Vom Frühlingsbild bis zum Glückstagebuch

Kreative Ideen und Anregungen für die Zeit daheim bietet das April-Programm von BIAzza-NordWest.

Gemeinsam Kochen, Osterdekorationen basteln oder ins Kino gehen – all das fällt bei BIAzza-NordWest im Moment aus. Der Ort der Begegnung für Seniorinnen und Senioren am Tituscorso 2b im Nordwestzentrum bleibt wegen Corona geschlossen. Damit älteren Menschen zu Hause trotzdem nicht die Decke auf den Kopf fällt, hat Projektkoordinatorin Sandra Erb vom Diakonischen Werk für Frankfurt und Offenbach ein besonderes Programm zusammengestellt, das Anregungen für die Zeit daheim bietet. Diese können von dieser Internetseite heruntergeladen oder telefonisch bestellt werden.

Regenbogen im Fenster – Zeichen der Hoffnung

Zum Auftakt gibt es eine Anleitung für ein Regenbogen Fensterbild. Schon zu biblischen Zeichen galt der Regenbogen als Zeichen der Hoffnung. Mit dem Zusatz „alles wird gut“ ist er im Moment in vielen Fenstern zu sehen. Wer noch keinen hat, malt einen Regenbogen mit Stiften oder Pinseln auf ein Blatt Papier schneidet ihn aus und befestigt ihn mit Tesafilm oder einem Faden am Fenster. „Der Regenbogen steht für Aufbruch, Veränderung und Hoffnung. Ungewissheit führt oft zu Angst und Sorge. Der Regenbogen aber macht Mut und gibt uns Kraft, die jetzige Situation anzunehmen und gemeinsam zu meistern“, sagt Sandra Erb.

Soduko für den Geist – Körperübungen für die Fitness

Wer Lust zu Gedankenrätseln hat kann sich am Sudoku ausprobieren. Giraffenhals, Gurken schneiden und Hampelmann, so heißen einige der Übungen, die Sandra Erb unter dem Motto „Aktiv und fit +80“ für die körperliche Fitness vorschlägt. Die Bewegungsübungen können im Sitzen ausgeführt werden alles was man braucht ist ein Stuhl ohne Amrlehnen.

Glücksmosaik aus vielen kleinen Freuden

Wer die gewohnte zeitliche Struktur der Treffen und Angebote im Biazza vermisst, kann die Angebote zu bestimmten Tagen und vorgegebenen Uhrzeiten realisieren. Vielleicht sind dann auch andere aktiv und es entsteht eine Gemeinschaft im Geiste. So lädt Sandra Erb am Mittwoch, 22. April 2020, um 11 Uhr zum Puzzletreff ein. Dabei geht es darum, gute Erinnerungen zusammenzutragen und zu sammeln – sei es in einem Glückstagebuch oder auf kleine Zettel geschrieben in einer schönen Dose.

Frühlingsmandala – Malen für die Seele

„Malen für die Seele“ heißt eine andere beliebte Veranstaltung im Biazza Nordwest. Diesmal gibt es die Vorlage im Internet. Wer mag, druckt sich das Frühlingsmandala am Mittwoch, 29. April um 11 Uhr aus, malt die Osterglocken gelb und verpasst den Bienen ein Pelzchen in verschiedenen Brauntönen.

In Kontakt bleiben

Für Fragen, Gespräche und Beratung per Telefon steht Projektkoordinatorin Sandra Erb nach wie vor zur Verfügung. Nach Ostern ab Dienstag, 14. April 2020, jeweils montags, dienstags, mittwochs und Freitag von 9 bis 13 Uhr.