



Gesellschaft durch Seniorenbetreuung

Für weniger Allein-Zeit und mehr Unterhaltung empfiehlt sich eine Stundenweise Seniorenbetreuung. Gemeinsam können **Spiele** gespielt oder **Spaziergänge** unternommen werden. Wir helfen gern bei der Vermittlung.



Tagesstruktur und Rituale wahren

Behalten Sie eine feste Tagesstruktur bei und binden Sie auch Ihre **Hobbys** mit ein. Sie können auch Rituale schaffen und feste Tage oder Uhrzeiten für Spaziergänge festlegen. So bleiben Sie **aktiv**.



Briefe schreiben verbindet

Es muss nicht immer digital sein. Mit einer **Brieffreundschaft** bleiben Sie in Kontakt und haben etwas, worauf Sie sich freuen können. Lassen Sie sich doch etwas **Selbstgemaltes** von Ihren Enkeln schicken. Das hebt die Laune.



Frische Luft und Bewegung tun gut

Spaziergänge sind nicht nur schöne Rituale, sie helfen auch der Gesundheit. Frische Luft und Bewegung steigern Ihr **Wohlbefinden** und stärken Ihr **Immunsystem**. Besonders während der Pandemie ein wichtiger Vorteil.



Feste Termine für (Video-) Telefonate

Vereinbaren Sie feste Telefontermine mit Ihrer Familie und Freunden. Der **gemeinsame Austausch** hilft, sich weniger allein zu fühlen. Durch feste Termine entsteht **Vorfreude** und das Gefühl der Einsamkeit verfliegt.



Online Treffen bringen Spaß & Gesellschaft

Nutzen Sie verschiedene Angebote für Gesellschaft. Der Verein "Wege aus der Einsamkeit" bietet z. B. ein Online Programm mit tollen altersgerechten Aktionen wie gemeinsamem **Kochen** oder **Sitz-Tanzen** an.

Bei weiteren Fragen rund um das Thema Pflege steht Ihnen unsere unverbindliche und **kostenlose Pflegeberatung** unterstützend zur Seite.



☎ 06131/ 26 52 034 (Täglich 8-20 Uhr)

➤ www.pflegehilfe.org