

Nachbarschaftshilfeverein der Vereinigten Wohnstätten 1889 eG

Wir bleiben aktiv 9: Anregungen zum Zeitvertreib

Liebe Leserinnen und Leser,

Das Wort Resilienz ist im Moment in aller Munde. Kein Wunder, denn Resilienz bezeichnet die Fähigkeit des Menschen, außergewöhnliche Anforderungen und schwierige Situationen wie z.B. die Corona-Pandemie ohne negative Folgen für die psychische Gesundheit zu bewältigen.

Für eine starke Widerstandskraft spielt das soziale Umfeld, das die Menschen fördert und unterstützt, eine große Rolle. Auf der anderen Seite gehört die Fähigkeit des Einzelnen dazu, angebotene Unterstützung anzunehmen. Ferner schützt sie bei der Bewältigung einer Krise, sich nicht von den Problemen einschüchtern zu lassen, sondern sich weiterhin Ziele zu setzen und diese tatkräftig anstreben.

In diesem Sinne möchten wir Sie ermutigen, alle Kontakte, die Sie haben, zu nutzen. Gern vermitteln wir Ihnen Partnerinnen und Partner für Telefongespräche, für Brieffreundschaften, für Spaziergänge, usw.

- Bleiben Sie aktiv, nutzen Sie die folgenden Anregungen zum Zeitvertreib, zur Freude für sich und andere oder einfach als Thema für Gespräche mit anderen.
- Bleiben Sie auch körperlich in Bewegung. Führen Sie Übungen regelmäßig aus, die Sie nicht überfordern, sorgen Sie für viel frische Luft in Ihren Lungen und machen Sie doch einfach mal einen Spaziergang zu Ihrem nächsten Nachbarschaftstreff, um sich einen Ausdruck unserer Anregungen zu holen, um sich 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.
- 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 9 für die 4. Kalenderwoche

| | |
|--|----------------|
| Vergnügungen von Bertolt Brecht | Seite 2 |
| Upcycling | Seite 3 |
| Rezeptvorschlag Sprudelkuchen | Seite 4 |
| Denksport und Auflösung aus KW 03 | Seite 5 |
| Entspannung und Ruhe beim Ausmalen | Seite 6 |
| Ingwer-Orangen-Shot | Seite 7 |
| Lesefutter -auch für junge Leseratten | Seite 8 |

„Vergnügungen“ (1954)

Der erste Blick aus dem Fenster am Morgen
 Das wiedergefundene alte Buch
 Begeisterte Gesichter
 Schnee, der Wechsel der Jahreszeiten
 Die Zeitung
 Der Hund
 Die Dialektik
 Duschen, Schwimmen
 Alte Musik
 Bequeme Schuhe
 Begreifen
 Neue Musik
 Schreiben, Pflanzen
 Reisen
 Singen
 Freundlich sein.

Bertolt Brecht (1954)

Upcycling - Utensilo aus altem Getränkekartons

Sie benötigen:

- einen leeren Getränkekarton
- Cuttermesser
- Schere
- Washitape / Klebeband
- Stifte zum Verzieren



Von dem Getränkekarton den Deckel mit einem Cuttermesser oder einem scharfen Messer abschneiden, eventuell nochmal auswaschen und abtrocknen. Dann den Karton kräftig kneten, kneten bis er weicher wird.

Vom oberen Rand her die äußere bedruckte Schicht abziehen. Dafür braucht man an manchen Stellen etwas Geduld.



Den oberen Rand zweimal umschlagen und nach Wunsch verzieren. Fertig ist ein praktisches Gefäß zur Aufbewahrung von Stiften, als Blumentopf oder zum Verschenken von Gebäck oder Blumen.

Sprudelkuchen

Zutaten:

- 4 Eier
- 2 Tassen Zucker
- 1 Pck. Vanillezucker
- 3 Tassen Mehl
- 1 Pck. Backpulver
- 1 Tasse Sonnenblumenöl
- 1 Tasse Zitronen- oder Orangensprudel
- 1 Glas Sauerkirschen
- 500 Gramm Schmand
- 600 ml Schlagsahne
- 2 Pck. Vanillezucker
- 3 Pck. Sahnesteif



Zubereitung:

Eier, Zucker und Vanillezucker schaumig rühren.

Mehl, Backpulver, Öl und Sprudel unterrühren.

Den Teig auf ein gefettetes mit Semmelbrösel bestreutes Backblech streichen; nun die abgetropften Kirschen auf dem Teig verteilen.

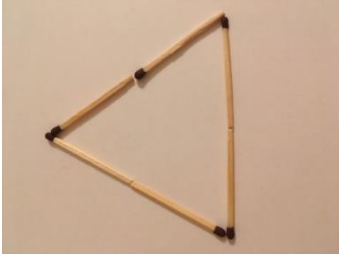
Bei 170 Grad Heißluft ca. 25 Minuten backen. Stäbchenprobe machen.

Die Schlagsahne mit dem Vanillezucker und Sahnesteif steif schlagen, auf den ausgekühlten Kuchen streichen und - nach Geschmack- mit Zucker und Zimt bestreuen. Und nun guten Appetit!

Wir danken Ute Winter für das Rezept!

Training der grauen Zellen

Diese sind etwas einfacher zu lösen als die der KW 3; somit auch gut für „Einsteiger*innen“ lösbar

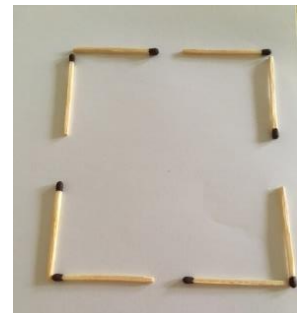


Dreiecke

Legen Sie zu diesen sechs Streichhölzern drei Hölzer dazu, so dass sich vier gleich große Dreiecke ergeben!

Zwei Quadrate

Legen Sie vier der acht Hölzer aus dem Quadrat so um, dass zwei Quadrate entstehen. Es gibt mehrere Möglichkeiten!



Wir danken Avina Martin für diese beiden Rätsel!

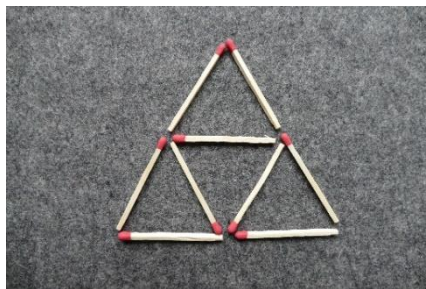
Aktenvernichter

Im Januar wird gern aufgeräumt und gesichtet, was vielleicht nicht mehr aufgehoben werden muss! Aus dem Wort ‚Aktenvernichter‘ bzw. den zur Verfügung stehenden Buchstaben des Wortes sind möglichst viele neue Wörter zu bilden; z.B. Akte, nicht, Richter, usw.

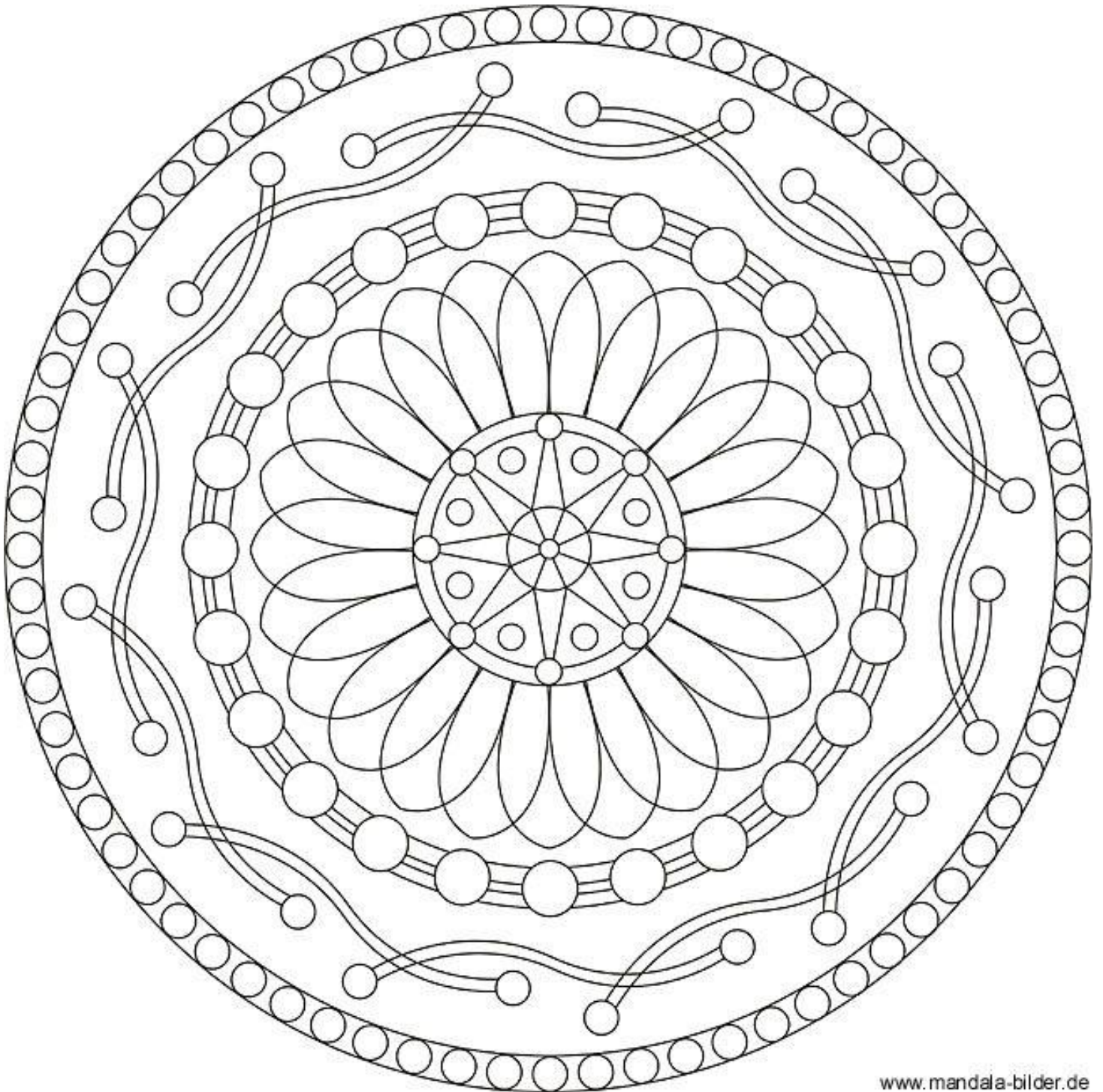
Wer mehr als 150 Wörter findet, kann das Ergebnis **bis zum 23.**

Februar in den Treffs abgeben. Dort erwartet Sie eine kleine Belohnung!

Auflösung der Denksportaufgabe aus Ausgabe 8 (KW 03)



Entspannendes Ausmalen



www.mandala-bilder.de

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

Nachbarschaftshilfeverein der Vereinigten Wohnstätten 1889 eG

Ingwer-Orangen-Shot

Vitamine

Zutaten:

- 100 g frischer Ingwer geschält, in dünnen Scheiben
- 1 Apfel geviertelt
- 6 Saft-Orangen, Saft ausgepresst
- 3 Zitronen, Saft ausgepresst
- 1 gestr. TL Kurkuma
- 2 Prisen Pfeffer
- 1 - 2 EL Honig, je nach Süße der Orangen

Zubereitung:

Alle vorbereiteten Zutaten in das Gefäß eines elektrischen Mixers füllen, zerkleinern und mischen. Alternativ können die Zutaten auch mit einem Pürierstab zerkleinert und püriert werden. Füllen Sie den Orangen-Ingwer-Shot in eine gut verschließbare Flasche und stellen Sie ihn anschließend in den Kühlschrank.



Gönnen Sie sich täglich zu Ihrem Frühstück ein kleines Gläschen davon als Energie-Starter in den Tag!

Lesefutter gegen Winterblues

In den Nachbarschaftstreffs stehen viele Bücher aus ganz unterschiedlichen Bereichen zur Ausleihe bereit.

Kommen Sie vorbei und finden Lesestoff!

Heute zwei Buchtipps aus dem Nachbarschaftstreff Vorderer Westen:

Der Turm

Was ist in den letzten Jahren der DDR passiert, wie sah dort das Leben aus? Wer Dresden kennt, wird die wunderbaren Beschreibungen bekannter Orte dort genießen. Wer die Folgen der „Charité“ - Serie im Fernsehen verfolgt hat, findet in der Beschreibung der Ärzteszene Dresdens einige Parallelen. Und wer Familienromane mag, findet hier reichlich „Futter“ – der Roman ist ein großer Wurf und nicht umsonst so berühmt geworden. Der Autor Uwe Tellkamp, 1968 in Dresden geboren, erhielt 2008 den Deutschen Buchpreis für diesen Roman.

Wir danken Anna Karthäuser-Tietz für diesen Buchtipp!

Der Geheimbund der Skorpione (Lesetipp für Kinder)

Fabia, Titus und Rufus forschen nach den geheimnisvollen Warnungen vor Skorpionen an ihren Vater und stoßen dabei auf eine mächtige Verschwörung. Der historische Rätselkrimi aus dem alten Rom lässt Geschichte erleben und verstehen.

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