

Corona-Virus - Empfehlungen der Seniorenpastoral und Seniorenbildung

Seniorinnen und Senioren prägen das Leben unserer Pfarrgemeinden. Für viele sind die Mitfeier der Eucharistie und die sozialen Kontakte innerhalb der Pfarrgemeinde ein wichtiger Bestandteil ihres Lebens

Leider ist für Seniorinnen und Senioren aber das Corona-Virus besonders gefährlich, deshalb empfehlen wir für die Pfarren folgenden Maßnahmen. Wir wissen, dass wir uns dabei auf einem schmalen Grat zwischen Schutz der Menschen und sozialer Isolation befinden.

- Die SeniorenrundenleiterInnen und LIMA-TrainerInnen werden gebeten den Kontakt zu den älteren Menschen zu halten – Telefonate, Karte schreiben, ein SMS schicken.
- Bitte bedenken Sie, dass nicht alle Seniorinnen und Senioren einen Internetzugang besitzen. Geben Sie Informationen auch über Telefon und schriftlich weiter.
- Bitte geben Sie Zeiten von Gottesdienstübertragungen im Fernsehen und Radio bekannt.
- Die MitarbeiterInnen der Telefonseelsorge (142) haben auch ein offenes Ohr für die Anliegen und Ängste der SeniorInnen. Am Vormittag stehen hier auch mehr Ressourcen zur Verfügung.
- Innerhalb der Pfarre können kreative Initiativen der Einsamkeit der Menschen begegnen (z.B. Jugendliche bringen den Einkauf vor die Tür und schreiben ein Kärtchen dazu).
- Ehrenamtliche aus den Pfarren werden gebeten den Kontakt zu den BewohnerInnen in Seniorenhäusern auf alternative Weisen zu halten – wenn möglich vor allem durch Telefonate.
- Ermuntern Sie die Seniorinnen und Senioren sich daheim regelmäßig zu bewegen:
 - Immer wieder ein paar Schritte durch die Wohnung gehen
 - Beine und Füße im Sitzen bewegen – Radfahren, wandern
 - Hände reiben und klatschen
 - Finger einzelnen austreichen
 - Mit der Nasenspitze Zahlen und Wörter in die Luft schreiben
- Auch das Gehirn und Gedächtnis wollen in Bewegung bleiben:
 - Lösen Sie Rätsel
 - Fördern Sie die Konzentration, indem Sie in einem Zeitungstext möglichst schnell alle „E“ anstreichen
 - Sagen Sie das Alphabet und Zahlen abwechselnd auf: A – 1- B – 2 – C – 3 – D und wenn Sie bei Z angelangt sind, wieder zurück

Wir danken allen, die sich in dieser Zeit besonders um unsere älteren Menschen kümmern und neue, kreative Wege der Pastoral einschlagen.

Liebe Seniorinnen und Senioren, Sie sind uns mit Ihrer Lebenserfahrung ein Beispiel dafür, dass man Krisensituationen gemeinsam durchstehen kann.

Wir danken Ihnen in diesen Tagen besonders für Ihr Gebet!