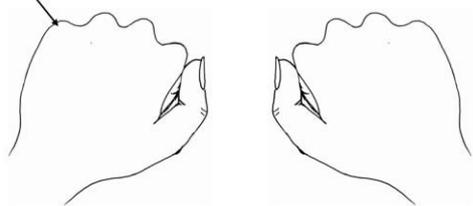


22. November 2021

### 1) Ideen für eine gemeinsame Aktivität

1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10. 11. 12.



Moka nach N.Rothen 1/2011 <http://vs-material.wegerer.at>

Erinnern Sie sich noch an das Abzählen der 12 Monaten an den Händen? Gehen Sie die Monate mit Ihrem Angehörigen gemeinsam durch und erzählen Sie sich, was es früher in jedem einzelnen Monat Besonderes gab. Gab es Rituale wie beispielsweise eine Osterjause oder eine Sonnwendfeier...?

### 2) Tipps für die Angehörigen

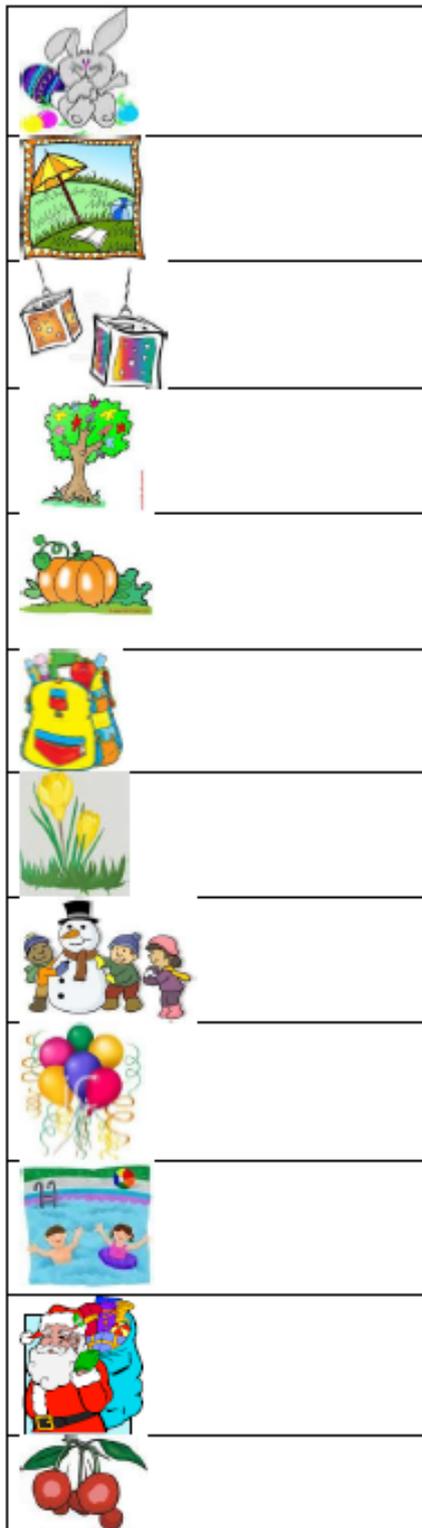
Was würden Sie sich gerne jeden Monat selbst Gutes tun? Gehen Sie in sich und spüren Sie in Ihr Herz hinein – lassen Sie sich dabei Zeit und sorgen Sie dafür, dass Sie diese Übung in Stille und absoluter Ruhe durchführen können! Hören Sie auf den Impuls, der spontan aus Ihrem Herzen entspringt. Versuchen Sie soweit als möglich den Kopf dabei abzuschalten. Gönnen Sie sich ab nun jeden Monat eine geplante Auszeit, die Sie sofort Monat für Monat in Ihrem Kalender notieren!

### 3) Anregung für Menschen mit Demenz

*Das Jahr hat 12 Monate*

Schneiden Sie oder Ihr Angehöriger die Kärtchen aus und legen Sie diese „richtig“ zusammen. (Auch das Ausschneiden an sich ist schon eine gute Hand - Schere - Auge - Koordinationsübung)  
Es gibt sicher mehrere Möglichkeiten für das Zusammensetzen. Vielleicht ergibt sich auch ein Gespräch über Frühling, Sommer, Herbst und Winter....

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



|           |
|-----------|
| Jänner    |
| September |
| Juli      |
| März      |
| Dezember  |
| Februar   |
| Mai       |
| November  |
| April     |
| Oktober   |
| Juni      |
| August    |