

# TO-DO-LISTE



## Für pflegende Angehörige



Was Sie **JETZT** unbedingt für sich selbst im Winter tun sollten...

☐ Winterspaziergang im Wald



☐ Ein gutes Buch lesen

☐ Vögel füttern

☐ Zusammen mit Freunden zu einem Motto kochen

☐ Mit einem lieben Menschen telefonieren



☐ Einen alten Spielfilm unter kuscheligen Decken anschauen



☐ Mit einem warmen Getränk den Abend beenden

☐ Mit Enkelkindern „Mensch ärger dich nicht“ spielen

☐ Duftkerzen anzünden

☐ Leckere Eintöpfe essen

☐ Mit geschlossenen Augen ein schönes Lied anhören

☐ Den Duft von Kaffee oder Tee tief einatmen

☐ Hobbies pflegen



☐ Einen neuen Schal stricken

☐ Den Schal anprobieren ☺



☐ Wechselfußbäder nehmen

☐ sich mit einer roten Nase im Spiegel anlächeln

☐ Ein Konzert besuchen

☐ Sich in den Arm nehmen lassen

☐ Ein Kirschkernkissen in der Mikrowelle aufwärmen  
und es sich gemütlich



Für Unterstützung oder weitere Informationen nehmen Sie bitte Kontakt mit  
Juliane Mallmann <[juliane-mallmann@die-pflege.com](mailto:juliane-mallmann@die-pflege.com)> oder  
Ute Ufermann <[ute-ufermann@die-pflege.com](mailto:ute-ufermann@die-pflege.com)> auf.