

21.3.2022

### 1) Ideen für eine gemeinsame Aktivität

Sprechen Sie mit Ihrem Angehörigen über das Thema Post. Sie können Briefe, Pakete usw. in das Gespräch einbauen und die Dinge gemeinsam ansehen und darüber sprechen.

Wie wichtig war früher die Post? Wann kam der Briefträger, welches Verkehrsmittel nutzte er? Zu welchem Anlass haben Sie Briefe oder Karten geschrieben? Wo war das nächste Postamt? Oder schreiben Sie mit Ihrem Angehörigen einen Brief, z.B. an Kinder, Enkelkinder, Freunde etc.

### 2) Tipps für die Angehörigen

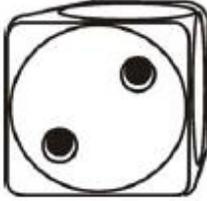
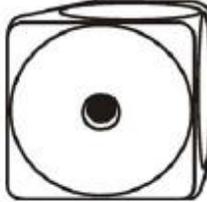
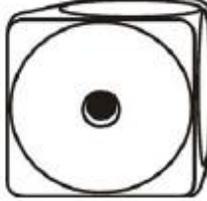
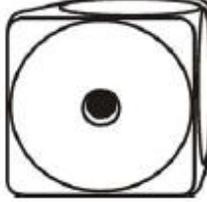
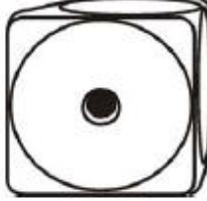
Schreiben Sie einmal einen Brief an sich selbst. Was (z.B. welche Eigenschaft) gefällt Ihnen an sich selbst ganz besonders? Was schenkt Ihnen Freude (z.B. Spaziergang, Gespräch mit einer Freundin/einem Freund, musizieren, tanzen...)? Nehmen Sie sich dafür ausreichend Zeit! Heben Sie sich diesen Brief gut auf und holen Sie ihn zu sich, wenn es Ihnen gerade einmal nicht so gut geht und lesen Sie sich dann Ihre Zeilen durch.

### 3) Anregung für Menschen mit Demenz

Lassen Sie Ihren Angehörigen die „Postfuchse“ zählen und die Punkte in den nebenstehenden Würfel einzeichnen. Passen Sie den Schwierigkeitsgrad Ihrem Angehörigen an. Zählen Sie z.B. gemeinsam, schreiben Sie das Ergebnis auf und lassen Sie Ihren Angehörigen die Punkte im Würfel eintragen. Wie Sie sehen, gibt es mehrere Möglichkeiten.

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

### Zählen Sie die „Postfüchse“ und malen Sie Punkte in die Würfel

<http://vs-material.wegerer.at> Mila Dudok, 2002