

Bleiben Sie gesund!

Der Weg ist das Ziel.

Konfuzius

Kontakt

Ferdinand-Weiß-Str. 70a, 79106 Freiburg

Telefon: 0761/ 27 30 92

E-Mail: bz@vfs-ev.de

In unseren Prospekthaltern erhältlich

Vor Ort können Sie unseren aktuellen Newsletter, Beratungsbroschüren sowie eine Nähanleitung für einen Mundschutz von außen in den Prospekthaltern, die im Fenster stehen, frei zugänglich erhalten!

Newsletter

Muntermachblättle

Nr.2 7. Mai 2020

Begegnungszentrum Stühlinger



NEUIGKEITEN AUS DEM BEGEGNUNGSZENTRUM STÜHLINGER

Es ist wieder soweit! Die zweite Ausgabe unseres „**Muntermachblättle** ´s“ ist für Sie fertiggestellt und wir freuen uns, Sie wieder mit verschiedenen Infos, Gymnastik, Fotos, Gehirnjoggingaufgaben, aufmunternden Texten,... versorgen zu können.

Ganz herzlichen Dank an dieser Stelle für die positive Rückmeldung und den Dank für die erste Newsletter-Ausgabe. Es freut uns sehr, Sie auf diesem Weg zu begleiten, mit Ihnen in Kontakt zu bleiben und Ihnen eine kleine Freude bereiten zu können.

Wir wünschen Ihnen das Allerbeste. Bleiben Sie gesund und passen Sie gut auf sich auf.

Auf ein baldiges Wiedersehen freuen wir uns. Auch darauf, das „Häusle“ wieder gefüllt zu haben, mit vielen munteren Besucherinnen und Besuchern.

Herzliche Grüße vom Team des
Begegnungszentrums Stühlinger

IHR BEITRAG IST GEWÜNSCHT!

Wir lassen uns von Ihnen inspirieren. Lassen Sie uns gerne auf dem Postweg oder per Email Ihre Ideen, Rezeptvorschläge, Gedichte und Beiträge zukommen! Wir versuchen sie dann in der nächsten Ausgabe zu veröffentlichen. Machen Sie mit! Wir freuen uns auf Ihre Beiträge!

*„Man kann das Leben nicht planen.
Alles, was man tun kann,
ist bereit dafür zu sein.“* (Lauryn Hill)

Beitrag von Frau Mechthild Enderle

Vorläufig bleibt das
BEGEGNUNGSZENTRUM GESCHLOSSEN

Sie können uns telefonisch oder per Email erreichen. Wir sind gerne für Sie da! Alle Kontaktdaten befinden sich auf der Rückseite.

HALTEN SIE SICH FIT!

Eine Übung aus der Sturzprävention zum regelmäßigen Wiederholen zu Hause.

Viel Spaß!

Kraft - Balance - Koordination - Gelenkbeweglichkeit - Reaktion

Kleine Ideensammlung für meine lieben Teilnehmer des Donnerstagkurses

Bitte denken Sie immer an Ihre Sicherheit, stellen Sie einen Stuhl vor sich, eventuell einen Sessel hinter sich, so dass Sie sich jederzeit festhalten können.

Trainieren Sie immer in Ihrem persönlichen Tempo, es soll Freude machen, sanft kräftigen und nie überfordern

Dehnung und Balance :

Aufrecht vor einem Stuhl stehen, einen großen gedachten Ball hochheben und senken

die Arme zur Seite öffnen und einatmen, den Brustkorb öffnen, bei der Ausatmung Arme nach vorne und gerne etwas rund werden



große Schrittstellung , hinteres Bein strecken und eventuell einen Arm nach hinten öffnen



Mit eine Hand festhalten, Einbeinstand, das freie gestreckte Bein beschreibt mit der Fußspitze einen Kreis/ eine liegende Acht usw.



Im Sitz: Gleichgewicht rechts /links verlagern „schunkeln“

Gehen entlang einer Teppichkante /Fliesen/ im Flur „Hühnerdepperle“ eventuell mit Zusatzaufgabe (Namen ,Blumen, Städte...)

RENOVIERUNGSARBEITEN IM HÄUSLE

Nachdem die Heizung im großen Raum Ende des vergangenen Jahres ein Leck hatte und der Parkett im großen Raum aufgequollen war, wurde dieser nun wieder ganzflächig abgeschliffen. Er hat nun keine Stolperfallen mehr, auf die jeder aufpassen musste und erstrahlt jetzt in neuem Glanz.



HALTEN SIE IHR GEDÄCHTNIS FIT

1) Tierisches Gedächtnistraining

Alles ist hier groß geschrieben, Wortzwischenräume und Satzzeichen fehlen. Und schon macht das Lesen viel mehr Mühe. Nehmen Sie einen Stift zur Hand, und setzen Sie rasch beim Lesen Striche zwischen die einzelnen Wörter.

JASOSCHLAUEVÖGELWIEBEIDENMENSCHENSOGIB
TESAUCHBEIDENVÖGELNSCHLAUEUNDWENIGERS
CHLAUEEXEMPLAREORNITHOLOGENHABENDASLER
NVERHALTENVERSCHIEDENERVOGELARTENUNTER
SUCHTDIEKRÄHENWURDENALS KLÜGSTEVÖGELEIN
GESTUFTGEFOLGTVONHÄHERRABEFALKESPECHTR
EIHERUNDS PERBERGANZBESONDERSSCHLAUVERH
ALTENSICHJEDOCH_____SIEWARTENA
NSTRASSENKREUZUNGENAUFDENHÄUSERNBISDIE
AUTOSANDERROTENAMPPELHALTENMÜSSENGENAU
DANNFLIEGENSIEAUFDIESTRASSEUNDLEGENIHRE
WALNÜSSEVORDIEAUTOREIFENSOBALDDIEAUTOS
DRÜBERGEFAHRENSINDPICKENSIEDIELECKERENZ
ERDRÜCKTENKERNEAUFINTELLIGENTEVOGELARTE
NFINDENIMMERWIEDERNEUESTRATEGIENZUMÜBE
RLEBENDIEFORSCHERHABENEINENZUSAMMENHAN
GWISCHENLÖSUNGSSTRATEGIENUNDDEMHIRNG

EWICHTDERVÖGELGEFUNDENDEM NACHHATDIE "D
UMME" WACHTEL TATSÄCHLICHEINBESONDERSKLEI
NESHIRNEMUSTRAUSSUNDSCHWALBESINDAUCHN
ICHTVIELSCHLAUER.



Lösungswort: Krähe

2) **Wortspiel** Gesucht werden zusammengesetzte Wörter, in denen ein Tier vorkommt:

- | | |
|------------------|----------------|
| 1 _____ schwanz | 5 Wetter _____ |
| 2 _____ augen | 6 Angst _____ |
| 3 _____ schlag | 7 Muskel _____ |
| 4 _____ hochzeit | 8 Feuer _____ |



Lösungen: 1 Schwalben 2 Hühner 3 Tauben 4 Vogel 5 frosch 6 hase
7 kater 8 salamander

3) **Aus dem Tierreich** Finden Sie die richtigen Antworten!

1. Welches ist das älteste Haustier des Menschen?
a) die Ziege **b)** die Katze **c)** der Hund
2. Welches Tier hat das schwerste Gehirn?
a) der Elefant **b)** der Orang Utan **c)** der Pottwal
3. Welches Tier hat die höchste Körpertemperatur?
a) der Vogel **b)** der Affe **c)** die Schlange



Lösungen: 1a, 2c, 3a