



Tipps für die Advent- & Weihnachtszeit

für Seniorinnen und Senioren

Es ist immer noch nicht absehbar, wann wir unsere lieb gewonnenen Aktivitäten im Alltag wieder wie gewohnt machen können. Die Tage werden im Herbst kürzer und wir bleiben wieder mehr in unseren eigenen vier Wänden. Heuer steht uns auch eine etwas andere Advents- und Weihnachtszeit bevor. Adventmärkte, Weihnachtskonzerte und kirchliche Veranstaltungen werden nicht wie gewohnt stattfinden. **Erinnern Sie sich daran, wie Advent und Weihnachten früher war.**



Pflegen Sie Traditionen und Rituale

Die Traditionen und Rituale im Advent und zu Weihnachten können Orientierung, Halt und Hoffnung geben und positive Erinnerungen wecken. Ob die gemeinsame Adventfeier, das Schmücken der Wohnung oder am Barbara-Tag Kirschzweige in eine Vase stellen – dies alles sind Rituale, die in der Adventzeit vertraut sind.



Bleiben Sie in Kontakt mit Familie und Freunden.

Nutzen Sie dazu das Telefon oder Videochats. Tauschen Sie sich über Advents- und Weihnachtserlebnisse aus und erinnern Sie sich gemeinsam an lustige Pannen oder schöne Momente, die ihnen ein Lächeln ins Gesicht zaubern. Schreiben Sie heuer Weihnachtsbriefe. Wer die Familie an den Feiertagen sehen möchte, kann einen Weihnachtsspaziergang anregen. Mit Zimtsternen und heißem Tee in der Thermoskanne sorgt auch der für ordentlich Weihnachtsstimmung.



Nutzen Sie die Zeit fürs Backen, Basteln, Handwerken ...

Wenn Sie immer schon gerne kreativ waren, nutzen Sie die Zeit im Advent, um Kekse zu backen, die Socken für den Enkel fertig zu stricken oder ein Vogelhäuschen zu bauen. All dies können auch Geschenke für Familie und Nachbarn sein. Oder aber basteln Sie Weihnachtssterne fürs Fenster oder weihnachtliche Grußkarten für Freunde und Verwandte.



Kirchliche Feiern im Advent stehen online für Sie bereit:

Katholische Kirche: <https://bit.ly/37c2yUi>

Evangelische Kirche: <https://bit.ly/3m3LRRc>

Weitere Tipps für einen abwechslungsreichen Alltag



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/diVjEI>



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 einen Besuch abstatten oder ein Konzert genießen.

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>



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.

Stand: November 2020