

Nachbarschaftshilfeverein der Vereinigten Wohnstätten 1889 eG

Wir bleiben aktiv: Anregungen zum Zeitvertreib

Für diese besondere Zeit, in der wir unsere Kontakte nicht wie gewohnt pflegen können, haben wir einige Anregungen für Sie, Ihre Zeit so zu gestalten, dass es Ihnen und vielleicht auch anderen guttut. Mit einer kleinen Kerze aus Gebäck können Sie Freunden, Nachbarn, Bekannten und sich selbst eine kleine Freude machen!

Jede Woche finden Sie vielfältige 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. Rufen Sie uns an!

Teil 2 für die 50. Kalenderwoche

Gemeinsam ein Einkaufsnetz häkeln (2. Teil)	Seite 2
Auflösung aus der 48. KW	Seite 3
Denksportaufgaben	Seite 4
Koordinationstraining, Gebäckkerze	Seite 5
Entspannung und Ruhe beim Ausmalen	Seite 6
Ein „spitzbübisches“ Rezept	Seite 7
Übungen für die Koordination	Seite 8
Hoffnungslicht	Seite 9
Lesefutter gegen den Winterblues	Seite 10

Gemeinsam häkeln Teil 2

Jetzt wird die Arbeit geteilt und die beiden Seiten des Netzes getrennt gearbeitet. Zunächst wird über die ersten 21 Gitterfelder gehäkelt, im Anschluss über die „hinteren“ Gitterfelder.

1. R: 4 Lfm (zählt als 1 Stb, 1 Lfm), 1 Stb in das nächste Stb, *2 Lfm, 1 Stb in das nächste Stb, ab * weitere 18 x wdh, enden mit 1 Lfm, 1 Stb in das nächste Stb (= 21 Gitterfelder), wenden.

2. R: 4 Lfm, 1 Stb in das nächste Stb, *2 Lfm, 1 Stb in das nächste Stb, ab * weitere 18 x wdh, enden mit 1 Lfm, 1 Stb in die 3. Wende- Lfm, wenden.

3. und 4. R: wie 2. R häkeln.

5. R: 4 Lfm, 1 Stb in das nächste Stb, *1 Lfm, 1 Stb in das nächste Stb, ab * weitere 18 x wdh, das letzte Stb in die 3. Wende-Lfm, wenden.

6. – 8. R: wie 5. R häkeln.

9. R: 3 Lfm (zählt als 1 Stb), *1 Stb in den folgenden Lfm-Bogen, ab * weitere 20 x wdh, das letzte Stb in die 3. Wende-Lfm, wenden.

10. R: 1 Lfm, 1 fM in jedes Stb häkeln, die letzte fM in die 3. Wende-Lfm (= 23 fM), wenden.

11.-13. R: 1 Lfm, 1 fM in jede fM häkeln, wenden.

Faden abschneiden. Die erste obere Hälfte des Netzes ist fertig (siehe Abb. 4) Den Faden nun am 1. Stb des 23. Gitterfeldes neu anschlingen, d.h. ein Gitterfeld überspringen und unbehäkelt lassen (siehe Abb. 5). Die zweite Seite wie die erste arbeiten, d.h. R 1-13 häkeln.



Abb. 4: Die erste obere Hälfte des Netzes ist fertig. 4 Reihen feste Maschen bilden den Abschluss.

Abb. 5: Um die zweite obere Hälfte des Netzes zu häkeln den Faden neu anschlingen, dabei ein Gitterfeld überspringen.



Nachdem die letzte Reihe feste Maschen gehäkelt wurde, den Faden nicht abschneiden.

Viel Spaß und bis nächste Woche!

Auflösung aus der 48. KW:

Folgende Bundespräsidenten waren versteckt:

Carstens, Gauck, Heinemann, Herzog, Heuss, Köhler, Lübke, Rau,
Scheel, von Weizsäcker, Wulff,

Denksportaufgaben

Wortbrücken

Füllen Sie die Lücke zwischen den beiden Worten mit einem Wort, das sowohl mit dem Wort davor als auch mit dem Wort danach ein sinnvolles neues Wort ergibt.

Beispiel: Welches Wort könnten Sie an „Fang“ anhängen, das auch zur „Hütte“ passen könnte?

Lösung: „Eisen“! Also hätten wir dann Fangeisen“ und „Eisenhütte“. Los geht's! Viel Erfolg!

Fang-----Hütte

Silber-----Otter

Schutz-----Lauf

Sichel-----Muster

Brief-----Recht

Riesen-----Dampfer

Weiß-----Pelle

Klang-----Stapel

Haut-----Wurf

Seifen -----Glas

Mittel-----Barren

Krieger-----Haube

Kälte-----Kopf

Party-----Maul

Welches Wort passt nicht in die jeweilige Reihe? Bitte durchstreichen!

Auto	Motorrad	Mofa	Fahrrad	Lastwagen	Omnibus	
Stuhl	Sessel	Tisch	Bank	Sofa	Hocker	Sitz
Video	Buch	Zeitung	Brief	Roman	Gebrauchsanweisung	
Bier	Limonade	Wasser	Wein	Sprudel	Cola	Brot
Wien	Paris	Rom	Berlin	Frankfurt	Brüssel	Athen
Hund	Ziege	Pferd	Fuchs	Katze	Kuh	Hahn
Brot	Butter	Käse	Bonbon	Wurst	Fleisch	
Hai	Hering	Thunfisch	Delfin	Flunder	Dorsch	
Biene	Hummel	Wespe	Hornisse	Spinne	Stechmücke	
Messer	Säge	Gabel	Teller	Löffel	Serviette	

(Die Auflösung finden sie am kommenden Mittwoch in der nächsten Ausgabe).

Näschen, Öhrchen aus Dick & Doof:

Legen Sie die Hände auf die Oberschenkel. Fassen Sie nun mit der rechten Hand an Ihr linkes Ohr und gleichzeitig mit der linken Hand an Ihre Nase. Dann schlagen Sie mit beiden Händen auf die Oberschenkel und beginnen erneut, aber diesmal anders herum. Langsam anfangen und dann nach und nach das Tempo steigern!

Fingerspitzengefühl

Legen Sie die Fingerspitzen aneinander. Lösen Sie nur die Daumen voneinander und lassen Sie die Daumen umeinanderkreisen. Erst rechts herum, dann links herum. Legen Sie die Daumen wieder aneinander und lösen die beiden Zeigefinger. Lassen Sie nun diese umeinanderkreisen. Gehen Sie so der Reihe nach durch alle Finger. Wenn Sie bei den kleinen Fingern angekommen sind, wiederholen Sie das ganze nochmal andersherum, bis Sie wieder bei den Daumen angekommen sind.

Die liegende Acht

Stellen Sie sich in die Nähe einer Wand. Malen Sie mit dem linken Bein von rechts nach links eine liegende Acht. Nehmen Sie dann das andere Bein. Einige Male wiederholen, zwischendrin das Bein ausschütten und lockern!

Gebäckkerze

Mit einer kleinen Kerze aus Gebäck können Sie Freunden, Nachbarn, Bekannten und sich selbst eine kleine Freude machen!



(Foto Bärbel Praßer)

Zutaten:

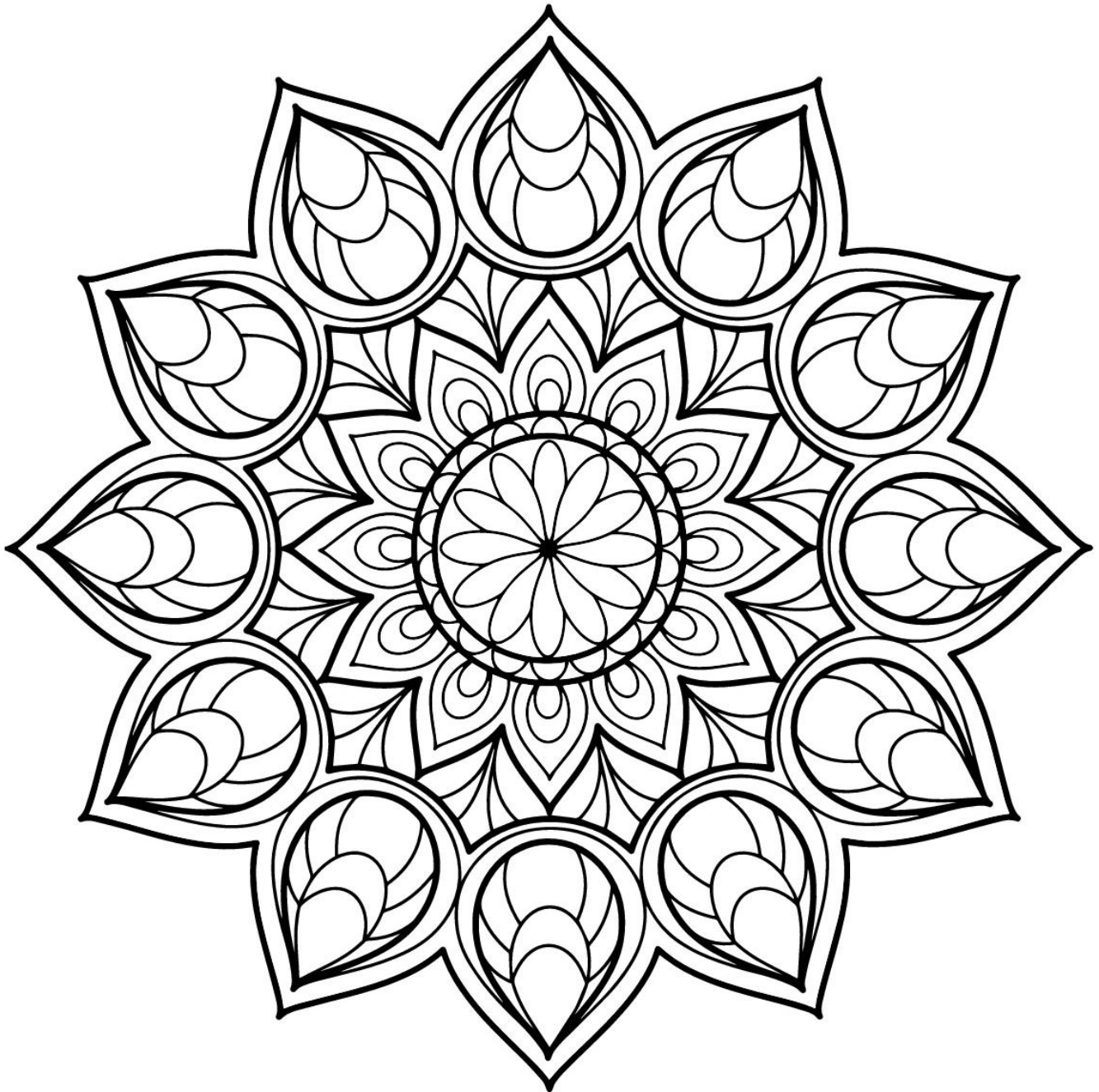
1 Waffelrolle, 1 runder Keks und eine geschälte Mandel.

Mit einer Mischung aus 200 g Puderzucker auf einem Eiweiß können Sie alles gut zusammenkleben.

Viel Spaß!

Entspannendes Ausmalen:

Hier ein weiteres Motiv!



Spitzbuben/Terrassen

Zutaten:

225 g Butter, weich
 125 g Zucker
 1 Päckchen Vanillezucker
 1 Ei
 375 g Weizenmehl
 200 g Marmelade oder Gelee für die Füllung



Zubereitung:

Für den gerührten Mürbeteig die weiche Butter mit dem Zucker und Vanillezucker schaumig rühren – so lange, bis die Masse hell geworden ist. Das Ei untermischen. Zuletzt das Mehl dazugeben. Bei Bedarf den Teig noch einmal mit den Händen kurz durchkneten. Den Teig halbieren und mindestens für eine halbe Stunde kühlstellen.

Ofen auf 175 Grad Umluft vorheizen. Den Teig portionsweise aus dem Kühlschrank nehmen und auf etwas Mehl etwa 2 bis 3 Millimeter dick ausrollen.

Je nachdem, ob man Terrassenplätzchen oder Spitzbuben machen will, braucht man drei oder zwei verschieden große Ausstechförmchen. Für die Terrassenplätzchen z.B. jeweils gleich viele drei unterschiedlich große Sterne ausstechen, für die Spitzbuben große Sterne ausstechen und bei der Hälfte von ihnen einen mit einem kleineren Sternchen noch die Mitte ausstechen.

Die Plätzchen ca. 10-12 Minuten backen, bis sie goldgelb sind. Abkühlen lassen und danach die flache Seite der Plätzchen mit Marmelade oder Gelee bestreichen. Mit einem Keks, der in der Mitte ein Loch hat, zusammensetzen für die Spitzbuben oder eine Terrasse mit zwei oder drei unterschiedlich großen Schichten machen. Nach dem Abkühlen mit Puderzucker bestreuen.

Wer in Ihrer Nachbarschaft würde sich über eine Kostprobe freuen???

Übungen zur Koordination

Das Training des Zusammenspiels der beiden Gehirnhälften steigert die Konzentrationsfähigkeit, entspannt und hilft dem Gleichgewicht.

Bruni Kimm zeigt Ihnen eine Übung, deren Schwierigkeit sich steigert.

1. Stellen Sie sich aufrecht und entspannt hin und bewegen Sie Ihre Arme in der Aufeinanderfolge wie auf den Bildern jeweils von links nach rechts von vorne zu sehen. Führen Sie die Übung mehrmals hintereinander aus.
2. Wenn Sie die Armbewegungen kennen, laufen Sie nun dabei auf der Stelle (z.B. 4 Schritte pro 1 Bewegung).
3. Nun können Sie die Bewegungen rhythmisch nach immer schneller werdender Musik durchführen.
4. In der nächsten Ausgabe „Wir sind stärker“ zeigen wir Ihnen eine weitere Schwierigkeitsstufe.



Hoffnungslicht

Das Leben bremst, zum zweiten Mal,
die Konsequenzen sind fatal,
doch bringt es nichts wie wild zu fluchen,
bei irgendwem die Schuld zu suchen,

denn solch wütendes Verhalten,
wird die Menschheit weiter spalten,
wird die Menschheit weiter plagen,
in diesen wahrhaft dunklen Tagen.

Viel zu viel steht auf dem Spiel,
Zusammenhalt, das wär' ein Ziel,
nicht jeder hat die gleiche Sicht...
Nein, das müssen wir auch nicht...

Die Lage ist brisant wie selten,
trotz allem sollten Werte gelten
und wir uns nicht die Schuld zuweisen,
es hilft nicht, wenn wir uns zerreißen.

Keiner hat soweit gedacht,
wir haben alle das gemacht,
was richtig schien und nötig war,
es prägte jeden, dieses Jahr.

Für alle, die es hart getroffen,
lasst uns beten, lasst uns hoffen,
dass diese Tage schnell vergeh'n
und wir in bess're Zeiten seh'n.

Ich persönlich glaube dran,
dass man zusammen stark sein kann...

Für Wandel, Heilung, Zuversicht,
zünd' mit mir ein Hoffnungslicht. ✨🙏👤

Quelle: Unbekannt

*Wir danken Bruní Kimm für die Zusendung
dieses so gut zu dieser Zeit passenden Gedichts.*

Lesefutter gegen Winterblues

In den Nachbarschaftstreffs stehen viele Bücher aus ganz unterschiedlichen Bereichen zur Ausleihe bereit. Kommen Sie vorbei und finden Lesestoff! Der Buchtipp aus dem Nachbarschaftstreff Südstadt:

Chuzpe von Lilly Brett

Ruth kann nicht verstehen, dass ihr Vater Edek, der erst vor Kurzem aus Australien zu ihr nach New York gezogen ist, nicht einfach einen ruhigen Lebensabend verbringen will. Überall versucht sich der muntere Siebenundachtzigjährige nützlich zu machen und neue Kontakte zu knüpfen. Als er dann ein Verhältnis mit der (viel zu jungen, wie Ruth findet) Polin Zofia (69) beginnt, ist Ruth beunruhigt. Und als Edek zusammen mit Zofia und ihrer Freundin Valentina auch noch ein Restaurant eröffnen will, das auf polnische Klopse spezialisiert ist, macht Ruth sich endgültig Sorgen um ihre Nerven.

Eine wunderbar selbstironisch erzählte Vater-Tochter-Geschichte und zu Herzen gehende Liebesgeschichte eines Holocaust-Überlebenden im heutigen New York. Mit leckeren Rezepten!

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!