

Aus: Die Kraft des Gedächtnisses erhalten und stärken
(Andrea Friese und Bettina M. Jasper, mvvverlag)

Vielen Dank an Ellen Ebersberger und Klaus Engelhardt für den Literaturtipp.

Schreiben – auf Papier gebracht



Regelmäßige und abwechslungsreiche Bewegung tut Körper, Geist und Seele gut und hilft bis ins hohe Alter gesund und mobil zu bleiben. Denn: Wer rastet, der rostet. Das wissen wir alle und doch ist es gerade jetzt so schwer, in Bewegung zu bleiben. Vieles ist nicht mehr möglich. Die Kontakte sind eingeschränkt und das Leben spielt sich - bis auf wenige, notwendige Ausnahmen - in den eigenen vier Wänden ab. Dennoch ist es gerade jetzt so wichtig aktiv zu bleiben. Starten Sie jeden Tag mit einer Bewegungsübung. Wie wäre es denn zur Abwechslung einmal hiermit:

Kugelschreiber-Cha-Cha-Cha:

Als Material für diese Übung benötigen Sie einen Druckkugelschreiber. Halten Sie den Kugelschreiber in der rechten Hand.

Ausgangsstellung: Die Mine befindet sich **im** Kugelschreiber.

Sprechen:

Bewegung:

- | | |
|---|-------------------------------------|
| 1 | Klicken Sie die Mine heraus. |
| 2 | Klicken Sie die Mine wieder hinein. |
| 3 | Klicken Sie die Mine heraus. |
| 4 | Klicken Sie die Mine wieder hinein. |

Cha - Cha - Cha

Stoßen Sie den Kugelschreiber 3-mal auf einen Untergrund.

- | | |
|---|---------------------------------------|
| 1 | Stampfen Sie mit dem rechten Fuß auf. |
| 2 | Stampfen Sie mit dem linken Fuß auf. |

Und alles beginnt wieder von vorne. Führen Sie mehrere Wiederholungen durch.

Jetzt sind Ihre Finger gut aufgewärmt. Weiter kann es mit Gehirnjogging und einem Kreuzworträtsel gehen. Oder Sie schreiben einem lieben Menschen ein paar Zeilen. Und wie wäre es denn mit einem humorvollen Gruß mit der beiliegenden Postkarte? Eine schöne Aktivität ist auch das „Kleeblatt der Achtsamkeit“ auf der Rückseite.

Wir sind gespannt, wofür Sie sich entscheiden und wünschen Ihnen viel Spaß dabei!

Ihr DRK-Team

PS: Schauen Sie auch mal in Ihre Fernsehzeitung. Einige Regionalsender - zum Beispiel der Bayrische und der Hessische Rundfunk - senden morgens Bewegungsangebote für Senioren. Sicher ist auch etwas für Sie dabei.



Ein Kleeblatt lag am Wegesrand,
lag ganz allein als ich es fand.
Ich hob es auf und ging ein Stück,
ich schenk es dir, es bringt dir Glück! (*Spruch*).

Wir schenken Ihnen ein Kleeblatt für die Achtsamkeit

Was macht **Sie** glücklich?

Ein gutes Buch? Eine freundliche Begegnung? Ein Lächeln? Schöne Musik? Blühende Rapsfelder? Gartenarbeit? Ein leckeres Spargelgericht? Die Sonne im Gesicht spüren?

Notieren Sie in jedem Blatt eine Situation, in der Sie Glück empfunden haben. Vielleicht möchten Sie Ihr persönliches Glücks-Kleeblatt gut sichtbar in der Wohnung aufhängen und sich so immer mal wieder an glückliche Momente erinnern. Gestalten Sie Ihr Glücks-Kleeblatt einzigartig, bunt und kreativ - Ihren Ideen sind keine Grenzen gesetzt.

Viel Glück!

