

# Ideenblatt Eisprungphase

## **Aufgaben, die das Tagewerk betreffen:**

- Ausgeborgtes zurückgeben/Vergessenes loswerden
- teilnehmen (z.B. Gemeindeveranstaltungen, Dorffeste, Führungen, Ausstellungen)
- anschaffen (z.B. Möbel, Werkzeug, Medikamente)
- ausmisten
- einkaufen (Kleidung, Drogerie z.B. Putzmittel, Saatgut, Schuhe, Geschenke, ...)
- Kontaktpflege zu Angehörigen
- mit partnerschaftlichen Konflikten befassen
- Besuch bewirten/Gästebetten machen
- Dienste bei Sonderveranstaltungen (z.B. Gemeinde, Kindergarten, Schule)

## **Strategien für meine Pausen:**

- positive Gedanken aufkommen lassen
- Gartenarbeit
- tanzen
- Musik
- tiefe Gespräche führen
- töpfern
- zeichnen

## **Rausgehen:**

- Ausflüge mit Öffis unternehmen
- Feldrunde gehen
- in den Wald gehen

## **Beschäftigung mit Kindern:**

- Angebote in Anspruch nehmen
  - Kasperltheater
  - Ferienspiel
  - Hüpfburg
  - Führungen
  - Kinderfreunde
  - Feuerwehrfest
  - Naturfreunde
  - Ausstellungen
  - Gemeindeveranstaltungen uvm.
- Freunde der Kinder einladen

## **Schöne Abendbeschäftigungen:**

- visionieren (ev. mit dem Ehepartner)
- Briefe/Karten schreiben
- Vollbad nehmen