

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 den Kerzen aus Wachsresten 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](http://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 4 für die 52. Kalenderwoche**

<b>Winterlicht, Kerzen aus Wachsresten</b>	<b>Seite 2</b>
<b>Leckere Rezeptideen</b>	<b>Seite 3</b>
<b>Übungen zur Koordination, 3. Teil</b>	<b>Seite 4</b>
<b>Gedichte von James Krüss, Lied aus England</b>	<b>Seite 5</b>
<b>Entspannung und Ruhe beim Ausmalen</b>	<b>Seite 6</b>
<b>Denksport, Auflösung aus KW 51</b>	<b>Seite 7</b>
<b>Lesefutter gegen den Winterblues</b>	<b>Seite 8</b>

Wer aus dem Wort Nebelschwaden – Aufgabe aus unserer ersten Ausgabe- die meisten neuen Wörter gefunden hat, kann das Ergebnis noch **bis zum 31.12.** in den Treffs abgeben und bekommt eine kleine Überraschung!

## Winterlicht

Ein gemütliches Licht, das auch noch nach Orangen duftet, lässt sich ganz leicht selbst machen. Sie benötigen dazu nur eine Orange, ein Messer, einen Löffel, einen Plätzchenausstecher und ein Teelicht.

Die Orange halbieren und das Fruchtfleisch mit dem Messer einschneiden, so dass es mit einem Löffel oder den Fingern aus der Schale gelöst werden kann. Dann mit dem Plätzchenausstecher die Form ausstechen oder mit dem Messer ein Muster ausschneiden, ein Teelicht so hineinstellen, dass die Flamme unter der Öffnung ist. Und fertig ist eine stimmungsvolle Beleuchtung!



## Kerzen aus Wachsresten gießen

Wir danken Anna Karthäuser-Tietz für Ihre Anregung!

Wachsreste im Wasserbad erhitzen, z.B. in einer leeren Blechdose. Vorsicht: die Dose könnte umkippen; sicherheitshalber mit einer Zange festhalten! Das flüssige Wachs kann in unterschiedliche Gefäße (z.B. Tassen, Gläser), die sich nach oben erweitern, gegossen werden. Den Docht danach an einen Holzspieß hängen und ihn am Boden des Gefäßes mit ein wenig Wachs befestigen. Abkühlen lassen; schließlich die kalte Kerze aus der Form nehmen.

Dann kann noch nachgegossen werden: verschiedenfarbige Wachsreste ergeben wunderschöne Farbschichten. Es können auch Marmeladengläser als Form genommen und nach Erkalten des Wachses kann die Form abgeschlagen werden. (Vorsicht, die Splitter entfernen!). Oder das Wachs bleibt im Glas. Ein besonders schöner Effekt ist es, wenn vor dem Einfüllen z.B. getrocknete Pflanzen wie Rosmarin, Lavendel u.a. oder andere Materialien innen am Glas angebracht werden, bevor das Wachs eingefüllt wird. Der Fantasie sind hier (fast) keine Grenzen gesetzt!

## Heiße Maroni

### Zutaten:

frische Maroni

Sie gibt es in der Winterzeit in allen größeren Lebensmittelgeschäften.

### Zubereitung:

In die Maroni mit einem scharfen Küchenmesser an der Spitze oder Rundung ein Kreuz schneiden und auf ein Backblech legen.

In den Backofen eine feuerfeste Schale mit Wasser stellen.

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen.

Die Maroni ca. 30-40 Minuten backen, anschließend aus dem Ofen nehmen und kurz in ein sehr feuchtes Tuch wickeln. So lässt sich die Schale noch besser lösen. Die Maronen schmecken ohne weitere Zutaten am besten!

**Wie auf dem Weihnachtsmarkt!**



## Getrocknete Äpfel

### Zutaten:

Äpfel,

Sorte nach Belieben

### Zubereitung:

Äpfel waschen, mit einem Apfelausstecher oder einem kleinen Küchenmesser das Kerngehäuse ausstechen/-schneiden. Die Äpfel mit einem größeren Küchenmesser in möglichst dünne Scheiben schneiden.

### Variante 1:

Die Apfelscheiben auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und im warmen Ofen bei ca. 50-60°C (Umluft) und leicht geöffneter Backofentür, damit die Feuchtigkeit abziehen kann, trocknen.

### Variante 2 (nachhaltig!!!):

Backpapier falten und auf einen beheizten Heizkörper legen. Anschließend mit den Apfelingeln belegen.

Die Früchte sind gedörst, wenn sie beim Brechen kein saftiges Fleisch mehr zeigen!



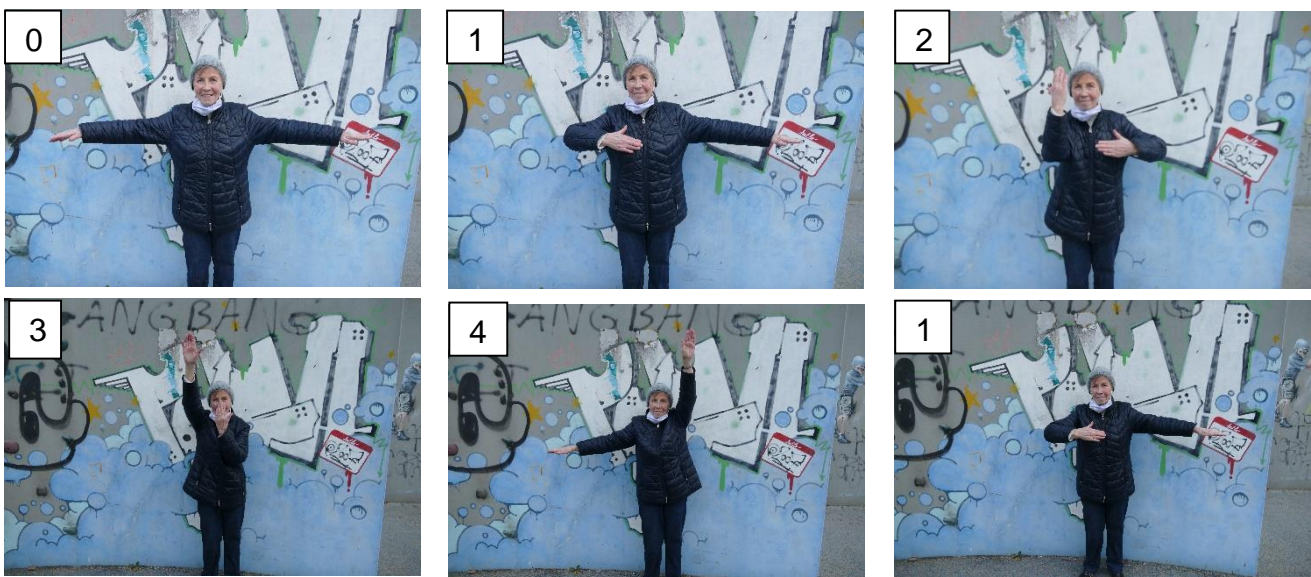
## Übungen zur Koordination, 3. Teil

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

Bruni Kimm zeigt Ihnen heute die höchste Schwierigkeitsstufe der Übung: Sie bewegen den rechten und linken Arm versetzt:

0. Ausgangsposition mit waagrecht ausgestreckten Armen
1. Beugen Sie den rechten Arm und führen Sie die rechte Hand zur Körpermitte.
2. Während die rechte Hand sich nun in Kopfhöhe aufstellt, geht die linke Hand gleichzeitig zur Körpermitte.
3. Während die rechte Hand sich nun nach oben ausstreckt, stellt sich die linke Hand in Kopfhöhe auf.
4. Während der rechte Arm ausgestreckt auf Schulterhöhe sinkt, streckt sich die linke Hand nach oben aus.

Und wieder von vorn und so weiter und so weiter.



Führen Sie die Übung mehrmals hintereinander aus.

Zählen Sie dabei jeweils bis 4 und finden Sie Ihren eigenen Rhythmus.

Wenn Sie die Armbewegungen kennen, können Sie zu den Bewegungen auf der Stelle laufen (z.B. 4 Schritte pro 1 Bewegung).

Nun können Sie die Bewegungen nach immer schneller werdender Musik durchführen. Oder Sie singen selbst ein Lied dazu.

Wenn Sie das alles fließend hinbekommen, versuchen Sie doch mal, mit dem linken Arm anzufangen!

Wir danken Inge Jäger für die Zusendung folgenden Gedichts von James Krüss zuzusenden:

### **Der Mandelbaum**

Ich war einmal ein Mandelbaum, ich war einmal ein Rabe,  
Ich war einmal ein Roß mit rotem Zaum, ich war einmal ein Edelknabe.

Ich war einmal ein Dromedar, an einem Palmenbaume.  
Ich war, ich war, ich war, ich war: Das alles – nachts – im Traume.

Bin ich im Grund auch nur so so und ohne große Gaben,  
so lern ich doch vom Eskimo, vom Schotten und vom Raben.

Die Motte lehrt mich leise sein, das Pferd mich klug zu fügen,  
nur Edelknaben sind nicht fein, sie lehren mich das Lügen.

Geduld lehrt mich der Mandelbaum, der Rabe lehrt mich keifen.  
so lerne ich des Nachts im Traum, die Tage zu begreifen.

\*\*\*\*\*

Wir danken Anette Flach für die Zusendung folgenden Lieds:

### **Es wird nicht immer dunkel sein**

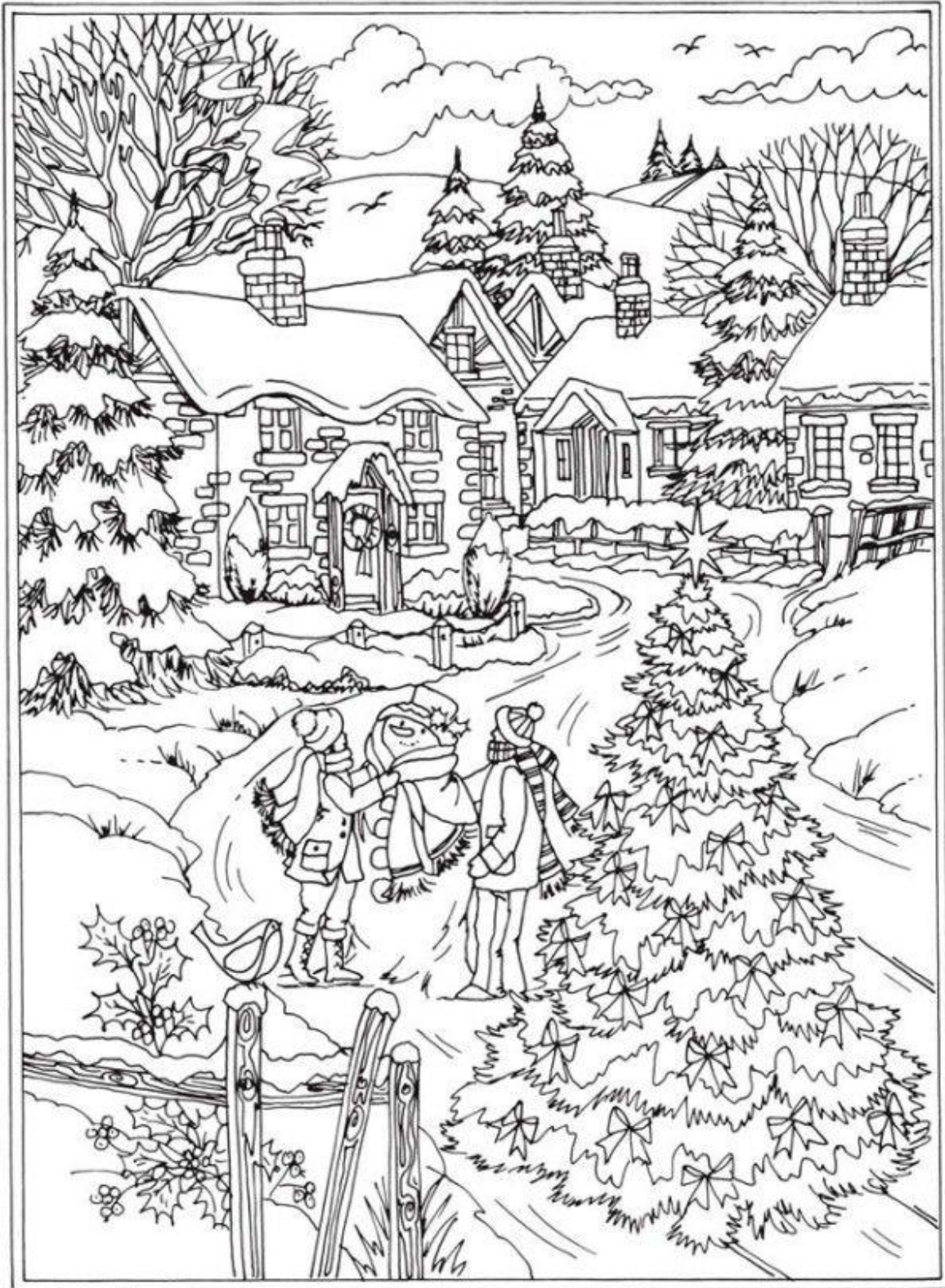
1. Es wird nicht immer dunkel sein – so klingt seit alter Zeit  
Das Wort der Hoffnung hell hinein in Menschentraurigkeit.  
Und halten auch die Hirten noch im Finstern ängstlich Wacht,  
hat doch Gott schon den Himmel aufgemacht in der Nacht,  
hat doch Gott schon längst den Himmel aufgemacht.

2. Kann so viel Licht im Dunkel sein und so viel heller Schall?  
Der Engel lädt di Hirten ein zu Jesus in den Stall.  
Sie ahnen, während rings der Himmel laut vor Freude lacht:  
Gott hat sich zu uns Menschen aufgemacht in der Nacht.  
Gott hat sich zu seinen Menschen aufgemacht.

3. Da wo die tiefsten Schatten sind, lässt Gottes Licht sich sehn.  
Noch ist es klein, so wie das Kind, vor dem die Hirten stehn.  
Sie haben nichts als nur verzagte Herzen mitgebracht.  
Aber Gott hat dem Himmel aufgemacht in der Nacht.  
Gott hat heute seinen Himmel aufgemacht.

(Text aus „EGplus“ von Kurhessen – Waldeck)

## Entspannendes Ausmalen: Ein winterliches Motiv!



## 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 „Kinder“ anhängen, das auch zu „Traum“ passen könnte?

**Lösung:** „Wunsch“! Also hätten wir dann „Kinderwunsch“ und „Wunschtraum“. Los geht's! Viel Erfolg!

Kinder-----Traum

Lade-----Sau

Keller-----Er

Kultur-----Schrift

Mutter-----Haftung

Ein-----Bein

Witz-----Betonung

Wunsch-----Kür

Lauf-----Bild

Mit-----Frau

Puppen-----Burg

Biber-----Spiele

Wende-----Tuch

Nagel-----Start

### Wörterschlange mit Weihnachtswörtern

Apfel, Beleuchtung, Betlehem, Engel, Esel, Feld, Freude, Gebet, Geburt, Geschenke, Glöckchen, Gold, Heiligabend, Hirte, Jesus, Josef, Kerzen, Kind, Könige, Krippe, Lametta, Lebkuchen, Lieder, Lichter, Maria, Musik, Myrrhe, Nazareth, Nikolaus, Nüsse, Ochs, Plätzchen, Schaf, Sterne, Tannenbaum, Weihnachten, Weihrauch

Suchen Sie sich ein Wort von oben aus und schreiben Sie es auf einen Zettel!

Der letzte Buchstabe des Wortes soll der Anfangsbuchstabe des nächsten Wortes sein.

Wie lang wird Ihre Wörterschlange?

Wählen Sie beim nächsten Versuch ein anderes Wort als Anfangswort aus! Vielleicht wird dieses Mal die Wörterschlange noch länger. **Beispiel:** Kerzen, Nazareth, Hirte, E

### Auflösung Denksportaufgaben aus KW 51

Die 13 Begriffe rund um das Weihnachtsfest lauten:

Adventskalender, Baumkerze, Christbaumkugel, Christkind, Engelshaar, Geschenk, Krippenfigur, Lametta, Lebkuchen, Plätzchen, Stollen, Strohstern, Tannengruen,

## **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:

### **Wie ein einziger Tag von Nicholas Sparks**

Noah liest seiner Frau Allie jeden Tag aus seinem Tagebuch vor, in der Hoffnung, dass sie sich erinnert. Kennengelernt haben sie sich mit 17 Jahren und einen unbeschwerten Sommer miteinander verbracht. Vierzehn Jahre später, kurz vor ihrer Hochzeit, will Allie den Jungen nochmal wiedersehen, den sie nie vergessen konnte. Dieses Wiedersehen mit Noah lässt Allie erkennen, was wahre Liebe ist.

Ein Liebesroman, anrührend und bewegend, aber nicht kitschig. Ein Roman für gemütliche Stunden auf dem Sofa.

\*\*\*\*\*

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 ein besinnliches Weihnachtsfest!**