

Tipps gegen Einsamkeit im Alltag



Kontakt mit der Seniorenbetreuerin:

- Elke Zuber (Dipl.-Sozialpädagogin FH)
- Montag, Donnerstag und Freitag von 9.00 Uhr bis 11.00 Uhr
- Tel. 09281/815-1356



Tagesstruktur und Rituale wahren

Behalten Sie eine feste Tagesstruktur bei und binden Sie auch Ihre **Hobbys** mit ein. Sie können auch Rituale schaffen und feste Tage oder Uhrzeiten für Spaziergänge festlegen. So bleiben Sie **aktiv**. Es ist auch möglich an Online- oder Fernseh- Gottesdiensten teilzunehmen.



Briefe schreiben verbindet

Es muss nicht immer digital sein. Mit einer **Brieffreundschaft** bleiben Sie in Kontakt und haben etwas, worauf Sie sich freuen können. Es ist auch möglich, sich etwas **Selbstgemaltes** von ihren Enkeln schicken lassen. Das bringt Freude!



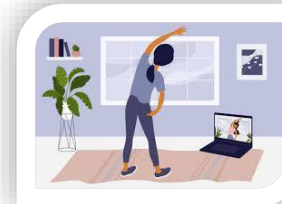
Frische Luft und Bewegung tun gut

Spaziergänge sind nicht nur schöne Rituale, sie helfen auch der Gesundheit. Frische Luft und Bewegung steigern Ihr **Wohlbefinden** und stärken Ihr **Immunsystem**.



Feste Termine für (Video-) Telefonate

Vereinbaren Sie feste Telefontermine mit Ihrer Familie und Freunden. Der **gemeinsame Austausch** hilft sich weniger allein zu fühlen. Durch feste Termine entsteht **Vorfreude** und das Gefühl der Einsamkeit verfliegt.



Nicht nur Online Treffen bringen Spaß & Gesellschaft - besuchen Sie doch auch unsere Seniorentreffs!

Nutzen Sie unsere verschiedenen Veranstaltungsangebote Angebote unter www.hospitalstiftung-hof.de. Zum Beispiel bieten wir in Kooperation mit der VHS Hofer Land Hatha Yoga sowie Laptop- und Smartphone- Kurse an. Ebenso können Sie in Präsenz viele informative Vorträge über interessante Themen in unseren offenen Treffs besuchen.