

# Freizeit der Senioren

## DLA POCZĄTKUJĄCYCH

### Unsere Freizeit

Jeden Tag können wir etwas in der Freizeit gemeinsam machen. Am Vormittag gehen wir mit Frau Herta spazieren. Morgen nach dem Frühstück mögen wir im Garten sitzen, wenn die Sonne scheint. Am Dienstag besuchen wir Freunde von Herta, wenn es nicht regnet. Wir fahren mit dem Auto nach dem Mittagessen und kommen am Abend zurück. Am Nachmittag kann man auch im Radio Nachrichten hören. Am Abend sehen wir uns fern, zum Beispiel einen interessanten Film oder eine Sendung. Wenn es regnet, gehen wir nicht von zu Hause und Frau Herta liest die Zeitung oder ich lese ihr das Buch vor. Am Wochenende besuchen uns Hertas Kinder. Es ist immer sehr fröhlich. Am Sonntag gehen wir auch zur Kirche.

### Wochentagen: [wochentagn] – dni tygodnia

Montag [montak]                      poniedziałek

Dienstag [dinstak]                    wtorek

Mittwoch [mytfoch]                   środa

Donnerstag [donerstak]              czwartek

Freitag [frajtak]                      piątek

Samstag [zamstak]                    sobota

Sonntag [zontak]                      niedziela

Wochenende [wochenende] weekend



**Wann?-> am Montag, Freitag**

**Kiedy?-> w poniedziałek, piątek**

**am Wochenende**

**w weekend**

**vorgestern**

[forgestern]

przedwczoraj

**gestern**

[gestern]

wczoraj

**heute morgen**

[hojte] [morgen]

dziś jutro

**übermorgen**

[ybermorgen]

pojutrze

### Tageszeiten: [tageszajtjn] - pory dnia

am Morgen [am morgn]                      6.00-10.00 Uhr

am Vormittag [am formytak]                      10.00-12.00 Uhr

am Mittag [am mytak]                      12.00 Uhr

am Nachmittag [am nachmytak]                      13.00-18.00

am Abend [am abent] 18.00-22.00  
in der Nacht [yn dea nacht] >22.00

### **Das Wetter:**

Es ist kalt/warm/hei. [es yst kalt/warm/hajs] – Jest zimno/ciepo/gorco.

Es ist sonnig. [es yst zony] – Jest sonecznie

Die Sonne scheint. [di zone szajnt] – wieci soce.

Es regnet. [es rejgnet] – Pada deszcz.

Es ist bewlkt. [es yst bewoelkt] – Jest zachmurzenie.

Es schneit. [es sznajt] – Pada nieg.

Es ist neblig. [es yst nejbly] – Jest mglicie.

Es ist windig. [es yst wyndy] – Jest wietrznie.

Es blitzt. [es blyct] – Byska si.

Es donnert. [es doneat] – Grzmi.

Es gibt 20 Grad. [es gipt 20 grat] – Jest 20 stopni.

### **Aufgabe 1:**

**Wann machen Barbara und Herta diese Freizeitaktivitten?**

*Kiedy Barbara i Herta zajmuj si tymi czynnociami?*

- |                              |                   |
|------------------------------|-------------------|
| 1. im Garten sitzen          | a) wenn es regnet |
| 2. Radio hren               | b) am Sonntag     |
| 3. zur Kirche gehen          | c) am Wochenende  |
| 4. spazieren gehen           | d) morgen         |
| 5. Besuch von Hertas Kindern | e) am Nachmittag  |
| 6. die Zeitung lesen         | f) am Vormittag   |

### **Aufgabe 2:**

**Sortieren Sie!**

*Prosz poukada zgodnie z kolejnoci!*

- |             |               |           |           |
|-------------|---------------|-----------|-----------|
| a) Freitag  | Sonntag       | Dienstag  | Mittwoch  |
| b) heute    | vorgestern    | morgen    | gestern   |
| c) am Abend | am Nachmittag | am Mittag | am Morgen |

## **DLA ZAAWANSOWANYCH**

### **Erfahrene Altenpflegerin Barbara gibt Ratschläge, wie man die Freizeit der Senioren aktiv gestalten kann.**

Aus meiner Erfahrung weiß ich, wie wichtig es für Senioren ist, die Freizeit aktiv zu verbringen. Interessante und abwechslungsreiche Aktivitäten fördern ihre Gesundheit, machen glücklich und verbessern ihr Gedächtnis.

Bei schönem Wetter kann man die Senioren zur Bewegung an der frischen Luft anspornen. Nordic Walking, Jogging, Spaziergänge oder Radfahren sind ausgezeichnete Möglichkeiten, sich zu bewegen. Eine weitere Option, Sport zu treiben, ist die Nutzung von Sportgeräten im Freien - viele Städte stellen sie bereit. Wenn das Wetter schlecht ist, stehen den Senioren Schwimm- und Sporthallen zur Verfügung. Außerdem bieten viele Fitnessstudios spezielle Sportkurse für Senioren an. Egal ob mit oder ohne Partner, Tanzkurse sind auch eine gute Möglichkeit, Spaß und Bewegung zu verbinden. Zusätzlich kann man beim Tanzen auch andere Menschen kennenlernen.

Viele Menschen können ihren Traum von den Reisen erst nach dem Berufsleben erfüllen, wenn sie endlich mehr Zeit haben. Die Senioren können Urlaub machen, wann sie wollen, deshalb müssen sie nicht in der teuren Hauptsaison verreisen. Zu den beliebtesten Reisen für Senioren gehören Kreuzfahrten, Reisen in Kurorte und Heilbäder und besonders im Winter Reisen in wärmere Länder. Beim schönen Wetter kann man mit den Senioren auch kurze Ausflüge in die Umgebung machen oder den eigenen Wohnort besichtigen und seine Geschichte entdecken.

Für die Senioren gibt es eine große Auswahl an kulturellen Freizeitaktivitäten, an denen sie oft ganz kostenlos teilnehmen können. Da es verschiedene Möglichkeiten gibt, Kultur zu erleben - Musik, Theater, Kino, Ballett usw., kann jeder etwas für seinen Geschmack finden. Bei schlechtem Wetter ist der Besuch eines Museums eine interessante Freizeitgestaltung.

Viele Senioren wollen ihre Freizeit nutzen, um das Wissen zu vertiefen. Eine gute Möglichkeit dazu ist ein Seniorenstudium an einer Universität. In Deutschland sind immer mehr Senioren an Universitäten eingeschrieben. Das Studium ist ganz auf die Bedürfnisse älterer Menschen eingestellt.

Die meisten Senioren wollen geistig fit bleiben, deshalb sollen sie ihr Gehirn trainieren. Als Übungen können sie zum Beispiel Kreuzworträtsel oder Sudoku machen, die sich in jeder Tageszeitung finden. Dadurch, dass sie auch eine neue Fremdsprache lernen, verbessern sie auch ihr Gedächtnis.

Erst nach dem Berufsleben haben viele Menschen endlich die Zeit, ihren künstlerischen Hobbys nachzugehen. Einige finden Spaß am Malen, Nähen oder Stricken, während andere Gedichte oder Erzählungen schreiben. Wenn das Wetter schön ist, gehen immer mehr Menschen mit dem Fotoapparat spazieren. Dank Facebook können sie den Freunden ihre Fotos zeigen.

Die Senioren haben also ein breites Angebot an Freizeitaktivitäten. Es reicht nur, etwas Passendes für sie zu finden!

**Aufgabe 1:**

**Wie kann man die Freizeit mit den Senioren bei schönem und bei schlechtem Wetter verbringen? Teilen Sie die Freizeitaktivitäten in zwei Gruppen ein.**

*Jak można spędzać czas wolny z seniorami w czasie ładnej i brzydkiej pogody. Proszę podzielić aktywności w czasie wolnym na dwie grupy.*

das schöne Wetter	das schlechte Wetter

spazieren gehen, ein Museum besuchen, Kreuzworträtsel machen, eine Fremdsprache lernen, einen Tanzkurs besuchen, Fotos machen, Rad fahren, malen, Gedichte schreiben, eine Stadt besichtigen, ins Theater gehen, in einen Kurort reisen, ins Kino gehen, Sportgeräte im Freien nutzen, wandern

**Aufgabe 2:**

**Ordnen Sie die Freizeitaktivitäten der richtigen Gruppe zu.**

*Proszę przyporządkować aktywności w czasie wolnym do właściwej grupy.*

Sport	Reisen	Kunst und Kultur	Wissen	Handwerk

einen Ausflug machen, Heilbäder besuchen, an der Universität studieren, dem Konzert zuhören, schwimmen, nähen, an der Kreuzfahrt teilnehmen, Gymnastik treiben, Erzählungen schreiben, die Geschichte des Wohnortes entdecken, dem Ballett zuschauen, stricken

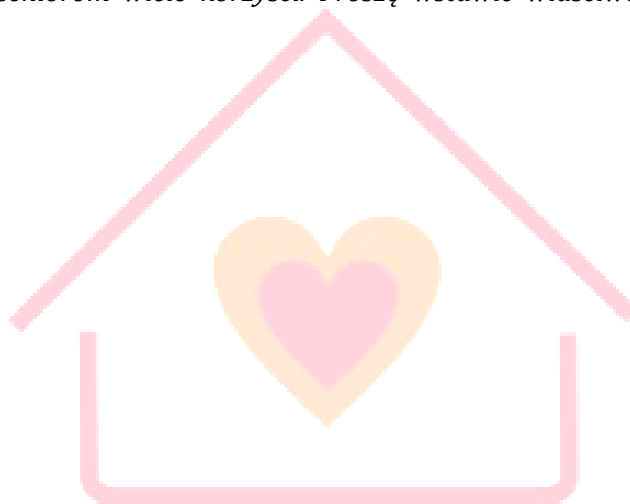
### **Aufgabe 3\*:**

**Die aktive Freizeitgestaltung bringt den Senioren viele Vorteile. Ergänzen Sie richtige Verben.**

*Aktywne spędzanie czasu wolnego przynosi seniorom wiele korzyści. Proszę wstawić właściwe czasowniki.*

1. Krankheiten
2. das Gedächtnis
3. Freundschaften
4. Langweile und Depression
5. glücklich
6. Freude
7. die Gesundheit
8. das Wissen

Senior  
Home



a) machen b) vertiefen c) schließen d) bereiten e) verhindern f) vorbeugen g) verbessern

### **SŁOWNICZEK TRUDNIEJSZYCH WYRAZÓW:**

#### **DLA POCZĄTKUJĄCYCH**

Freizeitaktivitäten der Senioren [frajcajtaktiwitetn dea zenjoren] - zajęcia seniorów w czasie wolnym

fernsehen [fernzejen] - oglądać telewizję

spazieren gehen [szpacirn gejn] - spacerować

zu den Freunden fahren [cu dejn frojndn farn] - jechać do przyjaciół

Kinder/Bekante besuchen [kindea/bekante bezuchn] – odwiedzać dzieci/znajomych  
zur Kirche fahren [cur kyrśe farn] – jechać do kościoła  
Radio hören [radjo hoern] – słuchać radio  
telefonieren [telefonirn] – telefonować  
das Buch vorlesen [das buch forlejzn] – czytać na głos książkę  
die Zeitung lesen [di cajtunk lejzn] – czytać gazetę  
die Sendung [zendunk] – audycja, program telewizyjny  
fröhlich [fryłyś] - wesoło

### **DLA ZAAWANSOWANYCH**

abwechslungsreich - różnorodne  
anspornen – zachęcać, aktywować  
ausgezeichnet - doskonałe  
zur Verfügung stehen – mieć/być do dyspozycji  
das Heilbad - uzdrowisko  
die Umgebung - otoczenie  
die Freizeitgestaltung – organizacja czasu wolnego  
vertiefen – pogłębiać  
die Bedürfnisse - potrzeby  
eingestellt - nastawiony

Senior  
Home

