Diakonie
Diakonisches Werk
für Frankfurt
und Offenbach

BIAzza-NordWest

Begegnung, Beratung und Information
für Seniorinnen und Senioren in der Nordweststadt

Außergewöhnliche Herausforderungen erfordern außergewöhnliche Maßnahmen:

Auf Grund der bundesweiten Vorschriften zur Minimierung der Ausbreitung von COVID-19 sind „offener Treff“ und Infoladen aktuell geschlossen. Auch dürfen bis auf unbekannte Zeit keine Veranstaltungen und Aktivitäten in den Räumen von BIAzza-NordWest stattfinden, und somit ist aktuell eine persönliche Begegnung leider nicht möglich. Aus diesem Grund möchte ich Ihnen gern einige Ideen und Anregungen zur Beschäftigung an die Hand geben. Diese können Sie gern zu den angegeben Zeiten durchführen-wenn Sie möchten. Herzliche Einladung hierzu.

Gemeinsam schaffen wir das!

April

2020

Bildnachweis: www.pixabay/com/Teadrinker

Mo. 06.04. ***14:30 Uhr*** ***Aktiv und fit +80***

Heute: Bewegungsübungen auf dem Stuhl ***(siehe Anlage 1)***

Weitere Termine: 20.04. und 27.04.2020

Mi. 08.04. ***11 Uhr*** ***Kreativtreff***

Heute: Fensterbild „Regenbogen“

Benötigtes Material:
1-2 Blatt Papier
Bunt- oder Filzstifte, Wasserfarben, usw.
1x Haushalts- oder Bastelschere
Klebeband oder Nähfaden

Malen Sie einen Regenbogen in beliebiger Größe auf ein Blatt Papier.

Wenn Sie möchten können Sie diesen zusätzlich auf der Rückseite gegengleich aufzeichnen. Schneiden Sie nun den Regenbogen aus und befestigen diesen mit Klebeband oder einem Faden an einem Ihrer Fenster. Wenn Sie möchten können Sie gern mehrere Fenster ihrer Wohnung damit dekorieren.

Die Regenbogenfahne steht u. a. für Aufbruch, Veränderung und Hoffnung. Ungewissheit führt im Allgemeinen zu Angst und Sorge. Der Regenbogen aber macht Mut und gibt uns Kraft, die jetzige Situation anzunehmen und diese mit vereinten Kräften (=gemeinsam) zu meistern. In dieser für uns alle herausfordernden Zeit gibt er uns Mut und bedeutet, dass wir achtsam sowohl mit uns selbst als auch mit unseren Mitmenschen sind.

Mi. 15.04. ***11 Uhr*** ***Spiele-Treff***

Heute: Sudoku ***(siehe Anlage 2)***

Heute möchte ich Sie zu einem „Denkspiel“ einladen. In der Anlage finden Sie ein Sudoku mit dem Sie gern Ihre geistige Fitness trainieren dürfen.

Mi. 22.04. *11 Uhr* *Puzzletreff*

Heute: (Schöne) Erinnerungen sammeln

„Das Glück ist ein Mosaik aus vielen kleinen Freuden.“

Was haben Sie alles Schönes, Positives erlebt? Welche guten Begegnungen hatten Sie? Wer war nett zu Ihnen? Wann haben Sie das letzte Mal besonders herzlich gelacht?
Sammeln Sie diese Erinnerungen. Z. B. auf kleinen Zetteln in einer schönen Dose. Als bunte Steine auf einer Vase. In einem Glückstagebuch.

Positive (Neben-) Effekte:
Das Sammeln von guten Erinnerungen macht zuversichtlicher und optimistischer.

Mi. 29.04. *11 Uhr* *Malen für die Seele*

Heute: Frühlingsmandala *(siehe Anlage 3)*

„Summ, summ, summ! Bienchen summ herum!
Ei´, wir tun dir nichts zu Leide! Flieg´ nur aus in Wald und Heide.
Summ, summ, summ! Bienchen summ herum!“

Wer kennt es nicht dies alte Kinderlied. Vielleicht haben Sie auch schon die ersten Boten des Frühlings entdeckt. Das Zwitschern der Vögel am Morgen. Die Narzissen erstrahlen in ihrem schönsten Gelb. Und die Bienen in meinem Garten schwirren umher und sammeln fleißig die ersten Pollen.
Aus diesem Grund habe ich ein Bienen-Mandala ausgesucht.
Ich lade Sie ein, dieses nach Herzenslust gern intuitiv zu gestalten.

In der Zeit vom 06.04. bis 09.04.2020 befinde ich mich nicht an meinem Arbeitsplatz. Sollten Sie in dieser Zeit ein Angebot zur Hilfe und Unterstützung benötigen wenden Sie sich gern an das Quartiersmanagement Nordweststadt, Kontakt: Frau Janina Korb. nordweststadt@frankfurt-sozialestadt.de oder Tel. 0163-3125515.

Ab Dienstag, den 14.04.2020 bin ich wieder zu der gewohnten Zeit erreichbar.

Trotz aller aktuellen Widrigkeiten wünsche ich Ihnen ein möglichst schönes Osterfest und hoffe, dass wir uns sehr bald wieder in aller Gesundheit persönlich treffen können.

Seien Sie herzlich gegrüßt!

Kontakt:

Sandra Erb (Projektkoordinatorin), Tel. 069-24 75 14 9-69 20
Tituscorso 2b, 60439 Frankfurt am Main
E-Mail: sandra.erb@diakonie-frankfurt-offenbach.de
Montag-Mittwoch und Freitag von 9 bis 13 Uhr