

### 1. Ideen für eine gemeinsame Aktivität

Lockdown – schon wieder! Die Weihnachtsmärkte haben leider schon wieder geschlossen, bevor sie noch richtig geöffnet haben.

Dann machen Sie zu Hause Ihr eigenes „Punschstandl“! Kochen Sie gemeinsam mit Ihrem Angehörigen einen süßen Punsch nach eigenem oder folgendem Rezept und genießen Sie in Ruhe ein gutes Glas Punsch oder Glühwein!

250 ml Apfelsaft

125 ml Kirschensaft

Etwas Zitronenschale, Zimtstange und Gewürznelken

den Saft einer Orange (den presst sicher gerne ihr Angehöriger aus)

250 ml schwarzen Tee mit etwas Zucker oder Honig

Gerne auch mit etwas Rum verfeinern!



### 2. Tipps für Angehörige:

Heute ist der 1. Dezember. Haben Sie einen Adventkalender, einen mit Schokolade oder auch den musikalischen Adventkalender der Seniorenpastoral? Öffnen Sie das 1. Türchen und genießen Sie das Stück Schokolade im Mund. Lassen Sie die Schokolade auf der Zunge langsam zergehen...nehmen Sie sich ganz kurz Zeit für sich selbst, für die Schokolade oder ein kurzes Lied auf der CD. Manchmal sind es diese kleinen, kurzen Pausen, die wieder Kraft für den Alltag geben.

### 3. Anregung für Menschen mit Demenz

Wir haben einige bekannte Sprichwörter ein klein wenig „weihnachtlich“ verändert. Wie heißen sie richtig? Es gibt sicher auch einige lustige, neue Eigenkreationen.

**Abwarten und Kekse essen** (Abwarten und Tee trinken)

**Alle Wege führen ins Weihnachtsdorf** (Alle Wege führen nach Rom)

**Aller Weihnachtsstress ist schwer** (Aller Anfang ist schwer)

**Aller guten Geschenke sind drei** (Aller guten Dinge sind drei)

**Alles Gute kommt vom Krampus** (Alles Gute kommt von oben)

**Auf jeden Topf passt ein Ausstecher** (Auf jeden Topf passt ein Deckel)

**Keks um Keks, Marzipan um Marzipan** (Auge um Auge, Zahn um Zahn)

**Aus den Keksen, aus dem Sinn** (Aus den Augen, aus dem Sinn)

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