



Info (Ideen)börse: Analog und digital in Kontakt



*Wir bleiben uns nah -
Wege und Ideen zum Erhalt von Kontakten trotz Corona*



© P. Heuser

Info (Ideen)börse: Analog und digital in Kontakt

Wir bleiben uns nah – Wege und Ideen zum Erhalt von Kontakten trotz Corona

Die Corona-Pandemie bringt neue Herausforderungen mit sich – das gilt insbesondere für das soziale Miteinander und zwischenmenschliche Begegnungen. Mit dem ersten Lockdown im März hat sich der Blick auf Kommunikation und soziale Kontakte sowie damit verbundene Aktivitäten / Aktionen verändert. Doch Not macht erfinderisch. Digitale Kommunikation als erweiterte technische Möglichkeit um im Kontakt zu bleiben. Gleichwohl der analoge Kontakt, verbunden mit sozialen Handlungsansätze, als besonders wertvoll erachtet wird. In den vergangenen Monaten sind in Marburg und andernorts vielfältige Idee entstanden, die die vorliegende Übersicht zusammenträgt. Zugleich soll sie ermutigen: Vereinsamung zu verhindern. Es kommt jetzt ganz besonders darauf an, dass wir auch in Marburg zwischenmenschliche Beziehungen bewusst pflegen.

Die folgende Darstellung spricht Vereine und Stadtteilinitiativen an – vor allem solche Vereine und Initiativen, die für ältere Marburger*innen aktiv sind. Die Umsetzung von Ideen ist immer auch in Abhängigkeit der jeweiligen Regelungen und Situation vor Ort.

Nachstehend finden Sie Anregungen zu:

- Digitale Kommunikation
- Analoge Kommunikation
- Aktivitäten in Innenräumen
- Freiluftaktivitäten, auch für die Vorweihnachtszeit
- Fahrten und
- Versorgung / Nachbarschaftshilfe
- Anregungen, für Einzelpersonen (zum empfehlen)

Im Fokus der vorliegenden Übersicht stehen insbesondere Handlungsansätze, die in Marburg bereits praktiziert werden oder für eine Umsetzung in Planung sind. Die Übersicht hat keinen Anspruch auf Vollständigkeit und unterliegt einer stetigen Weiter-Entwicklung.

Ihr Team des Fachdienst Altenplanung

Sie haben Fragen, Anregungen, Neuigkeiten?

altenplanung@marburg-stadt.de

☎ 06421 / 201 1844

Digitale Kommunikation



Rundmail mit Hinweisen, Tipps und Anregungen an die Mitglieder (existierende Verteiler)

In einigen Stadtteilen gab es in der Vergangenheit stets vereinzelt PC-Kurse mit unterschiedlichem Anforderungsniveau. Deswegen ist ein Großteil der Mitglieder (90%) durch Email erreichbar. Es lohnt sich also, einen Emailverteiler für den Verein / die Initiative für die digitale Kommunikation anzulegen.

Parallel ist auf Bitte von Rückmeldungen, die Informationsweitergabe auch analog (ausgedruckt & direkt vorbeigebracht) erfolgt.

Kommunikation per Email und WhatsApp

Anstatt eines Gesprächs im Rahmen einer direkten, persönlichen Begegnung gibt es die Möglichkeit, per Email oder WhatsApp Kontakt zu halten. Dies setzt die Bereitschaft der Mitglieder voraus, z.B. auch im Rahmen einer WhatsApp Gruppe, zu kommunizieren, Fotos, Filme etc. weiterzuleiten. Eine weitere digitale Form, den Kontakt zu halten, ist:

Internetplattform nebenan.de

Kommerzielle, „kostenfreie“ Plattform zum stadtteilinternen Kommunikations-, Informationsaustausch, ein Teil hat den Charakter einer Tauschbörse. Voraussetzung ist die Anmeldung bei nebenan.de.

Video- und Telefonkonferenzen

Eine Mitgliederversammlung virtuell abhalten. Dies setzt voraus, dass Vereine / Initiativen eine gemeinsame Plattform (z.B. BigBlueButton, Webex, Zoom) nutzen können. Die Gastgeber einer Video- und Telefonkonferenz haben Kenntnisse. Die teilnehmenden Mitglieder benötigen außer der Motivation, sich auf eine Videokonferenz einzulassen, ein Endgerät mit Kamera und Mikrofon (PC, Notebook, Tablet, Smartphone) oder ein Telefon. Und schon geht es los.

Eigene Erlebnisse aufnehmen und für andere Verfügbar machen („streamen“)

Wer über ein Smartphone mit eingebauter Kamera verfügt, kann kurze Videos von Ereignissen im Stadtgeschehen, etwa von Bauarbeiten oder von Naturbeobachtungen aufnehmen. Diese Videos lassen sich in Email- oder WhatsApp-Gruppen weiterleiten. Ebenso können Videos auf Plattformen wie Youtube hochgeladen und öffentlich verfügbar gemacht werden. Auf diesem Wege ist es möglich, eigene Beobachtungen und Erlebnisse mit anderen Menschen im Stadtteil (oder auch in entfernteren Regionen) zu teilen und sich darüber auszutauschen.

Teilhaben und Mitgestalten über www.marburgmachtmit.de und weitere städtische Plattformen

Wer sich in städtische Planungs- und Prozesse einbringen möchte, kann dies auch von zu Hause aus tun. Die Homepage www.marburgmachtmit.de bietet vielfältige Chancen dazu: Informieren Sie sich hier über aktuelle Entwicklungen in Marburg, vernetzen Sie sich mit anderen Einwohner*innen und bringen Sie eigene Ideen und Überlegungen ein – etwa zum Mobilitäts- und Verkehrskonzept (MoVe 35).

Möglichkeiten zum Teilhaben und Mitgestalten bieten zudem die Vorordialoge mit Oberbürgermeister Dr. Thomas Spies: Diese werden live und per Video über die Seite www.flashlight.video/vorordialog/ übertragen. Eine Chatfunktion eröffnet den Zuschauer*innen die Möglichkeit, sich über eigene Fragen und Kommentare an den Dialogen zu beteiligen.

Corona-Wochenmitteilungen auf Ihrer Homepage

Auf der vereinseigenen Homepage finden sich wie in einem Tagebuch Einträge zu Aktivitäten und Ergebnisse von Mitgliederversammlungen, Neues aus dem Stadtteil, Schilderungen über Veranstaltungen (unter Beachtung der bestehenden aktuellen Hygiene- und Abstandsregelungen) etc., aber auch Eindrücke / Ausblicke zu aktuellen Entwicklungen im Zusammenhang mit Corona. In Dokumenten finden sich Fotos, Geschichten als Anhänge zur Ermutigung (Fotos): Von möglichen Aktionen, Aktivitäten aus der Umgebung (z.B. Wald) - mit Empfehlungen wie diese für sich selbst erschlossen werden können. Aber auch handgeschriebene ermutigende Briefe anderer Generationen, wie von Schüler*innen, sind dort zu finden.

Analoge Kommunikation

(Telefon / Papier / Präsenz)



Videokonferenz mit Telefon

Die Teilnahme an einer Videokonferenz ist auch mit Telefon möglich. Meist muss man nur den Handlungsempfehlungen des Gastgebers und / oder den Anweisungen des Anbieters folgen. Z.B.: Wählen Sie diese Telefonnummer, drücken Sie die # Taste und schon können Sie die anderen Teilnehmenden hören.

Telefonkonferenz

Die Teilnahme einer Telefonkonferenz erfolgt ausschließlich über Telefon mit mehreren Teilnehmer*innen. Dies setzt entsprechende virtuelle Räume voraus, um selbst einzuladen. Aber Jede/r kann einer Einladung folgen.

klassische Telefonketten

Sie möchten eine Information weitergeben? Warum nicht einfach eine Telefonliste aller Mitglieder und regelmäßig anrufen, um Infos weiterzugeben oder auch einfach mit dem ein oder anderen zu telefonieren

telefonisches Bingo

Über die Nutzung einer virtuellen Plattform können Vereine / Initiativen u.a. auch mit Senior*innen im Stadtteil Bingo spielen. Über das Telefon werden Kleingruppen initiiert und gespielt. Vielleicht ist dies auch eine Variante für Besucher*innen von Cafétreffen, diese auf einer Plattform zu kontaktieren, telefonisch zu spielen und zu kommunizieren.

(Serien)Briefe und Karten

Handgeschriebene Briefe und Karten versenden. Diese signalisieren: Wir denken an dich und bleiben in Kontakt. Das ist eine mögliche Form des „Seelenbalsam verteilen“

Corona – Rundbuch

Ein klassisches Heft zur Weitergabe von Informationen, Bitten, Gedanken, Ideen (Ersatz für Nachbarschaftsrunde). Das Buch kann nach Eintrag in einen anderen Briefkasten eingeworfen oder auch vor der Tür abgeholt werden.

Aushänge zur Informationsweitergabe

Individuelle Angebote an Menschen, die Unterstützung benötigen, wie z.B. führe Ihren Hund aus, lese Ihnen vor. Bei solchen offenen Angeboten wäre es gut, sich zu kennen, d.h. eine Vertrauensbasis zu haben.

Wöchentliche Senior*innenpost

Ein weiteres Format, um analog in Kontakt zu sein, sind z.B. Briefe, Stadtteilmagazine, Dorfblättchen, um aktuelle Informationen, Gedanken, Fotos, Gedichte, Geschichten in Papierform weiterzugeben. Dies ist eine Möglichkeit, wenn Menschen keine digitalen Voraussetzungen haben bzw. keine digitalen Kontakte wünschen.

Bücherhäuschen als Treffpunkte

Ein Bücherhäuschen wird zum Treffpunkt und zum Kontaktieren im Außengelände (unter Beachtung der Hygieneregeln). Gleichzeitig kann der Lesestoff wieder im Austausch mit einem anderen Buch die Zeit zu Hause gestalten.

Interviews für Stadtteil (Dorf)-Chroniken

Es werden u.a. Senior*innen als Zeitzeugen für eine Dorfchronik unter Beachtung der Abstands- und Hygieneregeln und des Datenschutzes interviewt. Wertvolles Wissen bleibt erhalten, es kann so auf Wunsch auch Kontakt zu Personen bestehen, die sich besonders schützen möchten. Je nach Wetterlage können diese Interviews auch im Freiluftbereich stattfinden.

Heftchen für Dorfcafébesucher*innen

Gäste des Dorfcafé's/ Erzählcafés erhalten alternativ ein Heft mit Tipps und Infos zum Verhalten in Corona Zeiten, gebasteltes, etc. Dies bekommen die Senior*innen nach Hause gebracht. In Kontakt bleiben ist die Devise.

Gegenseitige Interviews in der Zweiergruppe (zwei Haushalte) für eine spätere Lesung in einer Gruppe, ein Cafétreffen.

Gespräche mit dem Klappstuhl / vom Balkon

Dort, wo Gesprächsbedarf zum Schwätzen, Babbeln, Austauschen ist, besteht die Möglichkeit, persönlichen Kontakt aufzunehmen. Mit den Klappstühlen vor der Tür, die Bank in der Nähe oder vom Balkon je nach Gesprächsbedarf und Situation kann das direkte Gespräch für einen Austausch genutzt werden. Vereine, Gemeinwesenträger, Projekte wie In Würde Teilhaben oder Gemeindegewestern 2.0 können Gesprächspartner*innen vor Ort sein, aber auch um den Gesprächswunsch überhaupt zu äußern. Oder aber einfach bei guten Nachbarschaftskontakten die Nachbarschaft zu einem Schwätzen einladen.

Handgeschriebene Geburtstagskarte

Alle Senior*innen ab 60 Jahren erhalten eine handgeschriebene Karte zum Geburtstag.

Aktivitäten in Innenräumen

Kleine Veranstaltung als Präsenzveranstaltungen in Abhängigkeit von der Raumgröße, Belüftungszufuhr, vorhandenem Hygienekonzept für den jeweiligen Raum bzw. je nach Vorgabe des Trägers, **Alltagsmasken – Hygiene – Abstand** und Lüften – können geprüft werden.

Aktivitäten in Innen- und / oder Außenräumen zur Aufrechterhaltung der Kontakte und Aktivitäten können meist in Bezug zu aktuellen Regelungen im Kontext der Pandemie, der jahreszeitlichen Gegebenheiten und der Eigenverantwortung (Gruppe / Einzelner) sowohl als auch umgesetzt werden.

Lesung

Lesungen im Innenraum (aber je nach Wetterlage auch im Außenbereich) ohne Verzehr (ohne Kaffee) und auf Abstand.

Erzählcafé

Ein Erzählcafé kann nur in Abhängigkeit mit den aktuell geltenden Regelungen und mit Begrenzung der Personenanzahl in einem Raum durchgeführt werden. Vor Durchführung eines Erzählcafés werden Räume vermessen, coronagerecht Verpacktes serviert und Abstand gehalten. Es gibt ein Hygienekonzept.

Eigene Biografie als Geschichte niederschreiben

Die eigene Biografie als Lebensgeschichte niederschreiben. Wenn Erzählcafés stattfinden, kann die Geschichte, wenn man mag, für eine Lesung – zum Austausch, verwendet werden.

Freiluftaktivitäten, auch zur Vorweihnachtszeit

Vor-Ort-Begegnungen, Veranstaltungen ins Freie verlegt, Tauschbörsen, Bewegungs- und Kulturangebote (Einzel und / oder als Gruppe), auch aktuell zur Vorweihnachtszeit

Aktuell die Vorweihnachtszeit naht: Weihnachten to go / Lebendige Adventskalender:

Die Idee eines lebendigen Adventskalender (1 – 24) in der Vorweihnachtszeit mit Aktionen wie:

- 1) mit Ankündigung Livemusik vor den Haustüren
- 2) bläst die Kirche abends Horn für Alle
- 3) kleine Päckchen (Kerze etc.) von Tür zu Tür bringen
- 4) der Nikolaus startet dieses Jahr nicht allein zu Kindern, sondern hier auch mit dem Traktor durchs Dorf, auch zu älteren Menschen
- 5) Geschichten vorlesen, Gespräch anbieten am Telefon (jeden Tag bis Weihnachten)
- 6) Karten versenden
- 7) Gedichte verschicken.....bis 24)

Geschichten und Gedicht zur Vorweihnachtszeit

Geschichten und Gedichte passend zur Vorweihnachtszeit als Briefkastenwurfsendung und Gruß „Wir haben dich nicht vergessen, wir bleiben in Kontakt“.

Tee-Adventskalender für Senior*innen, mit einem Spruch als Vorweihnachtsgruß, werden mit freiwilligen Helfer*innen straßenweise verteilt, vor die Tür gebracht.



© M. Wölk

Pfarrer / Pastoren schreiben biblische Geschichten zur Ermunterung

Die Geschichten erscheinen in den Stadtteilnachrichten.

24 Leuchtende Adventsfenster

Die Einladung zur weihnachtlichen Gestaltung des Stadtteils als Adventskalender, verbunden mit der Anregung eines organisierten Spaziergangs (allein, zu zweit, in Kleingruppen mit Abstand und Mundschutz) als Grundidee an alle Bürger*innen des Stadtteils. Die Bewohner*innen eines jeweiligen Straßenzugs können sich für das Fensterschmücken melden. Diese geschmückten Fenster können jeweils bei einem Spaziergang des jeweiligen Straßenzuges an vierundzwanzig Tagen mit Interessierten bewundert werden. Alle aus dem Stadtteil sind eingeladen und an Heiligabend ist ein wunderbarer Adventskalender in Form geschmückter Fenster, sowie die Gemeinsamkeit im Stadtteil, sichtbar.



© M. Wölk

Tüte / Päckchen packen

Tüten / Päckchen für notleidende Menschen, bestückt mit nützlichen Gegenständen (z.B. Schal) und coronagerecht verpacktem Essen, werden anstelle einer Weihnachtsfeier verteilt.



musikalische Proben und Konzerte

Mit entsprechendem Abstand werden zeitweise musikalische Proben und Konzerte mit den entsprechenden Abstands- und Hygieneregeln durchgeführt.

Ankündigung live Musik vor den Haustüren

Freiwillige bieten Livemusik – Musik kann Freude bringen.

Kann auch als **Fensterbankkonzert** mit Dudelsack und Drehorgel durch die Straßen hörbar sein. Oder, oder, oder...

intensivere Nutzung öffentlicher Bewegungs-Plätze – bis hin zu privaten Flächen und Gärten

Bouleplätze, Mehrgenerationenplätze, Parks sind je nach Stadtteil / Quartier Plätze für Bewegung, auf die Vereine / Initiativen hinweisen. Diese werden z.T. dann auch intensiver genutzt. Aber auch private Flächen werden für Nachbarn als ein möglicher Treffpunkt geöffnet und erschlossen, um Kontakt zu halten.



Bewegungsangebote im Freien

Bewegungsangebote wie z.B. Qi Gong, Sitzgymnastik, Senior*innengymnastik, Herzsport, können auch im Freien stattfinden. Je nach Aktivität angepasst an die jeweilige Situation.

Fenstergesprächen während eines Spazierganges

Während eines eigenen Spaziergangs eine Person anrufen und zu einem Fenstergespräch bzw. zu einem gemeinsamen Spaziergang einladen.

Tanzsport

Der Tanzsport fand mit festem/r Partner*in aus einem Haushalt statt. Das Tanzbein kann geschwungen werden.

Mobilitäts- und Bewegungsangebot für einen Schwimmbadbesuch

Stadtteilbewohnerinnen, auch Senior*innen, werden mit einem organisierten Bus zum Schwimmbad gefahren (Schwimmbus für die Generation 50 +), um das kostenfreie Bewegungsangebot des Schwimmbades zu nutzen. Dies ist durch die Beschränkungen (Anzahl der Busgäste) sehr begrenzt möglich.

regionale Spazier -Ausflüge in und um Marburg

Je nach aktueller Situation und Gruppe werden Ausflüge - Spaziergänge in und um Marburg, die auch mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbar sind, durchgeführt. Welche Orte in Marburg und Umgebung kennen wir noch nicht? Wo waren wir noch nie?

Waldbingo

Bei einem Spaziergang können Blätter, Rinden, Früchte, etc. je nach Vorgabe des Fotos gesammelt werden. Wer alle abgebildeten Gegenstände gefunden hat – Bingo! Wer Lust hat, kann auch selbst ein Foto knipsen und es an den Organisator zurücksenden.

Pflanzaktion: 1000 Krokusse für ´s Auge

Generationsübergreifend (festen Kleingruppen) werden Blumenzwiebeln in einem abgesteckten öffentlichen Platz eingepflanzt. Die blühenden Pflanzen sind „Seelenbalsam und Freude“ für alle Bewohner*innen des Stadtteils. Vielleicht kann man auch noch ein Foto machen und dies älteren Mitbürger*innen als Karte senden, einwerfen.

Pflanzentausch

Pflanzen, die man tauschen möchte, werden an einem öffentlichen Platz (nach Absprache) auf Abstand großflächig öffentlich angeboten. Jeder kann schauen und Pflanzen für sich, zum weiterverschenken, mitnehmen.

Bücherflohmarkt im Freien

Je nach Situation kann es einen Bücherflohmarkt im Freien (auch im Herbst) geben. Bücher entsprechend auslegen, Abstand halten, Maske aufsetzen, Handschuhe anziehen, einfach probieren...

Repaircafé

Je nach aktueller Situation und Regelung finden Repaircafés unter Einhaltung von Abstands- und Hygieneregeln statt.

Grillfest im Freien

Grillfest geht nicht nur im Sommer, auch im Herbst und Winter wird gegrillt. Wärmequellen, wie z.B. Wäschetrommel zum Feuer machen, können unter Einhaltung der Abstands- und Hygieneregeln und mit Information des Ordnungsamtes bei Feuerstellen (öffentliche Plätze), in die Planung des Grillfestes eingebunden werden. Mag man es noch geschützter können Pavillons aufgebaut werden. Guten Appetit bei Würstchen, Stockbrot, Paprika und Co.

Bau und Einweihung eines Mehrgenerationenplatzes

Gemeinsam wurde, mit Masken und Abstand, ein Mehrgenerationenplatz gebaut. Die anschließende Einweihungsfeier, ebenfalls mit Masken, Abstandsregelungen und coronagerechter leiblicher Versorgung, Einbahnstraßenregelung, hat Kontakte mit größeren Gruppen ermöglicht.

Dämmerschoppen light

Unter Begrenzung der Teilnehmerzahlen und Zeit, unter Beachtung der Hygiene- und Abstandsregeln, wurde ein Dämmerschoppen durchgeführt. Nicht lange, anders, aber in Kontakt.

Fahrten

Eintägige Busfahrt mit Spezialbus, der einen entsprechenden Klimafilter besitzt

Fahrradtouren, vielleicht auch besonders für elektrisch unterstütztes Radeln, zugleich als „Mobilitäts-/Sicherheits-Training“

Fahrt mit der Schlossbahn

Im Rahmen einer Veranstaltungsreihe. speziell für Senior*innen, fuhren Senioren 60 plus (aus einem Stadtteil / Netzwerk) unter Beachtung der AHA Regelungen mit der Schlossbahn durch die Oberstadt. Es gab auch Kaffee und Kuchen als Kaffeepausen-Verpflegung bei der gesponserten Veranstaltung.

Versorgung / Nachbarschaftshilfe

Vieles an Nachbarschaftshilfe, damit auch ein Teil der Versorgung (auch im Kontakt sein) wie Einkaufen, Arztbesuche begleiten, sind in vielen Stadtteilen / Quartieren stadtteilorientiert organisiert bzw. privat angeboten und umgesetzt worden. Wir als Bürger*innen handeln und helfen direkt. DANKE.

Auch Vernetzungen mit der Marburger Corona- Nachbarschaftshilfe Hotline finden statt. Die Marburger Corona-Nachbarschaftshilfe ist telefonisch unter 06421 201-2000 oder per E-Mail coronahilfe@marburg-stadt.de zu erreichen.

„Lebensmittel“ tauschen und teilen

Je nach Region / Stadtteil sind Tauschbörsen mit Produkten wie z.B. mit Gartenprodukte entstanden. Der Tausch wird auf öffentlichen Flächen großflächig organisiert. Es wird zum Tauschen und teilen von Produkten eingeladen. Auch über die Plattform nebenan.de gibt es solche „Lebensmittel“ – Tauschangebote.

Stadtteilorientiert Bestellung und Bring - Service

Bestellung für Lebensmittel sowie Bringdienste werden über den Dorfladen e.V. organisiert. Überschaubare Angebote an „Mit-Arbeitspäckchen“ für alle im Stadtteil, haben auch viele neue Aktive zur Mitarbeit / Unterstützung vor Ort motiviert.

„Stadtteil-CoronawarnApp“

Eine vor Ort orientierte WhatsApp Gruppe der besonderen Nachbarschaftshilfe. Der Austausch / Bedarf für Einkäufe / Begleitung von Arztbesuchen findet über WhatsApp statt. Der Ortsvorsteher ist Mittler dieser Aktion. Das Unterstützungsangebot wird auch von Bürger*innen, die nicht Vereinsmitglied sind mitgetragen. Essenangebot durch Abholung von Essen aus Restaurants / Gastwirtschaften vor Ort sind eine weitere Form von Unterstützung.

Nachbarschaftsservice / Einkaufshilfen über vertraute Mitglieder von Initiativen / Vereinen / Gruppen wie „Helfenden Hände“ haben ebenfalls im Rahmen ihrer Möglichkeiten eingekauft und mehr.

Selbstversorger-Häuschen örtlicher Landwirte (ortsabhängig) stehen vor Ort zur Verfügung

Verkaufswagen

Verkaufswagen regelmäßig organisieren, sodass diese zu einem festen Termin in einem bekannten Zeitrahmen barrierefrei ihre Ware anbieten. D.h. sich auch vor Ort zu versorgen.



Mundschutz

Die Alltagsmaske im Logo des Vereins versehen wurde an alle verteilt. Auch gut für eine Weihnachtstüte / - päckchen?

1000 Mund-Nasenschutz –Masken genäht

Um zu helfen, haben sich ehrenamtlich Engagierte das Nähen / anderen das Nähen beigebracht, um Mund-Nasenschutz-Masken im Stadtteil zu verschenken. Der Bedarf ist sicher immer noch vorhanden und es gibt dankbare Abnehmer*innen.



© P. Heuser

Diese kreativen und vielfältigen Ideen aus den Stadtteilen / Quartieren Marburgs haben keinen Anspruch auf Vollständigkeit und dürfen stetig wachsen. Gerne dürfen Sie uns neue Ideen mitteilen.

Bleiben Sie gesund!

Bleiben Sie in Kontakt: Analog und / oder digital vernetzt.

Auch wenn der vorliegende Überblick die Aktivitäten von Vereinen / Initiativen / Stadtteilgemeinden im Fokus hat, kennt jeder / jeder sicherlich Senior*innen, die auch Ideen für sich zu Hause suchen, um einsame Zeiten besser durchzuhalten.

Die hier aufgeführten individuellen Tipps haben Senior*innen für ein Stadteilmagazin, eine Dorfzeitung, ein Infoblättchen zur Verfügung gestellt. Vielleicht regen diese Ideen auch anderen Senior*innen zum Nachahmen ein.

Tipps im Umgang mit individueller Zeit zu Hause

Umgang mit individueller Zeit zu Hause

Digitale Beispiele mit Nutzung des Internets sind z.B., sich einen kostenlosen Sprachkurs aus dem letzten Urlaubsland runterladen oder eine digitale Schnitzeljagd im Stadtteil mit dem Programm Actionbound (einschließlich Nutzungsanleitung).

Dies setzt immer einen Internetanschluss sowie entsprechende Endgeräte voraus.

Die eigene Wohnung und / oder den Ausblick aus der Wohnung **fotografieren und ein Corona-Tagebuch** schreiben.

Plätzchen für die Nachbarn backen

I

Zur Nachahmung empfehlen: **Was sind ihre persönlichen Aktivitäten von A-Z?**

Ein Beispiel aus dem Stadtmagazin des Stadtteils:

Aktivitäten während der Coronakrise für Sie und Ihn von A-Z

A: Aufhänger an Handtücher nähen, Angebotsprospekte durchschauen

B: einen Brief schreiben, Blumen gießen, Bücher lesen, Bilder einkleben, bügeln, backen,

C: aus Saft einen Cocktail mixen, CD's hören

D: zum Geburtstag etwas dichten, Domino spielen

E: Einkaufszettel schreiben, schönes Essen vorbereiten, Enkel anrufen

F: Fotoalbum anschauen, Fernsehen, Fotos sortieren, Fliesen putzen

G: Gartenarbeit, Gymnastik machen, Gardinen waschen, Gedichte schreiben und lesen

H: Heimtrainer mal nutzen; Heizkörper abwischen, Hausputz

I: eine Illustrierte lesen

J: joggen gehen mit Stöcken

K: Kreuzworträtsel lösen, kochen, Kataloge anschauen, Knöpfe, Kontoauszüge abheften

L: ein spannendes Buch lesen, Lottoschein ausfüllen, Lampen putzen

M: Mandalas ausmalen, Musik hören

N: Nähkästchen sortieren, nähen

O: Orchideen umtopfen

P: Papiere abheften, putzen

Q: Quittungen sortieren, Quark mit Früchten zubereiten

R: Radio hören

S: Sudoku ausfüllen, stricken, spazieren gehen, saugen, Schränke aufräumen

T: mit Freunden telefonieren, einen Tee genießen

U: Urlaubsplanung für das nächste Jahr, Unkraut jäten

V: Vorratsschrank sortieren

W: Wäsche waschen, mit Wasserfarbe malen

Z: Zeitung lesen, zeichnen



Herausgeber:

Magistrat der Universitätsstadt Marburg

Fachdienst Altenplanung

Am Grün 16, 25037 Marburg

altenplanung@marburg-stadt.de

Tel.: 201 1844

Stand: Dezember 2020

Redaktion: P. Heuser
Bildmaterial: © Pixabay, P. Heuser, M. Wölk