



JOHANNITER

Die Johanniter-Hauspost gegen Langeweile

Ausgabe 1/2021

Johanniter Begegnungsstätte „Alt und Jung“
im Johanniter-Haus Erkrath



Kontaktdaten der Begegnungsstätte:

Begegnungsstätte „Alt und Jung“

Hildener Str. 19

40699 Erkrath

Telefon: 02104 21 60 610 (Eva Flader)

02104 21 60 612 (Gabi Gründker)

E-Mail: begegnungsstaette.erkath@johanniter.de

Aus Liebe zum Leben

Seite 1 / von 12



Liebe Besucher*innen der Begegnungsstätte „Alt und Jung“,

einen glücklichen Jahresbeginn mit frischer Kraft und neuer Zuversicht – das wünschen wir Ihnen und uns zum neuen Jahr! Und so steht es auch auf dem Neujahrsgruß in den Fenstern der Begegnungsstätte, für den der Bastelkreis wieder fleißig Heimarbeit geleistet hat. Vielleicht haben Sie ja Lust, uns einmal bei einem Spaziergang zu besuchen und unseren Neujahrsgruß und den Wunsch-Himmel in den Fenstern zu betrachten. Einen kleinen Eindruck bekommen Sie schon auf den Fotos auf der nächsten Seite!

Wir sind in den nächsten zwei Wochen zu folgenden Zeiten für Sie da und freuen uns über Ihren Besuch oder Ihren Anruf:

Montag,	04.01.	8:00 – 14:00 Uhr
Dienstag,	05.01.	8:00 – 14:00 Uhr
Mittwoch,	06.01.	8:00 – 14:00 Uhr
Donnerstag,	07.01.	8:00 – 15:00 Uhr
Freitag,	08.01.	8:00 – 15:00 Uhr

Montag,	11.01.	8:00 – 17:00 Uhr
Dienstag,	12.01.	8:00 – 15:00 Uhr
Mittwoch,	13.01.	8:00 – 17:00 Uhr
Donnerstag,	14.01.	8:00 – 15:00 Uhr
Freitag,	15.01.	8:00 – 15:00 Uhr

Nun wünschen wir Ihnen viel Freude mit der Johanniter-Hauspost. Bleiben Sie aktiv, optimistisch und vor allem gesund!

Ihr Begegnungsstättenteam
Eva Flader und Gabi Gründker



JOHANNITER

Unser Neujahrsgruß für Sie an den Fenstern der Begegnungsstätte



Silvesterbräuche aus Italien

Von diesen interessanten (und lustigen) Silvesterbräuchen aus Italien hat uns Frau Lettini berichtet:

- Einen roten Slip oder etwas Neues anzuziehen bringt Glück
- Wäsche auf der Leine bringt Unglück
- Linsen zu essen bringt Geld
- In einem Dessert oder Kuchen wird ein Geldstück versteckt, dies bringt dem Finder Glück
- An Silvester wird stundenlang Bingo mit Kleingeld gespielt, dann das ganze Jahr nicht mehr
- Und früher wurden in bestimmten Wohngegenden alte Elektrogeräte jeder Größe aus dem Fenster geworfen (Bitte nicht nachmachen!)

Vielen Dank an Frau Lettini!

Aus Liebe zum Leben

Seite 3 / von 12



Denksport-Aufgaben

Kopfnuss - Nummer 1

Die folgenden Gedichte von Carl Joseph von Adelsheim beschreiben Anagramme, das heißt durch Tauschen der Buchstaben entstehen jeweils neue Wörter. Die Zahlen in den Klammern zeigen Ihnen, in welcher Reihenfolge die Buchstaben getauscht werden müssen.

Wer gibt mir gleich das Mittel an,
wodurch dem Tod und Elend man
stets Mensch und Tier entreißen kann? _____ (123456)

Und dieses Mittel wandelt dann
mir schnell in etwas um, das man
allein nur mit den Füßen kann. _____ (312456)

Ich bin sehr klein, doch stamme ich
von einer Riesin ab; _____ (12345)
versetz ein Zeichen, machst du mich
zu etwas für das Grab. _____ (51234)

Viele hör'n sehr gern mich heiter,
gerne traurig manche Leut; _____ (1234)
So geändert bring ich leider
stets den Leuten Traurigkeit. _____ (1324)



Bewegungsübungen für Schultern und Arme im Sitzen

Setzen Sie sich auf einen Hocker oder einen Stuhl ohne Armlehnen um genug Bewegungsfreiheit zu haben. Rutschen Sie ein Stück nach vorne.

Schwingen Sie Ihre Arme seitlich vom Körper vor und zurück. Bewegen Sie die Arme zunächst zehnmal im Wechsel. Anschließend schwingen Sie gleichseitig nach vorne und wieder nach hinten, ebenfalls zehnmal.

Bewegen Sie Ihre Arme bei gestrecktem Ellenbogen gerade nach vorne, dann gestreckt nach oben, anschließend gestreckt zur Seite und wieder nach unten. Halten Sie dabei jede Position für 3 – 5 Sekunden. Wiederholen Sie den Bewegungsablauf fünfmal, danach noch einmal fünfmal in umgekehrter Bewegungsreihenfolge.

Strecken Sie die Arme zur Seite aus. Beugen Sie nun die Ellenbogen und bewegen die Hände zu Ihren Schultern. Wiederholen Sie den Bewegungsablauf fünfmal.

Weiter auf Seite 6



Bewegungsübungen für Schultern und Arme im Sitzen

Bleiben Sie in der letzten Position mit den Händen auf den Schultern. Bewegen Sie Ihre Ellenbogen langsam zur Mitte, so dass sie sich vor ihrem Körper berühren. Bewegen Sie die Ellenbogen nun wieder langsam so weit wie möglich nach außen. Wiederholen Sie auch diesen Bewegungsablauf fünfmal.

Strecken Sie die Unterarme bei angewinkelten Ellenbogen nach vorne. Die Oberarme liegen seitlich am Oberkörper an, die Handflächen zeigen nach oben. Drehen Sie die Handflächen nun nach unten. Wiederholen Sie die Bewegung zehnmal.

Drehen Sie die Handflächen nun im Wechsel, eine Handfläche zeigt nach oben, die andere nach unten. Wiederholen Sie erneut zehnmal.

Lockern Sie Arme, Schultern und Hände, indem Sie sie kräftig ausschütteln.



Denksport

Kopfnuss – Nummer 2

Finden Sie zehn Kleidungsstücke im Buchstabengitter. Die Wörter sind waagrecht, senkrecht und diagonal versteckt.

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



Zungenbrecher

Schaffen Sie diese Zungenbrecher ohne Fehler? Übung macht auch hier den Meister!

Kritische Kröten kauen keine konkreten Krokette.

Zwischen zwei Zwiebeln zischen zwei Schlangen.

Schnecken essen Kresse nicht, Kresse schmeckt Schnecken schlecht.

Zehn zahme Ziegen zogen zehn Zentner Zucker zum Zoo.

Früh fressen freche Frösche Früchte. Freche Frösche fressen früh Früchte.



Denksport

Kopfnuss – Nummer 3

In das Rechengitter sollen die Ziffern 1 – 9 eingetragen werden, so dass alle Rechnungen richtig sind. Jede Ziffer darf nur einmal verwendet werden.

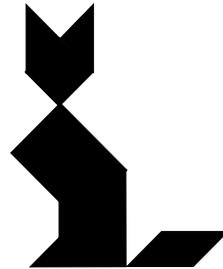
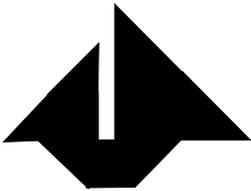
$$\begin{array}{rccccccc} \square & + & \square & + & \square & = & 12 \\ + & & + & & + & & \\ \square & + & \square & + & \square & = & 24 \\ - & & - & & - & & \\ \square & + & \square & + & \square & = & 9 \\ = & & = & & = & & \\ 10 & & 11 & & 6 & & \end{array}$$



Basteltipp Tangram-Puzzle

Kleben Sie die Vorlage von Seite 11 auf Karton und schneiden anschließend die Teile aus. Wenn Sie Ihr Heft nicht zerschneiden möchten, können Sie sich auch eine weitere Vorlage in der Begegnungsstätte abholen.

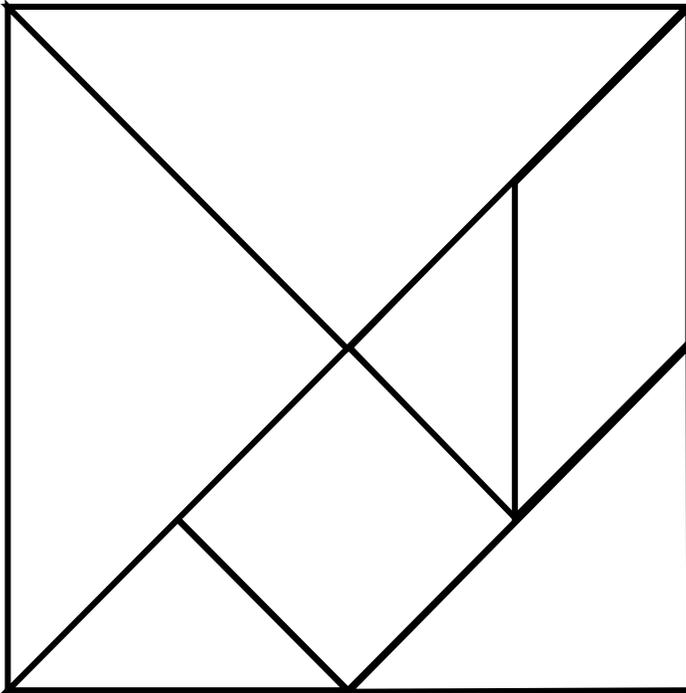
Nun können Sie die folgenden Formen puzzeln:



Schaffen Sie es auch, zum Abschluss wieder das Quadrat zu legen?



Vorlage für das Tangram – Puzzle





Lösungen aus Ausgabe 9

Kopfnuss Nr. 1

Das Wandern ist des Müllers Lust
Mein Vater war ein Wandersmann

Kopfnuss Nr. 2

Riesling ist kein Niederschlag sondern eine Rebsorte.
Der Falke ist kein Singvogel sondern ein Greifvogel.
Orange ist keine Bärenart.
Der Bienenwolf ist eine Grabwespe und kein Schmetterling.
Aus Blumenkohl wird kein Öl hergestellt.
Malaria ist keine Viruserkrankung sondern wird von Parasiten verursacht.
Der Necker fließt nicht in die Donau.

Scherzfragen

Wackeln – der Mond – Oktober (31 Tage + 1 Stunde wegen der Zeitumstellung) – Überlebende begräbt man gar nicht – der Mount Everest – Nein, wenn er eine Witwe hat, ist er tot – gar keine, Noah hat die Arche gebaut – das Handtuch

Wir bedanken uns für Ihre Rückmeldungen und freuen uns auch weiterhin über Ideen und Beiträge von Ihnen zur Johanniter-Hauspost. Passen Sie auf sich auf!

Herzliche Grüße,
Ihr Begegnungsstättenteam, Eva Flader und Gabi Gründker