

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 dem Neujahrzopf bereiten Sie Freunden, Nachbarn, Bekannten und sich selbst einen guten Start ins Jahr 2021!

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 5 für die 53. Kalenderwoche

Schneemänner mal anders	Seite 2
Wir backen einen Neujahrzopf	Seite 3
Atmung und Lockerung	Seite 4
Entspannung und Ruhe beim Ausmalen	Seite 5
Denksport, Auflösung aus KW 52	Seite 6
Lesefutter gegen den Winterblues	Seite 7

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!

Sockenschneemänner

Folgende Materialien werden benötigt:

- 1 Socke
- Einen Stoffrest für Schal / Mütze z.B. aus einer farbigen Socke oder selbst gestrickt
- Reis zum Befüllen
- Eine Schnur / Wollfaden
- 2 Knöpfe
- Augen zum Aufkleben oder Farbe zum Aufmalen oder Garn zum Sticken
- Kleber
- Schere

Anleitung:

1. Die Socke unterhalb der Ferse abschneiden (siehe Foto)
2. das untere Ende bis fast zum Rand mit Reis befüllen und mit einem Stück Schnur zusammenknoten.
3. Einen kleinen Bereich für den Kopf abtrennen und mit einem Stück Schnur abbinden.
4. Jetzt den Stoffstreifen wie einen Schal um den Schneemann- Hals binden. Von einer anderen Socke den unteren Teil greifen, den Rand umschlagen und dem Schneemann als Mütze aufsetzen.
5. Nun fehlen noch die Knöpfe, die einfach mit Kleber aufgeklebt werden.
6. Zuletzt bekommt der Schneemann noch Augen und er kann noch nach Bedarf und Fantasie dekoriert werden.
7. Fertig!



Neujahrzopf

Traditionell wird für den ersten Tag des neuen Jahres ein Zopf gebacken, in dem eine Mandel versteckt ist.

Nach dem Anstoßen und dem Anschauen des Feuerwerks an Silvester, wird gleich ein Stück davon verspeist. Spannend, wer die Mandel findet und dann besonders viel Glück im neuen Jahr haben wird :-) !!!

Zutaten:

700g Mehl
1 Würfel Hefe
100g Zucker
1 Prise Salz
150g Butter
1 Ei
300 ml Milch
Zitronenschale⁶

Zum Bestreichen des Teigs:

1 Eigelb
1 Teelöffel neutrales Öl



Zubereitung:

Aus dem Mehl, Hefe, Zucker, Salz, Butter und Milch einen Hefeteig zubereiten und an einem warmen Ort ums Doppelte gehen lassen.

Aus dem Teig zwei gleich große Stücke schneiden. Aus diesen Teilen zwei lange Rollen formen.

Die eine Rolle auf die andere legen, wobei die untere Rolle waagrecht, die obere senkrecht liegt (Kreuzform). Die untere Rolle an beiden Enden fassen, die linke Spitze nach rechts und die rechte Spitze nach links quer über die senkrechte Rolle legen. Anschließend die senkrechte Rolle an den Enden fassen und auf gleiche Weise verschränken. Auf diese Weise abwechselnd beide Rollen zu einem Zopf verflechten, die Enden schließlich umbiegen und andrücken.

Auf ein Blech legen und nochmals mindestens 30 Minuten gehen lassen. Das Eigelb mit dem Öl mischen und damit den Zopf bestreichen. Nach Belieben mit Mandelblättchen und Hagelzucker verzieren. Im vorgeheizten Backofen bei 160 °C 45 - 50 Minuten backen.

Hinweis: Das Öl im Eigelb verleiht dem Zopf einen schönen Glanz.

Überraschen Sie Ihre Nachbarn und bringen Sie ihnen die Hälfte des Zopfes oder backen gleich zwei kleine Zöpfe!

Erstmal tief durchatmen:

Ziehen Sie die Schultern hoch in Richtung der Ohren. Mit einer deutlichen Ausatmung (ein Geräusch „AH“ oder OH“) die Schultern langsam wieder senken.

Beim nächsten Mal lassen Sie die Schultern schnell nach unten fallen. Wiederholen Sie den Teil der Übung, der Ihnen heute am besten gefällt, einige Male.

Sitzen Sie aufrecht und entspannt auf einem Stuhl Die Handflächen liegen auf dem Bauch und Sie lenken Ihre Aufmerksamkeit auf den Atem. Nehmen Sie wahr, wie sich Ihre Bauchdecke mit der Einatmung hebt und mit der Ausatmung senkt.

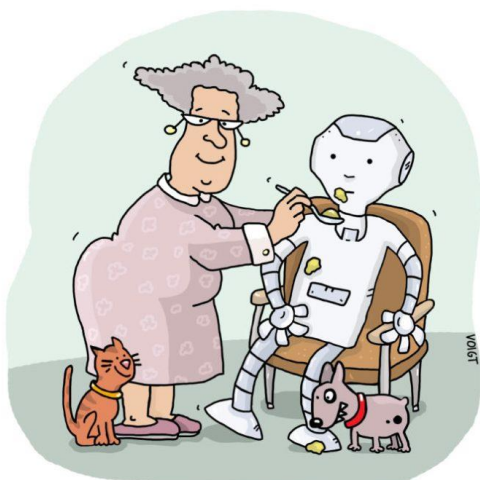
Sie sitzen oder stehen aufrecht. Die Füße sind leicht geöffnet und die Hände berühren sich vor dem Körper ausgestreckt auf Schulterhöhe. Die Finger zeigen nach vorne. Mit der Einatmung öffnen Sie die Arme zur Seite. Mit der Ausatmung bringen Sie die Arme wieder nach vorne zur Mitte.

Schulterentspannung:

Die folgenden Übungen können Sie im Stehen oder im Sitzen auf einem Stuhl ausführen.

Heben Sie die Arme auf Brusthöhe und falten die Hände. Dann führen Sie die Arme über dem Kopf. Winkeln Sie dann die Arme an und führen die Hände hinter den Kopf. Dann strecken Sie die Arme wieder und bringen die Arme wieder vor Ihren Körper zurück. Einige Male wiederholen.

Falten Sie beide Hände hinter dem Kopf. Die Ellenbogen zeigen nach vorne. Führen Sie dann die Ellenbogen nach hinten, halten einen Augenblick die Spannung und bringen die Ellenbogen wieder nach vorne. Wiederholen Sie die Übung einige Male. Falten Sie die Hände hinter dem Rücken und heben Sie dann die Arme gestreckt Richtung Decke. Wenn Sie sich beweglich fühlen, können Sie den Oberkörper dabei auch Richtung Boden hängen lassen.

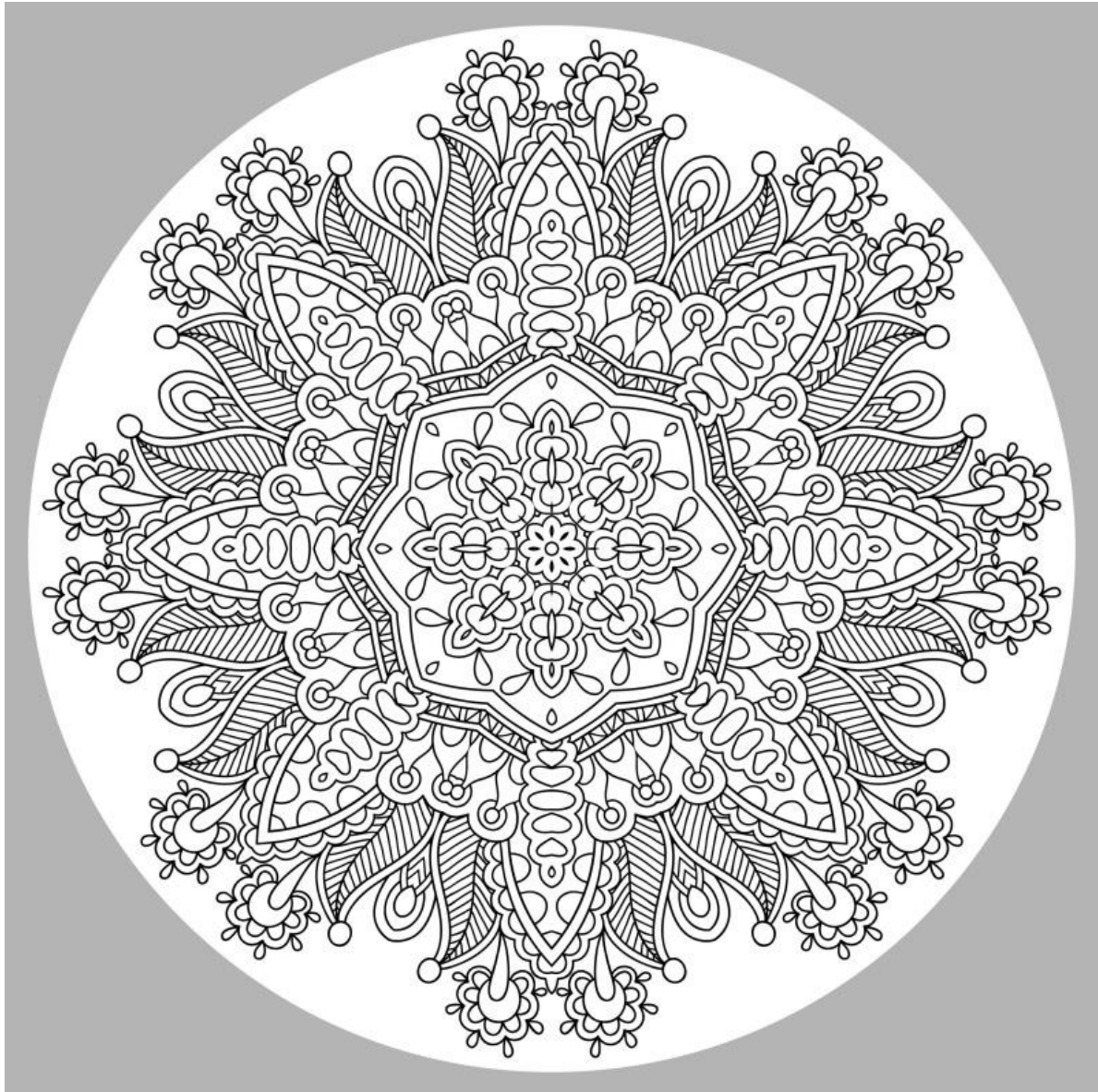


Seit Frau Hansen den Pflegeroboter hat,
geht es ihr viel besser.

Erster Preis des Karikaturenwettbewerbs der BAGSO (Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen) zum Thema „Smarte neue Welt“:

„Pflegeroboter“ von Sabine Voig

Entspannendes Ausmalen



In diesem Quadrat sind 11 Wörter versteckt, die wir in 2020 oft gehört und gelesen haben. Finden Sie sie im Buchstabengewirr?

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

Auflösung Denksportaufgaben aus KW 52

Kinder-Wunsch-Traum, Lade-Rampen-Sau, Keller-Loch-Er, Kultur-Gut-Schrift,
Mutter-Boden-Haftung, Ein-Stand-Bein, Witz-Figur-Betonung, Wunsch-Kandidaten-Kür,
Lauf-Maschen-Bild, Mit-Spieler-Frau, Puppen-Wagen-Burg, Bibel-Fest-Spiele
Wende-Hals-Tuch, Nagel-Neu-Star

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:

Der Alchemist von Paula Coelho

Der Hirt Santiago hat einen immer wiederkehrenden Traum von einem Schatz, der für ihn bereitliegt. Soll er das Vertraute aufgeben und sich auf die Suche machen? Soll er den Traum vergessen und sein bisheriges Leben, mit dem er ganz zufrieden ist, weiterleben? Santiago ist neugierig und mutig genug, um sich auf das Abenteuer einzulassen und seinem Traum zu folgen. Dabei erkennt er, dass es auch Schätze gibt, die nicht mit Gold aufzuwiegen sind.

Ein Buch voller orientalischer Weisheit und Lebensfreude, dass Mut macht, den eigenen Träumen zu folgen.

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 und Euch alles Gute für das Jahr 2021!