

dein BhW Bildungswerk
... kommt zu dir nach Hause



Liebe Gemeindegängerin,
Lieber Gemeindegänger,

wir halten weiter durch. Mit den Maßnahmen, die eine Ausbreitung des Corona-Virus reduzieren, sind wir auf einem guten Weg. Leider müssen wir auch weiterhin unsere Bildungswerk-Veranstaltungen absagen.

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?

Sich engagieren:

Oft fühlen wir uns hilflos, weil uns Ereignisse vermeintlich „überrollen“ und wir denken, als „kleines Rädchen“ nichts tun zu können. Doch schon kleine Dinge zu tun ist wertvoll: Die Nachbarin anrufen und fragen, wie es ihr geht - eine bunte Zeichnung für vorbeigehende Kinder ins Fenster kleben - oder, wenn es gesundheitlich möglich ist, für andere Menschen eine Besorgung machen, etwa in der Apotheke.

An eine gute Zukunft denken:

Welche Pläne hast du für die Zeit nach dem Coronavirus? Gestatte dir ein paar träumerische Minuten und visualisiere

jene Ideen, die du umsetzen möchtest, wenn sie wieder möglich sind. Lege dann gleich auch ein Datum fest und freue dich auf diesen Tag!

Weniger grübeln:

Manchmal ist es schwierig, das Gedankenkreisen zu stoppen. Verständlicherweise machen wir uns alle gerade Sorgen darüber, wie es weitergehen kann. Wenn du merkst, dass du in einem Grübelkreislauf steckst, versuch die folgende Übung, die auch als gutes Gehirnjogging dient: Ziehe von der Zahl 1000 immer 7 ab. Also 993, 986 und so weiter. Gar nicht so einfach, oder?



Halte dich fit (Bewegungsübungen)



Kräftigung mit Wasserflaschen

Du brauchst: 2 kleine oder mittlere Flaschen mit Wasser befüllt.

Nimm in jede Hand eine Wasserflasche und führe mit den Flaschen in den Händen folgende Bewegungen aus:

- Schulterkreisen vor und zurück
- langsames Armkreisen vor und zurück
- beide Arme vor der Brust ausstrecken und 10 Sekunden halten

- beide Arme neben dem Körper ausstrecken und 10 Sekunden halten
- im Stand gehen und Arme dazu schwenken
- Arme auf Hüfthöhe um den Körper schwingen lassen und dabei den Kopf mitnehmen

Wiederhole so oft es dir gut tut. Bau diese Übungen in deinen Tagesablauf zur täglichen Wiederholung ein.

Denk nach (Übungen für bessere Merkfähigkeit und Denkanstöße für den Alltag)



Welche Städte in Niederösterreich sind hier versteckt?

MÜNDG _____

CHIMSELTAB _____

ROHN _____

SEMRK _____

SIEBBSCH _____

GLINDÖM _____

TAMETNEST _____

EINFOIHDAW _____

Wie heißt deine Stadt als Buchstabenrätsel?

Werde kreativ

(Ideen für kreative Beschäftigung in Haus und Garten)



Löwenzahn-Blütensirup

ca. 10 Hände voll Löwenzahnblüten
1 Liter Wasser
500 g Zucker
1 Bio-Zitrone

Das lässt sich wunderbar mit einem Spaziergang an der frischen Luft verbinden: Rund 10 Hände voll Löwenzahnblüten sammeln. Diese möglichst nicht waschen, nur

abschütteln und von Insekten befreien. Wasser und Zucker zum Kochen bringen, abkühlen lassen.

Von der Zitrone Zesten reißn, Zitrone in Scheiben schneiden, auf die Löwenzahnblüten geben und das abgekühlte Zuckerwasser dazugeben. 24 Stunden stehen lassen und dann auf rund 80 Grad erwärmen und in Gläser abfüllen.



Reisen im Kopf

Lesen und Vorlesen bietet die Möglichkeit, einfach mal abzuschalten. Warum also nicht in die Ferne schwelgen und eine Abenteuerreise wagen? Denn mit dem Finger auf der Landkarte ist das Reisen grenzenlos. Wir können uns jede Art von Reise ausdenken. From Austria to Australia, von Zwettl nach Zürich, Zypern oder - wohin soll die Reise gehen?

Der Zeit Punkt Lesen-Tipp:

Orte und Länder einer Landkarte (vor)lesen und gemeinsam von einer Abenteuerreise träumen, so können wir nichts von der Welt versäumen.



Lesen ist mehr.

zeitpunktlesen.at

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

