



Zeitung / Illustrierte



© Pixabay.com

Bringen Sie gelesene Exemplare von zu Hause mit. Vielleicht stellt auch Ihre Einrichtung Zeitungen und Zeitschriften zur Verfügung.

Gesprächseinstieg

Erzählen Sie, dass man eine Zeitung nicht nur zum Lesen, sondern auch als Sportgerät nutzen kann. Rollen Sie dann die mitgebrachte Zeitung und geben Sie sie Ihrem Gegenüber in die Hand. Tragen Sie langsam die nachfolgende Bewegungsgeschichte vor. Wenn Ihr Gegenüber darin den Namen einer bekannten Zeitung oder Zeitschrift erkennt, hebt er oder sie die Zeitung in seiner Hand wie eine Hantel!



Bewegungsgeschichte

Herr Libri seufzt. Schon wieder schleppt seine Frau ihn auf eine **Gala**. Von all ihren Ideen für die gemeinsame Rente ist das die **Aktuelle**. Ihm wäre ja eine **Freizeit Revue** lieber gewesen oder eine gemütliche **Fernsehwoche**. Förmliche Anlässe mag er nicht, er interessiert sich mehr für **Auto, Motor und Sport**.

Auch der schicke Anzug ist ihm zuwider. Seine Frau findet er heute ganz besonders schön, doch stand sie dafür auch lange vor dem **Spiegel** und in dem engen schwarzen Kleid ist ihr Dekolleté viel zu sehr im **Focus**. Mit gerunzelter Stirn reibt Herr Libri sich den unteren Rücken.

„Mach doch endlich was gegen deine Rückenschmerzen“, sagt seine Frau ärgerlich. „Das versuche ich ja“, gibt ihr Mann verzweifelt zurück. „Aber wenn ich mich so in den **Apotheken umschau**, finde ich nichts, was mir hilft.“

„Nimm dir endlich mal **die Zeit** und geh zum Arzt!“, sagt seine Frau kopfschüttelnd. Dann winkt sie ab und bewegt sich in Richtung der Bar, an der Getränke ausgegeben werden. Dabei läuft sie einer jungen Frau mit einer Fotokamera direkt vor die Linse, als diese abdrückt.

„Achtung“, sagt Herr Libri und hält seine Gattin am Arm fest. „Du stehst im **Bild der Frau!**“ „Des macht nix“, sagt diese mit bayerischem Akzent und geht lächelnd weiter. Herr Libri schaut ihr verstohlen nach und erfasst ihren schlanken Körper in dem grell gemusterten Kleid rasch **auf einen Blick**. „Was für eine **Praline!**“, denkt er. Verärgert schaut seine Frau ihn an.

„**Hörzu**“, schimpft sie eifersüchtig. „Starr die **Bunte** nicht so an! Bayerische Frauen gefallen dir wohl?“ „Also, von allen Damen hier mag ich am liebsten **Frankfurter, allgemeine** Frauen sind mir egal!“, sagt Herr Libri schuldbewusst. Und mit einem Blick auf das Hinterteil seiner hessischen Frau meint er anerkennend: „Wenn ich so ein wohlgeformtes **Frankfurter Rundschau**, dann bedeutet mir das die **Welt!** Außerdem bist du nicht nur meine Frau, sondern auch meine **Freundin**. Ich liebe dich doch, **Brigitte**. Du bist mein **Stern!**“, ruft er inbrünstig.

„**TZ**“, macht seine Frau nur schnippisch und wendet sich wieder in Richtung der Bar, indem sie ihrem Mann kokett den Rücken zudreht. Doch an ihrem Lächeln erkennt Herr Libri erleichtert, dass sie nicht mehr böse ist. Als er ihr nachfolgt, wirft er im Gehen einen letzten Blick auf seine **Funkuhr** und stellt sich auf einen langen Abend ein.

„Ach was soll's“, denkt er schicksalsergeben. „Ich tue es **für Sie!**“



Abschluss

Fassen Sie am Ende noch einmal zusammen: Welche Zeitungen und Zeitschriften haben Sie in der Geschichte erkannt?

Überlassen Sie nach getanem Sport Ihrem Gegenüber die Zeitung. Wenn Ihr Zeitbudget es erlaubt, so blättern und lesen Sie noch gemeinsam darin!



Kräuter



© Pixabay.com

Besitzen Sie in Ihrem Garten ein Kräuterbeet oder auf dem Balkon einen Kräuterkasten? Schneiden Sie ein paar Stängel von den verschiedenen Pflanzen ab und bringen Sie diese mit in die Arbeit.



Gesprächseinstieg

Zeigen Sie die mitgebrachten Kräuter und reichen Sie die Pflanzen herum, damit die Senioren sie betrachten und befühlen können.



Dufterlebnis

Schnuppern Sie gemeinsam an den Kräutern und raten Sie, um welche Pflanze es sich handelt!



Bewegungsübung „Speisekammer“

In der Speisekammer stehen die Lebensmittel kunterbunt durcheinander. Helfen Sie beim Sortieren!

Jeder Teilnehmer hält einen Kräuterstängel in der Hand. Lesen Sie die nachfolgenden Lebensmittel langsam nacheinander vor. Wenn die Teilnehmer darin typische Kräuter erkennen (fett gedruckt), heben sie den Stängel in die Höhe.

Basilikum – Paprika – Hackfleisch – Salz – **Pfefferminze** – **Salbei** – Toastbrot – Senf – Zimt – **Liebstockel** – Schinken – Camembert – Zucker – **Bohnenkraut** – **Fenchel** – Aufschnitt – Natron – Hirschhornsalz – **Majoran** – Butter – Essig – **Kümmel** – **Piment** – Vanille – Gouda – Tomate – **Lavendel** – **Oregano** – Kopfsalat – Chicorée – **Bärlauch** – Gurke – Hefe – **Dill** – **Anis** – Haferflocken – Kondensmilch – **Estragon** – Nudeln – **Johanniskraut** – Joghurt – Quark – **Koriander** – Thunfisch – **Petersilie** – **Schnittlauch** – Sauerkirschen – Puddingpulver – **Rosmarin** – Reis – Götterspeise – **Thymian**



Kräuter-Quiz

Welches Gewürz ist auch als Maggi-Kraut bekannt?

a) Salbei b) Pfefferminze c) Liebstockel (Lösung)

Welches Gewürz hilft, schwere Gerichte verdaulicher zu machen?

a) Thymian b) Kümmel (Lösung) c) Rosmarin

Welches Kraut wirkt beruhigend und vertreibt obendrein Motten?

a) Lavendel (Lösung) b) Mälve c) Anis

Welches Kraut schmeckt besonders gut zu Fisch und Gurkensalat?

a) Koriander b) Oregano c) Dill (Lösung)



Abschluss

Hacken Sie die mitgebrachten Kräuter für den Salat zur nächsten Mahlzeit.