

dein BhW Bildungswerk ... kommt zu dir nach Hause



Liebe Gemeindebürgerin,
Lieber Gemeindebürger,

gemeinsam gehen wir durch die Krise. Mit den Maßnahmen, die eine Ausbreitung des Corona-Virus reduzieren, sind wir auf einem guten Weg. Leider müssen wir auch weiterhin unsere Bildungswerk-Veranstaltungen absagen.

Wir im Bildungswerk wollen euch aber in diesen Zeiten, in denen wir euch nicht mit Veranstaltungen aus dem Alltag herausholen können, mit diesem Flugzettel ein wenig Unterhaltung oder Ideen schicken. Weil wir uns in der Gemeinde gut kennen und weil es nun auch um den sozialen Zusammenhalt geht, haben wir uns bei den nachfolgenden Unterhaltungsideen für das persönliche „du“ entschieden - und das mit einem lieben Gruß und dem Wunsch, dass wir uns bald wiedersehen.

Dein BhW Bildungswerk Niederösterreich

Nutze den Tag ... für dich

(Übungen für mehr Achtsamkeit und positives Denken)



Akzeptiere, was du
nicht ändern kannst.



Schaffe dir das Gefühl
von Normalität durch
Tagesroutinen.



Dosiere die Informations-
flut und konzentriere
dich auf Fakten.



Nimm dir Auszeiten und
schaffe dir Orte, in die
du dich zurückziehen
kannst.



Suche dir Möglichkeiten,
wie du kreativ mit lieben
Menschen in Verbindung
bleiben kannst.



Geh an die frische Luft,
such das Schöne in
der Natur und bleib in
Bewegung.

© Katharina Gross

Halte dich fit (Bewegungsübungen)



Die Balance trainieren und die Beinmuskulatur kräftigen, hilft Stürze zu vermeiden.

Die Übungen empfehlen sich mehrmals täglich mit 5 - 10 Wiederholungen.

- Im Stehen abwechselnd auf die Zehen und auf die Ferse stellen.
- Bein schwingen: Im Stehen sich an einer Wand anhalten, ein Bein nach vorn und hinten schwingen lassen.

• An einem Sessel anhalten und leicht in die Knie gehen.

• Sitzend auf der Vorderkante eines Sessels. Die Arme lang neben dem Körper abstürzen und sich leicht hochheben. Füße auf dem Boden.

• Armkreisen im Stehen und dazu abwechseln einen Fuß heben.

Denk nach (Übungen für bessere Merkfähigkeit und Denkanstöße für den Alltag)



Städte erraten

In welchen Städten Österreichs sind diese Sehenswürdigkeiten?



Klangturm,
Landhaus



Goldenes Dachl,
Schloss Ambras



Schlossberg,
Murinsel



Pfänderbahn,
Martinsturm



Schloss Mirabell,
Festung Hohensalzburg



Schloss Esterházy,
Haydn-Haus

Lösung: Vlnr. St. Pölten, Innsbruck, Graz, Bregenz, Salzburg, Eisenstadt

Werde kreativ

(Ideen für kreative Beschäftigung in Haus und Garten)



Weihnachtskarten basteln

Material:

- buntes Papier, weißer Karton
- Kleber, Schere
- Knöpfe, Glitzersterne, Pailletten,...

Überrasche deine Lieben zu Weihnachten doch mit einer selbst gebastelten Weihnachtskarte.

Schneide Streifen von buntem Papier zu. Klebe diese nebeneinander auf

einen Karton. Du kannst auch buntes Klebeband, Geschenkbänder oder Bilder aus Zeitschriften verwenden.

Danach schneide lange Dreiecke heraus. Diese klebst du dann auf leere Karten. Verziere den Baum noch mit bunten Knöpfen, Pailletten oder Glitzersternen. Wenn du möchtest, kannst Du noch einen kleinen Weihnachtsgruß neben den Baum schreiben.



Wichtige Telefonnummern



- Ö3 Rotes Kreuz Kummernummer bei allen Sorgen (16 bis 24 Uhr) 116 123
- Telefonseelsorge 142
- Von Gewalt betroffenen Frauen 0800 222 555
- Beratung für Kinder, Jugendliche und deren Bezugspersonen Rat auf Draht 147
- Nur wenn Sie konkrete Symptome (Fieber, Husten, Kurzatmigkeit, Atembeschwerden) haben, bleiben Sie zu Hause und wählen Sie bitte die Gesundheitsnummer zur weiteren Vorgehensweise. 1450
- Corona-Sorgen-Hotline 8-20 Uhr 01 4000 53000
- Ärztenotdienst 141