

# TO-DO-LISTE

## Für pflegende Angehörige

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

- spazieren Sie durch den winterlichen Wald 
- lächeln Sie sich danach mit einer roten Nase in Spiegel an 
- lesen Sie ein gutes Buch
- füttern Sie Vögel 
- telefonieren Sie mit einem lieben Menschen 
- kuscheln Sie sich auf dem Sofa ein und schauen Sie einen alten Spielfilm an
- trinken Sie Glühwein in der Küche
- zünden Sie eine Duftkerze an 
- kochen Sie leckere Eintöpfe
- backen Sie Kekse 
- hören Sie mit geschlossenen Augen ein schönes Lied
- pflegen Sie Ihre Hobbies
- stricken Sie einen neuen Schal
- probieren Sie den Schal an 😊 
- nehmen Sie Wechselfußbäder
- machen Sie es sich gemütlich mit einem Kirschkernkissen
- verschicken Sie Weihnachtspost an liebe Menschen
- bereiten Sie eine Quark-Honig Gesichtsmaske 
- tragen Sie die Gesichtsmaske auf und genießen Sie

Juliane Mallmann <[juliane-mallmann@die-pflege.com](mailto:juliane-mallmann@die-pflege.com)> und Ute Ufermann <[ute-ufermann@die-pflege.com](mailto:ute-ufermann@die-pflege.com)> unterstützen Sie gerne mit weiteren Anregungen.