

Inhalt

Vorwort	7
Kommunikation	9
Direkt oder indirekt – synchron oder asynchron	10
Einweg- oder Zweiweg-Kommunikation	12
Ins Gespräch oder in den Austausch kommen	14
Das Positive sehen	16
Digital verbunden	18
Der kurze Draht – Aktivieren per Telefon	21
Rahmenbedingungen klären	21
– Technik	22
– Unterstützung	24
– Sicherheit	25
– Wohnsituation	25
– Absprachen	28
– Pflegeversicherung	31
In eine Gesprächssituation am Telefon einsteigen	34
– Gut vorbereitet an den Hörer	34
– Einstiege gestalten	35
– Mit biografischen Fragen Nähe erzeugen	36
Inhalt gestalten, zur Aktivität anregen	39
– Das Gespräch strukturieren	39
– In Bewegung bringen	40
– Kognitive Fähigkeiten fördern	48
– Denken in Bewegung	59

Die Aktivierung aus dem Briefkasten	63
Der Briefkasten	64
Die Organisation	65
– Empfängerkreis	65
– Individuelle oder einheitliche Inhalte	65
– Inhalte zusammenstellen und gestalten	66
– Kosten	68
– Sendungsarten	69
Die Inhalte – Beispiele	71
– Die Aufgaben-Postkarte	71
– Die Bild-Anleitung	72
– Die Übungsblätter	73
– Die Bewegungs-, Spiel- und Trainingsmaterialien	73
– Die gefüllte Streichholzschachtel	75
– Das Nachrichten-Blatt	75
Die Kontaktaufnahme per Telefon	77
Weitere Ideen, Tipps und Nettigkeiten	79
Für digital fitte Senioren	80
– Zoom & Co.	80
– Skype & Co.	81
– WhatsApp & Co.	81
– Virtuelle Besuche und Rundgänge	83
Impulse für eigenständige Aktivität	84
– Telefonkette	84
– Post-Partnerschaften	86
– Vorlese-Tandem	86
– Tauschbörse	87

Aktivitäten jenseits der eigenen Gruppe oder Organisation	88
– Bookcrossing	88
– Postcrossing	89
– Aktion „Fremde Freunde“	90
– Plauderkiste	90
Was Senioren sonst noch Freude macht	92
– Grüße aus dem Radio	92
– Morgengruß mit Brötchen	92
– Ständchen vor der Tür	93
– Wundertüte	93
Anhang	94
– Checkliste	94
Bücher und Spiele	95
– Bücher	95
– Spiele	96
Dank	98
Autorinnen	99