



BO / Seniorenpastoral, Postfach 1362, 85067 Eichstätt

An  
Verantwortliche für Seniorenarbeit  
in Pfarreien, Pfarrgemeinderäten, Verbänden und Institutionen  
im Bereich der Diözese Eichstätt  
An Interessenten /-innen

Luitpoldstr. 2  
D-85072 Eichstätt

Tel. 08421 50-622  
Fax 08421 50-628  
altenarbeit@bistum-eichstaett.de

Datum:  
24. April 2020

### **Angebote und Hilfen für Senioren in der Zeit der Corona-Krise / 6: Weitere Materialien, Ideen und "Hoffnungsfunken"**

Sehr geehrte Damen und Herren, liebe in der Arbeit mit älteren Menschen Engagierte!

Nach einer österlichen Pause heute wieder ein Rundmail, mit dem wir weitere Ideen, Projekte, und Angebote weitergeben möchten, die geeignet sind, um in diesen Zeiten der weiter und wohl noch länger andauernden Corona-Pandemie in Verbindung zu bleiben.

#### **A) Aktionen, Projekte und Ideen**

##### "Nähe durch Nähen": Bausätze für Schutzmasken gegen Spende für ein Kinderheim in Kenia

Kurz vor Beginn der Maskenpflicht am Montag sind die letzten Materialien für ein Projekt eingetroffen, bei dem es um "**Nähe durch Nähen**" geht: Wenn Sie derzeit mit Menschen keinen direkten physischen Kontakt halten können, die Sie sonst regelmäßig treffen, z. B. im Freundeskreis, in einer Seniorengruppe oder auch im erweiterten Familienkreis, so können Sie hier Nähe erfahrbar und wirksam werden lassen, indem Sie Corona-Schutzmasken nähen - aber eben nicht "jeder für sich", wie es ja bereits vielfach geschieht, sondern **gemeinsam**:

- Vier KollegInnen aus unserer Hauptabteilung (Angelika Netter, Barbara Ulrich, Eugen Hartleitner, Dr. Markus Oelsmann) haben alles, was dazu benötigt wird, für Sie zusammengestellt: Die Bausätze zum Maskennähen enthalten Stoff von guter Tragequalität, Metallstäbe (für Nasenbügel), Garn, Gummis und die Nähanleitungen. Die Masken sind für das Einlegen eines Filtervlieses vornbereitet.
- Die Bausätze werden in 50-er Packungen **kostenlos** abgegeben; die fertigen Masken sollten aber gegen eine **Spende für ein Kinderheim in Kenia** abgegeben werden.
- Gesucht sind Ansprechpartner\*innen, die andere in ihrem Umfeld für so eine "Nähgemeinschaft" gewinnen und die das Nähen, alle weiteren nötigen Arbeiten und die Verteilung der fertigen Schutzmasken vor Ort organisieren.
- Sie können dafür natürlich eine ganz neue Nähgruppe gründen; am leichtesten dürfte so etwas aber gelingen, wenn Sie Menschen einer bereits bestehenden Gruppe dafür gewinnen. So ergäbe sich z. B. in einem Seniorenkreis eine gewisse Verbindung und Nähe in Zeiten, wo keine Gruppentreffen möglich sind.

⇒ Nähere Informationen unter der Hotline-Nummer 0157/35229204 oder per E-Mail [praxis-ulrich-eichstaett@web.de](mailto:praxis-ulrich-eichstaett@web.de).

#### **B) Angebote für die Seniorenarbeit in Zeiten der Coronakrise**

##### Ideen zur Einzelbegleitung (Dorothea Polaczek, Köln)

Dorothea Polaczek, Regionalbeauftragte in der Altenheimseelsorge der Erzdiözese Köln, hat einige Ideen für die Einzelbegleitung zusammengestellt (=> s. Dateianhang)

## 10 Tipps zu Bewegung, Entspannung, Verhalten / Faltblatt Bewegungsangebote (TU München)

Kollegin Renate Reichl, Referentin für Ehrenamtlichenbildung bei der KEB Nürnberg, weist in ihrem Newsletter 2 "Ehrenamtlichenbildung" vom 15. April 2020 hin auf 10 Tipps der Technischen Universität München / Universitätsklinikum rechts der Isar zu Bewegung, Entspannung, und Verhalten, mit denen man trotz Ausgangsbeschränkungen zu Hause fit bleiben kann. Enthalten sind auch Links zu 2 Faltblättern, u. a. für ein 7-Minuten-Workout für Senioren:

⇒ <https://www.sport.mri.tum.de/de/newsreader/coronavirus-10-tipps-zu-bewegung-entspannung-verhalten.html>

## "Da klingt dein Herz" - CD-Sets zum Singen mit Senioren

Dass Singen gerade in Zeiten der Isolation wie Balsam für die Seele sein kann, können wir derzeit nicht nur in Italien beobachten. Von der Osnabrücker Kollegin Christiane van Melis kam der Hinweis, dass dort ein engagierter ehemaliger Lehrer 3 CD-Sets zum Singen mit Senioren herausgegeben hat für den Einsatz in Seniorengruppen und Einrichtungen der Altenhilfe als musiktherapeutische Hilfe zur Betreuung von älteren Menschen (auch mit Demenz).

- Es gibt die Sets zu drei Themenbereichen: Frühling, Ferien, Sommer / Herbst, Advent, Weihnachten / Stimmung, Schunkeln, Tanzen.
- Enthalten sind jeweils eine Instrumental- und Gesangs-CD, Liederbücher mit den Texten im Großdruck, die zu jedem Lied auch noch eine Seite mit 4 farbigen Bilderrätseln enthalten.

⇒ *Ein kostenloses Muster (Band 1, 2 oder 3) kann angefordert werden bei [info@mm-studio.eu](mailto:info@mm-studio.eu)*

⇒ *Näheres unter: <https://www.mm-studio.eu/da-klingt-dein-herz/>*

## Regelmäßige Angebote für "Corona-Zeiten"

In den letzten Rundmails waren vereinzelt schon Hinweise enthalten auf Fundstellen, wo Kolleg\*innen regelmäßig - z. T. sogar täglich - neue Materialien bereitstellen. Sie seien hier der Übersichtlichkeit halber nochmals zusammengestellt, dazu eine noch nicht genannte (Landshut):

- Augsburg: Jeden Donnerstag gibt es unter dem Motto "Miteinander durch die Krise" ein Impulsheft jeweils mit geistlichen Impulsen, Gebeten, Anregungen zu Gedächtnistraining, Bewegung und vieles mehr - inzwischen bereits 6!
- Wien: Die SeniorInnenbildung im Kath. Bildungswerk der Erzdiözese Wien stellt seit 23.03. unter dem Motto "Fit für Körper und Geist!" täglich ein Blatt zum Ausdrucken bereit. Am Ende einer Woche gibt es je eine Sammlung inkl. der Lösungen - inzwischen bereits in der 5. Woche. Mit der Aktion sollen auch insbesondere SeniorInnen mit "versorgt" werden, die keinen Internetzugang haben:

⇒ <https://bistum-augsburg.de/Seelsorge-in-den-Generationen/Altenseelsorge/Corona-Miteinander-durch-die-Krise>

- Landshut: Das Christliche Bildungswerk Landshut (CBW) stellt (fast) jeden Tag neue Übungsblätter und Anregungen für kleine Übungen aus seinem Kursbereich "Gedächtnistraining und mehr" sowie weitere Anregungen, Tipps, Ideen zur Verfügung:

⇒ <https://www.cbw-landshut.de/index.php?id=1645>

## **C) Gebet, Gottesdienst und geistliche Begleitung**

### Zwei Textsammlungen als Hilfe bei sterbenden oder verstorbenen Covid 19-Patienten

Pfarrer Dr. Christoph Seidl, Beauftragter für die Krankenhausseelsorge im Bistum Regensburg, hat über meinen Kollegen Christoph Braun zwei Textsammlungen als Hilfe bei sterbenden oder verstorbenen Covid 19 - Patienten zur Verfügung gestellt:

1. Handreichung für Pflegende und Ärzte und andere Begleitpersonen zum Abschiednehmen von einem sterbenden oder verstorbenen Covid 19 - Patienten.
  2. Andacht für Angehörige, die bei der Beerdigung nicht dabei sein können.
- ⇒ *siehe Dateianhänge*

## Faltblatt und Arbeitshilfe Sterbesege in verschiedenen Sprachen

Eine kurze Feier eines Sterbesege mit eröffnendem Gebet, Schrifttext, Segensgebet mit Zeichenhandlung, Vaterunser und Abschluss stellt das Bistum Rottenburg-Stuttgart zur Verfügung. Außerdem gibt es eine ausführliche Handreichung zum Sterbesege mit weiteren Texten.

- ⇒ <https://liturgie.ch/praxis/lebenslauf/sterben-und-begraebnis/1202-sterbesege-rottenburg-stuttgart>
- ⇒ *der dort angegebene Link "Sterbesege in unterschiedlichen Sprachen" ist defekt; aber beim Bistum Speyer findet sich der Text dieses Sterbesege in fünf Sprachen (Englisch / Französisch / Italienisch / Polnisch / Kroatisch):*  
[https://www.bistum-speyer.de/fileadmin/user\\_upload/1-0-0/Hauptabteilung\\_I/Downloads/HA\\_I2/Sterbesege\\_in\\_unterschiedlichen\\_Sprachen.pdf](https://www.bistum-speyer.de/fileadmin/user_upload/1-0-0/Hauptabteilung_I/Downloads/HA_I2/Sterbesege_in_unterschiedlichen_Sprachen.pdf)

Die Handreichung zum Sterbesege gibt es inzwischen auch als Buch im Schwabenverlag: Der Sterbesege. Liturgische Handreichung für Haupt- und Ehrenamtliche in Krankenhäusern und Hospizen, in Senioren- und Pflegeheimen, in der Notfallseelsorge und in Gemeinden und Pfarren. Mit Übersetzungen in Englisch, Französisch, Italienisch, Kroatisch, Polnisch, Portugiesisch und Spanisch:

- ⇒ *Beschreibung z. B. bei Amazon:* <https://www.amazon.de/Sterbesege-Handreichung-Ehrenamtliche-Krankenh%C3%A4usern-Notfallseelsorge/dp/3796617859>

## "Tipps für ein friedliches Zusammenleben" von Pater Anselm Grün per Video und als Buch

Aus dem schon oben genannten Newsletter von Kollegin Renate Reichl stammt auch der Hinweis, dass sich der Benediktinerpater und Bestseller-Autor Anselm Grün Gedanken gemacht hat, was für ein friedliches Zusammenleben während der Corona-Pandemie hilfreich ist:

- In kurzen Videos gibt er Tipps, die werktags um 22.15 Uhr auf ARD-alpha ausgestrahlt werden und schon vorab in der Mediathek des Bayerischen Rundfunk abrufbar sind:
  - ⇒ <https://www.br.de/mediathek/video/krisen-und-chancen-in-corona-zeiten-gefuehle-erlauben-anregungen-von-pater-anselm-gruen-av:5e831363e4c61d001aefacb9>
- Und - wie könnte es anders sein - es gibt auch schon das passende Buch von ihm: "Quarantäne! Eine Gebrauchsanweisung" - erschienen im Herder-Verlag:
  - ⇒ <https://www.domradio.de/themen/corona/2020-04-02/familie-alltag-und-lagerkoller-benediktiner-anselm-gruen-gibt-video-tipps-zur-corona-krise>
  - ⇒ *Leseprobe:* <https://media.herder.de/leseprobe/978-3-451-38869-9/html5.html>

## Schluss - Punkt

Als Ostergruß erhielten wir einen Text zugeschickt mit dem Titel "Alltagsauferstehungen", den wir Ihnen weitergeben möchten. Er ist aus dem Fasten-Wegweiser 2017 von "Andere Zeiten", der das Thema "Wandeln" hatte.

Wir wünschen Ihnen in dieser österlichen Zeit viele und vielfältig-bunte Erfahrungen von "Alltagsauferstehungen" - und auch Kreativität, diese gerade jetzt, in vielfacher Distanzierung, miteinander zu teilen.

Ihre



Michael Schmidpeter  
Referent für Seniorenpastoral im Bistum



Regine Schneider  
Referentin für Seniorenpastoral im Bistum  
Referentin für Altenheimseelsorge im Dekanat Neumarkt

Anlagen