gelb. Betonen Sie beim Lesen die markierten Stellen im Text ganz besonders und machen Sie danach jeweils eine kurze Lesepause, damit Sie sich das beschriebene besser vorstellen können.

„Trari Trara, die Post ist da...“, Gabriel saust mit seinem **gelben Spielzeugauto** über den Küchenfußboden. „Trari Trara...“, so tönt es den ganzen Tag durchs Haus. Was Gabriel einmal werden möchte, wenn er groß ist? Genau: Ein Postbote. Gabriels Lieblingsfarbe ist natürlich **gelb**. Dass die Postboten eigentlich dunkelblaue Uniformen tragen, stört ihn dabei nicht. Gabriel trägt mit Vorliebe **gelbe Hosen** und **gelbe T-Shirts**. Da seine Mutter nicht auf jedes seiner **gelben T-Shirts** ein schwarzes Posthorn malen möchte, haben sie gemeinsam ein Posthorn aus Pappe gebastelt. Das Posthorn kann sich Gabriel mit Hilfe zweier Sicherheitsnadeln ganz einfach anstecken, wenn er einmal wieder dabei ist, Postbote zu spielen.

Gabriel hat ein **gelbes Fahrrad**. Mit seinem Fahrrad fährt er in Windeseile über den Hof und verteilt die vielen Briefe, die er im Laufe der Zeit alle selbst gebastelt hat. Wenn Gabriel Postbote spielt, stehen **vier gelbe Pappkartons** mit einem Posthorn über den Hof verteilt, die er alle selbst bemalt hat. „Das sind die Briefkästen, in die die Leute ihre Briefe werfen.“, erklärt er immer stolz, wenn jemand zu Besuch auf den Hof kommt und fragt, was denn die **vier gelben Pappkartons** dort zu bedeuten haben. Gabriel fährt dann mit seinem **gelben Fahrrad** zu den Briefkästen und leert sie aus. Wenn der Postbote kommt, ist das für Gabriel immer ein ganz besonderer Augenblick. Oft steht er schon ungeduldig an der Haustür und wartet darauf, dass endlich der **gelbe Handwagen** um die Ecke biegt. Der Postbote kennt Gabriel natürlich. Und er lässt sich gerne von ihm helfen. Sobald er den Postboten mit seiner **blau-gelben Jacke** sieht, eilt er hinaus und begrüßt ihn freudestrahlend. Dieser sucht die Briefe an Gabriels Eltern und auch die Großeltern aus der **großen gelben Tasche** heraus und überreicht sie seinem stolzen Gehilfen. Mit einem freundlichen „Vielen Dank Gabriel. Bis morgen.“, verabschiedet er sich und zieht weiter. Gabriel hält die Briefe ganz fest in seiner Hand, so dass sie bloß nicht herunterfallen. Ganz stolz geht er durch den Vorgarten. Im Frühling blühen dort die Osterglocken in wunderschönen **warmen Gelbtönen**. Die gefallen ihm besonders gut. Allerdings ist er der Meinung, dass die Osterglocken besser „Postblumen“ heißen sollten – schließlich seien sie doch so **gelb wie das Postzeichen** mit dem Posthorn. Der Name hat sich in der Familie jedoch leider noch nicht durchgesetzt. Gabriel muss auf die Treppenstufen vor dem Haus steigen, damit er an den Briefkasten herankommt. Wenn er sich auf die Zehenspitzen stellt, gelingt es ihm so gerade. Vorsichtig öffnet er die Klappe und wirft die Briefe hinein. Dann steigt er auf sein **gelbes Fahrrad**, legt die Briefe in seinen Fahrradkorb und radelt über den Hof zu Oma und Opa. Schon von weitem hört sie das „Trari trara, die Post ist da!“ und öffnet das Küchenfenster. „Na da kommt ja mein Lieblings-Postbote,“, ruft sie ihm lachend entgegen, „hast du einen Moment Zeit, um dich mit warmem Apfelpfannkuchen und **Vanillesoße** zu stärken?“. Was für eine Frage... Gabriel stellt sein Fahrrad vor dem Haus ab und wirft die Briefe durch den Türschlitz: „Ja klar Omi, **gelbe Vanillesoße** ist doch das beste Postboten-Essen der Welt!“, erklärt er grinsend, und wartet bis seine Oma die Haustür öffnet...

Aktivierungsstunde zu Coronazeiten

Auch Zuhause aktiv – in den eigenen vier Wänden in Schwung bleiben

Benötigtes Material: Redondoball oder beliebiger, möglichst weicher Ball

Teilnehmer (TN): mit einander vertraute, sich relativ fit fühlende Ältere oder Familienmitglieder oder Oma/Opa mit Enkel

Übungsbeschreibung	Hinweise / Organisationsform
Softball wird von einem dem anderen zugeworfen/ weitergereicht. Dabei nennt der Werfende den nächsten Wochen-/Monatsnamen. Variation: zuwerfen und aufzählen im Stehen Variation 2: Werfen / Fangen im Gehen	Stuhlkreis: reichen Gehen /Stehen: werfen
Fingerübung: Ist der Frosch in Brunnen g`fallen. * <i>Text siehe unten</i> Finger spielen das Quint-Lied vom Daumen bis zum kleinen Finger und vom kleinen Finger bis zum Daumen Variation 1 gleichzeitig und gegengleich Variation 2 außerhalb des Gesichtsfeldes	Finger klopfen der Reihe nach bei jeder Silbe auf Tisch, Handrücken, Unterarm, Oberarm links und rechts Luftspielen mit zwei Händen
Spiegel: Zwei TN stehen sich gegenüber. TN 1 macht eine Körperbewegung, TN 2 macht sie möglichst gleichzeitig spiegelverkehrt mit - Wechsel nach Vereinbarung	Ganz langsame Bewegung zu Beginn; bedächtig schneller: Von groß zu klein, von Grobmotorik zu Feinmotorik
Übung wie vorher. Bei jeder Bewegungsänderung beginnt TN 1 einen Satz, den TN 2 bei der Bewegung fertig stellt. Beispiel: TN 1: Der gute Schweinebraten.... TN 2: schmeckt mit Soße und Knödel.	Einfache Sprache aus dem Alltag: Waschen, Anziehen, Einkaufen, Kochen, Essen
TN geben den Ball im Einbeinstand mit der Hand weiter, der Ballempfänger nennt in alphabetischer Reihung Wörter: A bend; B all; C äsar; D aumen; E nkel; F enster; G las... H ase .. Y psilon; Z elt	Variation Richtung - Hilfe durch Stützen auf Handfläche Nachbar
Partnerübung auf dem Rücken des Partners: 1. Mit Fingerspitzen auf Schulterblättern „Klavier spielen“ 2. Mit Knöcheln der Finger zeichnen und raten lassen, z.B. Ball, Baum, Haus, Zelt usw.	Vertraute Person als Partner Von leichtem zu starkem Druck Kein Kontakt auf Wirbelsäule!

Text und Bewegung zur Fingerübung:

Rechte Hand (linke Hand gegenläufig: Daumen rechts = kleiner Finger links):

Ist	der	Wolf	in	Brun-nen g`fal-len,
hab	ihn	hö	ren	plump-sen.
Wär	er	nicht	hinein-	ge-fal-len,
<i>Daumen</i>	<i>Zeigefinger</i>	<i>Mittelfinger</i>	<i>Ringfinger</i>	<i>kleiner Finger</i>
wär	er	nicht	er	trun-ken.
<i>Kleiner Finger</i>	<i>Ringfinger</i>	<i>Mittelfinger</i>	<i>Zeigefinger</i>	<i>Daumen</i>

Autor: Arnold Lindner_Seniorenbeirat WÜM

Aktivierungsstunde zu Coronazeiten

Lösungen

Zusammenhänge erkennen (Seite 2)

1. A stehlen
2. A robben
3. B Schule
4. A Blumen
5. A Stall
6. A Amerika
7. B Flieder
8. B Uniform
9. B Trompete
10. A Maus
11. A Dichter
12. B Winter
13. A Bier
14. A Wolke
15. A schön
16. B 50 Jahre
17. A schwimmen

Sehenswürdigkeiten und Städte (Seite 3)

- | | |
|---------------------------------------|----------------|
| 1. Notre Dame | Paris |
| 2. Golden Gate Bridge | San Francisco |
| 3. Fuggerei | Augsburg |
| 4. Akropolis | Athen |
| 5. Zwinger | Dresden |
| 6. Hagia Sophia | Istanbul |
| 7. Holstentor | Kiel |
| 8. Empire State Building | New York |
| 9. Petersdom | Rom |
| 10. Gewandhaus | Leipzig |
| 11. Rialto-Brücke | Venedig |
| 12. Big Ben | London |
| 13. Schloss Sanssouci | Potsdam |
| 14. Winterpalais | St. Petersburg |
| 15. Prado | Madrid |
| 16. Liebfrauen- und St. Marien-Kirche | München |

Wegweiser (Seite 4)

Schweiz, Marokko, Italien, Norwegen, Portugal, Spanien, Monaco, Liechtenstein

Aktivierungsstunde zu Coronazeiten

Gruß vom flüchtig schreibenden Osterhasen (Seite 5)

1. EIERSUCHE
2. HASENOHREN
3. AUFERSTEHUNG
4. SCHOKOLADENEI
5. HEFEZOPF
6. KARWOCHE
7. OSTERNEST
8. OSTERFEUER
9. OSTERHASE
10. OSTEREIFARBE

Ostern - Begriffevielfalt von K bis F (Seite 5)

K – Karfreitag, Karwoche, Kerze, Kreuz...
O – Osternacht, Osternest, Osterhase, Osterfeuer...
E – Eiersuche, Eierfärben, Eierschale, Eierkranz...
H – Hasenohren, Hase, Hochfest, Halleluia...
F – Frühlingsfest, Feiertag, Feuer, Familienfest...

Osterbegriffe richtig verbinden (Seite 5)

Kar freitag
Hasen ohren
Möhren kuchen
Eier suche
Palm sonntag
Schokoladen ei



Frohe Ostern

wünschen Ihnen

der Seniorenbeirat

Arnold Lindner, Rosi Schlag, Hans Kestler, Reinhard Tietze,
Emmi Bauer, Edith Lindner

und

die Leiter*innen der Seniorengruppen

Resi Spandl, Reinhard Tietze, Gretl Zangl, Pfr. Raimund Arnold