



# FRÜHLING

Wortfinder

Suchen Sie alle 6 enthaltenen Frühblüher.  
Suche links nach rechts und oben nach unten.

A	I	M	O	B	P	M	V	I
X	T	A	P	A	F	I	A	L
L	U	I	R	L	I	R	S	E
V	L	N	I	A	L	A	I	T
B	P	E	M	K	A	B	M	A
E	O	E	N	N	O	Ä		



Mit Vergnügen aktiv sein

# MITMACH- BLOCK<sup>70+</sup>



für Kopf, Herz und Hüfte

Viel Spaß wünschen Ihnen  
Luisa Bausch & Antje Huerta

## Lust auf eine Runde Aktions - Bingo?

Das Ziel ist, die Vorschläge einer Reihe, Spalte oder Diagonale durchzuführen und vollständig abzuhaken.

jemandem eine Scherzfrage von S. 30 stellen	jemanden anrufen	einen Spaziergang machen	laut einen Zungenbrecher auf S. 58 lesen
eine Übung von S. 11 machen	jemandem einen Gruß senden	einen Spaziergang machen	laut ein Lied singen
jemandem eine Scherzfrage von S. 30 stellen	jemandem einen Gruß senden	laut einen Zungenbrecher auf S. 58 lesen	einen Spaziergang machen
einen Spaziergang machen	jemandem einen Gruß senden	eine Übung von S. 11 machen	jemandem eine Scherzfrage von S. 30 stellen

# Bingo!



Für noch mehr Abwechslung:  
Schauen Sie mal auf Instagram @mitmachblock!

8

## “Amsel, Drossel, Fink und Star”...



Wie lautet die nächste Textzeile?

Ein Vogel wollte Hochzeit machen...

01

02

Der Mai ist gekommen ...

Komm lieber Mai und mache ...

03

Welches Lied geht Ihnen jetzt durch den Sinn?



Die Auflösung finden Sie auf Seite 66

9

## LUST AUF EIN SONNTAGSGEFÜHL? eine kleine Entspannungsübung

Setzen oder legen Sie sich bequem hin.

Nur für einen kleinen Moment.

Schauen Sie sich langsam im Raum um.

Ohne etwas zu bewerten.

Finden Sie 3 Dinge, die Ihnen gefallen.

Das können Farben, Formen, oder Erinnerungen sein.

Verweilen Sie etwas in dieser Ruhe  
und nehmen Sie das Gefühl mit in den Tag.



## Angespannt?

### Einfach mal tief in den Bauch atmen

Eine Atemübung für Entspannung, bessere Sauerstoffversorgung und Stressabbau.

Setzen oder legen Sie sich bequem hin. Eine Hand locker auf den Bauch, die andere Hand auf die Brust.

Atmen Sie langsam durch die Nase ein. Stellen Sie sich vor, dass sich der Bauch nach vorne hebt, während die Brust möglichst ruhig bleibt.

Zählen Sie dabei langsam bis 4, kurz innehalten (optional), dann ruhig ausatmen und bis 6 zählen, wobei der Bauch sanft einsinkt.

Dies wiederholen Sie nun 5 mal.

Falls Ihnen schwindelig wird, atmen Sie normal weiter.

Bei gesundheitlichen Problemen vorher bitte ärztlichen Rat einholen.



### Der besondere Tipp!

Wenn jemand mit Ihnen streiten will,  
einfach Kekse essen.

Die schmecken gut, Sie hören nichts mehr und  
mit den Krümeln im Mund können Sie nicht  
antworten. Danach Kekse anbieten.

# Konzentration

*„Sehtest“*

Wie oft hat sich die „8“ eingeschlichen?

6	6	6	6	8	6	6	6	6	6	6	6
6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
6	6	8	6	6	6	6	6	6	6	6	6
6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
6	6	6	6	6	6	6	6	8	6	6	6
6	8	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
6	6	6	6	6	6	6	8	6	6	6	8
6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
8	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6

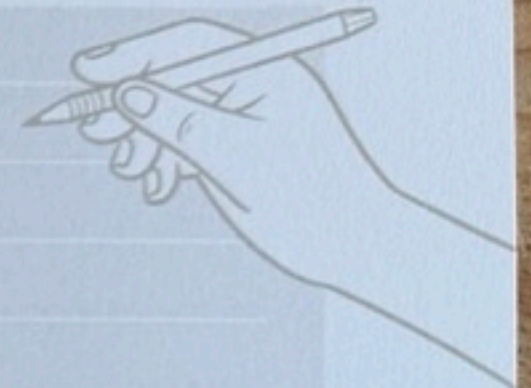


Die Lösung finden Sie auf Seite 67

## WAS WÄRE WENN...

Stellen Sie sich vor, Sie könnten für einen Tag ein Tier sein. Was wären Sie gern und warum?

WENN ICH...



Fragen Sie doch mal den nächsten, der Ihnen begegnet!

## WORTE FINDEN

Das 'ABC' der Gemütlichkeit -  
ein passendes Wort zu jedem Buchstaben

ZUM BEISPIEL 'M' MORGENKAFFEE

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



*Laden Sie doch einmal die Person  
zum Mitspielen ein, die Ihnen als  
nächstes begegnet.  
Freuen Sie sich auf ein überraschtes  
Gesicht!*

40



## Vögel

Zum Verschenken  
oder für Sie selbst

- Anleitung:
- Wenn Sie Lust haben, malen Sie zuerst die weißen Flächen auf der Rückseite aus.
  - Schneiden Sie danach die einzelnen Papierstreifen aus.
  - Nun schneiden Sie noch Kopf und Schwanz an den schwarzen Linien aus
  - Machen Sie in jeden Streifen einen Knoten und drücken ihn flach. Das wird der Körper des Vogels. Zeichnen Sie dem Vogel Augen.
  - Ziehen Sie ein Band durch den Knoten, damit Sie den Vogel aufhängen können.



Tipp: Für eine Anleitung mit Video den QR Code scannen



