

dein BhW Bildungswerk ... kommt zu dir nach Hause

Liebe Gemeindebürgerin,
Lieber Gemeindebürger,

man sieht sich im Moment kaum noch in unserer Gemeinde. Das ist gut so, denn so vermeiden wir, dass wir den Corona-Virus weitergeben. Uns fehlen aber auch ein wenig Ansprache oder ein Gedankenaustausch. Auch die Nachrichten kennen nur noch ein Thema und unsere Gedanken kreisen nur noch darum.

Wir im Bildungswerk wollen euch aber in diesen Zeiten, in denen wir euch nicht mit Veranstaltungen aus dem Alltag herausholen können, mit diesem Flugzettel ein wenig Unterhaltung oder Ideen schicken. Weil wir uns in der Gemeinde gut kennen und weil es nun auch um sozialen Zusammenhalt geht, haben wir uns bei den nachfolgenden Unterhaltungsideen für das persönliche „Du“ entschieden - und das mit einem lieben Gruß und dem Wunsch, dass wir uns bald wiedersehen.

Dein BhW Bildungswerk Niederösterreich

Nutze den Tag ... für dich

(Übungen für mehr Achtsamkeit und positives Denken)



Was hilft in der jetzigen Zeit?

Tagesstruktur halten: Um 10 Uhr Blumen gießen, um 14 Uhr einen Tee trinken, um 16 Uhr das Kreuzworträtsel lösen... Rituale und Strukturen geben Sicherheit, behalte sie auch in diesen Zeiten bei!

Darüber reden: In ständiger Sorge um die eigene Gesundheit zu leben, die Familie nicht sehen zu können oder ständig zu hören man sei Teil einer Risikogruppe, das belastet ganz schön! Mit anderen Leuten über Probleme zu reden kann helfen. Auch ein Tagebuch zu führen könnte dich entlasten.

Versuchen zu entspannen: Eine kleine Meditation kann dir dabei helfen, dich

auf andere Gedanken zu bringen. Denk an eine Farbe, die du gerne magst, und stell dir dann einen Gegenstand in der Natur vor, der diese Farbe trägt, zum Beispiel ein saftiges grünes Blatt oder eine zarte gelbe Tulpe. Hol dir den Gegenstand vor dein inneres Auge und betrachte ihn ganz genau.

Sich etwas gönnen: Welche schönen Dinge verkneifst du dir im „normalen“ Alltag? Ein zweiter Kaffee, ein verlängertes Nachmittagsschläfchen, ein kitschiger Roman? Genau jetzt ist die Zeit dafür, sich zumindest einmal am Tag ein schönes Highlight zu gönnen. Du hast es dir verdient!



Halte dich fit (Bewegungsübungen)



Gerne am offenen Fenster oder Balkon...

Sessलगymnastik: Setze dich in die Mitte eines Sessels oder Hockers mit geradem Rücken. Stelle die Beine hüftbreit auf. Wiederhole so oft es dir gut tut. Bau diese Übungen in deinen Tagesablauf zur täglichen Wiederholung ein.

- 1) Kreise mit den Schultern langsam nach hinten und vorn.
- 2) Ziehe die Schulter hoch und runter.
- 3) Greife mit den Armen nach oben, so als würdest du Äpfel vom Baum pflücken.
- 4) Strecke die Arme seitlich aus und führe sie in weitem Bogen nach oben und wieder zurück.
- 5) Rolle die Füße von der Ferse auf die Zehenspitzen und wieder
- 6) Male mit den Füßen Kreise am Boden.
- 7) Strecke ein Bein aus und stelle es wieder ab. Wiederhole mit dem anderen Bein.
- 8) Hebe den Oberschenkel und senke ihn wieder. Wiederhole mit dem anderen Bein.

Werde kreativ (Ideen für kreative Beschäftigung in Haus und Garten)



Unser Projekt Zeit Punkt Lesen beschäftigt sich mit einem erweiterten Lesebegriff: Lesen ist mehr als nur Buchstaben lesen. Lass dich darauf ein...

Löwenzahn, Fette Henne, Hufeisenklee... Die Wortkreationen für Pflanzennamen einmal wörtlich gelesen sind unterhaltsam. Nimm dir ein Pflanzenbuch und suche besonders lustige Pflanzennamen. Zeichne ein Bild dazu.



Denk nach

(Übungen für bessere Merkfähigkeit und Denkanstöße für den Alltag)



Der Frühling zieht ins Land... woran denkst du?

- Was fällt dir als erstes ein, wenn du an den Frühling denkst?
- Wofür steht der Frühling für dich?
- Welche deiner Familienmitglieder haben im Frühling Geburtstag? ...
- Was sind deine liebsten Frühlingsblumen? ...
- Stell dir deinen liebsten Blumenduft vor!
- Welches Lied fällt dir, passend zum Frühling, ein?
- Welches Gericht fällt dir, passend zum Frühling, ein?
- Was hast du als Kind am liebsten im Frühling gemacht?
- Welche Frühlingsbräuche und -aktivitäten gab es in deiner Familie?



Wichtige Telefonnummern



- Ö3 Rotes Kreuz Kummernummer bei allen Sorgen (16 bis 24 Uhr) 116 123
- Telefonseelsorge 142
- Von Gewalt betroffenen Frauen 0800 222 555
- Beratung für Kinder, Jugendliche und deren Bezugspersonen Rat auf Draht 147
- Nur wenn Sie konkrete Symptome (Fieber, Husten, Kurzatmigkeit, Atembeschwerden) haben, bleiben Sie zu Hause und wählen Sie bitte die Gesundheitsnummer zur weiteren Vorgehensweise. 1450
- Ärztenotdienst 141

dein BhW Bildungswerk
... kommt zu dir nach Hause

