

Interessengemeinschaft e.V.
Am Paaschberg 8, 21376 Salzhausen



Anette Purschwitz
Leitung Betreuungsangebote
Tel: 0160-5996539
purschwitz.a@in-ge.de

Liebe Seniorinnen und liebe Senioren im Landkreis Harburg!

Liebe Gäste aus unseren Betreuungsangeboten in Salzhausen,

Winsen und Pattensen!

Alle Veranstaltungen für Senioren werden zurzeit abgesagt. Auch wir, die Interessengemeinschaft e.V. (InGe), müssen unsere Betreuungsgruppen ausfallen lassen. Das tut uns natürlich sehr leid. Sie sollen aber wissen, dass uns gerade in dieser Zeit die älteren Menschen am Herzen liegen. Deshalb schreibe ich Ihnen diesen Brief, den Sie natürlich gerne mit Ihren Angehörigen lesen können!

Ich stelle mir vor, dass wir zusammen in einer Runde sitzen – was würde ich Ihnen sagen in dieser ungewöhnlichen Zeit?

Zuerst würde ich Ihnen sagen: Achten Sie auf Ihre Stimmung - Machen Sie sich nicht zu viele Sorgen. Man muss nicht alle Nachrichten und alle Sondersendungen zu Corona ansehen oder anhören. Das meiste hilft uns nicht, ist überflüssig und belastet nur.

Wir sind in unserem Land gut versorgt und haben ein hervorragendes Gesundheitssystem. Darauf sollten wir vertrauen. Und es gibt viel Hilfe in der Familie und in der Nachbarschaft. Heute schicke ich Ihnen ein paar Ideen, wie Sie sich selbst etwas Gutes tun können, für die Stimmung und für das Gedächtnis.

Vereinsregister Lüneburg #110343
Freistellungsbescheid vom 08.03.2018
IBAN: DE89 2406 0300 4033 5704 00
IK: 500330873

Geschäftsstelle im Generationenhaus:
Am Paschberg 8, 21376 Salzhausen
Fax 04172 - 980138
info@ig-ambulante-pflege.de

Geschäftsführung:
Nikolaus Lemberg
Tel. 04172-961864
geschaeftsfuehrung@ig-salzhausen.de

Für die Stimmung:

1. Wie schon gesagt: belasten Sie sich nicht mit ständigen Berichten über Corona und dem ganzen Drumherum. Einmal Nachrichten am Tag reichen wahrscheinlich völlig. Schauen Sie sich Filme an, die Ihnen Freude machen. Es gibt so **schöne Sendungen** z.Bsp. über die Natur, über Reisen, Garten und Kochen auf den dritten Fernsehprogrammen. Schauen Sie sich Quizsendungen an, wenn Sie Lust haben mitzuraten.

2. Mit dieser Übung können Sie Ihre Stimmung verbessern:

Heben Sie beide Arme hoch (wie es Ihnen angenehm ist),
winken Sie kräftig und lächeln Sie.

Vor einem Spiegel können Sie sich selbst dabei anlächeln. Das wirkt albern, tut aber gut.

3. Schauen Sie ab und zu aus dem Fenster oder gehen nach draußen, wenn das möglich ist. Natur tut uns gut. Oder öffnen Sie ein Fenster, atmen bewusst die frische Luft und hören die Vögel singen.

4. Streichen Sie mit der rechten Hand mit leichtem Druck den linken Arm von der Schulter bis zur Hand hinab, und wieder zurück, 3 Mal. Danach mit der linken Hand den rechten Arm von oben nach unten streichen und zurück. Das fühlt sich schön an, entspannt und beruhigt.

5. Überlegen Sie sich am Abend **drei Dinge, die an diesem Tag schön** waren und für die Sie dankbar sind. Das können auch Kleinigkeiten sein! Dankbarkeit macht zufrieden.

Für das Gedächtnis und gegen Langeweile finden Sie gleich viele Aufgaben auf den Zetteln, die Sie zum Teil schon aus dem Betreuungscafé kennen. Immer wenn Sie Zeit und Lust haben, können Sie sich etwas davon vornehmen!

Ich wünsche Ihnen allen dass Sie möglichst gesund und bei guter Stimmung bleiben.

Sollten Sie Interesse an unseren Betreuungsangeboten für Menschen mit und ohne Demenz haben melden Sie sich gerne. Wir informieren Sie dann, wenn es wieder losgeht.



Ihre *Anette Purschwitz*