



**JOHANNITER**

# Die Johanniter-Hauspost gegen Langeweile

**Ausgabe 5 - KW 49/2020**

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](mailto:begegnungsstaette.erkath@johanniter.de)

**Aus Liebe zum Leben**

Seite 1 / von 12



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

leider steht inzwischen fest, dass wir die Begegnungsstätte in diesem Jahr nicht mehr für Gruppen öffnen können. Natürlich freuen wir uns aber auch weiterhin sehr über Besuche und Anrufe



von Ihnen. In den Fenstern der Begegnungsstätte ist mit Hilfe des Bastelkreises ein rotweißer Weihnachtswald entstanden, der viel Bewunderung erfährt.

Und auch unser Bücherregal hat wieder Zuwachs bekommen. Schauen Sie doch einmal rein und holen sich neuen Lesestoff (bitte nur zu Bürozeiten und nach telefonischer Voranmeldung).

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

|             |        |                  |
|-------------|--------|------------------|
| Dienstag,   | 01.12. | 8:00 – 15:00 Uhr |
| Mittwoch,   | 02.12. | 8:00 – 17:00 Uhr |
| Donnerstag, | 03.12. | 8:00 – 15:00 Uhr |
| Freitag,    | 04.12. | 8:00 – 15:00 Uhr |



|             |        |                  |
|-------------|--------|------------------|
| Montag,     | 07.12. | 8:00 – 15:00 Uhr |
| Dienstag,   | 08.12. | 8:00 – 15:00 Uhr |
| Mittwoch,   | 09.12. | 8:00 – 15:00 Uhr |
| Donnerstag, | 10.12. | 8:00 – 15:00 Uhr |
| Freitag,    | 11.12. | 8:00 – 14:00 Uhr |

Wir wünschen Ihnen viel Freude mit der Johanniter-Hauspost und eine schöne Adventszeit. Bleiben Sie aktiv, optimistisch und vor allem gesund!

Ihr Begegnungsstättenteam, Eva Flader und Gabi Gründker



## Denksport-Aufgaben

### Kopfnuss – Nummer 1

Bilden Sie jeweils aus einem der linken und einem der rechten Wörter ein zusammengesetztes Wort zum Thema Weihnachtszeit!

|            |          |              |
|------------|----------|--------------|
| Advents    | abend    | _____        |
| Advents    | baum     | _____        |
| Baum       | bogen    | _____        |
| Christ     | haar     | _____        |
| Engels     | kalender | _____        |
| Gaben      | karten   | _____        |
| Glocken    | kerzen   | _____        |
| Heilig     | kind     | _____        |
| Lichter    | klang    | _____        |
| Tannen     | kranz    | Adventskranz |
| Weihnachts | schmuck  | _____        |
| Wunder     | tisch    | _____        |



# JOHANNITER

## Sammelstart für die Weihnachtstrucker

Die Johanniter-Weihnachtstrucker sammeln auch in diesem Jahr wieder Hilfspakete für notleidende Menschen in Südosteuropa sowie Bedürftige in Deutschland.

Fast alle Landesverbände der Johanniter-Unfall-Hilfe sind auch dieses Jahr wieder mit dabei. Von der bayerischen Heimat des Weihnachtstrucker-Projekts bis in den hohen Norden sammeln insbesondere Kinder aus Kindereinrichtungen und Schulen Pakete, um hilfsbedürftige Menschen zu unterstützen. Auch zahlreiche Unternehmen und Organisationen beteiligen sich an der Aktion.

Auch die Johanniter-Kindertageseinrichtungen in Hilden und Erkrath packen selbst Päckchen und nehmen als Sammelstelle Hilfspakete an. Zudem gibt es in diesem Jahr die Möglichkeit, „virtuelle Päckchen“ zu packen: durch Geldspenden, die Teile des Inhalts oder ein komplettes Päckchen finanzieren.

Bis 14. Dezember 2020 können die Päckchen gepackt und an den Sammelstellen abgegeben werden. Es ist auch in diesem Jahr wieder wichtig, sich an die Packliste zu halten, damit keine Probleme am Zoll entstehen und die Menschen möglichst gleichwertige Päckchen erhalten. Wer möchte, kann natürlich auch eine Karte mit einem persönlichen Weihnachtsgruß beilegen. Die Artikel sollten in einen stabilen Karton geeigneter Größe gepackt werden.





## Sammelstart für die Weihnachtstrucker

### Packliste für die Weihnachtstrucker-Päckchen:

- 1 Geschenk für Kinder (Malbuch oder -block, Malstifte)
- 2 kg Zucker
- 3 kg Mehl
- 1 kg Reis
- 1 kg Nudeln
- 2 Liter Speiseöl in Plastikflaschen
- 3 Packungen Multivitamin-Brausetabletten
- 3 Packungen Kekse
- 5 Tafeln Schokolade
- 500 g Kakaotränkepulver
- 2 x Duschgel
- 1 x Handcreme
- 2 Zahnbürsten und 2 Tuben Zahnpasta

Weitere Informationen zur Aktion sowie zu den Spendenmöglichkeiten gibt es im Internet unter:

[www.weihnachtstrucker-spenden.de](http://www.weihnachtstrucker-spenden.de)

[www.johanniter.de/weihnachtstrucker](http://www.johanniter.de/weihnachtstrucker)

[www.facebook.com/JohanniterWeihnachtstrucker](https://www.facebook.com/JohanniterWeihnachtstrucker)





## Denksport

Kopfnuss – Nummer 2

Hier sind jeweils zwei Weihnachtslieder durcheinandergeraten. Finden Sie heraus, wie die Lieder richtig heißen?

Morgen süßer Weihnachtsmann kommt nie der klingen der Glocken

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_

Entsprungen ist ihr Kinderlein ein Ros es kommet

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_

Der Schnee ist ein Kindelein leise uns geboren rieselt zu Bethlehem

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_

Weiter auf der nächsten Seite





## Denksport

Kopfnuss – Nummer 2

Fröhliche Jahre o du kommet alle wieder o du das selige  
Christuskind

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

Zeig uns über den Dornwald Bethlehem Maria den Stern  
durch Weg ging

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

Gibt es vom Himmel manche Leckerei da ich in der  
Weihnachtsbäckerei hoch her komm

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

O Engel all ich kommet singen auf den Hirten Feldern  
kommet doch

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_



## Die wichtigsten Corona-Maßnahmen im Dezember auf einen Blick

**Verlängerung des Teil-Shutdowns bis mindestens 20.12.**  
Gastronomie, Kultur- und Freizeiteinrichtungen bleiben weiterhin geschlossen

### **Kontaktbeschränkungen**

maximal 5 Personen aus 2 Haushalten dürfen sich treffen, dies gilt für den privaten und den öffentlichen Raum (Kinder unter 14 Jahren sind ausgenommen)

### **Maskenpflicht**

- In öffentlichen Gebäuden, Geschäften und öffentlichen Verkehrsmitteln
- Auch vor Geschäften und auf Parkplätzen
- Draußen, wo sich Personen auf engem Raum befinden

### **Weihnachten**

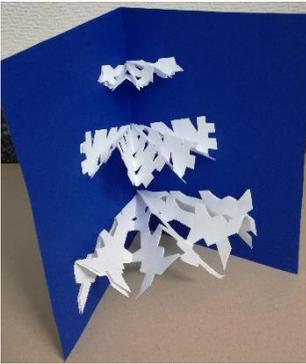
- Die Schulferien beginnen bundesweit am 19.12.
- Vom 23.12. bis zum 01.01. sind Treffen mit Personen aus mehreren Haushalten erlaubt, insgesamt maximal 10 Personen (Kinder unter 14 Jahren ausgenommen)

### **Silvester**

- Verzicht auf privates Feuerwerk wird empfohlen
- Feuerwerksverbot auf belebten Straßen und Plätzen



## Basteltipp Schneeflocken- oder Tannenbaumkarte



Sie benötigen pro Karte:

- drei Papiere DIN A4
- eine Pappe, 17 x 25 cm
- Kleber und Schere

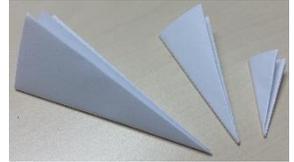


Falten Sie die DIN A4 – Papiere zunächst zweimal in der Mitte, so dass ein kleines Rechteck entsteht. Falten Sie das Papier nun zweimal zur geschlossenen Ecke hin, so dass eine Spitze entsteht.



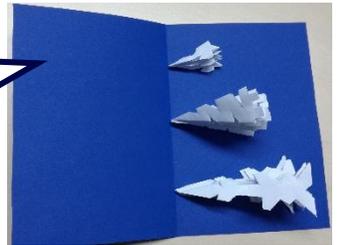
## Basteltipp

Kürzen Sie die drei Ecken auf unterschiedliche Größen und schneiden Sie anschließend Muster in die Seiten und die obere Kante.



Falten Sie die einzelnen Schneeflocken zunächst bis zur Hälfte auf und dann an den vorhandenen Faltkanten zieharmonikaartig wieder zusammen.

Kleben Sie die einzelnen Schneeflocken übereinander an Vorder- und Rückseite in die Karte.



Für den Tannenbaum schneiden Sie die gefalteten Papiere schräg ab und kleben diese schräg in die Karte.



## Bewegung

### Bauchmuskeltraining im Liegen

Die Bauchmuskulatur ist ebenso wie die Rückenmuskulatur wichtig für eine aufrechte Haltung.

Ihre Bauchmuskeln können Sie gut im Liegen aktivieren. Nutzen Sie doch die Zeit vor dem Einschlafen oder nach dem Aufwachen für eine kurze Bewegungseinheit.

Legen Sie sich flach auf den Rücken und spannen die Bauchmuskulatur an. Drücken Sie jetzt die Lendenwirbelsäule nach unten in die Matratze. Wenn Sie möchten können Sie eine Hand unterlegen, um den Druck zu spüren. Halten Sie für fünf Sekunden den Druck und lassen Sie anschließend locker. Wiederholen Sie die Übung fünfmal.

Stellen Sie die Füße auf, so dass die Knie gebeugt nach oben zeigen. Senken Sie Ihre Knie nun langsam zu einer Seite ab. Halten Sie die Position für einige Sekunden, bewegen Sie die Knie nun wieder langsam in die Mitte und senken Sie anschließend wieder langsam zur anderen Seite. Auch diese Übung können Sie fünfmal wiederholen.

Ziehen Sie die Knie nun zur Brust, so dass sich die Füße abheben. Anschließend wieder langsam absenken. Wiederholen Sie auch diese Übung fünfmal.

Je langsamer Sie die Bewegungen ausführen, desto besser! Vor allem kurz vor dem Auflegen bitte nicht „fallen lassen“, sondern weiter kontrolliert bewegen.

Und das Atmen nicht vergessen! Viel Spaß!



## Lösungen aus Ausgabe 4

### Kopfnuss Nr. 1

1. 33.333
2. 10.002
3. 999.987
4. 102

### Scherzfragen

Schnecke – Seilbahn – Luftballon – Regen und Schnee – Landrat – Mutter

**Wir freuen uns auf Ihre Ideen zu Kopfnuss Nr. 2 und Nr. 3!**

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

Bleiben Sie gesund!

Herzliche Grüße,  
Ihr Begegnungsstättenteam  
Eva Flader und Gabi Gründker

**Aus Liebe zum Leben**