

Für einen abwechslungsreichen Alltag zu Hause

Tipps für Seniorinnen und Senioren

Es ist derzeit noch nicht absehbar, wann wir unsere lieb gewonnenen Aktivitäten im Alltag wieder so machen können, wie wir es gewohnt sind. So können Sie in der Zwischenzeit und vielleicht auch zukünftig, wenn Sie – aus welchen Gründen auch immer – nicht aus dem Haus gehen können, Ihr Leben in den eigenen vier Wänden abwechslungsreich gestalten.

Wir möchten Sie ermutigen – sofern Sie Internet zu Hause haben – sich dort einmal durchzuklicken. Viel Freude dabei!



Trainieren Sie Körper & Geist – das hält Sie beweglich.

Bewegung bewirkt Wunder im Kopf und ist selbst auf engem Raum möglich. Im Internet gibt es dazu viele Videos und Trainingsprogramme speziell für ältere Menschen, die einfach zu Hause umgesetzt werden können.

KuKuk-TV: Bewegung für ältere Menschen im Corona-Alltag:

<https://is.gd/f1WA5k>

Mit dem Pensionistenverband auch zu Hause fit - 12 Trainings online:

<https://is.gd/xDj1id>

Fit zu Hause - Service vom Seniorenbund:

<https://is.gd/djVjEI>



Holen Sie sich Unterhaltung und Kultur ins Wohnzimmer.

Wenn das Fernsehprogramm nichts Interessantes bietet, ist das Internet eine gute Alternative. So können Sie gemütlich im Wohnzimmer ihrem Lieblingsmuseum oder dem Tierpark einen Besuch abstatten.

Virtueller Rundgang im Tierpark Herberstein:

<https://is.gd/4HUggC>

Virtuelle Stadtführungen durch Graz – Auf Entdeckungsreise mit den Graz Guides:

<https://is.gd/8DwtDw>

Virtueller Besuch in den Museen des Joanneum – Natur & Wissenschaft, alte Kunst, Kultur und Geschichte, aber auch moderne, zeitgenössische Kunst:

<https://is.gd/mFdDIQ>

Noch viele weitere Tipps und Anregungen zu virtuellen Besuchen in den Wiener Museen, zur Übertragung von Aufführungen und Konzerten sowie zu Wissens- und Weiterbildungsangeboten finden Sie unter dem folgenden Link:

<https://is.gd/Qw00HK>

Und hier noch ein paar allgemeine Tipps für Ihr Wohlbefinden:



Behalten Sie Ihren gewohnten Tagesablauf bei.

Wer seinen Alltag aktiv plant und gestaltet, beugt Langeweile vor und vermeidet Stress. Nehmen Sie sich fixe Tätigkeiten vor und planen Sie Highlights, auf die Sie sich freuen.



Bleiben Sie in Kontakt mit Familie und Freunden.

Nutzen Sie dazu das Telefon oder Videochats. Tauschen Sie sich über schöne Erlebnisse aus und planen Sie gemeinsame Aktivitäten für die Zeit nach der Quarantäne.



Aktivieren Sie Ihre Hobbys von früher.

Erinnern Sie sich an Ihr Briefmarkenalbum, das vielleicht irgendwo im Bücherregal verstaut wurde? Stellen Sie sich der Herausforderung, die Modelleisenbahn in Ihrem Wohnzimmer wieder lustig die Runden drehen zu lassen oder kramen Sie das 500-teilige Puzzle hervor. Nützen Sie die Zeit, um die Socken fertig zu stricken, etwas zu häkeln oder zu malen. Es ist Zeit, die Leidenschaften von früher wieder aufleben zu lassen. Sie werden merken, welchen Spaß das macht.



Sprechen Sie über Ihre Sorgen.

Falls es niemanden gibt, mit dem Sie reden können, holen Sie sich Hilfe, z.B. bei der Telefonseelsorge unter 142 oder bei der HelpLine des Berufsverbands der Psychologen unter 01 - 504 8000.