

## **Engagement von Zuhause aus: Ihre Möglichkeiten**

Sie können sich nicht „draußen“ für andere einbringen, möchten aber dennoch helfen und etwas Gutes tun? Es gibt verschiedene Möglichkeiten dazu!

### **Unterhaltung und Mut machen für Menschen in Betreuungseinrichtungen**

Auch in unseren Betreuungs- und Pflegeeinrichtungen gilt inzwischen ein Besuchsverbot. Den Bewohner\*innen droht durch Entzug der sozialen Kontakte außerhalb des Pflegepersonals zunehmende Vereinsamung. Das möchten wir verhindern und Abwechslung und Bereicherung in den Alltag bringen. Sie können einen Beitrag dazu leisten, z.B. durch Filme, Videos, Briefe, Bilder etc.

*Mehr Informationen dazu finden Sie hier:* <https://www.caleidoskop-stuttgart.de/wp-content/uploads/2020/03/Kleine-Ablenkung-in-Zeiten-von-Corona.pdf>

### **Telefondienste**

Mit einem anderen Menschen ins Gespräch zu kommen und sich auszutauschen kann in solche schwierigen Zeiten eine große Erleichterung sein. Wenn Sie sich für Telefondienste interessieren, können Sie sich bei den Maltesern melden, die einen ehrenamtlichen Telefon-Besuchsdienst anbieten.

*Mehr Informationen dazu finden Sie hier:* <https://www.malteser-stuttgart.de/dienste-und-leistungen/leben-im-alter/telefonbesuchsdienst.html>

### **Rezepte einsenden: Das Projekt Notfallkochbuch**

Was sind die besten Rezepte, die ohne Strom zubereitet werden können? Das Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe, die Bonner Feuerwehr, das Technische Hilfswerk und die Bonner Hilfsorganisation haben gemeinsam einen Rezept-Wettbewerb gestartet, um diese Frage zu beantworten. Bis zum 15.05. können Sie ihre drei liebsten Rezepte einreichen und sogar einen Preis gewinnen!

*Mehr Informationen dazu finden Sie hier:* [https://www.bbk.bund.de/DE/Ratgeber/Notfallkochbuch/Notfallkochbuch\\_node.html](https://www.bbk.bund.de/DE/Ratgeber/Notfallkochbuch/Notfallkochbuch_node.html)

### **Briefe schreiben für Menschen in Betreuungseinrichtungen**

Wenn Sie einer / einem Bewohner\*in einer Betreuungseinrichtung eine Freude machen können, können Sie sich auch an einer Brief-Aktion beteiligen. Dabei entscheiden Sie, ob Sie einen einmaligen Gruß versenden möchten oder vielleicht auch eine Brieffreundschaft entwickeln wollen!

*Mehr Informationen dazu finden Sie hier: [https://www.caleidoskop-stuttgart.de/wp-content/uploads/2020/03/Anschieben\\_Briefe\\_Aktion.pdf](https://www.caleidoskop-stuttgart.de/wp-content/uploads/2020/03/Anschieben_Briefe_Aktion.pdf)*