

Christine Marek

Witzelsberggasse 15/6
A-1150 Wien
Tel. +43 664 813 18 54
christine.marek@cm-consult.at
www.cm-consult.at

Wenn plötzlich alles anders ist... Teil 2

Tipps für pflegende Angehörige und Senior/innen während der Corona-Krise und den damit verbundenen Einschränkungen

Liebe (pflegende) Angehörige,

Die aktuelle Situation und die nun doch schon lange Dauer fordert besonders Angehörigen von pflegebedürftigen Menschen sehr viel ab. Auch für Senior/innen, die alleine zuhause sind, ist das eine besondere Herausforderung – unterschiedliche Organisationen bieten hier Tipps und Infos.

Nachfolgend finden Sie wieder weitere Tipps und Anlaufstellen – von kreativen, unterhaltsamen und lehrreichen Angeboten über Beratung und konkrete Hilfestellungen in dieser besonderen und schwierigen Situation.

Herzlichst,
Christine Marek

PS: Danke an die Vereinbarkeitsbeauftragte der TU Wien für weitere Tipps und Infos!

Tipps und Angebote für Senior/innen und pflegende Angehörige:

Österreichisches Seniorenbund www.seniorenbund.at

Infos und Tipps für Senior/innen während der Corona-Zeit rund um die Themen Einsamkeit, gesund bleiben, Tipps für Zuhause, Fitness fürs Gehirn uvm.

Österreichischer Pensionistenverband pvoe.at

Infos und Tipps für Senior/innen während der Corona-Zeit u.a. mit Fitness Tipps und Anlaufstellen bei Fragen

Seniorenweb - Plattform bzw. Portal für Senior/innen; zahlreiche Tipps für geistige und körperliche Fitness, Kommunikation, virtueller Stammtisch, Filmen, Hörspielen, Musik uvm.

„füreinand“-Community für Mitmenschlichkeit und gegen Einsamkeit - Initiative von Caritas und Krone für Privatpersonen, die miteinander plaudern möchten, sich zuhören und am Telefon Zeit miteinander zu verbringen. Täglich zwischen 12 und 20 Uhr.

PFLEGE DAHEIM facebook Plattform für PatientInnen und pflegende Angehörige zuhause

Linksammlung der **Vereinbarkeitsbeauftragten der TU Wien** mit zahlreichen Infos und Tipps:
www.tuwien.at

Geistige Fitness und Gedächtnistrainings:

[Demenzstrategie - Gut leben mit Demenz](#) - Informationen und Tipps zu Demenz und Corona

[Seniorenratgeber](#) – Gehirnjogging und Gedächtnistraining für Senior/innen

[Singliesel](#) – Gedächtnistrainings und Tipps für Senior/innen und Menschen mit Demenz

[Mal alt werden](#) – zahlreiche Tipps und Übungen für Gedächtnistrainings

Anlaufstellen und Hotlines für Beratung und Hilfe:

www.rat-im-netz.at Psychologische Hilfe für Senior/innen

[Helpline des Berufsverbandes Österreichischer Psycholog/innen](#) Tel. 01/504 8000 (Mo - Do 9.00 - 16.00 Uhr)

[Telefonseelsorge](#) – Hotline 142

Tipp für Angehörige von Demenzerkrankten:

[Zeitreise digital der Caritas Pflege](#) – Demenz Cafés bzw. Café Zeitreise; regelmäßiges Gesprächsangebot bzw. Austausch

Hilfreiche Tipps, wenn Ängste hochkommen:

[Psychotherapie Helpline](#) des Wiener Landesverbands für Psychotherapie – Tel. 0720/12 00 12 (tägl. 8 – 22 Uhr) bietet kostenfreie Krisengespräche

www.harnoncourt-coaching.com Marguerite Harnoncourt (Lebens- und Sozialberaterin/ Coach)
Tipps für mehr Mut und Zuversicht in Zeiten der Krise. Download eines kostenlosen E-Booklets, hilfreiche Blogbeiträge, wöchentlicher Podcast „ALOHA – Anders leben ohne Angst“