

Aktiv durch geistige und körperliche Bewegung Teil 2 Frühling

Blätter für unsere Senioren in WÜM

Wörtersuche

Das Frühjahr naht – Frühlingsblumen erfreuen uns

Finden Sie die 8 Frühlingsblumen. Sie können waagrecht, senkrecht, vorwärts und rückwärts eingesetzt sein. (Ö = OE, Ü = UE)

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

Aktiv durch geistige und körperliche Bewegung Teil 2 Frühling

Blätter für unsere Senioren in WÜM

Redewendungen und Sprichwörter

Können können das!

Verbinden Sie mit Pfeilen!

Das Glück der Erde liegt

.. aber es beruhigt

Der Weg zur Hölle ist

.. anderen kein Auge aus

Der Weg zum Ruhm ist

.. als das Wort

Die Tat wirkt mächtiger

.. an einem Tag erbaut worden

Edel sei der Mensch,

.. auf dem Rücken der Pferde

Eine Krähe hackt der

.. bringt der Mittelweg den Tod

Ein Richter soll

.. das Glück schon haben

Ein wenig Hilfe will

.. halb gewonnen

Einem dreschenden Ochsen soll

.. hilfreich und gut

Frisch gewagt ist

.. im Auge des Betrachters

Geld macht nicht glücklich,

.. keine feinen Kleider

Geschenke sind am schönsten,

.. man nicht das Maul verbinden

Gold läutert man im Feuer,

.. Menschen im Leiden

Grobe Tücher geben

.. mit guten Vorsätzen gepflastert

In Gefahr und höchster Not

.. nicht mit Rosen gepflastert

Lebe glücklich, lebe froh,

.. wenn man sie nicht erwartet

Rom ist auch nicht

.. wie der Mops im Haferstroh

Schönheit liegt

.. zwei gleiche Ohren haben

Aktiv durch geistige und körperliche Bewegung Teil 2 Frühling

Blätter für unsere Senioren in WÜM

Buchstabensalat

Setzen Sie die durcheinandergewürfelten Buchstaben in die richtige Reihenfolge, und Sie werden Tiere entdecken.

Leichter zu lösen sind:

- a) SUCHF _____
- b) SEAH _____
- c) FACHS _____
- d) TATER _____
- e) NEHNE _____
- f) SCHIHR _____

Jetzt wird es schwieriger:

- g) ALMEK _____
- h) HACKRIN _____
- i) GEHIRN _____
- j) TERUSA _____
- k) GAPIEPAP _____
- l) LEITFRAU _____

Zuordnungen – Das Kuckucksei finden

In den folgenden Wortreihen haben vier Wörter einen Oberbegriff / etwas gemeinsam. Das fünfte Wort passt nicht dazu.

Streichen Sie das Kuckucksei durch.

- | | | | | |
|----------------|----------|--------|-----------|------------|
| 1. Anis | Curry | Kümmel | Hagebutte | Muskatnuss |
| 2. Mirabelle | Pflaume | Apfel | Kirsche | Aprikose |
| 3. Rettich | Hafer | Lauch | Gurke | Bohnen |
| 4. Brandt | Adenauer | Scheel | Schmidt | Kissinger |
| 5. Beckenbauer | Seeler | Müller | Schmeling | Matthäus |
| 6. Paris | Berlin | Rom | Rotterdam | Madrid |

Aktiv durch geistige und körperliche Bewegung Teil 2 Frühling

Blätter für unsere Senioren in WÜM

Eine Kopfrechnen-Geschichte für Junggebliebene

Lesen Sie die nachfolgende Geschichte langsam und zählen Sie dabei die Anzahl der im Text vorkommenden Knöpfe mit.

Die Knopfsammlung

Helma liebt Knöpfe. Ihre Verwandtschaft und ihr Freundeskreis kennen ihre Leidenschaft und bringen ihr immer wieder neue, interessante Knöpfe mit.

Am vergangenen Samstag konnte Helma besonders viele neue Knöpfe zu ihrer Sammlung hinzufügen. Der Tag fing schon gut an, morgens klingelte ihre Nachbarin. „Hallo Helma,“ sagte sie, „ich bringe gleich Altkleider zu den Maltesern. Willst du mal schauen, ob du etwas von den Knöpfen der Kleidungsstücke brauchen kannst?“ Natürlich wollte Helma.

In der Kleiderkiste ihrer Nachbarin entdeckte sie **5** wunderschöne Holzknöpfe, in die ein filigranes Blumenmuster eingebrannt war. Von einem alten Jackett trennte sie **4** runde Holzknöpfe ab, die mit Ösen befestigt waren. Auch bei den **6** kleinen Knöpfen an einer Baby-Strickjacke konnte Helma nicht widerstehen. Sie hatten die Form von Teddy-Bären. Freudestrahlend verabschiedete sie sich von der Nachbarin.

Zum Nachmittagskaffee war sie bei Tante Ilse eingeladen. Zur köstlichen Cappuccino - Torte drückte ihr die Tante ein kleines Kästchen in die Hand. Was war wohl da drin? Natürlich Knöpfe! Tante Liselotte erklärte: „Immer, wenn ich auf dem Markt einen Stand mit Knöpfen sehe, muss ich an dich denken. Wenn ich ein besonderes Exemplar sehe, nehme ich es für dich mit. Ich hoffe, diese hier gefallen dir auch.“ Und Helma schaute und freute sich. **3** ganz alte Knöpfe, die aus Horn waren, zierte das kleine Bild eines Hirschen. **2** weiße runde Knöpfe, die wie die Perle einer Muschel wirkten, stießen ihr auch sofort ins Auge. Hinzu kamen **4** silberne Knöpfe mit kleinen Glitzerkugeln, **1** großer schwarzer Knopf mit kleinen weißen Punkten und **3** kunterbunte Knöpfe, die in allen Farben des Regenbogens leuchteten.

Am Abend schlief Helma glücklich ein. Und, verehrte*r Leser*in, wissen Sie noch, um wie viele Knöpfe Helma ihre Sammlung erweitern konnte?

Aktiv durch geistige und körperliche Bewegung Teil 2 Frühling

Blätter für unsere Senioren in WÜM

Bei dieser *Bewegungsgeschichte* sitzen Sie auf einem Stuhl und ahmen die Bewegungen, die **fett** gedruckt sind, nach. Sie können die Bewegungen auch im Stand nachahmen. Es gilt der Grundsatz: jeder nur, soviel er kann.

Marmelade kochen

Heute Morgen überlegt Ursel, dass es Zeit ist, die Erdbeeren zu pflücken und Marmelade zu kochen.

Sie **zieht** ihre Gartenschuhe an, **nimmt** einen Korb mit und **geht** in den Garten. **Vorsichtig tritt** sie zwischen die Erdbeerpflanzen und **bückt sich** um zu schauen, welche Erdbeeren schön rot und reif sind, um gepflückt zu werden. Mit der **linken Hand hält sie die Blätter der Pflanze zur Seite** und mit der **rechten Hand löst sie die Früchte** von den Stengeln. Dann **legt sie** die Erdbeeren **mit beiden Händen** vorsichtig in ihren Korb. Wenn alle roten Erdbeeren gepflückt wurden, **stellt sie ihren Korb ein Stückchen weiter nach rechts** und **geht** zur nächsten Pflanze. Ab und zu **nascht** Ursel auch einmal eine Erdbeere. Dann **bückt** sie sich wieder, **hält mit der rechten Hand die Blätter zur Seite** und **pflückt mit der linken die Früchte** ab. Sie **legt die Früchte mit beiden Händen in ihren Korb**, **stellt diesen ein Stückchen weiter nach links** und **geht** zur nächsten Pflanze. Das ist sehr mühselig und zwischendurch muss sie sich auch einmal **recken und strecken und tief durchatmen**. Am Ende der Reihe **schüttelt sie ihre Arme und Beine aus**, **atmet noch einmal tief ein und aus** und **geht** zum nächsten Beet, wo sich alles **wiederholt**.

(Text bis hierher nochmals lesen und die Bewegungen wiederholen)

Als der Korb voll ist, **geht** Ursel ins Haus. Sie lässt Wasser in eine große Schüssel laufen und **wäscht** die Erdbeeren. In einem Sieb lässt sie sie abtropfen und macht sie danach sauber. Dann holt sie vom Küchenschrank die Waage. Die steht ganz oben und Ursel **muss die Knie heben**, um auf einen Stuhl zu steigen und **sich recken**, damit sie an die Waage kommt. Sie **stellt** sie auf den Tisch. Gelierzucker ist im Vorrat, sie **geht** dorthin und muss sich **bücken**, weil der Zucker im Regal ganz unten steht. Die Gläser für die Marmelade stehen im Keller. Sie **geht vorsichtig mit angehobenen Fersen**, mit ihrem Korb am Arm, die Kellertreppe hinunter, **nimmt die Gläser nach einander einzeln** aus dem Regal, **legt** sie vorsichtig in ihren Korb und **steigt** die Treppe wieder hinauf. In der Küche **spült** sie die Gläser noch einmal gründlich ab. Dann **setzt sie sich** auf einen Stuhl und **macht eine Pause**. Sie **schüttelt ihre Beine und wackelt mit ihren Füßen**, **sie schlenkert ihre Arme und Hände aus**. Ursel **atmet ein paar Mal tief ein und aus**.

Aktiv durch geistige und körperliche Bewegung Teil 2 Frühling

Blätter für unsere Senioren in WÜM

Lösungen:

Das Frühjahr naht – Frühlingsblumen erfreuen uns (Seite 1)

						S		H				
						C		Y				
		T				H		A				
		U				N		Z		N		S
		L				E		I		E		T
		P	R	I	M	E	L	N		H		I
		E				G		T		C		E
		N				L		H		L		F
						O		E		I		M
						E		N		E		U
						C				V		E
	S	U	K	O	R	K				N		T
						C				E		T
						H				P		E
						E				L		R
						N				A		C
	N	L	E	K	N	U	N	A	R			H
												E
												N

Die Frühlingsblumen heißen:

Schneeglöckchen

Krokus

Tulpen

Ranunkeln

Primeln

Stiefmütterchen

Alpenveilchen

Hyazinthen

Aktiv durch geistige und körperliche Bewegung Teil 2 Frühling

Blätter für unsere Senioren in WÜM

Redewendungen (Seite 2)

Das Glück der Erde liegt	.. auf dem Rücken der Pferde
Der Weg zur Hölle ist	.. mit guten Vorsätzen gepflastert
Der Weg zum Ruhm ist	.. nicht mit Rosen gepflastert
Die Tat wirkt mächtiger	.. als das Wort
Edel sei der Mensch,	.. hilfreich und gut
Eine Krähe hackt der	.. anderen kein Auge aus
Ein Richter soll	.. zwei gleiche Ohren haben
Ein wenig Hilfe will	.. das Glück schon haben
Einem dreschenden Ochsen soll	.. man nicht das Maul verbinden
Frisch gewagt ist	.. halb gewonnen
Geld macht nicht glücklich,	.. aber es beruhigt
Geschenke sind am schönsten,	.. wenn man sie nicht erwartet
Gold läutert man im Feuer,	.. Menschen im Leiden
Grobe Tücher geben	.. geben keine feinen Kleider
In Gefahr und höchster Not	.. bringt der Mittelweg den Tod
Lebe glücklich, lebe froh,	.. wie der Mops im Haferstroh
Rom ist auch nicht	.. an einem Tag erbaut worden
Schönheit liegt	.. im Auge des Betrachters

BUCHSTABENSALAT (Seite 3)

- | | |
|-----------|-------------|
| a) FUCHS | g) KAMEL |
| b) HASE | i) KRANICH |
| c) SCHAF | j) HERING |
| d) RATTE | k) AUSTER |
| e) HENNE | l) PAPAGEI |
| f) HIRSCH | m) FAULTIER |

Zuordnungen – Das Kuckucksei finden (Seite 3)

1. Hagebutte ist kein Gewürz
2. Apfel hat ein Kernhaus, keinen einzelnen Kern
3. Hafer ist keine Salatpflanze, sondern eine Getreidesorte
4. Scheel war nie Bundeskanzler, sondern Bundespräsident
5. Schmeling war kein Fußballer, sondern Boxer
6. Rotterdam ist nicht Hauptstadt, sondern Den Haag

Kopfrechnen-Geschichte: (Seite 4)

Lösungszahl: 28 Knöpfe hat Helma an diesem Samstag erhalten.