

# Gruß aus



## Aktivierungsübungen

für

### Seele, Geist und Körper

unserer

### Senioren der Stadt Waldmünchen

### 4. Ausgabe

### Sammlung für März / April 2021

Liebe\*r Mitbürger\*in im Rentenalter!

Solange uns Corona-Bedingungen einschränken, fördern wir weiterhin Körper, Geist und Seele. In diesen Blättern finden Sie weitere Anregungen, sich geistig und körperlich fit zu halten. Die Seiten 1 bis 7 stellen Ihnen Aufgaben, die Seiten 8 und 9 enthalten die jeweiligen Lösungen.

Viel Spaß bei den Übungen, passen Sie auf sich auf und bleiben Sie gesund! Nutzen Sie die steigenden Temperaturen zu Aktivitäten im Freien gegen Niedergeschlagenheit und Einsamkeitsgefühle.

Ihr Seniorenbeirat

## **Aktivierungsstunde zu Coronazeiten**

*Zum Geleit*

*Informationen zu den Corona-Schutz-Impfungen*

Pro E-Mail-Adresse können seit 12.02.2021 bis zu fünf Personen zur Impfung angemeldet werden.

Für Bürgerinnen und Bürger über 80 Jahre, die keine Kinder in der Nähe wohnhaft haben oder alleinstehend ohne Kfz sind und ihren Impftermin bereits erhalten haben, bietet die Stadt Waldmünchen für den Transport zum Impfzentrum Bad Kötzing Hilfe dann an, wenn sie als Patienten keine Voraussetzung für eine abrechenbare Beförderung mit der Krankenkasse erfüllen. Neben der Hin- und Rückfahrt steht die Stadt Waldmünchen auch für die Begleitung ins Impfzentrum zur Verfügung. Fahrten mit Rollstuhlpatienten und Liegendtransporte sind durch die Stadt nicht möglich.

Die Anmeldung soll rechtzeitig vor dem Impftermin erfolgen. Die Stadt und der Seniorenbeirat erwarten, dass sich wirklich nur Bürger melden, die die Fahrt zur Impfung nicht selber organisieren können. Anfragen bezüglich der Beförderung zum Impfzentrum werden unter 09972/307-27 zu den üblichen Öffnungszeiten (Mo-Fr 8-12 Uhr, Mo-Do 14-16 Uhr) entgegengenommen. Anrufer sollten dazu ihr Schreiben vom Landratsamt Cham und den Impftermin bereithalten.

*Einladung zum Erinnern an Bräuchen der Fasten- und Osterzeit*

Wir sind jetzt in der Fastenzeit und Vorbereitung auf Ostern. Diese Tage und Wochen waren in unserer Kindheit geprägt von Sitten und Bräuchen, die unsere Kinder und Enkel nur noch zum Teil kennen. Geben Sie Ihr Wissen weiter! Erzählen Sie den Enkeln und Kindern Ihre Kindheitserlebnisse. Notieren Sie mit ihnen, was Ihnen zur Faschings-, Fastenzeit und an Osterbräuchen in Erinnerung geblieben ist. Haben Sie noch Bilder davon?

Im Heimatboten unserer Stadt hätte eine Sammlung dieser Erinnerungen sicher gut Platz. Gerne sammelt und koordiniert der Seniorenbeirat Ihre Ergebnisse. Werfen Sie diese im Kuvert mit Ihrer Adresse und Telefonnummer in den Briefkasten des Mehrgenerationenhauses oder des Rathauses oder senden Sie diese an die EMail-Adresse <seniorenbeirat@waldmünchen>. Ihre Bilder erhalten Sie natürlich wieder zurück. Lassen Sie so Traditionen wiederaufleben, leben Sie selbst damit wieder auf!

Der Seniorenbeirat Waldmünchen freut sich auf zahlreiche Erinnerungsbeiträge, wünscht Ihnen eine Fastenzeit, die uns aktiv in den Frühling und aus der Pandemie führt, und hofft auf das Ende der Coronaeinschränkungen.

**Schon jetzt: Frohe Ostern!**

## **Aktivierungsstunde zu Coronazeiten**

### *Buchstabensalat*

**Setzen Sie die durcheinandergewürfelten Buchstaben in die richtige Reihenfolge, und Sie werden Tiere entdecken.**

**Leichter zu lösen sind:**

- a) SUCHF \_\_\_\_\_
- b) SEAH \_\_\_\_\_
- c) FACHS \_\_\_\_\_
- d) TATER \_\_\_\_\_
- e) NEHNE \_\_\_\_\_
- f) SCHIHR \_\_\_\_\_

**Jetzt wird es schwieriger:**

- g) ALMEK \_\_\_\_\_
- h) HACKRIN \_\_\_\_\_
- i) GEHIRN \_\_\_\_\_
- j) TERUSA \_\_\_\_\_
- k) GAPIEPAP \_\_\_\_\_
- l) LEITFRAU \_\_\_\_\_

### *Zuordnungen – Das Kuckucksei finden*

**In den folgenden Wortreihen haben vier Wörter einen Oberbegriff / etwas gemeinsam. Das fünfte Wort passt nicht dazu.**

**Streichen Sie das Kuckucksei durch.**

- |                |          |        |           |            |
|----------------|----------|--------|-----------|------------|
| 1. Anis        | Curry    | Kümmel | Hagebutte | Muskatnuss |
| 2. Mirabelle   | Pflaume  | Apfel  | Kirsche   | Aprikose   |
| 3. Rettich     | Hafer    | Lauch  | Gurke     | Bohnen     |
| 4. Brandt      | Adenauer | Scheel | Schmidt   | Kissinger  |
| 5. Beckenbauer | Seeler   | Müller | Schmeling | Matthäus   |
| 6. Paris       | Berlin   | Rom    | Rotterdam | Madrid     |

## Aktivierungsstunde zu Coronazeiten

### Wörtersuche

In jeder Zeile ist das vorne stehende Wort jeweils fünfmal versteckt.

Achtung! Es ist dreimal von vorwärts und zweimal von rückwärts zu lesen.

Versuchen Sie, die gefundenen Wörter so schnell wie möglich zu unterstreichen.

Reiten	KREITENERENTEIRDEREITENRREITENKNETEIREDERIT
Steil	SLLIETSLTSKSTEILLALLTKLIETSEALSTEIULASTEILASU
Turm	MBBUNTURMDSRTNSTMRUTTSITURMNSMRUTUNTURMTI
Post	ATSOPNLALILPOSTAKLNULLPOSTRLLCTDOPEPOSTULP
Kind	KDNIRRKINDINKINKINDNIRDNIKEREKINDDDNIRDNIKKIDEL
Ernte	TRERSETSERNTESTAETNREAERNTENETNRENTNERNTE
Tante	TUNTEEGTANTEURRETPETNSTBTANTEETETNATUTANTE
Brote	ETBROTETABROTEENOETORBBRTEMDBROTEROETORB
Stange	ATEGNATSTASTANGETEGNATSUSTANGEATTASTANGEA
Robe	BRETEBORORTROBEHMRFSROBETRORSROBEENEBOROFN
Nest	UETSNUNESTRATTENESTATRATSENTANTTSENTRATNEST
Stein	ESTNIETSORBORTNIETSIRSTEINHSTEINRBORTSSTEIN
Laube	LAUBEIZBLEBUALELAUBERBTLAUBEEAZEBUALZLEBAN
Rand	RANDNSRNRANDSTIRDNARTSDNARTRORANDRANBDNA
Eiger	REGEBEIGERERREGIEBEEIGERUREIGERBIBERUREGIE
Bulle	POBULLEELOELLUBCKMBULLEELBULLEKEBULELLUB
Burma	RUBURBURMATSBURBURMANAMRUBNAMRUBTGURMA

## Aktivierungsstunde zu Coronazeiten

*Das Frühjahr naht – Frühlingsblumen erfreuen uns*

Finden Sie die 8 Frühlingsblumen. Sie können waagrecht, senkrecht, vorwärts und rückwärts eingesetzt sein. (Ö = OE, Ü = UE)

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

## **Aktivierungsstunde zu Coronazeiten**

*Redewendungen und Sprichwörter*

### **Können können das!**

### **Verbinden Sie mit Pfeilen!**

Das Glück der Erde liegt	.. aber es beruhigt
Der Weg zur Hölle ist	.. anderen kein Auge aus
Der Weg zum Ruhm ist	.. als das Wort
Die Tat wirkt mächtiger	.. an einem Tag erbaut worden
Edel sei der Mensch,	.. auf dem Rücken der Pferde
Eine Krähe hackt der	.. bringt der Mittelweg den Tod
Ein Richter soll	.. das Glück schon haben
Ein wenig Hilfe will	.. halb gewonnen
Einem dreschenden Ochsen soll	.. hilfreich und gut
Frisch gewagt ist	.. im Auge des Betrachters
Geld macht nicht glücklich,	.. keine feinen Kleider
Geschenke sind am schönsten,	.. man nicht das Maul verbinden
Gold läutert man im Feuer,	.. Menschen im Leiden
Grobe Tücher geben	.. mit guten Vorsätzen gepflastert
In Gefahr und höchster Not	.. nicht mit Rosen gepflastert
Lebe glücklich, lebe froh,	.. wenn man sie nicht erwartet
Rom ist auch nicht	.. wie der Mops im Haferstroh
Schönheit liegt	.. zwei gleiche Ohren haben

## **Aktivierungsstunde zu Coronazeiten**

*Eine Kopfrechnen-Geschichte für Junggebliebene*

**Lesen Sie die nachfolgende Geschichte langsam und zählen Sie dabei die Anzahl der im Text vorkommenden Knöpfe mit.**

### **Die Knopfsammlung**

Helma liebt Knöpfe. Ihre Verwandtschaft und ihr Freundeskreis kennen ihre Leidenschaft und bringen ihr immer wieder neue, interessante Knöpfe mit.

Am vergangenen Samstag konnte Helma besonders viele neue Knöpfe zu ihrer Sammlung hinzufügen. Der Tag fing schon gut an, morgens klingelte ihre Nachbarin. „Hallo Helma,“ sagte sie, „ich bringe gleich Altkleider zu den Maltesern. Willst du mal schauen, ob du etwas von den Knöpfen der Kleidungsstücke brauchen kannst?“ Natürlich wollte Helma.

In der Kleiderkiste ihrer Nachbarin entdeckte sie **5** wunderschöne Holzknöpfe, in die ein filigranes Blumenmuster eingebrannt war. Von einem alten Jackett trennte sie **4** runde Holzknöpfe ab, die mit Ösen befestigt waren. Auch bei den **6** kleinen Knöpfen an einer Baby-Strickjacke konnte Helma nicht widerstehen. Sie hatten die Form von Teddy-Bären. Freudestrahlend verabschiedete sie sich von der Nachbarin.

Zum Nachmittagskaffee war sie bei Tante Ilse eingeladen. Zur köstlichen Capuccino - Torte drückte ihr die Tante ein kleines Kästchen in die Hand. Was war wohl da drin? Natürlich Knöpfe! Tante Liselotte erklärte: „Immer, wenn ich auf dem Markt einen Stand mit Knöpfen sehe, muss ich an dich denken. Wenn ich ein besonderes Exemplar sehe, nehme ich es für dich mit. Ich hoffe, diese hier gefallen dir auch.“ Und Helma schaute und freute sich. **3** ganz alte Knöpfe, die aus Horn waren, zierte das kleine Bild eines Hirschen. **2** weiße runde Knöpfe, die wie die Perle einer Muschel wirkten, stießen ihr auch sofort ins Auge. Hinzu kamen **4** silberne Knöpfe mit kleinen Glitzerkugeln, **1** großer schwarzer Knopf mit kleinen weißen Punkten und **3** kunterbunte Knöpfe, die in allen Farben des Regenbogens leuchteten.

Am Abend schlief Helma glücklich ein. Und, verehrte\*r Leser\*in, wissen Sie noch, um wie viele Knöpfe Helma ihre Sammlung erweitern konnte?

## **Aktivierungsstunde zu Coronazeiten**

Bei dieser Bewegungsgeschichte sitzen Sie auf einem Stuhl und ahmen die Bewegungen, die **fett** gedruckt sind, nach. Sie können die Bewegungen auch im Stand nachahmen. Es gilt der Grundsatz: jeder nur, soviel er kann.

### **Marmelade kochen**

Heute morgen überlegt Ursel, dass es Zeit ist, die Erdbeeren zu pflücken und Marmelade zu kochen.

Sie **zieht** ihre Gartenschuhe an, **nimmt** einen Korb mit und **geht** in den Garten. **Vorsichtig tritt** sie zwischen die Erdbeerpflanzen und **bückt sich** um zu schauen, welche Erdbeeren schön rot und reif sind, um gepflückt zu werden. Mit der **linken Hand hält sie die Blätter der Pflanze zur Seite** und mit der **rechten Hand löst sie die Früchte** von den Stengeln. Dann **legt sie** die Erdbeeren **mit beiden Händen** vorsichtig in ihren Korb. Wenn alle roten Erdbeeren gepflückt wurden, **stellt sie ihren Korb ein Stückchen weiter nach rechts** und **geht** zur nächsten Pflanze. Ab und zu **nascht** Ursel auch einmal eine Erdbeere. Dann **bückt** sie sich wieder, **hält mit der rechten Hand die Blätter zur Seite** und **pflückt mit der linken die Früchte** ab. Sie **legt die Früchte mit beiden Händen in ihren Korb**, **stellt diesen ein Stückchen weiter nach links** und **geht** zur nächsten Pflanze. Das ist sehr mühselig und zwischendurch muss sie sich auch einmal **recken und strecken und tief durchatmen**. Am Ende der Reihe **schüttelt sie ihre Arme und Beine aus**, **atmet noch einmal tief ein und aus** und **geht** zum nächsten Beet, wo sich alles **wiederholt**.

*(Text bis hierher nochmals lesen und die Bewegungen wiederholen)*

Als der Korb voll ist, **geht** Ursel ins Haus. Sie lässt Wasser in eine große Schüssel laufen und **wäscht** die Erdbeeren. In einem Sieb lässt sie sie abtropfen und macht sie danach sauber. Dann holt sie vom Küchenschrank die Waage. Die steht ganz oben und Ursel **muss die Knie heben**, um auf einen Stuhl zu steigen und **sich recken**, damit sie an die Waage kommt. Sie **stellt** sie auf den Tisch. Gelierzucker ist im Vorrat, sie **geht** dorthin und muss sich **bücken**, weil der Zucker im Regal ganz unten steht. Die Gläser für die Marmelade stehen im Keller. Sie **geht vorsichtig mit angehobenen Fersen**, mit ihrem Korb am Arm, die Kellertreppe hinunter, **nimmt** die Gläser **nach einander einzeln** aus dem Regal, **legt** sie vorsichtig in ihren Korb und **steigt** die Treppe wieder hinauf. In der Küche **spült** sie die Gläser noch einmal gründlich ab. Dann **setzt sie sich** auf einen Stuhl und **macht eine Pause**. Sie **schüttelt ihre Beine und wackelt mit ihren Füßen**, sie **schlenkert ihre Arme und Hände aus**. Ursel **atmet ein paar Mal tief ein und aus**.



## **Aktivierungsstunde zu Coronazeiten**

*Lösungen:*

*BUCHSTABENSALAT (Seite 2)*

- |           |             |
|-----------|-------------|
| a) FUCHS  | g) KAMEL    |
| b) HASE   | i) KRANICH  |
| c) SCHAF  | j) HERING   |
| d) RATTE  | k) AUSTER   |
| e) HENNE  | l) PAPAGEI  |
| f) HIRSCH | m) FAULTIER |

*Zuordnungen – Das Kuckucksei finden (Seite 2)*

- |              |  |
|--------------|--|
| 1. Hagebutte | ist kein Gewürz                                    |
| 2. Apfel     | hat ein Kernhaus, keinen einzelnen Kern            |
| 3. Hafer     | ist keine Salatpflanze, sondern eine Getreidesorte |
| 4. Scheel    | war nie Bundeskanzler, sondern Bundespräsident     |
| 5. Schmeling | war kein Fußballer, sondern Boxer                  |
| 6. Rotterdam | ist nicht Hauptstadt, sondern Den Haag             |

*Redewendungen (Seite 4)*

- |                               |                                    |
|-------------------------------|------------------------------------|
| Das Glück der Erde liegt      | .. auf dem Rücken der Pferde       |
| Der Weg zur Hölle ist         | .. mit guten Vorsätzen gepflastert |
| Der Weg zum Ruhm ist          | .. nicht mit Rosen gepflastert     |
| Die Tat wirkt mächtiger       | .. als das Wort                    |
| Edel sei der Mensch,          | .. hilfreich und gut               |
| Eine Krähe hackt der          | .. anderen kein Auge aus           |
| Ein Richter soll              | .. zwei gleiche Ohren haben        |
| Ein wenig Hilfe will          | .. das Glück schon haben           |
| Einem dreschenden Ochsen soll | .. man nicht das Maul verbinden    |
| Frisch gewagt ist             | .. halb gewonnen                   |
| Geld macht nicht glücklich,   | .. aber es beruhigt                |
| Geschenke sind am schönsten,  | .. wenn man sie nicht erwartet     |
| Gold läutert man im Feuer,    | .. Menschen im Leiden              |
| Grobe Tücher geben            | .. geben keine feinen Kleider      |
| In Gefahr und höchster Not    | .. bringt der Mittelweg den Tod    |
| Lebe glücklich, lebe froh,    | .. wie der Mops im Haferstroh      |
| Rom ist auch nicht            | .. an einem Tag erbaut worden      |
| Schönheit liegt               | .. im Auge des Betrachters         |

## Aktivierungsstunde zu Coronazeiten

Das Frühjahr naht – Frühlingsblumen erfreuen uns (Seite 5)

					S		H				
					C		Y				
		T			H		A				
		U			N		Z		N		S
		L			E		I		E		T
		P	R	I	M	E	L	N		H	I
		E				G		T		C	E
		N				L		H		L	F
						O		E		I	M
						E		N		E	U
						C				V	E
	S	U	K	O	R	K				N	T
						C				E	T
						H				P	E
						E				L	R
						N				A	C
	N	L	E	K	N	U	N	A	R		H
											E
											N

Die Frühlingsblumen heißen:

Schneeglöckchen

Krokus

Tulpen

Ranunkeln

Primeln

Stiefmütterchen

Alpenveilchen

Hyazinthen

*Kopfrechnen-Geschichte: (Seite 6)*

Lösungszahl: 28 Knöpfe hat Helma an diesem Samstag erhalten.