



Nachbarschaftshilfeverein der Vereinigten Wohnstätten 1889 eG

Wir bleiben aktiv 19: Anregungen zum Zeitvertreib

Liebe Leserinnen und Leser,

gegen Ende der Ostertage hat sich ja der April von seiner ‚schönsten‘ Seite gezeigt mit allem, was er zu bieten hat: Sonnenschein, Regen, Sturm, Schnee, Hagel, Böen, blauer und grauer Himmel und Kälte. So ein richtiger Frühlingsdurchbruch scheint noch nicht in Sicht, aber wir können uns ja schon mal fit machen: wir bauen unserer Fortschritte im Jonglieren weiter aus, wir machen uns auf den Weg und sammeln Wildkräuter für einen leckeren Salat oder -wenn das Wetter mal wieder ganz schlecht ist- ein Koordinationstraining mit unseren Fingern!

Wie Sie ja wissen, sind wir weiter für Sie da und vermitteln Ihnen auch gern Partnerinnen und Partner für Spaziergänge, für Telefongespräche, für Brieffreundschaften, usw.

- Machen Sie doch mal einen Spaziergang zu Ihrem nächsten Nachbarschaftstreff, um sich einen Ausdruck unserer Anregungen zu holen, ein Buch auszuleihen oder einfach einen kurzen Plausch mit der Sozialarbeiterin zu halten.
- Tun Sie sich mit Nachbarn zusammen. Wenn Sie mit mindestens zwei anderen Parteien aus Ihrem Haus oder Nachbarhaus gern ein Balkon-Bingo spielen wollen, rufen Sie uns an. Wir werden Sie bei der Organisation unterstützen.
- Lassen Sie uns doch Ihre Ideen und Anregungen zukommen, wir werden Sie gern in einer der nächsten Ausgaben veröffentlichen!

Teil 19 für die 14.Kalenderwoche

Auflösung aus KW 13	Seite 2
Entspannung und Ruhe beim Ausmalen	Seite 3
Rezept für Frühlingssalat	Seite 4
Denksportaufgaben	Seite 5
Koordinationstraining Teil 1	Seite 6
Lesetipp für Kinder und Erwachsene	Seite 7

Auflösung der Denksportaufgaben aus Ausgabe 18 (KW 13):

Wortbrücken

Oster(Holz)Ei	Hasen(Jagd)Hund
Garten(Bau)Zaun	Glas(Haus)Halt
Hand(Schuh)Sohle	Drei(Rad)Lager
Bari(Ton)Studio	Brief(Papier)Korb
Kultur(Beutel)Tier	Blumen(Topf)Deckel
Vor(Rat)Haus	Küchen(Personal)Ausweis
Lang(Finger)Hut	Ersatz(Reifen)Druck

Wörterschlange mit Wörtern rund um das Osterfest

Wie ist Ihre Wörterschlange geworden? Wir freuen uns über Ihre Rückmeldung!

„Der April ist ein Monat, in dem das Wetter so unzuverlässig ist, dass es manchmal mit den Vorhersagen übereinstimmt.“

von Wolfram Weidner (*1925), deutscher Journalist

Entspannendes Ausmalen



Frühlingsalat

Zutaten:

Grüner Salat nach Belieben

Wildkräuter:

Bärlauch, Giersch, Löwenzahn, Taubnessel ...

Blüten:

Veilchen, Gänseblümchen, Löwenzahn, Gundermann, Wiesenschaumkraut



Vinaigrette:

Balsamico-Essig

Olivenöl

mittelscharfer Senf

etwas Honig, Salz, Pfeffer



Zubereitung:

Den Salat und die gesammelten Wildkräuter waschen, klein zupfen oder schneiden. Anschließend die Blüten ebenfalls waschen und vorsichtig auf einem sauberen Küchenhandtuch ausbreiten.

Aus den Zutaten für die Vinaigrette eine Salatsoße mischen und abschmecken.

Den Salat vorsichtig unterheben und mit den Wildblüten verzieren.

Wildkräuter sind kostenlos, wachsen ohne Pflegeaufwandsind und sind sehr vitalstoffreich: Vitamine, Mineralien und Spurenelemente

Außerdem enthalten sie Bitterstoffe und Senföle, die einen positiven Einfluss auf unsere Gesundheit haben

Tipp:

Ideal ist natürlich der eigene Garten zum Sammeln. Wer keinen Garten hat, kann bei einem Spaziergang an geeigneten Stellen Wildkräuter sammeln.

Guten Appetit!!!

Denksportaufgaben

Wortsuche

Finden Sie die acht deutschen Bundeskanzler, die seit 1949 das Land regiert haben? Die Namen können waagerecht, senkrecht, diagonal, vor- oder rückwärts geschrieben sein!

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

Sudoku Chaos

Die etwas kniffligere Variante des bekannten Sudoku!

				5	
	4				
		1			
		6			
					2

Füllen sie die Gitter mit den Zahlen von 1 bis 6 auf!

In jeder Zeile, in jeder Spalte sowie in jedem der kleineren, fettumrandeten Bereiche soll jede Zahl genau einmal vertreten sein.

Gehirn- und Koordinationstraining im Sitzen

Zum Warmwerden:

Fangen Sie mit der schwächeren Hand an: Der Daumen tippt der Reihe nach alle Finger an, wandert vom Zeigefinger bis zum kleinen Finger, zurück zum Ringfinger und vor bis zum Zeigefinger und wieder zurück, erst langsam, dann schneller. Dasselbe machen Sie nun auch mit der anderen Hand.

Ihr Gehirn kommt in Trab, wenn sich beide Hände nun gegenläufig bewegen: Links wird mit dem Zeigefinger und rechts mit dem kleinen Finger begonnen.

Übung 1:

Mit Daumen und Zeigefinger der linken Hand formen Sie ein "L", Daumen und Zeigefinger bilden den Buchstaben, die drei passiven Finger sind eingerollt.

Mit Daumen und Zeigefinger der rechten Hand formen Sie ein "O", Zeigefinger und Daumen bilden den Buchstaben, die drei passiven Finger zeigen in die Höhe.

Die Hände wechseln nun zwischen den Buchstaben hin und her, erst langsam, dann schneller. Um es etwas einfacher zu machen, können anfangs auch beide Hände den gleichen Buchstaben bilden und zum zweiten wechseln.

Übung 2:

Nummerieren Sie Ihre Finger von 1 bis 10 durch. Nun bilden Sie mit den 10 Ziffern Zahlenkombinationen, z.B. 2-8 und fügen dann die passenden Finger schnell zusammen.

Wenn es Ihnen zu langweilig wird, nehmen Sie Ihre zehn Zehen dazu. Dann sind Kombinationen von 1-20 und auch mit 4 Zahlen möglich. Ein weiterer Schwierigkeitsgrad ist es, wenn Sie allen im Stehen üben.

Viel Erfolg!

Lesefutter

In den Nachbarschaftstreffs stehen viele Bücher aus ganz unterschiedlichen Bereichen zur Ausleihe bereit. Kommen Sie vorbei und finden Lesestoff! Heute zwei Tipp aus dem Nachbarschaftstreff Fasanenhof:

Rico, Oskar und das Herzgebreche

Zu unserer großen Freude: Rico schreibt weiter Tagebuch! Die beiden Freunde Rico und Oskar sind in einen neuen Kriminalfall verwickelt. Sie entdecken, dass Ricos Mutter gestohlene Handtaschen verkauft, weil sie erpresst wird. Rico und Oskar stellen mit Hilfe von Herrn von Scherten, den Rico und seine Mutter vom Bingo kennen, und einer Nachbarin, mit der Rico befreundet ist, Ermittlungen an. Außerdem erfährt Rico, dass sein Vater nicht – wie er immer geglaubt hat – gestorben ist, sondern dass seine Mutter vor ihm geflohen ist, da er gewalttätig war. Das Buch endet jedoch hoffnungsvoll. Dieser Roman von Andreas Steinhöfel wird für Kinder ab 10 Jahren und für Erwachsene empfohlen.

Jede Woche neu finden Sie die Anregungen auf unserer Homepage www.handinhand-kassel.de. Falls Sie keinen Zugang zum Internet haben, erhalten Sie die Anregungen auch auf Papier in unseren Treffs.

Bärbel Praßer, Nachbarschaftstreff Vorderer Westen
Samuel-Beckett-Anlage 12, 34119 Kassel, Tel. 287 62 76

Annette Moser-Seese, Nachbarschaftstreff Kirchditmold
Zentgrafenstr. 86, 34130 Kassel, Tel. 970 56 66

Walburga Wissing, Nachbarschaftstreff Fasanenhof
Mörikestr. 1, 34125 Kassel, Tel. 970 56 65

Heike Wrede, Nachbarschaftstreff Südstadt
Menzelstr. 14, 34121 Kassel, Tel. 937 19 007

wünschen Ihnen / Euch viel Spaß!

H a n d i n H a n d e . V .

Nachbarschaftshilfeverein der Vereinigten Wohnstätten 1889 eG