



JOHANNITER

Die Johanniter-Hauspost gegen Langeweile

Ausgabe 2/2021

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“,

auch das neue Jahr verlangt von uns in erster Linie wieder viel Geduld. Nach wie vor ist nicht absehbar, wann die Kontaktregeln wieder gelockert werden können und das trübe Wetter trägt auch nicht unbedingt zur Stimmungsaufhellung bei. Was also tun? Wie wäre es zum Beispiel mit Bewegung (wenn möglich an der frischen Luft), einer entspannten Stunde mit Ihrer Lieblingsmusik oder einem leckeren Obstsalat? Vielleicht haben Sie noch weitere Ideen, die durch das Januar-Corona-Tief helfen könnten? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldungen!

Die Begegnungsstätte ist in den nächsten zwei Wochen zu folgenden Zeiten besetzt:

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

Montag,	18.01.	8:00 – 16:00 Uhr
Dienstag,	19.01.	8:00 – 15:00 Uhr
Mittwoch,	20.01.	8:00 – 16:00 Uhr
Donnerstag,	21.01.	8:00 – 15:00 Uhr
Freitag,	22.01.	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



Denksport

Kopfnuss – Nummer 1

Bei diesen Sprichwörtern sind die Buchstaben der einzelnen Wörter durcheinandergeraten. Finden Sie heraus, wie die Sprichwörter richtig heißen?

1. rtawbAne nud eTe kinrent

2. telA eiLeb storte tchin

3. nienE telan uBam plavfrenzt anm chitn

4. muHchto tommk vro emd laFI

5. veiinKleh chatm ucha stiM

Denksport-Aufgaben



JOHANNITER

Kopfnuss - Nummer 2

Finden Sie Wörter, in denen sich die Zahlen 1 – 9 verstecken.

- 1 Gemeinschaft, _____

- 2 _____

- 3 _____

- 4 _____

- 5 _____

- 6 _____

- 7 _____

- 8 _____

- 9 _____



Bewegung

Übungen für den Rücken im Sitzen

Setzen Sie sich auf einen Stuhl oder Hocker ohne Armlehnen. Rutschen Sie ein wenig nach vorne, so dass Sie aufrecht sitzen ohne die Rückenlehne zu berühren.

Wiederholen Sie jede der folgenden Übungen fünfmal.

Drehen Sie den Kopf langsam von links nach rechts. Halten Sie dabei in jeder Richtung in der maximal möglichen Drehung für drei Sekunden die Position.

Richten Sie Ihren Blick nach vorne und neigen nun den Kopf langsam abwechselnd zur linken und zur rechten Seite (nicht die Schultern hochziehen!).

Richten Sie sich gerade auf. Strecken Sie Ihre Arme nach vorne und verschränken die Finger, als würden Sie einen großen Ball umarmen. Drehen Sie nun Ihren gesamten Oberkörper abwechselnd zu beiden Seiten. Halten Sie an jeder Seite für drei Sekunden die Position.

Legen Sie Ihre Hände auf die Knie und rutschen langsam mit den Händen an den Schienbeinen hinab bis zu den Füßen. Richten Sie sich anschließend langsam Wirbel für Wirbel wieder auf.

Weiter auf Seite 6



Bewegung

Übungen für den Rücken im Sitzen

Legen Sie nun beide Hände auf ein Knie und rutschen seitlich am Bein entlang hinunter. Anschließend wieder aufrichten und die Seite wechseln.

Richten Sie Ihren Oberkörper auf und lassen Sie die Arme seitlich hängen. Neigen Sie den Oberkörper nun abwechselnd zur linken und zur rechten Seite.

Strecken Sie beide Arme nach oben. Schieben Sie nun abwechselnd die Arme so weit wie möglich nach oben, als wenn Sie sich nach einem Apfel strecken möchten.

Rollen Sie den Rücken zusammen und legen die Unterarme auf den Oberschenkeln ab. Halten Sie die Position für drei Sekunden. Richten Sie sich nun langsam vom Becken aus auf und nehmen die Arme gleichzeitig nach oben, so dass Sie die Hände im Nacken verschränken können (alternativ legen Sie Ihre Hände mit nach außen gerichteten Ellenbogen auf Ihren Kopf). Halten Sie auch diese Position für drei Sekunden.

Schütteln Sie Arme und Schultern aus.

Setzen Sie sich bequem hin. Wenn Sie möchten können Sie sich auch für einige Minuten flach auf den Rücken legen und der Bewegung nachspüren.



Denksport

Kopfnuss – Nummer 3

Welches der drei Puzzleteile gehört in die Mitte, so dass alle Farblinien zueinander passen?





Corona-Regeln

Corona in NRW: Neue Regelungen

Verschärfte Kontaktbeschränkungen: Personen eines Hausstandes dürfen sich mit **maximal einer Person** aus einem anderen Hausstand treffen. Ihre **Kinder werden dabei nicht mitgezählt**.



Eingeschränkter Bewegungsradius: Keine pauschale "15-Kilometer"-Regelung. In Kreisen mit einer erhöhten 7-Tages-Inzidenz (über 200 Neuinfektionen pro 100.000 Einwohner) können in Abstimmung mit dem Gesundheitsministerium lokale Maßnahmen ergriffen werden.



Kindertageseinrichtungen: bleiben **grundsätzlich geöffnet** – mit reduziertem Betreuungsumfang (minus 10 Wochenstunden) und in festen Gruppen. **Wenn möglich** sollen Eltern ihre Kinder im Sinne der Kontaktvermeidung aber **selber betreuen**.



Schulen: **Distanzunterricht anstelle von Präsenzunterricht** ab spätestens Mittwoch, 13. Januar. Für die Klassen 1 bis 6 wird es eine **Notbetreuung** an der Schule geben.



JOHANNITER

Informationen rund um die Corona-Schutzimpfung erhalten Sie unter der Telefonnummer 116 117 sowie auf der Internetseite www.corona-schutzimpfung.de.

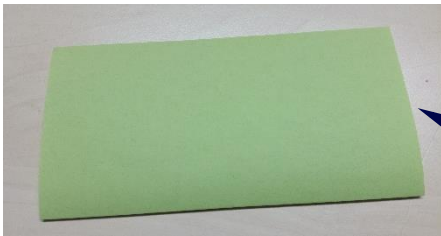
Eine entsprechende Informationsbroschüre kann auch in der Begegnungsstätte abgeholt werden.

Basteltipp Kleeblatt

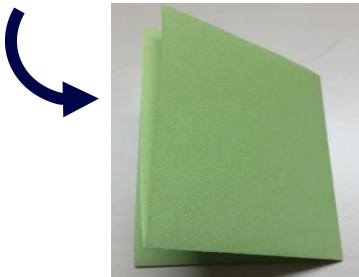


Sie benötigen:

- Faltpapier in grün und bunt
- Schere
- Kleber



Falten Sie das grüne Papier zweimal in der Mitte, so dass ein kleines Quadrat entsteht.



Zeichnen Sie nun frei Hand oder mit Hilfe der Vorlage auf Seite 10 ein Herz auf das Quadrat. Die Spitze des Herzes liegt auf der geschlossenen Ecke.

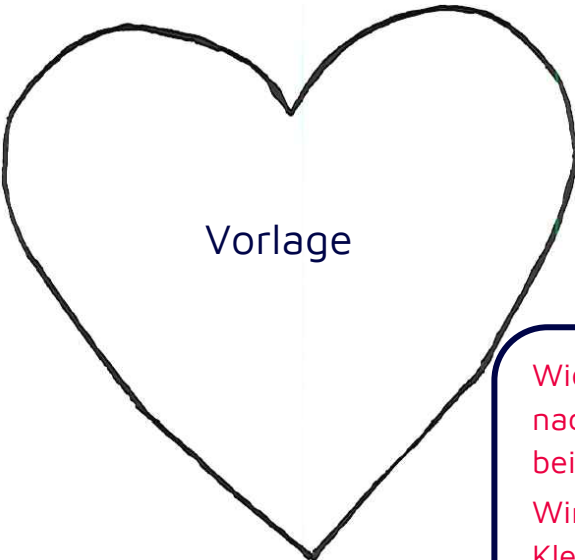
Basteltipp Kleeblatt



Schneiden Sie das Herz aus und falten das Papier wieder auseinander.



Übertragen Sie zuletzt die Herzform auf das bunte Papier und kleben dies über eines der Blätter.



Wie immer können Sie das Material nach telefonischer Voranmeldung bei uns abholen.

Wir freuen uns auch sehr über Ihre Kleeblätter für die Frühlingsdekoration der Begegnungsstätte!



Lösungen aus Ausgabe 1/2021

Kopfnuss Nr. 1

Retten – Treten

Eichel – Leiche

Lied – Leid

Kopfnuss Nr. 2

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

Herrenhut – Hose – Schal – Pullover – Hemd –
Kleid – Stiefel – Rock – Bluse – Handschuh

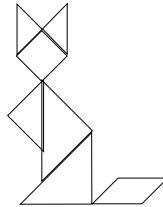
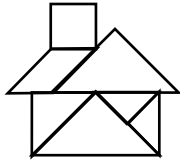
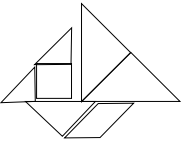


Lösungen aus Ausgabe 1/2021

Kopfnuss Nr. 3

$$\begin{array}{r} \boxed{5} + \boxed{6} + \boxed{1} = 12 \\ + \quad + \quad + \\ \boxed{7} + \boxed{9} + \boxed{8} = 24 \\ - \quad - \quad - \\ \boxed{2} + \boxed{4} + \boxed{3} = 9 \\ = \quad = \quad = \\ 10 \quad 11 \quad 6 \end{array}$$

Tangram-Puzzle



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

Aus Liebe zum Leben