



## 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.



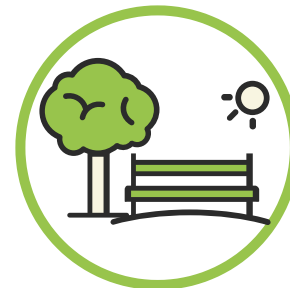
## Tagesstruktur und Rituale wahren

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.