

asz@awo-kv-magdeburg.de

Fr: 8 – 14 Uhr

Mo-Do: 8 – 17 Uhr

Telefon: 0391 / 8355722

Zetkinstraße 17

ASZ im Bürgerhaus Cracau

Autor unbekannt

„Sich auch mal in den Regen stellen – vielleicht blüht man wieder auf.“

- präsentiert vom ASZ Cracau -

Das Heft gegen Langeweile



Yoga auf dem Stuhl

1. Arme nach oben ausstrecken (wechselseitig)
2. mit ausgestreckten Armen den Oberkörper nach vorn, nach hinten, nach rechts und links bewegen
3. in der „Kerzenleuchterhaltung“ den Oberkörper nach links und rechts drehen
4. die Fersen anheben (wechselseitig), danach die Fußspitzen anheben
5. gleichzeitig die Fußspitzen und die Fersen anheben
6. die Ferse von einem Fuß und gleichzeitig die Fußspitze vom anderen Fuß anheben und dies wechselseitig wiederholen.

Mit freundlichen Grüßen von unserem Kursleiter für „Yoga auf dem Stuhl“ Herrn Hollmann



nen, Entdecken und Mitmachen einlädt! außergewöhnlichen Stadtpaziergang, der zum Stau- lisch!«. Schaltet ein und begleitet Matthias auf einem lisch darstellt, das erfährt ihr in »Tierisch musika- macht hat und wie Saint-Saëns diese Tiere musika- Welche tierischen Entdeckungen Matthias dabei ge- Stadt ganz genau unter die Lupe genommen. sichte von vielen anderen Sehenswürdigkeiten der und dabei! Statuen, Parks, Kirchen und die Ge- Magdeburg einmal mit anderen Augen betrachtet Matthias Brandt hat auf einer Expedition die Stadt „Tierisch musikalisch!“. Der Theaterpädagoge

musikalisch) burg.de/spleian/online/informate/tierisch- ausgestrahlt. (https://www.theater-magde- Folge auf der Internetseite des Theaters Magdeburg musikalisch!“. An jedem Samstag wird eine neue Darin zu finden ist unter anderem die Rubrik „Tierisch den Online-Spielplan doch mal an. Spektrum an Online-Vorstellungen. Schauen Sie sich Das Theater Magdeburg bietet zurzeit ein großes Wussten Sie, dass Theater auch online geht?

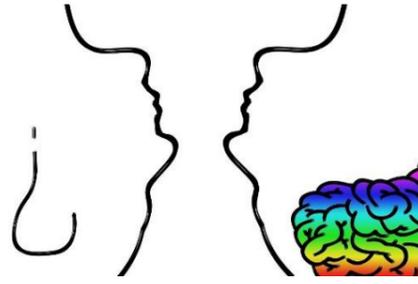
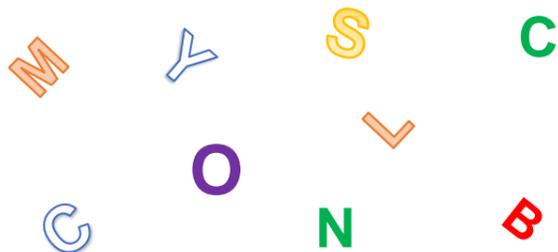
Buchstabensalat



Über das Lesen mit vertauschten Buchstaben:

Beim Leesen letiset unedr Grehin Eanltieuchrhh. Für das Vrteeshen eenis Textes knenön die Bsautebhcn der eeelinnzn Wtreör in blieeibger Reifoelnghe anoeenrgdt sien. Das enizig Wgichtie ist, dsas der ertse und ltetze Bhstbcuae kerorkt snid. Der Rset knan zuällig gcsehimt sien, und trotezdm kann man den Txet noch fast ohne Plbmeore leesn. Kalr ist, dsas bei zmeuhne- endr Lgnäe der Werötr ein keoretkrh Veeresthn imemr sieiwhgcerr wrid.

Quelle: <https://lesetest.schulkreis.de/mixtext.php>



- Die Gebärdensprache ist international nicht einheitlich. So können zum Beispiel amerikanische und britische Gebärdensprachler*innen einander kaum verstehen. Quelle: [https://www.gehoerlosen-bund.de/faq/deutsche%20geb%C3%A4rdensprache%20\(dgs\)](https://www.gehoerlosen-bund.de/faq/deutsche%20geb%C3%A4rdensprache%20(dgs))
- Der mit Abstand höchste Berg des Sonnensystems ist der Olympus Mons auf dem Mars. Die- ser hat eine Höhe von 27.000 Metern. Quelle: <https://www.geo.de/geolino/forschung-und-technik/4917-rtkl-weltraum-unser-sonnensystem>
- Europa ist der einzige Kontinent ohne eine ein- zige Wüste. Quelle: <https://www.wissen.de/lexikon/wuesten>

Unnützes Wissen/Fakten

Rhabarberlikör mit Vanille (von dbarby)

Zutaten:

- 1 kg Rhabarber
- 350g Kandiszucker
- 3 Pck. Vanillezucker
- 2 Vanilleschoten, das Mark davon
- 750 ml Wodka



Zubereitung:

Den Rhabarber schälen und in kleine Stücke schneiden. In einem gut verschließbaren Gefäß (z.B. Einmachgläser oder Weithalsgläser) alle Zuta- ten gut durchmischen.

Das Gefäß verschließen und gute 3 Wochen zie- hen lassen. Dabei ab und zu umrühren, da sich der Kandis nur langsam löst.

Anschließend durch ein Tuch oder einen Kaffeefil- ter in eine dunkle Flasche umfüllen. Am besten ge- kühlt genießen

Quelle: <https://www.chefkoch.de/re- zepte/2547981398866384/Rhabarberlikoer-mit-Vanille.html>



Bepflanzungsidee

Schauen Sie doch mal auf ihren Dachboden. Vielleicht finden Sie ja noch ein altes Paar Gummistiefel, ein Milchkännchen oder eine ei- serne Gießkanne, die Sie nicht mehr gebrau- chen können. Bevor solche Dinge verstauben, bepflanzen Sie diese doch einfach. Es entste- hen sicher ganz wunderbare Unikate und einige Hingucker. Unser Tipp dafür wäre eine winter- feste Lavendelplanze, damit Sie ihr Einzelstück auch im nächsten Jahr wieder bewundern kön- nen.

Auszug aus „Rhabarber-Barbara“

In einem kleinen Dorf wohnte einst ein Mädchen mit dem Namen **Barbara**. **Barbara** war in der ganzen Gegend für Ihren ausgezeichneten Rhabarberku- chen bekannt. Weil jeder so gerne Barbaras Rhabar- berkuchen aß, nannte man sie **Rhabarberbarbara**. **Rhabarberbarbara** merkte bald, dass sie mit ihrem Rhabarberkuchen Geld verdienen könnte. Daher er- öffnete sie eine Bar: Die **Rhabarberbarbarabar**. Na- türlich gab es in der **Rhabarberbarbarabar** bald Stammkunden. Die bekanntesten unter ihnen, drei Barbaren, kamen so oft in die **Rhabarberbarba- rabar** um von **Rhabarberbarbaras** Rhabarberku- chen zu essen, dass man sie kurz die **Rhabarber- barbarabarbarbaren** nannte. Die **Rhabarberbarba- rabarbarbaren** hatten wunderschöne dichte Bärte. Wenn die **Rhabarberbarbarabarbarbaren** ihren **Rhabarberbarbarabarbarbarenbart** pflegten, gin- gen sie zum Barbier. Der einzige Barbier, der einen **Rhabarberbarbarabarbarbarenbart** bearbeiten konnte, nannte sich **Rhabarberbarbarabarbarba- renbartbarbier**.

In voller Länge zum Anhören unter: [https://www.y- outube.com/watch?v=gG62zay3kck](https://www.youtube.com/watch?v=gG62zay3kck)