

14.3.2022

### 1) Ideen für eine gemeinsame Aktivität

Versuchen Sie mit Ihrem Angehörigen heute einmal auf eine andere Art und Weise in Schwung zu kommen, z.B. mit dem Spiel „Alles, was Flügel hat, fliegt“. Passend zum nahenden Frühlingsbeginn in folgender Spielart: „Alles, was gelb ist, fliegt“. Zählen Sie Dinge auf, die gelb sind sowie Dinge, die nicht gelb sind. Bei gelben Sachen werden die Arme gehoben.

Oder mit einem Luftballonspiel: Bunte Ballons werden durch den Raum geworfen. Versuchen Sie, wenn möglich, dass diese den Boden nicht berühren. Dabei wird die Farbe Gelb benannt und die anders farbigen Ballons einfach weitergeschupst. Passen Sie den Schwierigkeitsgrad Ihrem Angehörigen an: Nehmen Sie z.B. nur einen Ballon und lassen Sie das Benennen der Farbe weg.

### 2) Tipps für die Angehörigen

Gönnen Sie sich heute einmal einen Moment, um sich zu entspannen. Stellen Sie sich vor, es scheint die Sonne und Sie ziehen gedanklich (im Stirnbereich) diese Kraft der Sonnenstrahlen in sich. Lassen Sie die Gedanken, die Ihnen „dazwischenreden“ möchten, in Liebe ziehen. Sind Sie geduldig mit sich selbst - Übung macht den Meister!

### 3) Anregung für Menschen mit Demenz

Lassen Sie Ihren Angehörigen im folgenden Endlostext die gelben „Gegenstände“ markieren. Passen Sie den Schwierigkeitsgrad dieser Übung Ihrem Angehörigen an: Führen Sie z.B. die Markierung der gelben „Gegenstände“ durch und lassen Sie ihn/sie die markierten Wörter darunterschreiben oder sprechen Sie mit Ihrem Angehörigen über diese Dinge oder die Farbe gelb. Oder verkosten Sie gemeinsam mit Ihrem Angehörigen gelbe Lebensmittel wie z.B.: eine Ananas, Banane etc. Sie können Ihren Angehörigen auch raten lassen was er/sie gerade verkostet.

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

Markieren Sie im Endlostext nur die  
„gelben“ Gegenstände!



**DASRTDOTTERMHNOPKÜKENFOMETPB  
ANANESONNENBLUMEÖUZEPLÖWENZA  
HNMNEIROMNDEJKCXZITRONEVWMNA  
RZISSENRTZOIEMNDNSONNEKTZKANA  
RIENVOGELTKJSOEVUOPRZTCURRYSA  
FRANPSKETPOSTKASTENELKMUOGUM  
MISTIEFELMCNXOMI**

Quelle Bild: <https://pixabay.com/de/>