

Weißt Du noch?

Warum sieht man sich immer nur Fotoalben von früher an? Gehen Sie auf Fotosafari! Blumen, Menschen, Tiere, Gebäude ... alles Mögliche gibt gute Motive ab!

Komm, ich lese Dir was vor!

Lesen Sie einander mal wieder etwas vor und reden Sie über das, was Sie gelesen haben.

Am seidenen Faden

Wenn Sie auf einem Stuhl sitzen, stellen Sie sich vor, Sie seien eine Marionette. Ihr Kopf hängt an einem Faden, der nach oben gezogen wird. Lassen Sie die Arme hängen und ziehen Sie die Fingerspitzen nach unten.

Fitness-Studio? Brauchen Sie nicht!

Hier finden Sie Übungen, mit denen Sie sich ohne Geräte im ganz normalen Alltag fit halten können - unabhängig von Ihrem Alter.

Da körperliche und geistige Fitness nicht von einander zu trennen sind, sollten Sie weder Ihre grauen Zellen, noch Ihren Körper vernachlässigen.

Bitte besprechen Sie die Übungen mit Ihrem Arzt, wenn Sie Zweifel haben, dass bestimmte Bewegungen Ihnen gut tun. Haben Sie Fragen? Gerne informieren wir Sie über die Bewegungsangebote in unseren Einrichtungen.



\* für 14 Ct./Min. aus dem Festnetz der Dt. Telekom (ggf. abweichende Preise für Mobilfunkanrufe)

In trockenen Tüchern:

Nehmen Sie nach dem Duschen Ihr Handtuch hinter den Rücken, die rechte Hand oben, die linke unten. Nun zieht im Wechsel die rechte Hand hoch und die linke runter. Danach wechseln Sie die Hände. Links greift oben, rechts unten.

Da haben wir den Salat!

Schnipseln Sie sich mal wieder einen Obstsalat!

Comment ça va?

Frischen Sie Ihre alten Sprachkenntnisse wieder auf! Hören Sie beim Geschirrspülen Hörbücher in einer Sprache, die Sie einmal gelernt haben oder lassen Sie eine Sprachlern-CD laufen.

Caritas  
Nah. Am Nächsten



Heute schon bewegt?

Fitness-Tipps für Senioren



caritas

Singen Sie mal wieder!

Putzen, Bügeln,  
Wäschewaschen geht viel  
leichter von der Hand, wenn  
Sie dabei singen. Das hebt die  
Stimmung und fördert  
die Atmung.



Umsonst warten? Gibt's nicht!

Nutzen Sie die Wartezeit an  
Haltestellen und bewegen Sie  
Ihre Füße. Rollen Sie langsam  
von der Ferse zur Zehenspitze  
und wieder zurück.

Hoch hinaus

Lassen Sie den Aufzug links  
liegen, nutzen Sie die  
Treppe!

Kraftprobe

Stellen Sie sich in einen  
Türrahmen und pressen Sie  
mit den Händen rechts und  
links gegen die Türzarge!

Perspektivenwechsel

Putzen Sie sich mit der linken  
Hand die Zähne (oder mit der  
rechten, wenn Sie Linkshänder  
sind.)

Keine Flasche

Verwenden Sie Ihre  
Wasserflaschen als Hantel:  
Arme zur Seite ausstrecken,  
dann anheben und senken.

Fernsehabend?

Füllen Sie sich nur kleine  
Portionen an Knabbereien in die  
Schüssel. Stehen Sie auf, wenn  
Sie sich Nachschub holen  
wollen. Getränke bleiben im  
Keller und werden einzeln nach  
Bedarf geholt. Sie werden  
sehen: Sie essen und trinken  
weniger und haben sich  
dabei noch bewegt.

