

# Von Herzen von uns für Sie



**Unser Begegnungszentrum  
in Zeiten von Corona  
in Papierform**

**- eine Spezial-Ausgabe –**  
Ausgabe 6 vom 17.03.2021

**Margarete-Grundmann-Haus**  
Zentrum für Begegnung, Bildung und Beratung

Lotharstr. 84-86, 53115 Bonn, Telefon: (0228) 94 93 33 - 0  
[www.parisozial-bonn.de](http://www.parisozial-bonn.de)

**Liebe Besucher\*innen unseres Begegnungszentrums,  
liebe Gäste,**



hier kommt unsere **6. Spezial-Ausgabe "Von Herzen von uns für Sie – unser Begegnungszentrum in Zeiten von Corona in Papierform"**, denn leider bleibt unser Begegnungszentrum weiter Pandemie bedingt geschlossen und noch ist auch nicht abzusehen, wann und unter welchen Vorgaben erste Öffnungsschritte möglich sein werden. Wir werden Sie dazu aber auf dem Laufenden halten.

**Damit Sie aber gut durch diese Zeit kommen, finden Sie in unserer Spezial-Ausgabe wieder viele Anregungen unserer Dozent\*innen, haupt- und ehrenamtlichen Mitarbeiter\*innen sowie Angeboten im Online-Format und als Telefonkonferenz.**

Da gibt es Online-Gymnastik und -Entspannung, Gedächtnistrainingspakete, unser Mittagessen und Selbstgebackenes zum Mitnehmen, Lach-Yoga-Telefonkonferenzen, digitale Literaturnachmittage, Diavorträge, Klön- und Handarbeitstreffe.

Aber auch ein schönes Vorlese-Angebot, Impulse zum kreative Schreiben oder eine Anleitung zum Entspannen...

**Wir wünschen Ihnen viel Freude mit der Spezial-Ausgabe und den Angeboten!**

**Selbstverständlich sind wir weiterhin für Sie da, nicht nur telefonisch und per Mail, sondern auch im persönlichen Einzelkontakt von Angesicht zu Angesicht.**

**Das sind unseren Öffnungszeiten:**

**Montag bis Donnerstag von 9.00 bis 16.00 Uhr**

**Freitag von 9.00 bis 13.00 Uhr.**

**Telefon: (0228) 94 93 33 – 0**

**E-Mail: [info.mgh@parisozial-bonn.de](mailto:info.mgh@parisozial-bonn.de)**

Zögern Sie nicht, sich bei uns zu melden, wenn Sie Hilfe, z.B. beim Einkauf benötigen, oder auch einfach nur mal jemanden zum Reden brauchen. Wir haben ein offenes Ohr für Sie.

***Das Team des Begegnungszentrums wünscht Ihnen alles Gute und bleiben Sie gesund! Wir freuen uns auf ein Wiedersehen mit Ihnen!***

Ihre



## April, April, weiss nicht was er will *von Heinrich Seidel*

April! April!

Der weiß nicht, was er will.  
Bald lacht der Himmel klar und rein,  
Bald schau die Wolken düster drein,  
Bald Regen und bald Sonnenschein!  
Was sind mir das für Sachen,  
Mit Weinen und mit Lachen  
Ein solch Gesaus zu machen!

April! April!

Der weiß nicht, was er will.

O weh! O weh!

Nun kommt er gar mit Schnee!  
Und schneit mir in den Blütenbaum,  
In all den Frühlingswiegentraum!  
Ganz greulich ist's, man glaubt es kaum:  
Heut Frost und gestern Hitze,  
Heut Reif und morgen Blitze;  
Das sind so seine Witze.

O weh! O weh!

Nun kommt er gar mit Schnee!

Hurra! Hurra!

Der Frühling ist doch da!  
Und kriegt der raue Wintersmann  
Auch seinen Freund, den Nordwind, an  
Und wehrt er sich, so gut er kann,  
Es soll ihm nicht gelingen;  
Denn alle Knospen springen,  
Und alle Vöglein singen.  
Hurra! Hurra!  
Der Frühling ist doch da!

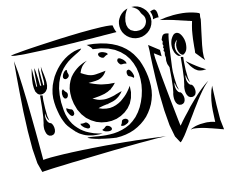
---

## **Mittagessen zum Mitnehmen/Abholen**

Wir bieten Ihnen im Rahmen unseres Begegnungszentrums **jeden Mittwoch ein Mittagessen zum Mitnehmen/Abholen** an.

**Die Kosten für das Mittagessen betragen 4,50 €.**

Für das Mittagessen ist eine **Anmeldung unter Tel. (0228) 94 93 33 – 0** erforderlich.



Die **Ausgabe** des Mittagessens erfolgt **von 12.00 – 12.45 Uhr** im Saal des Begegnungszentrums, Lotharstr. 84-86, 53115 Bonn.  
Der Zugang erfolgt von außen über die Terrasse.

Bitte bringen Sie zur Abholung **eigene Behältnisse** für das Mittagessen mit.

Beim Abholen beachten Sie bitte die AHA-Regeln:

**Abstand halten – Hygiene (Händedesinfektion) – Alltagsmaske (Mund-Nasen-Schutz in Form von OP-Maske/medizinischer Maske, FFP2-Maske).**

***Wir wünschen Guten Appetit!***

**Termine und Speiseplan für April/Mai 2021 finden Sie auf der nächsten Seite.**

## Speiseplan April/Mai 2021

<p><b><u>Mittwoch, 31. März 2021</u></b>  <b>Abholung von 12.00 – 12.45 Uhr</b>  <i>Anmeldung erforderlich bis 29.03.2021  unter Tel. (0228) 94 93 33 – 0.</i></p>	<p><b>Putenbrustschnitzel,  Bernersoße, Kartoffelbällchen,  Butterfrühlingsgemüse  + Nachtisch</b></p>
<p><b><u>Mittwoch, 7. April 2021</u></b>  <b>Abholung von 12.00 – 12.45 Uhr</b>  <i>Anmeldung erforderlich bis 05.04.2021  unter Tel. (0228) 94 93 33 – 0.</i></p>	<p><b>Hähnchenbrust im Cornflakesmantel,  Tomatensoße, Butternudeln,  Blattsalat  + Nachtisch</b></p>
<p><b><u>Mittwoch, 14. April 2021</u></b>  <b>Abholung von 12.00 – 12.45 Uhr</b>  <i>Anmeldung erforderlich bis 12.04.2021  unter Tel. (0228) 94 93 33 – 0.</i></p>	<p><b>Paniertes Bauernkotelett,  Zwiebel-Pilzsoße mit Speck,  Kartoffeln, Buttersommerngemüse  + Nachtisch</b></p>
<p><b><u>Mittwoch, 21. April 2021</u></b>  <b>Abholung von 12.00 – 12.45 Uhr</b>  <i>Anmeldung erforderlich bis 19.04.2021  unter Tel. (0228) 94 93 33 – 0.</i></p>	<p><b>Hühnerfrikassee mit Spargel und  Champignons, Reis, Buttererbsen  + Nachtisch</b></p>
<p><b><u>Mittwoch, 28. April 2021</u></b>  <b>Abholung von 12.00 – 12.45 Uhr</b>  <i>Anmeldung erforderlich bis 26.04.2021  unter Tel. (0228) 94 93 33 – 0.</i></p>	<p><b>Rindergulasch Stroganoff,  Butterspätzle, Blattsalat  + Nachtisch</b></p>
<p><b><u>Mittwoch, 5. Mai 2021</u></b>  <b>Abholung von 12.00 – 12.45 Uhr</b>  <i>Anmeldung erforderlich bis 03.05.2021  unter Tel. (0228) 94 93 33 – 0.</i></p>	<p><b>Geschmorte Schweinerippe Soße,  Rahmkartoffelpüree, dicke Bohnen  + Nachtisch</b></p>
<p><b><u>Mittwoch, 12. Mai 2021</u></b>  <b>Abholung von 12.00 – 12.45 Uhr</b>  <i>Anmeldung erforderlich bis 10.05.2021  unter Tel. (0228) 94 93 33 – 0.</i></p>	<p><b>Gericht steht noch nicht fest.  Bitte erfragen  + Nachtisch</b></p>
<p><b><u>Mittwoch, 19. Mai 2021</u></b>  <b>Abholung von 12.00 – 12.45 Uhr</b>  <i>Anmeldung erforderlich bis 17.05.2021  unter Tel. (0228) 94 93 33 – 0.</i></p>	<p><b>Gericht steht noch nicht fest.  Bitte erfragen  + Nachtisch</b></p>
<p><b><u>Mittwoch, 26.05. 2021</u></b>  <b>Abholung von 12.00 – 12.45 Uhr</b>  <i>Anmeldung erforderlich bis 21.05.2021  unter Tel. (0228) 94 93 33 – 0.</i></p>	<p><b>Gericht steht noch nicht fest.  Bitte erfragen  + Nachtisch</b></p>

## **Verkauf von Selbstgebackenem**

An Stelle unseres „Geselligen Kaffeetreffs am Donnerstag“, der momentan leider nicht möglich ist, bieten wir an jedem Donnerstag Selbstgebackenes zum Mitnehmen an, damit Sie es sich zu Hause bei einer Tasse Kaffee oder Tee gemütlich machen können.

**Der Verkauf von Selbstgebackenem findet statt:**

**jeden Donnerstag von 14.00 – 15.00 Uhr**

**an der Theke im Foyerbereich des Begegnungszentrums  
Lotharstr. 84-86, 53115 Bonn.**

***Was im Angebot ist, erfahren Sie unter Tel. (0228) 94 93 33 -0/ - 24.***

---

***Vor der Pandemie gab es oft im Anschluss an unseren Geselligen Kaffeetreff am Donnerstag einen Diavortrag. Ihn gibt s jetzt in Online-Form.***

## **Reisen anders – Einladung zum Online-Diavortrag**

Wir laden Sie herzlich ein zu einem **Online-Diavortrag mit Hans-Josef Arck**. Herr Arck ist regelmäßig ehrenamtlich mit seinen Reiseberichten und Dias in unserem Begegnungszentrum zu Gast.

Über Internet können Sie online an Ihrem Rechner, Tablet, Laptop, Smartphone/iPhone an den Diavorträgen teilnehmen.

**Für die Online-Diavorträge ist eine Anmeldung erforderlich  
unter Tel. (0228) 94 93 33 – 0.**

**Mit Ihrer Anmeldung erhalten Sie einen entsprechenden Link / Zugangscode,  
mit dem Sie sich auf Ihrem digitalen Endgerät am Termin zum Diavorträgen  
einwählen können.**

Also machen Sie es sich bei einer Tasse Kaffee oder Tee gemütlich und verfolgen Sie dann auf Ihrem Bildschirm die Bilder und hören dazu Herrn Arck mit seinem Reisebericht. Bei Bedarf können Sie auch wechselseitig miteinander kommunizieren.

**Donnerstag, 15.04.2021, 15.30 Uhr**

**Österreich – Blitzlicht 2: Wien**

---

**Österreich – Blitzlicht 2** beginnt mit **Wien**. Wir sind im „Steffl“, dem Stephansdom, gehen durch die Kärntner Straße, zum Neuen Markt, vorbei an der Albertina zur Burg. Karlskirche, Belvedere und Schönbrunn haben wir aus der Vielzahl sehenswerter Objekte ausgesucht. Weiter geht es in die Wachau, nach Dürnstein, der Wehrkirche St. Michael, Krems und Stift Melk. Kloster Neuburg mit dem Verduner Altar. Einige Bilder aus dem „Wurstelprater“ und dem Volkspark runden „Österreich 2“ ab.

## **Klöntreff anders - Online und per Telefon**

Leider lässt es der Lockdown noch nicht wieder zu, dass wir uns mit mehreren treffen zum Klönen und Plaudern. Und dabei ist das doch so wichtig.

Und so laden wir Sie ganz herzlich zu einem **"Klöntreff anders"** ein  
**am Dienstag, 6. April 2021, von 15.00 – 16.00 Uhr**  
 und  
**am Dienstag, 4. Mai 2021, von 15.00 – 16.00 Uhr.**

Wir nutzen dabei die technischen Möglichkeiten, um uns zu sehen und zu hören. Wir können miteinander ins Gespräch kommen, vielleicht eine kleine Geschichte oder ein Gedicht hören, erzählen und uns austauschen, wie es uns geht, wie wir durch diese Zeit kommen, welche Erfahrungen wir machen, wie wir den Alltag gestalten... Über Internet können Sie online an Ihrem Rechner, Tablet, Laptop, Smartphone/iPhone oder per Telefon am Klöntreff anders teilnehmen.

**Für den "Klöntreff anders – online und per Telefon" ist eine Anmeldung erforderlich unter Tel. (0228) 94 93 33 – 0.**

**Mit Ihrer Anmeldung erhalten Sie einen entsprechenden Link / Zugangscode, mit dem Sie sich auf Ihrem digitalen Endgerät oder per Telefon am Termin zum Klöntreff einwählen können.**

Also machen Sie es sich mit einer Tasse Kaffee oder Tee gemütlich vor/mit Ihrem Computer/Telefon für einen anregenden Plausch.

Marie-Luise Roters freut sich auf Sie.

-----

**Aber vielleicht möchten Sie auch gar nicht reden und erzählen, sondern viel lieber einmal vorgelesen bekommen, gemütlich in den Lieblingssessel gekuschelt. Dann ist möglicherweise das nächste Angebot etwas für Sie.**

## **Geschichten und Gedichte am Telefon**

### ***Hörlust - Vorlesezeit genießen mit dem Margarete-Grundmann-Haus***



Mit unserem Angebot "Hörlust - Vorlesezeit genießen mit dem Margarete-Grundmann-Haus" möchten wir Ihnen Ihre ganz persönliche Vorlesezeit schaffen/eröffnen.

Marie Luise Roters ist dabei Ihre Vorleserin. Lassen Sie sich überraschen, was sie für Sie auswählt. Jeder Lese- bzw. Hörgenuss

dauert etwa 30 Minuten.

Vorlesezeit ist immer Dienstag um 14.30 Uhr oder um 15.45 Uhr.

**Sie sind interessiert?**

**Dann rufen Sie uns an unter Tel. (0228) 94 93 33 – 0 oder senden uns eine E-Mail an [info.mgh@parisozial-bonn.de](mailto:info.mgh@parisozial-bonn.de) und vereinbaren Sie mit uns Ihre ganz persönliche Vorlesezeit an.**

**Wir wünschen viel Freude dabei!**

## **"Treff am Bücherturm" – Online und per Telefon**

Auch im April und Mai lädt Kai Grebert wieder zum beliebten "Treff am Bücherturm", dem Literaturnachmittag in unserem Begegnungszentrum, im Online-Format als Video- und Telefonkonferenz ein.

Sie können telefonisch oder über Internet an Ihrem Rechner, Tablet, Laptop, Smartphone/iPhone oder per Telefon am Treffen teilnehmen.

**Für die Teilnahme am Treff am Bücherturm in Online-Form oder auch als Telefonkonferenz ist eine Anmeldung unter Tel. (0228) 94 93 33 – 0 erforderlich.**

**Mit Ihrer Anmeldung erhalten Sie einen entsprechenden Link / Zugangscode, mit dem Sie sich über Ihr digitales Endgerät (Rechner, Tablet, Laptop, Smartphone/iPhone) oder telefonisch zum Termin zuschalten können.**

Sie sehen und hören dann auf Ihrem Bildschirm (bei telefonischer Zuschaltung ausschließlich hören) Herrn Grebert und können auch wechselseitig miteinander kommunizieren.

**Die Termine und Themen sind:**

### **Montag, 12.04.2021, 15.00 Uhr: Von Schelmen und Narren**

Mit Schelmen und Narren verbinden wir heute Spaßmacher, Leute die Witze reißen und über die wir lachen. Das war nicht immer so.

Ab dem 13. Jahrhundert bezeichnete man die Scharfrichter als Schelme, und für die Gesellschaft waren sie Außenseiter. Schelm war sogar eine Beleidigung, für die man bestraft werden konnte. Auch die Stellung des Narren war über Jahrhunderte negativ besetzt, schon in der Bibel wird der Narr als selbstverliebt und Gott ablehnend beschrieben.

Ab dem 18. Jahrhundert wandelte sich der Begriff zu dem, was man heute darunter versteht. Es entstand eine große Anzahl von Erzählungen, in der Schelme und Narren Thema sind, wie zum Beispiel Till Eulenspiegel.

Einige dieser Spaßmacher, die häufig aber auch der Gesellschaft den Spiegel vorhalten, stelle ich Ihnen heute vor.

**Anmeldung erforderlich unter Tel. (0228) 94 94 33 – 0!**

### **Montag, 19.04.2021, 15.00 Uhr: Molière**

Jean-Baptiste Poquelin, alias Molière, der von 1622 bis 1673 gelebt hat, gehört zu den berühmtesten Theaterautoren. Er hat vor allem durch seine Komödien wie "Der eingebildete Kranke" Weltruhm erlangt.

Molière sollte eigentlich in die Fußstapfen seines Vaters treten, der Händler für Tapeten und andere Inneneinrichtungsgegenstände war. Doch der Sohn entschied sich für ein Leben als Schauspieler und Autor.

Dieses Leben und Molières Werke stelle ich Ihnen heute vor.

**Anmeldung erforderlich unter Tel. (0228) 94 94 33 – 0!**

**Montag, 03.05.2021, 15.00 Uhr: Der Wonnemonat Mai**

Man kann den fünften Monat des Jahres, den Mai, als einen der zwölf Monate ansehen, ohne ihm eine besondere Bedeutung zukommen zu lassen. Man kann diesen Monat aber auch als einen ganz besonderen sehen. Die Römer verehrten die Göttin Maia, so kam der Monat zu seinem Namen. In den folgenden Jahrhunderten gab es zahlreiche Autoren, die dem Mai ein literarisches Denkmal setzten, was Thema des heutigen Treffs am Bücherturm sein wird.

**Anmeldung erforderlich unter Tel. (0228) 94 94 33 – 0!**

**Montag, 17.05.2021, 15.00 Uhr: Matthias Claudius**

Matthias Claudius, 1740 bis 1815, wollte eigentlich Pfarrer werden, begann auch zunächst ein Theologiestudium, verfasste aber auch Liedertexte und Geschichten. Er wurde Zeitungsredakteur, vernachlässigte seine literarische Arbeit aber nicht. Der Claudius-Biograph Urban Roedl beschreibt sein Werk als äußerst vielfältig und von Gegensätzen geprägt.

Sein Leben und Claudius' Wirken als Autor stelle ich Ihnen heute vor.

**Anmeldung erforderlich unter Tel. (0228) 94 94 33 – 0!**

**Montag, 07.06.2021, 15.00 Uhr: Hans Dieter Hüsck**

Hans Dieter Hüsck, 1925 bis 2005, war Kabarettist und Schriftsteller, aber auch Schauspieler, Synchronsprecher, Liedermacher und Radiomoderator.

Seine Werke sind humoristisch hintergründig. Hüsck hat eine besondere Gabe, Menschen mit all ihren Ecken und Kanten zu beschreiben, aber auch der liebe Gott schafft es in Hüscks Werke, die ich Ihnen heute vorstelle.

**Anmeldung erforderlich unter Tel. (0228) 94 94 33 – 0!**

**Montag, 21.06.2021, 15.00 Uhr: Christine Brückner**

Christine Brückner, 1921 bis 1996, wurde in ein protestantisches Elternhaus geboren. Ihr Vater war Pfarrer. Nach Studium und Tätigkeit als Zeitungsredakteurin entschloss sie sich 1953, als freie Schriftstellerin zu leben. Bekannt wurde sie durch ihre Romane "Jauche und Levkojen" sowie "Nirgendwo ist Poenichen."

Im heutigen Treff am Bücherturm steht ihr Buch "Wenn Du geredet hättest Desdemona" im Mittelpunkt. Es ist eine Sammlung von Reden berühmter Frauen, die diese aber nie gehalten haben. Sie stammen aus der Feder von Christiane Brückner. Eine Auswahl stelle ich Ihnen heute vor und stelle Zusammenhänge zum wirklichen Leben dieser Frauen her.

**Anmeldung erforderlich unter Tel. (0228) 94 94 33 – 0!**



## **Kreative Schreibimpulse für Zuhause**

von Marita Bagdhan, Dozentin des Kurses „Tintenspuren – Kreatives Schreiben“ im Begegnungszentrum

Da leider weiterhin wegen des Corona-Lockdowns keine Schreibkurse usw. als Präsenzveranstaltung möglich sind, kommt hier für alle, die Lust haben etwas zu schreiben, ein neuer Schreibimpuls:

### ***"Bücherstechen"***

***Nehmen Sie ein beliebiges Buch aus Ihrem Bücherregal und schlagen Sie es an einer zufälligen Stelle auf.***

***Suchen Sie den letzten vollständigen Satz auf Seite mit der ungeraden Seitenzahl. Schreiben Sie ihn (als Ihren ersten Satz) ab und fabulieren Sie eine Geschichte oder verfassen sie ein Gedicht mit dieser ersten Zeile.***

Schreiben Sie spontan und ohne Anspruch, dass sofort ein „druckreifer Text“ entsteht. Ich empfehle, mit der Hand zu schreiben, denn es ist bringt unmittelbarer als am PC oder Laptop das zu Papier, was in uns ist.

**Viel Spaß beim Schreiben!**

Der kreative Schreibimpuls ist mit Einverständnis der Internetseite [www.wort-und-stift.de](http://www.wort-und-stift.de) von Marita Bagdhan, Poesiepädagogin & Autorin, entnommen.

## **Lach-Yoga-Telefonkonferenz von Herz zu Herz**



***moderiert von Heidemarie A. Schneider,  
Leiterin des Lach-Yoga-Angebotes am Montag in unserem Begegnungszentrum***



**Fit und gute Laune durch regelmäßiges Lachen**

- ☺ Regelmäßiges Lachen aktiviert die heilsamen Kräfte für Gesundheit, Psyche und Immunsystem.
- ☺ Lachen baut Stress und emotionale Spannungen ab, fördert eine zunehmende Tiefenatmung und Entspannung.
- ☺ Als eine Art heiterer Sofortmeditation zapft Lachen die eigenen Energiequellen effektiv an und führt in eine gehobene Stimmung.
- ☺ Finden Sie Ihren Grund zum Lachen!

Lach-Yoga ist für Teilnehmer\*innen jeden Alters geeignet. Es sind keinerlei Vorkenntnisse notwendig.

Räumen Sie nur Ihren Lachraum ein wenig frei bis auf einen Stuhl für die abschließende Entspannungsphase!

**Die Termine für die Lach-Yoga-Telefonkonferenzen im April und Mai sind:**

**Montag, 12. April 2021, von 17.45 bis 18.30 Uhr**

**Montag, 26. April 2021, von 17.45 bis 18.30 Uhr**

**Montag, 10. Mai 2021, von 17.45 bis 18.30 Uhr**

**Montag, 31. Mai 2021, von 17.45 bis 18.30 Uhr**

**Kein Kostenbeitrag!**

**Telefonische Anmeldung erforderlich unter Tel.: 0176-50 300 282  
bei Heidemarie A. Schneider bis Samstag vor dem betreffenden Montag.**

Sie erhalten dann von mir telefonisch

- 1) die vollständige Tel.-Nr. und
- 2) den vollständigen Zugangscode.

**Zwei einfache Schritte führen Sie zur Teilnahme an der Lach-Yoga-Telekonferenz von Herz zu Herz:**

- 1) Wählen Sie am Montag um 17.45 Uhr **die vollständige Tel.-Nr.:  
0221/98882XXX**
- 2) Wählen Sie dann **den vollständigen Zugangscode: 3473XXX**

**Für XXX erhalten Sie von mir vorher bei der Anmeldung telefonisch die Nummern.**

Ich warte auf Sie als Gastgeberin und wir begrüßen uns.

Wenn wir alle in der Telekonferenzleitung sind, beginnen wir mit der Lach-Yoga-Telekonferenz von Herz zu Herz.

Alle Teilnehmer/innen können sich per Telefonkonferenz untereinander sprechen und lachen hören.

**Telefongebühren:**

Erkundigen Sie sich bei Ihrer Telefonvertragsgesellschaft:

- 1) Haben Sie eine Festnetzflatrate?
- 2) Haben Sie keine Festnetzflatrate oder keinen Festnetzvertrag: Was haben Sie an Festnetzgebühren laut Ihrem Telefonvertrag bei Ihrer Telefonvertragsgesellschaft zu zahlen?

**Herzliche Grüße von Heidemarie A. Schneider  
Heilpädagogin, Psychopädagogin, Lach-Yoga-Therapeutin**

## **Entspannungsübung**

### **Progressive Relaxation (Muskelentspannung nach E. Jacobson)**

*Maren Schumacher, Tanz- und Gesundheitstrainerin, leitet in unserem Begegnungszentrum den Tanztreff unter dem Motto "Tanzen Sie dem Alter davon". Sie hat für Sie eine Übung zusammengestellt, mit der die Auge-Hand-Koordination trainiert und das Gehirn aktiv wird.*

**Anspannungsphase: 5 – 10 Sekunden**

**Entspannungsphase: 30 – 45 Sekunden**

#### **Entspannung der Arme**

1. Hände: Hände zu Fäusten ballen
2. Unterarme: Hände im Handgelenk anwinkeln
3. Oberarme: Arme anwinkeln und Hände zu den Schultern führen

#### **Entspannung des Gesichts**

1. Stirn: Augenbrauen hochziehen  
Augenbrauen in der Mitte zusammenführen
2. Augen: erst nach links, dann nach rechts, oben und unten blicken  
Augen zukneifen
3. Nase: Nase rümpfen
4. Wangen: mit den Zähnen aufeinanderbeißen
5. Mund: mit der Zunge gegen den Gaumen drücken  
Mundwinkel auseinanderziehen  
Lippen nach vorne stülpen

#### **Entspannung des Oberkörpers**

1. Hals: Kopf erst nach rechts, dann nach links, oben und unten drehen  
Kopf erst nach links, dann nach rechts neigen
2. Nacken: Kopf nach unten und hinten gleichzeitig („Stutzen“)
3. Schultern: Schultern zu den Ohrläppchen ziehen
4. Rücken: Schulterblätter gegeneinander schieben  
Hohlkreuz machen
5. Brust: Handflächen vor der Brust gegeneinanderdrücken  
Einatmen und kurze Zeit die Luft anhalten
6. Bauch: Bauch hart machen oder einziehen

#### **Entspannung von Gesäß und Beinen**

1. Gesäß: Gesäßmuskeln anspannen
2. Oberschenkel: Beine ausstrecken und halten
3. Waden, Füße: Fußspitzen nach oben ziehen

Ich wünsche Ihnen angenehme Entspannung! Ihre Maren Schumacher

**Vielleicht möchten Sie aber auch mit mir und anderen Teilnehmer\*innen zusammen eine Entspannungseinheit genießen.**

**Dann ist sicherlich das folgende Online-Angebot, zu dem Sie sich auch per Telefon zuschalten können, das richtige.**

## **Bewegt und entspannt**

*Online-Angebot mit Maren Schumacher, Tanz- und Gesundheitstrainerin*

### **Termin:**

**Donnerstag, 22. April 2021, 10.30 – 11.15 Uhr**

In diesem Angebot möchte ich Ihnen einige Anregungen geben, wie Sie sich durch angenehme Bewegungen entspannen können und Wohlbefinden für Ihren Körper schaffen.

**Leichte körperliche Aktivität**, die den Kopf wach macht, **Atemübungen**, die entspannen, **Bewegungen**, die gut tun.

Sie benötigen nur einen Stuhl und etwas Platz, um die Arme auszubreiten. Es ist keine besondere Fitness erforderlich.

Ich freue mich darauf, Sie in dieser Stunde begrüßen zu können

**Für das Online-Entspannungsangebot ist eine Anmeldung unter Tel. (0228) 94 93 33 – 0 erforderlich.**

**Mit Ihrer Anmeldung erhalten Sie einen entsprechenden Link / Zugangscode, mit dem Sie sich auf Ihrem digitalen Endgerät zum Termin in die Entspannungsstunde einwählen können.**

Sie sehen und hören (bzw. bei telefonischer Zuschaltung nur hören) Frau Schumacher auf Ihrem Bildschirm mit ihren Anleitungen und können auch wechselseitig miteinander kommunizieren.

---

## **Einladung zum Online-Angebot Gymnastik**

Wir laden Sie ganz herzlich ein zur **Online-Gymnastik mit Sigrid Arck**, unserer Gymnastikleiterin im Begegnungszentrum.

**Jeden Dienstagvormittag von 10.30 – 11.15 Uhr** hält Frau Arck vor Ort im Begegnungszentrum eine Gymnastikstunde, die von einer Kamera (Laptop) aufgenommen wird.

Über das Internet an Ihrem eigenen Rechner, Tablet, Laptop, Smartphone/iPhone können Sie online an dieser Gymnastikstunde teilnehmen.

**Für die Online-Gymnastikstunden ist eine Anmeldung unter Tel. (0228) 94 93 33 – 0 erforderlich.**

**Mit Ihrer Anmeldung erhalten Sie einen entsprechenden Link / Zugangscode, mit dem Sie sich auf Ihrem digitalen Endgerät zum Termin in die Gymnastikstunde einwählen können.**

Sie sehen und hören dann auf Ihrem Bildschirm Frau Arck mit ihren Gymnastikanleitungen und können auch wechselseitig miteinander kommunizieren.

Die Termine für die Online-Gymnastikstunden im April und Mai sind

Dienstag, 06.04.2021

Dienstag, 13.04.2021

Dienstag, 20.04.2021

Dienstag, 27.04.2021

jeweils 10.30 – 11.15 Uhr

Dienstag, 04.05.2021

Dienstag, 11.05.2021

Dienstag, 18.05.2021

Dienstag, 25.05.2021

jeweils 10.30 – 11.15 Uhr

Für Fragen und weitere Informationen rund um dieses Angebot stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung unter Tel. (0228) 94 93 33 – 0.

## **Fitnessstraining für das Gedächtnis**

Unser Gehirn wird im Alltag nur teilweise genutzt. Deshalb hilft eine Aktivierung, um auch im Alter geistig fit zu bleiben. Durch verschiedene regelmäßige Übungen können Sie Ihre Merkfähigkeit, Denkfähigkeit, Konzentrationsfähigkeit und Kreativität trainieren.

Ein Fitnessstraining für das Gedächtnis ist gerade in der jetzigen Zeit ohne Veranstaltungen, mit zahlreichen Einschränkungen und reduzierten Kontakten umso wichtiger. Denn wer rastet, der rostet, und das gilt auch für unsere grauen Zellen.

**Auch im April und Mai** bieten wir Ihnen wieder **das wöchentliche Fitnessstraining für das Gedächtnis in Papierform** an.

**Henrike Pötzt**, ganzheitliche Gedächtnistrainerin und Dozentin für unser Angebot „Fitnessstraining für das Gedächtnis“ am Montagvormittag in unserem Begegnungszentrum, **stellt für Sie Wochenpakete mit verschiedenen Gedächtnistrainingsübungen zusammen.**

**Bei Fragen zu den Übungen des Trainingspakets und für einen Austausch zu den Übungen steht Ihnen Frau Pötzt telefonisch zur Verfügung.**

**Sie erreichen Frau Pötzt unter Telefon (0177) 50 59 770 zu folgenden Zeiten: Dienstag und Donnerstag von 14.00 – 16.00 Uhr.**

**Die wöchentlichen Trainingspakete können Sie gerne vor Ort im Begegnungszentrum abholen kommen oder wir schicken sie Ihnen auf Anfrage zu. Bei Interesse melden Sie sich bitte unter Tel. (0228) 94 93 33 – 0.**

**Die Gebühr für ein Trainingspaket beträgt:**

**3,00 € für Selbstabholer**

**3,20 € bei Versand** *(Den Betrag lassen Sie uns per Post in Form von Briefmarken zukommen. Anschließend erhalten Sie ebenfalls per Post die Übungsblätter für das Gedächtnistraining.)*

**Gerne können Sie auch mehrere Trainingspakete auf einmal erwerben.**

Hier eine Übung, um das Gedächtnistraining kennenzulernen:

### Wörtersalat „Grüne Soße“

Wenn der Frühling kommt und die ersten frischen Kräuter sprießen, können wir wieder die leckere „Frankfurter Grüne Soße“ zubereiten.

Suchen Sie in alle Richtungen nach den Zutaten, auch diagonal, von oben nach unten, von unten nach oben und rückwärts.

**Gesucht werden:**

**Borretsch, Kresse, Kerbel, Petersilie, Pimpinelle, Sauerampfer, Schnittlauch, Sauerrahm, Joghurt, Zucker, Salz, Pfeffer, Senf, Eier.**

Viel Spaß beim Suchen und vielleicht beim Zubereiten.

Und dann „Guten Appetit“!

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

(Offenbach am Main, Anneliese Malyssek, Gedächtnistrainerin)

**Frankfurter Grüne Soße** mit gekochten oder gebratenen Kartoffeln und hartgekochten Eiern ist ein saisonales Hauptgericht. Die Saison beginnt traditionell am Gründonnerstag und dauert den ganzen Sommer über bis zum ersten Frost im Herbst.

**Zur Herstellung** werden traditionell sieben Kräuter verwendet, nämlich Borretsch, Kerbel, Kresse, Petersilie, Pimpinelle, Sauerampfer und Schnittlauch.

**Und hier nun das Rezept für Grüne Soße:**

**Zutaten für 4 Personen**

- 5 Eier
- Salz, Pfeffer
- 1-2 TL scharfer Senf
- 100 ml neutrales Öl (z. B. Sonnenblumenöl)
- 100 g Schmand
- 100 g stichfeste saure Sahne
- 1 großes Bund gemischte Kräuter für Frankfurter Grüne Soße bzw. 150 g Kräuter (Kerbel, Petersilie, Pimpinelle, Sauerampfer, Schnittlauch, Kresse und Borretsch)

**Zubereitung**

1. 5 Eier für Grüne Soße mit einem Eierpikser anstechen und ca. 10 Minuten hart kochen. Eier kalt abschrecken, schälen und halbieren. Jeweils das Eigelb herauslösen und mit einer kleinen Kelle oder einem Esslöffel durch ein feines Sieb in eine Schüssel streichen.
2. Das Eigelb mit Salz, Pfeffer und 1-2 TL Senf würzen und glatt verrühren. Erst 100 ml Öl, dann 100 g Schmand nach und nach unterrühren. Zum Schluss 100 g saure Sahne einrühren.
3. Die Kräuter waschen und gut trocken schütteln. Grobe Stiele entfernen. Kräuter mit einem Wiegemesser oder mit einem großen Küchenmesser sehr fein hacken. Eiweiß in Streifen oder kleine Würfel schneiden. Kräuter und ca. 2/3 Eiweiß in die Grüne Soße rühren. Grüne Soße nochmals abschmecken, in eine Schüssel füllen, und mit dem restlichen Eiweiß garnieren.

**Guten Appetit!**

---

## **Italienisch-Konversationskurs**

Sollten im Mai wieder Präsenzveranstaltungen möglich sein, wird Teresa Polacco, Dozentin des Kurses „Italienisch Konversation“, in unserem Begegnungszentrum einen Kurzkurs noch vor der Sommerpause anbieten.

Die Kursdaten sind wie folgt:

<b><u>Beginn:</u></b> <b>Montag, 03.05.2021</b> <b>9.30 – 11.00 Uhr</b>	<i>Konversationskurs</i> <b>Italienisch</b>
<b><u>Dauer:</u></b> <b>6 x 2 UStd. (bis 14.06.2021)</b> <b>(nicht am 24.05.2021)</b> <b><u>Gebühr:</u> 45,00 €</b> <b><u>Leitung:</u> Teresa Polacco</b>	<i>Die Lektüre wird beim ersten Termin bekanntgegeben.</i>  <b><u>Anmeldung:</u></b> <b>erforderlich unter Tel. (0228) 94 93 33 – 0.</b>

**Bei Interesse lassen Sie sich bitte vormerken.  
Wir informieren Sie dann, ob ein Kurs in Präsenz stattfinden kann.**

## Unser Handarbeitstreff im Online-Format



Auch wenn unser Begegnungszentrum Pandemie bedingt noch geschlossen ist, so müssen Sie doch nicht auf das gemeinsame Handarbeiten und den Austausch und Plausch in gemütlicher Runde miteinander verzichten.

**Hildegard Reinelt, hauswirtschaftliche Mitarbeiterin unseres Begegnungszentrums und ehrenamtliche Begleiterin des Handarbeitstreffs am Dienstag, lädt Sie herzlich ein zum Treffen im Online-Format.**

**am Dienstag, 13. April 2021, von 14.30 – 15.30 Uhr**  
**und**  
**am Dienstag, 11. Mai 2021, von 14.30 – 15.30 Uhr.**

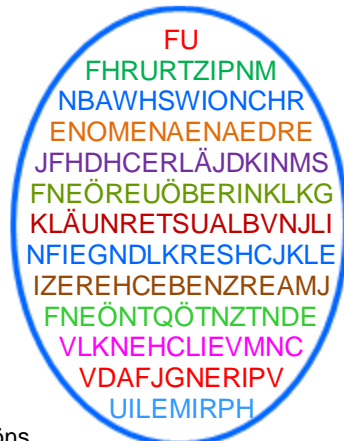
Sie treffen sich, jede\*r mit ihrer\*seiner Handarbeit (Häkeln, Stricken, Sticken...) für sich vor dem Bildschirm des eigenen Rechners, Tablet, Laptop, und doch gemeinsam.

Probieren Sie es doch aus und melden sich an unter Tel. (0228) 94 9333 – 0.

Mit Ihrer Anmeldung erhalten Sie einen entsprechenden Link / Zugangscode, mit dem Sie sich auf Ihrem digitalen Endgerät oder per Telefon am Termin zum Handarbeitstreff einwählen können.

### ***Wir wünschen Frohe Ostern!***

In den Ostereiern finden Sie rückwärts gelesen insgesamt zehn Frühlingsblumen.



© Ines Schäfertöns