

3. November 2021

### 1) Ideen für eine gemeinsame Aktivität

Wie war das früher mit dem Gesund und Krank sein?

An welche Kinderkrankheiten erinnern Sie sich?

Können Sie sich an einen Arztbesuch in ihrer Kindheit oder Jugend erinnern?

Wie achten Sie heute auf ihre Gesundheit?

Welche Krankheiten fallen ihnen ein? Grippe, Angina, Husten, Schnupfen, Masern, ...

Finden Sie mit ihrem Angehörigen zum Thema Gesund versus Krank passende Wörter, wie zum Beispiel:

**G** Galle, ...

**E** Erkältung, ...

**S** Schnupfen, ...

**U** Unruhe, ...

**N** Nase, ...

**D** Darm, ...

**K** Kiefer, ...

**R** Rettung, ...

**A** Atmung, ...

**N** Niesen, ...

**K** Kreuzschmerzen, ...

### 2) Tipps für die Angehörigen

Unternehmen Sie heute etwas für ihre Gesundheit, egal ob für körperliches und/oder geistiges Wohlbefinden. Lassen Sie es sich gut gehen! Beispielsweise unternehmen Sie mit ihrem/ihrer FreundIn einen Ausflug z.B.: Thermenbesuch, Wanderung, Radfahrt, frühstücken, ...

### 3) Anregung für Menschen mit Demenz

Lassen Sie ihrem Angehörigen die einzelnen Begriffe zum Thema „Das hält mich gesund“ und „Das macht mich krank“ zuordnen. Passen Sie es dem Schwierigkeitsgrad ihres Angehörigen an z.B.: nehmen Sie jeweils nur 2 bis 3 Begriffe oder lassen Sie nur einen Teil „gesund“ oder „krank“ zuordnen.

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

Das hält   
mich gesund

Sabine Kainz, 1/2008

Microsoft Cliparts

<http://vs-material.wegerer.at>

Das macht   
mich krank

Sabine Kainz, 1/2008

Microsoft Cliparts

<http://vs-material.wegerer.at>

Zähneputzen

Bewegung an der  
frischen Luft

Sport

Sabine Kainz, 1/2008

Microsoft Cliparts

<http://vs-material.wegerer.at>

Obst und Gemüse

echte Fruchtsäfte

wenig Süßigkeiten

genügend Schlaf

Sabine Kainz, 1/2008

Microsoft Cliparts

<http://vs-material.wegerer.at>

sich täglich waschen

spät schlafen gehen

zu viele Süßigkeiten

unpassende Kleidung

Sabine Kainz, 1/2008

Microsoft Cliparts

<http://vs-material.wegerer.at>

zu viel fernsehen

zu hastig essen

keine Bewegung an  
der frischen Luft

Sabine Kainz, 1/2008

Microsoft Cliparts

<http://vs-material.wegerer.at>

# ungesunde Nahrungsmittel laute Musik hören

Sabine Kainz, 1/2008

Microsoft Cliparts

<http://vs-material.wegerer.at>