



Seniorennetzwerk

Region Oberdiessbach

Tipps von A bis Z für das Leben allein zwischen den eigenen vier Wänden

(teilweise angeregt von Pro Senectute)

Aufräumen

Nehmen Sie Ihre schon längst geplanten Aufräumaktionen an die Hand: die vergessenen Schubladen, die Näh-Kiste, den Estrich oder den Keller.

Basteln/Stricken

Stellen Sie mit Restwolle Pulswärmer für kalte Zeiten her, basteln oder stricken Sie etwas für Ihre Enkel. Vielleicht fragen Sie vorher nach, was gebraucht wird.

Bewegen

Stellen Sie für sich zuhause ein Bewegungsprogramm oder einen (ungefährlichen) Bewegungsparcours zusammen. Und trainieren Sie dann nach einem von Ihnen festgelegten Rhythmus.

Einkaufen

Wenn Sie nicht mehr selber einkaufen dürfen oder können, erhalten Sie bei der folgenden Telefonnummer unkompliziert Unterstützung:

Oberdiessbach: 031 770 27 27 (Pol. Gemeinde/Kirchgemeinde/Zäme für Oberdiessbach)

Herbligen/Brenzikofen: 079 367 10 00 (Brenzicare)

Linden: Direkt beim VOLG (031 771 19 27) oder in der Preisknaller Metzgerei (031 771 03 06) bestellen. Ein Mobiler Bote bringt Ihnen die Waren dann vors Haus. (Kirchgemeinde)

Filme

Gestalten Sie mit ihren DVDs oder Ihren Videokassetten einen Kinoabend mit Filmen, die im Fernsehen zu wenig gesendet werden. Tauschen Sie Ihre Sammlung mit andern (siehe: Lesen).

Falls Sie Zugang zum Internet bzw. Youtube haben: Holen Sie Ihre Lieblingsfilme zu sich nach Hause.

Fotos

Stöbern Sie in Ihren Fotoalben, Ihrer Diasammlung oder in Ihrer digitalen Bildersammlung.

Kirche

Nehmen Sie in Zeiten wie diesen wieder mal Ihre Bibel zur Hand. Lassen Sie sich zum Beispiel von der Gebetssammlung der Psalmen inspirieren.

Die öffentlichen TV-Sender übertragen Sonntags-Gottesdienste. Dies gilt auch für den ökumenischen Sender Bibel TV, ergänzt von Diskussionssendungen, Spielfilmen und Dokumentationen.

Falls Sie Zugang zum Internet bzw. Youtube haben, stossen Sie auch auf (meist) freikirchliche Gottesdienste (siehe: www.kirchezuhause.com).

Ab sofort kann im Übrigen der Sonntags-Gottesdienst der reformierten Kirche Oberdiessbach per Livestream mitverfolgt werden (siehe: www.kirche-oberdiessbach.ch).

In Linden ist jeden Sonntag eine Predigt schriftlich auf dem Internet (www.kirche-linden.ch) zu finden. Wer die Predigt per Post im Briefkasten wünscht, sendet seine Adresse an pfarramt@kirche-linden.ch oder Tel. 031 533 42 76 (Beantworter).

Katholische Kirche Konolfingen: Am Ostersonntag wird auf www.kathbern.ch/konolfingen ein Predigtimpuls veröffentlicht.

Kochen

Probieren Sie neue Kochrezepte aus.

Kreuzwörterrätsel

Lösen Sie jedes Kreuzwörterrätsel, das Ihnen in die Hände kommt. Und schicken Sie das Gewinnwort ein. Vielleicht lacht Ihnen ja das Glück!

Lesen

Führen Sie sich wieder mal Ihr Lieblingsbuch zu Gemüte – oder eines, das Sie schon lange lesen wollten. Tauschen Sie mit Ihren Freunden Bücher aus – per Post oder durch das Bereitstellen/Abholen im Briefkasten.

Musik

Geniessen Sie wieder mal die Musik oder die Hörspiele von Ihren besten Schallplatten, Kassetten oder CDs.

Oder: Nehmen Sie selber Ihr Instrument zur Hand. Jetzt haben Sie Zeit, Ihre Fertigkeiten zu verbessern.

Putzen

Jetzt haben Sie endlich mal Zeit für einen ausführlichen Frühlingsputz oder für das Säubern bzw. Überprüfen der Gartenutensilien.

Schreiben

Schreiben Sie Ihren Freunden und Bekannten einen Brief oder eine Karte, vielleicht ergänzt mit einem neu erdachten Gedicht oder einer eigenen Geschichte.

Beginnen Sie ein persönliches Tagebuch. Oder verfassen Sie einen Lebenslauf.

Singen

Nehmen Sie das Liederbuch aus der Schule oder das Kirchengesangbuch und bringen Sie Ihre Stimmbänder ins Schwingen.

Falls Sie Zugang zum Internet bzw. Youtube haben: Suchen Sie per Stichwort nach Ihrer Lieblingsgruppe, laden Sie die Texte Ihrer Lieder herunter und singen Sie dann kräftig mit.

Sortieren

Vervollständigen und beschriften Sie endlich ihre Fotoalben, ihre Kochrezepte, ihre Gartenbücher, Sämereien oder ihre Markensammlung.

Sortieren Sie Bereiche Ihres Haushaltes nach den Kriterien brauchbar, überflüssig, kann weitergegeben werden oder muss entsorgt werden.

Spielen

Spielen Sie – allenfalls mit unterschiedlichen Farben auch gegen sich selber – Spiele aus Ihrer Sammlung (Solitaire, Eile mit Weile, Schach u.a.) oder machen Sie ein Puzzle.

Tanzen

Tanzen Sie ganz allein zu Ihrer Lieblingsmusik.

Telefonieren

Richten Sie mit einigen Bekannten eine tägliche Telefonkette ein. Und machen Sie ab, wer, wann, wem telefoniert.

Machen Sie mit jemandem eine telefonische Kaffeepause ab.

Zeichnen/Malen

Zeichnen oder Malen sie ein Bild. Als Vorlage kann ein Gegenstand dienen – oder Sie folgen ganz einfach Ihrer Fantasie. Vielleicht lassen Sie das Ergebnis dann jemandem per Post zukommen.

HPS 23.3.20

www.seniorennetzwerk.ch