

Die 1. „Seniorenpost“ ist da!

Liebe Gäste unseres Seniorenzentrums!
Liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter!

Wir vermissen euch! Und aus zahlreichen Gesprächen wissen wir: auch ihr vermisst die netten Begegnungen in unseren Gruppen und bei unseren Veranstaltungen.

Es schaut derzeit ja leider nicht so aus, dass wir schon bald wieder öffnen dürften. Also suchen wir nach Möglichkeiten, wie wir jetzt mit euch in Kontakt bleiben können. Und es ist uns einiges dazu eingefallen. Wir möchten ein ganzes Kleeblatt an Kontaktmöglichkeiten entwickeln. Aber eines nach dem andern.

Das erste Ergebnis unseres Bemühens haltet ihr hiermit schon in Händen: unseren „Newsletter“ wie man das heutzutage nennt. Also einfach ein kleines Briefe, das euch zeigen soll „Wir denken an euch!“ Und im Beiblatt findet ihr ein paar Anregungen.

Als erstes wollen wir einen alten Brauch wiederbeleben: Briefe-Schreiben.

Wir möchten Brieffreundschaften ins Leben rufen.

Jetzt, wo wir persönliche Kontakte möglichst reduzieren, könnten wir das wieder pflegen, was lange Zeit hindurch selbstverständlich war - einander schreiben.

Würdest du dich freuen, hin und wieder einen Brief zu bekommen? Wenn du mitmachst, kannst du jemandem anderem und dir selber eine Freude machen.

Wir machen unsere Brieffreundschaften-Aktion auch in den Gemeindenachrichten bekannt und hoffen, dass Menschen unterschiedlichen Alters mitmachen. Du könntest erzählen, wie du diese Zeit jetzt bewältigst, was dir Mut macht oder zum Beispiel, wie du den Advent früher erlebt hast.

Du hast schon lange nicht mehr geschrieben?? Dann ist das eine gute Gelegenheit, es wieder zu versuchen. Melde dich bei uns, wir „vermitteln“ deine Adresse an eine/n andere/n Briefschreiber/in.



Was haben wir sonst noch vor?

Für jene Gäste, die einen Internet-Zugang haben, werden wir eine **Online-Kaffee-Runde** ins Leben rufen. Den Kaffee (oder was immer du gerne trinkst) musst du dir leider selber machen.

Aber wir werden einen „Raum“ schaffen, wo wir einander sehen und mit-



einander reden können. Das ist nichts für dich? - So dachten wir auch. Dann fanden unsere Teambesprechungen plötzlich per Videoschaltung statt und wir sind ganz erstaunt - so schlecht ist das gar nicht. Außerdem haben wir wieder

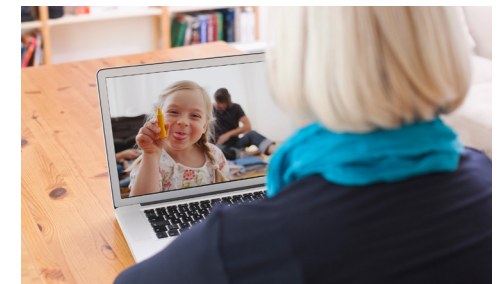
was dazugelernt. Und das kann nie schaden.

Bis wir diesen „Raum“ anbieten können, dauert es (urlaubsbedingt) noch ein wenig. Wenn du dir vorstellen kannst, es zumindest einmal auszuprobieren, dann schick uns doch schon mal deinen WhatsApp-Kontakt oder deine Mailadresse. Wir werden ein einfaches System aussuchen, es soll ja Spaß machen.

Geplant ist auch, dass sich die einzelnen Gruppen austauschen können. Z.B. die Heilgymnastik-Gruppe „trifft sich“ mit Maria usw.

Die vierte Komponente unseres Kleeblatts soll die **Einrichtung eines „Sprechzimmers“** sein. Leute, die zuhause kein Internet haben, können hier z.B. über Skype mit ihren Angehörigen plaudern. Der Vorteil gegen-

über einem Telefonat ist, dass du so deine Gesprächspartner auch sehen kannst. Und wenn du vielleicht dein Urenkerl noch nie oder deine Cousine oder sonst jemanden wegen der weiten Entfernung schon lange nicht mehr gesehen hast, wäre das sicher etwas sehr Schönes.



Aber auch das dauert noch ein wenig bis wir soweit sind. Interessenten können sich aber schon mal melden.

Das ist also unser geplantes Kommunikationskleeblatt.
Da könnte doch auch für dich etwas dabei sein!



„Ist das Seniorenzentrum jetzt ganz zu?“

- das werden wir zur Zeit oft gefragt. Nein! Wir sind jeden Vormittag für euch da. Nach Vereinbarung auch nachmittags. Du kannst uns anrufen und eventuell sogar besuchen. Da wir genug Platz haben, können wir uns mit ausreichend Abstand und natürlich mit Mund-Nasen-Schutz in Ruhe zu einem Gespräch zusammensetzen. Gerade in dieser schwierigen Zeit braucht es mehr als sonst für Vieles einen Ansprechpartner. Die Kooperation der Marktgemeinde Regau mit dem Roten Kreuz gewährleistet das auch in Zeiten von Corona.

Dass dies möglich ist, dafür sind wir dankbar.

Ein Hoffungslicht

1. Das Leben bremst - zum zweiten Mal -
die Konsequenzen sind fatal,
doch bringt es nichts, wie wild zu fluchen,
bei irgendwem die Schuld zu suchen.



2. Denn solch wütendes Verhalten
wird die Menschheit weiter spalten,
wird die Menschen weiter plagen,
in diesen wahrhaft schweren Tagen.

3. Viel zu viel steht auf dem Spiel.
Zusammenhalt, das wär ein Ziel,
nicht jeder hat die gleiche Sicht ...
Nein, das müssen wir auch nicht.

4. Die Lage ist brisant wie selten.
Trotz allem sollten Werte gelten
und wir uns nicht die Schuld zuweisen.
Es hilft nichts, wenn wir uns zerreißen.

5. Keiner hat so weit gedacht,
wir haben alle das gemacht,
was richtig schien und nötig war.
Es fordert jeden - dieses Jahr.

6. Für alle, die es hart getroffen,
lasst uns beten, lasst uns hoffen,
dass diese Tage schnell vergeh'n
und wir in bess're Zeiten seh'n.

7. Ich persönlich glaube dran,
dass man gemeinsam stark sein kann!
Für Wandel, Heilung, Zuversicht,
zünd an mit mir ein Hoffungslicht.

Verfasser unbekannt

Das ist sie also, unsere erste „Seniorenpost“. Wir hoffen, dir eine kleine Freude damit zu machen und dich daran zu erinnern: wir sind da, wir vermissen dich und wir freuen uns schon sehr, wenn wir uns auch in unseren Gruppen wiedersehen dürfen.

Lass dich in der Zwischenzeit nicht entmutigen, zünde in deinem Herzen immer wieder kleine Hoffungslichter an, nütze unsere gerade entstehenden Angebote und - vor allem - bleib gesund!

Das wünschen dir von ganzem Herzen

Gabi und Petra

So sind wir erreichbar:

Seniorenzentrum Regauer Lauben, Regauer Lauben 8, 4844 Regau,
Tel. 0664 8208398, Mail: seniorenzentrumregau@aon.at

Wir haben unsere Trainerinnen gebeten, uns Tipps und Anregungen für euch zu schicken.
Vielen Dank für eure Ideen, Maria und Elfriede!

Hier zeigt dir unsere Heilgymnastik-Trainerin Maria Lang eine einfache Übung, die du machen kannst, um deine Muskeln beweglich zu halten.

Liebe Turnerinnen, liebe Turner!
Und alle, die es noch werden wollen!

Unsere montägliche Turnstunde fehlt mir sehr - nicht nur das gemeinsame Durchbewegen, Kräftigen und Dehnen, sondern auch die vielen netten Begegnungen, Gespräche und das gemeinsame Lachen.



Nicht alles lässt sich kontaktlos so leicht ersetzen, was aber auf alle Fälle möglich ist, ist daheim die eine oder andere Übung zu machen - und die positiven Effekte zu spüren. Hier ein Vorschlag für euch:

Um den Rücken, die Schultern und Arme durchzubewegen „boxen“ wir in alle Richtungen. Wir sitzen dazu aufrecht am Sessel oder stehen im aktiven Stand.



Der rechte Arm wird nach links bewegt, dann der linke Arm nach rechts. Das ganze abwechselnd 10x zu jeder Seite, dadurch kommt es zu einer Drehung im Rücken. Natürlich können die Arme auch zur Gegenseite nach oben oder unten bewegt werden, wodurch andere Anteile des Rückens durchbewegt und gedehnt werden.

Die Übung sollte langsam und nur im angenehmen Ausmaß durchgeführt werden!

Viel Spaß beim Turnen!
Eure Maria

Elfriede Schweikardt hat uns eine kleine Geschichte zum Nachdenken geschickt - verbunden mit dem Wunsch, dass es uns gelingt, den richtigen Wolf zu füttern.

Ein alter Indianer sitzt mit seiner Familie und seinem Enkelsohn am Lagerfeuer. Sie reden über das Leben mit all seine Herausforderungen und da erzählt der Alte von einem Kampf. Es ist ein Kampf, der schon seit langer



Zeit in seinem Inneren tobt:
Und er sagt zu seinem Enkel:
„Mein Sohn, dieser Kampf fühlt sich an, als würde er von zwei Wölfen ausgefochten.“

Der eine Wolf ist böse: Er ist der Hass, der Zorn, der Neid, die Anspannung, der Stress,

die Ungeduld, die Eifersucht, Sorgen, Schmerz, Gier, die Arroganz, das Selbstmitleid, Schuld, Vorurteile, Minderwertigkeitsgefühle, die Lügen, falscher Stolz und auch das Ego.

Der andere Wolf ist gut: Er verkörpert die Liebe, die Freude, den Frieden, die Gelassenheit, die Geduld, Hoffnung, Heiterkeit und Demut, die Güte, das Wohlwollen, Zuneigung, Großzügigkeit, die Aufrichtigkeit, Mitgefühl und den Glauben.

Der Enkel denkt eine Weile über diese Worte nach. Dann schaut er seinen Großvater aufmerksam an und fragt:

„Großvater, welcher der beiden Wölfe gewinnt denn nun den Kampf?“

Und der alte Cherokee antwortete: „Der den du fütterst!“

Und als Training für unsere kleinen grauen Zellen gibt es hier noch ein paar Buchstabenrätsel:

Bei diesen Wörtern sind nur zwei Buchstaben vertauscht. Wie heißen die Wörter richtig?

RILCHMEIS SUDELNUPPE KARMORMUCHEN

Hier ist es schwieriger, weil alle Buchstaben verrutscht sind:

AGROEN DOLSOKECHA NESSIWIEW

Wer findet die richtigen Wörter heraus? Schickt die Lösung an:
Seniorenzentrum Regauer Lauben, Regauer Lauben 8, 4844 Regau