

15. November 2021

1) Ideen für eine gemeinsame Aktivität

Starten Sie mit der Bewegung gemeinsam positiv in die neue Woche. Führen Sie heute beim Aufstehen und der Körperpflege die Bewegungen bewusst aus. Haben Sie Zeit und Lust zum Thema Bewegung etwas Neues zu probieren? Möchten Sie es beispielsweise mit Unterstützung von „Fit mit Philipp“ im Fernsehen versuchen? Achten sie darauf, dass angegebene Bewegungen nur im Rahmen der Möglichkeiten durchgeführt werden z.B.: Beweglichkeit, Schmerzen

2) Tipps für die Angehörigen

Genießen Sie einen Moment für sich und gönnen Sie sich zur Bewegung auch die RUHE! Schenken Sie sich, wenn möglich, ein Vollbad mit einem guten Badezusatz.

3) Anregung für Menschen mit Demenz

Nutzen Sie die Fähigkeiten und Fertigkeiten Ihres Angehörigen. Passen sie den Schwierigkeitsgrad an – evtl. nur 3 bis 4 zusammenpassende Sprichwortkarten verwenden. Drucken Sie die Sprichwörter aus, schneiden Sie den Satz in der Mitte, wo der Leerraum ist, auseinander und lassen Sie ihren Angehörigen Passendes zusammenfinden.

Übung macht

den Meister

Wer rastet

der rostet

Eine Hand

wäscht die andere

Der Glaube

kann Berge versetzen

Morgenstund

hat Gold im Mund

Der Apfel fällt

nicht weit vom Stamm

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

Jeder Topf	findet seinen Deckel
Lügen haben	kurze Beine
Pech im Spiel	Glück in der Liebe
Liebe geht	durch den Magen
Wer ernten will	muss säen
Wer A sagt	muss auch B sagen
Lügen haben	kurze Beine
Jeder ist	seines Glücks Schmied
Aller guten Dinge	sind drei
Reden ist Silber	schweigen ist Gold
Wenn zwei sich streiten	freut sich der dritte