

31. Jänner 2022

1) Ideen für eine gemeinsame Aktivität

Tauchen Sie gemeinsam ein in die Winter Ihrer Kindheit. Wie waren die Winter in ihrer Kindheit? Haben Sie sich auf den Schnee gefreut? Was haben Sie im Schnee gemacht? Waren Sie Rodeln oder Skifahren? Haben Sie Schneemänner gebaut oder eine Schneeballschlacht gemacht? Was war zu Hause zu tun, wenn es geschneit hatte? Wie waren Sie angezogen, wenn Sie in den Schnee gingen?

2) Tipps für die Angehörigen

Sorgen Sie immer wieder für Unterbrechungen und Ablenkung, z.B. mit Faltenrock FM. Jede Woche produziert ein kleines Team, bestehend aus radiobegeisterten MitarbeiterInnen und den BewohnerInnen eines Caritas Pflgewohnhauses in Wien, gemeinsam einen Podcast. Sie wandern mit einem Mikrophon durchs Haus und kommen mit Menschen ins Gespräch. Alle Gespräche sind geprägt von der Erfahrung des Alters und einem anderen Blick auf das Hier und Jetzt. Sie finden die Beiträge unter <https://www.caritas-pflege.at/wien/aktuell/faltenrock-fm>

3) Anregung für Menschen mit Demenz

Winter-Bewegungsspiel

Es ist ein kalter Wintertag. Die Schneeflocken fallen langsam zu Boden.
Mit den Fingern fallende Schneeflocken in die Luft zeichnen.

Es schneit stärker und stürmt auch noch dazu.
Mit den Händen durcheinander wirbelnde Schneeflocken in die Luft zeichnen.

Die Äste der Bäume biegen sich.
Den Oberkörper mit nach oben gestreckten Armen erst nach rechts und dann nach links neigen.

Wir stapfen weiter durch den Schnee, der mittlerweile schon recht hoch ist.
Mit den Füßen stampfen.

Der Sturm legt sich, die Luft ist nun klar, der Himmel ist blau und die Sonne scheint. Es ist Zeit für eine Schneeballschlacht.
Mit den Händen Schneebälle formen und werfen.

Nun sind die Hände schon ganz kalt geworden und tun weh. Wir wärmen sie.
Hände aneinander reiben.

Dann gehen wir wieder ins Haus, um uns zu trocknen und aufzuwärmen mit einem Tee.

Nützliche Telefonnummern: Caritas Angehörigenberatung (Mo-Fr: 8-17 Uhr): 0664 842 96 09 oder 0664 825 22 58
Telefonseelsorge (24h): 142