

Die Gerontopsychiatrische Beratung informiert . . .

Freizeitgestaltung in Zeiten von Corona

Kultur

Auch wenn die ersten Museen und andere kulturelle Einrichtungen allmählich wieder ihre Türen öffnen, ist vermutlich noch lange nicht an einen geregelten Betrieb wie vor Beginn der Krise zu denken. Ein paar Hinweise darauf, wie Sie auch vom häuslichen Wohnzimmer aus an Theater, Literatur oder ähnlichem teilhaben können, finden Sie im Folgenden:

- „Mit **LWL Kultur** durch die Corona-Krise“ – unter diesem Motto bietet der LWL ein vielfältiges virtuelles Programm zu seinen Museen an:
<https://www.lwl-kultur.de/de/> > Kultur digital
Außerdem stellt der LWL in seinem Medien-Shop Filme zur Region und Geschichte Westfalens derzeit kostenlos zur Verfügung (pro Nutzer ein Film für 24 Stunden):
<https://westfalen-medien-shop.lwl.org/> > Download-Medien
- In der „**LiteraturLine**“ des Kulturamts ist im Mai der Autor Ernst Hofacker zu hören. Er liest aus seinem ersten Roman „Flint oder der wundersame Gesang des Mellotron“ – die Geschichte eines Musikers, der in den 1970er Jahren in Münster aufwächst.
<https://www.muenster.de/> > Kultur
- In der **WDR-Kulturambulanz** findet man Videos und Hörstücke von Theater, Musik und Lesungen. Auch das Wolfgang-Borchert-Theater ist mit einem Stück dabei:
<https://www1.wdr.de/index.html> > Kultur
- Das **Stadtmuseum Münster** hat zwar seit 5. Mai wieder geöffnet, die Online- Ausstellung mit dem Titel „Münster 1945 – 75 Jahre Ende zweiter Weltkrieg“ steht aber dennoch zum (virtuellen) Besuch zur Verfügung.
<https://www.stadt-muenster.de/museum>
- Das **Charivari-Puppentheater** hat mehrere Stücke aus seinem Programm als Filme aufgenommen, die über die Website des Theaters abrufbar sind:
<https://charivari-theater.de/>
- Und wenn Sie doch einmal vor die Tür gehen möchten: Die Outdoor-Ausstellung „**Kunst am Rand**“ in MS-Kinderhaus darf trotz Corona stattfinden, und zwar vom 7. Juni bis 27. September 2020.
<https://www.muenster.de/> > Rathaus > Ämter, Einrichtungen > Kulturamt > Suchbegriff „Kunst am Rand“ eingeben.
- Ein **Konzert-Abend bei Ihnen zuhause** ist auch möglich. Unterschiedliche Solisten und Ensembles bieten aktuell auf ihrer Homepage Musikgenuss, zum Teil sogar kostenlos, an. Stöbern Sie doch z. B. bei den Berliner Philharmonikern unter:
<https://www.digitalconcerthall.com/de/concerts>

bitte wenden →

Sportangebote für Zuhause

Regelmäßige Bewegung im Alter stärkt das Immunsystem und kräftigt das Herz-Kreislauf-System. Sie verbessert das Gedächtnis, hebt die Stimmung und verringert das Sturz- und Verletzungsrisiko. Damit Sie auch in Ihrer häuslichen Umgebung gemeinsam oder allein in Bewegung bleiben können, haben wir Ihnen einige Angebote aus dem Internet zusammengestellt:

- **Sport / Bewegungsangebot der Uni Münster:**
<https://www.uni-muenster.de/ProjectWhole/de> > Körperliche Aktivität > Übungen
- **Videos und Übungen für das Training zu Hause:**
<https://www.bewegung-bei-demenz.de> > Heimtraining
- **„Älter werden in Balance“** ist ein Bewegungsprogramm der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung:
<https://www.aelter-werden-in-balance.de> > Mein Übungsprogramm

Tipps zum gemeinsamen Tun

Wie kann der Alltag ohne Angebote wie Betreuungsgruppe oder Tagespflege sinnvoll gestaltet werden? Die meisten Menschen mit einer Demenzerkrankung im beginnenden und mittleren Stadium möchten ihre Fähigkeiten einbringen und etwas Sinnvolles beitragen. Weil es vielen Betroffenen schwer fällt, Aktivitäten von sich aus zu beginnen, benötigen sie Impulse von außen. Diese Anreize können Langeweile, Unruhe oder auch Traurigkeit und Teilnahmslosigkeit entgegengewirken. Die folgenden Internetseiten enthalten einige Ideen:

- Auf der Seite der Alzheimergesellschaft Baden-Württemberg gibt es u.a. Anregungen in Form eines **Aktivitäten-Lexikons**:
<https://www.alzheimer-bw.de> > Mehr erfahren > Aktivierung & Beschäftigung > Aktivitätenlexikon
- **„Radio wie früher hören“** kann man zu unterschiedlichen Themen (u.a. Arbeit / Beruf, Reisen, Jahreszeiten) in der Reihe „Hörzeit“. Audio-Dateien können direkt heruntergeladen, oder CDs/DVDs beim Verlag „medhochzwei“ bestellt werden:
<https://www.medhochzwei-verlag.de/> > Suchbegriff „Hörzeit“
oder telefonisch unter 079 53 – 718 90 76.
- Hilfreich ist auch die Broschüre **„Miteinander aktiv“**, herausgegeben von der Dt. Alzheimer-Gesellschaft. Sie kann als Heft zum Preis von 4,- € bestellt oder als Download erworben werden. Telefon: 030 – 259 37 95 0. Oder online:
<https://www.deutsche-alzheimer.de/> > Unser Service > Broschüren und mehr > Ratgeber für Angehörige und Profis.