

Bleiben Sie gesund!

*„Man kann nicht jeden Tag etwas
Großes tun, aber gewiss etwas
Gutes!“*

Beitrag von Mechthild Enderle

Kontakt

Ferdinand-Weiß-Str. 70a, 79106 Freiburg

Telefon: 0761/ 27 30 92

E-Mail: bz@vfs-ev.de

**In unseren Prospekthaltern im Fenster
von außen erhältlich...**

Vor Ort können Sie unseren aktuellen Newsletter,
Beratungsbroschüren sowie eine Nähanleitung für einen
Mundschutz frei zugänglich erhalten!

Newsletter

Muntermachblättle

Nr.3 28. Mai 2020

Begegnungszentrum Stühlinger



NEUIGKEITEN AUS DEM BEGEGNUNGSZENTRUM STÜHLINGER

Wir freuen uns Ihnen die dritte Ausgabe unseres „**Muntermachblättle**´s“ zu präsentieren. Sie ist bestückt mit unterschiedlichen Infos, Fotos, Gedächtnistrainings, Qi-Gong Übungen und aufmunternden Texten.

Ganz herzlichen Dank an dieser Stelle für die positive Rückmeldung unserer ersten beiden Ausgaben des Muntermachblättles. 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

Vorläufig bleibt das

BEGEGNUNGSZENTRUM GESCHLOSSEN

IHR BEITRAG IST GEWÜNSCHT!

Die Geschichte von einem Grafen, der sehr, sehr alt wurde, weil er ein Lebensgenießer par excellence war...

Er verließ niemals das Haus, ohne zuvor eine Handvoll Bohnen einzustecken. Dies tat er nicht etwa, um die Bohnen zu kauen. Nein, er nahm sie mit, um so die schönen Momente des Tages bewusster wahrzunehmen und um sie besser zählen zu können. Jede positive Kleinigkeit, die er tagsüber erlebte, zum Beispiel einen fröhlichen Plausch auf der Straße, das Lachen seiner Frau, ein köstliches Mahl, eine feine Zigarre, einen schattigen Platz in der Mittagshitze, für alles, was die Sinne erfreute, ließ er eine Bohne von der rechten in die linke Jackentasche wandern. Manchmal waren es gleich zwei oder drei. Abends saß er dann zuhause und zählte die Bohnen aus der linken Tasche. Er zelebrierte diese Minuten. So führte er sich vor Augen wieviel Schönes ihm an diesem Tag widerfahren war und freute sich. Und sogar an einem Abend, an dem er bloß eine Bohne zählte, war der Tag gelungen- hatte es sich zu leben gelohnt.

Beitrag von Hannelore Mahler

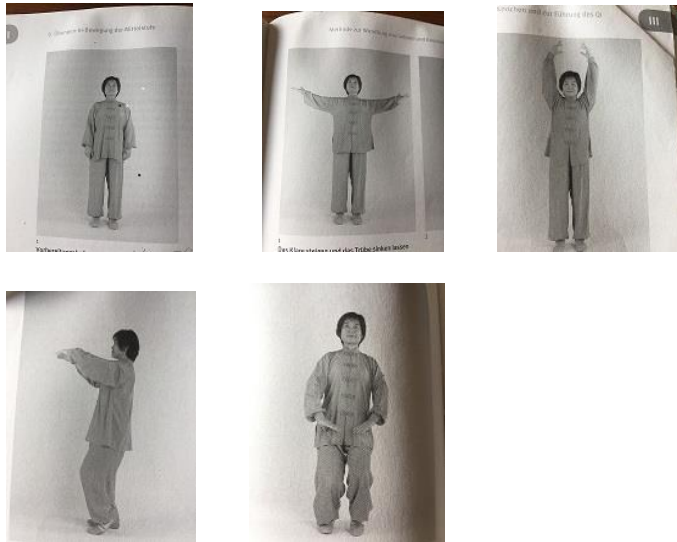
...Wir lassen uns von Ihnen inspirieren. Lassen Sie uns gerne auf dem Postweg oder per Email Ihre Ideen, Rezeptvorschläge, Gedichte und Beiträge zukommen! Wir versuchen sie dann in der nächsten Ausgabe zu veröffentlichen. Sie können uns telefonisch oder per Email erreichen. Wir sind gerne für Sie da!

HALTEN SIE SICH FIT!

Eine Übung aus dem Qi-Gong von Frau Mahler für zu Hause.

Viel Spaß!

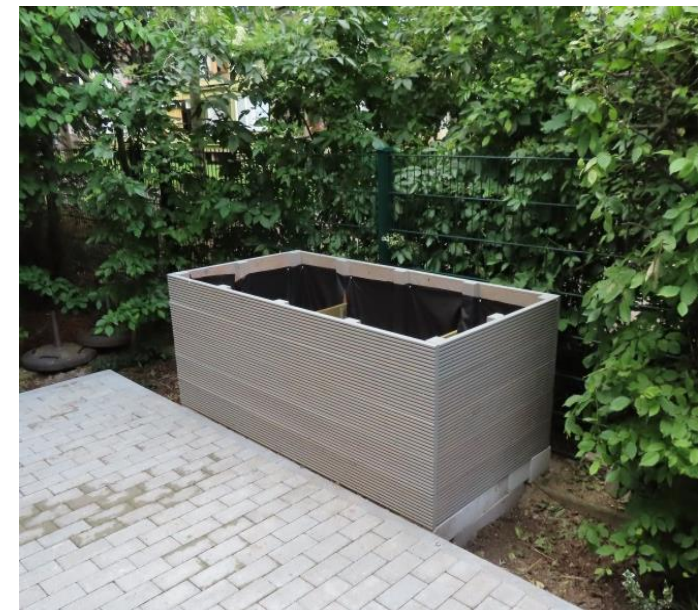
Eine Eröffnungsübung aus dem Qigong: Das Klare steigen und das Trübe sinken lassen: Die Handinnenflächen nach außen drehen und die Arme zu beiden Seiten des Körpers nach oben bewegen, über dem Kopf mit den Armen einen Kreis bilden. Schultern entspannen, Rücken ist lang und aufgerichtet. Brustkorb öffnet sich. Während des Steigens einatmen. Fingerspitzen zueinander, Arme bis auf Unterbauchhöhe sinken lassen, gleichzeitig Knie leicht beugen und in die Hocke gehen. Bei einem Fuß die Ferse heben und die Zehne gen Boden drücken. Prozess des Ausatmens. Einatmen sich aufrichten, Arme steigen über den Kopf. Ausatmen: Einsinken, Arme vorm Unterbauch, kurzes Innehalten.



ERNEUERUNGSGARBEITEN UMS HÄUSLE



Wir haben ein Hochbeet!
Es wurde ein Fundament gelegt, auf welchem nun ein großes Hochbeet thront. Es wird mit vielen leckeren Kräutern bepflanzt und kann dann von unseren Köchinnen und allen Besucher_innen genutzt werden. Die neue Regentonne sorgt für eine ausreichende Bewässerung




HALTEN SIE IHR GEDÄCHTNIS FIT

1) Königliches Gedächtnistraining

Verdrehte Königinnen: Es gibt nicht nur Schönheitsköniginnen, sondern auch „gekrönte“ auserwählte Vertreterinnen für verschiedene Produkte. Finden Sie sie heraus und schreiben Sie das richtige Wort hinter das jeweilige Krönchen.

1=NIWE, 2=REBI, 3=SERNO, 4=RUTAK,
5=GINOH, 6=GERUNK, 7=PENOFH, 8=PELFA

- | | |
|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 1  | 2  |
| 3  | 4  |
| 5  | 6  |
| 7  | 8  |


Lösungen: 

Wein, Bier, Rosen, Kraut, Honig, Gurken, Hopfen, Apfel

2) Versteckte Tiere

Hier haben sich insgesamt acht Tiere zwischen den Text gemogelt. Sie sollen nun diese versteckten Wörter finden.

1. Mit dem Donaudampfer durch die Wachau zu schippern, ist eine sehr entspannte Art zu reisen.
2. Oskars Treueschwur machte wirklich großen Eindruck auf alle, nicht nur auf Sabine.
3. Wer gerade eine Diät macht, sollte nach Möglichkeit nicht ständig ans Essen denken.
4. Menschen mit Behinderung haben es nicht gerne, wenn sie so direkt angestarrt werden.
5. Sobald der letzte Schnee verschwunden ist, leuchten die zarten Blausternchen in den Vorgärten.
6. Zu den meisten Fischgerichten schmeckt nun mal gut gekühlter Weißer Tischwein am besten.
7. Sich mit fremden Federn schmücken bedeutet unverdient anderer Leute Lorbeeren ernten.

Lösungen; 

1. Pferd / 2. Wurm / 3. Gans / 4. Star / 5. Auster / 6. Fisch / 7. Schwein / 8. Mücke