



## AUFLÖSUNG – WELCHER TYP BIST DU?

### Action Hero



Taten sprechen lassen, das ist dein Ding: Im Sport, Theater oder mit Freunden - du bist immer auf Achse: Du bist der/die Entertainer\*in deiner Clique, tanzt, spielst Theater oder trainierst eine Jugendmannschaft? Deine Showtalente sind gefragt: „Animator\*innen auf Abstand“ haben Hochkonjunktur!

Noch keinen Plan? Dann schau mal in unseren Ideenkoffer auf den nächsten Seiten!



### Künstler\*in



Picasso, bist du es?! Aus Stoffresten machst du It-Pieces! Holz + Nägel + Farbe = 1000 Ideen?! Geht's um kreative Geschenke, bist du die Frau oder der Mann der Stunde. Deine Hände sind dein Werkzeug! Richtig? Bei uns kannst du dich austoben!

Noch keinen Plan? Dann schau mal in unseren Ideenkoffer auf den nächsten Seiten!



### Rising Star



Du trägst Melodien im Herzen: Musik ist deine Leidenschaft! Egal ob als Solo-Sternchen, im Chor, Orchester oder einer Band: Musik verbindet Menschen, Musik ist die Sprache, die jeder versteht!

Noch keinen Plan? Dann schau mal in unseren Ideenkoffer auf den nächsten Seiten!



### Wortakrobat\*in



Du liebst Schreiben: Gedichte, (Kurz-) Geschichten, Berichte, Beschreibungen... das geschriebene Wort ist deine Art, dich auszudrücken! Stimmt's? Toll! Denn wir kennen Menschen, die sich sehr freuen würden, deine Texte zu lesen!

Noch keinen Plan? Dann schau mal in unseren Ideenkoffer auf den nächsten Seiten!



### Labertaler

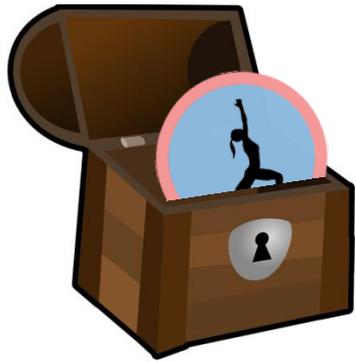


Talk to me: Du erzählst viel und gerne: über deine Hobbies, Gott und die Welt oder auch das Wetter. Mit deiner Stimme erweckst du jede Geschichte zum Leben! Dein Erzähltalent ist gefragt! Ob Märchentante oder Nachrichtensprecher\*in - Deine Stimme will gehört werden!

Noch keinen Plan? Dann schau mal in unseren Ideenkoffer auf den nächsten Seiten!



**...and action!**



## WORKOUT

Gib eine kleine Trainingseinheit mit leichten Übungen für die Menschen in einer Einrichtung. Dazu überlegst du dir am besten einfache Bewegungen. Jetzt noch die passende Musik dazu und dann kann es losgehen.

## MANEGE FREI

Mache eine kleine Zirkusshow im Hof oder auf der Straße für die Menschen in einer Einrichtung (z.B. Jonglieren, Einrad fahren, Akrobatik, Clowneinlage) ...

Jetzt ist die perfekte Zeit mal etwas Neues zu lernen. Wie wäre es mit einem Zaubertrick, den du dann auch vorführen kannst?

Wer nicht ganz so kreativ ist, kann sich bei YouTube inspirieren lassen und sich den ein oder andern Move anschauen.

## STREET TURNIER

Veranstaltet ein Show-Turnier oder -Wettkampf im Hof oder auf Straße für die Menschen in einer Einrichtung (z.B. Capoeira, Badminton, Mannschaftssport: Kleinfeldturnier).

## LETS DANCE

Führe einen Tanz (allein oder mit einer\*m Freund\*in) im Hof oder auf der Straße für die Menschen in einer Einrichtung auf.

Vergesst nicht vorher Bescheid zu geben, wann eure Showeinlage startet, sodass möglichst viele zuschauen können!

### Fun-Factor:

- Bringt eine\*n Kommentator\*in mit
- Lasst die Bewohner\*innen Wetten abschließen

## ÖFFENTLICHES TRAINING

Verlegt Trainingsparts in den Hof einer Einrichtung und gebt den Bewohner\*innen was zu sehen (zum Beispiel Dribbling, Passspiel, Prellübungen, Cheerleading) oder einfach mal eine Yoga-Einheit im Freien?





## GARTENKONZERT

Gib im Hof, Garten oder auf der Straße ein paar deiner Lieblingsstücke für die Menschen in einer Einrichtung zum Besten - mit deiner Stimme, deinem Instrument, solo oder mit eine\*r Bandkolleg\*in.



## MUSIKSTUNDE

Stimme bekannte Lieder im Hof oder auf der Straße an und lade die Menschen einer Einrichtung dazu ein, mitzusingen. Gerne kannst du dafür auch Blätter mit dem Text oder den Noten in der Einrichtung abgeben.

By the way, Musik lässt sich natürlich auch gut mit Tanzen verbinden, vielleicht entwickelst du ein Komplettpaket?

## FÜR PROFIS: WUNSCHKONZERT

Spiele entweder auf Zuruf oder (einfacher!) anhand einer Wunschliste der Bewohner\*innen, die du vor deinem Auftritt bekommst, die Lieblingsmusikstücke der Menschen in der Einrichtung.

Vielleicht spielen ja die Bewohner\*innen, die du besuchst, auch ein Instrument? Dann könntet ihr alle zusammen jammen.

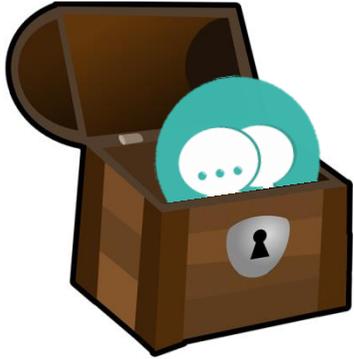
Wie wäre es mit einem Live-Stream auf Instagram? Das würde vielleicht noch mehr Menschen motivieren, wie du etwas Gutes zu tun.



## MUSIK-QUIZ

Stell eine Playlist zusammen mit Liedanfängen. Je nachdem für wen du das Quiz erstellst, solltest du darauf achten, dass die Leute die Songs kennen können.

Mit der Soundbox bewaffnet, kannst du dann ein Spiel daraus machen und die Lieder anspielen. Wer den Song und den Interpreten richtig geraten hat, bekommt jeweils einen Punkt.



## ES WAR EINMAL...

Wie wäre es, wenn du dein Lieblingsmärchen in eine Voicenachricht verwandelst, sodass es anderen vorgespielt werden kann? Das funktioniert natürlich mit sämtlichen Themen. Ob eine kleine Kurzgeschichte, eine Fantasiereise oder einfach ein Schwank aus deinem Leben. Wenn du gern plauderst, ist das genau die richtige Engagementform.

Wenn du für ein bestimmtes Thema brennst, könntest du auch einen Podcast daraus machen mit mehreren Folgen. Oder Gedichte einlesen von verschiedenen Autoren.

## 3, 2, 1 ... GO

Deine Stimme lässt sich natürlich auch als virtuelle\*r Spielmanager\*in einsetzen: Du könntest z.B. ein besonderes Wort-Spiel anzetteln, indem du dir Kategorien überlegst, bei denen die Spieler\*innen ein Wort finden müssen, dessen Eigenschaften z.B. folgende sind:

1. rund
2. gibt es in verschiedenen Farben

Dann lässt du ihnen kurz Zeit zum Überlegen und gibst danach mögliche Lösungen vor: Ball, Teller, Sitzkissen etc. Oder du sprichst ein Bingo-Spiel ein, ein Quiz, Sprichwörter, die zu ergänzen sind und so weiter...

Vielleicht findest du auch noch eine\*n Freund\*in, der/die gemeinsam mit dir die Spiele entwirft?

## CALL ME

In vielen Einrichtungen gibt es auch die Möglichkeit, mit Bewohner\*innen zu telefonieren. Wie wär's? Statt einer Brieffreundschaft einfach mal eine Telefonfreundschaft.

## SPOT ON

Du kannst natürlich deiner Stimme auch noch Bild verleihen, indem du Kurzvideos drehst. Hast du vielleicht ein Lieblingsrezept? Wenn du ein Kochvideo machst, könnten andere parallel zu deinem Video mitkochen und bei Bedarf auf die Stopp-Taste drücken.

Falls du musikalisch bist, wären eingespielte Lieder auch eine Idee, Freude zu bereiten.

Passend zu deinem Video kannst du natürlich auch deine besten Rezepte aufschreiben und den Einrichtungen zuschicken. Oder wie wäre es mit einem Bastelvideo, bei dem du Schritt für Schritt erklärst, was du machst?





Natürlich gibt es noch 1000 weitere tolle kreative Möglichkeiten, sich zu engagieren und mal etwas ganz anderes zu machen als sonst. Hier sind die Klassiker aufgeführt, die einfach immer funktionieren:



### KUNST KOMMT VON KÖNNEN

Wenn du selbst gern malst, kannst du ein Malen-nach-Zahlen-Bild kreieren, ein Ausmalbild oder auch ein Mandala entwerfen. Falls nicht, wäre es auch eine tolle Alternative, im Internet verschiedene Vorlagen zusammenzustellen, auszudrucken und in einer Einrichtung abzugeben.

Oder du entwirfst ein Spiel bzw. bastelst etwas, mit dem man spielen kann, wie z.B. einen großen Karton mit Körbchen oder Löchern als Wurfspiel.

### A, B oder C

Ein selbstgestaltetes Rätselheft mit spannenden Fragen, unnützem Wissen, Scherzfragen, Sudoku, Sprichwörter ergänzen, Fehlersuch-Bild, ... und natürlich einem Lösungsteil, ist ein perfekter Zeitvertreib. Je nachdem für wen du es zusammenstellst, solltest du darauf achten, dass es nicht zu klein gedruckt/ gemalt ist.

### PUZZLE TIME

Ein Puzzle selbst herzustellen, hört sich schwierig an, ist es aber gar nicht. Du kannst ein Bild machen von einer schönen Landschaft, deiner Frühstücksbowl oder einfach mal in deiner Galerie schauen, ob du ein tolles Motiv hast. Das wird am besten auf dem PC in Din-A 4 ausgedruckt und entweder laminiert oder auf Pappe geklebt. So werden die Einzelteile fester und rutschen nicht auf dem Tisch hin und her. Du musst die Einzelteile nicht kompliziert in Puzzleform ausschneiden, sondern einfach in unterschiedlich großen Dreiecken, Quadraten, etc. Alle Einzelteile in einen Umschlag packen und am besten das unzerschnittene Bild in Kleinformat darauf kleben.

### BASTELKIT

Basteln vertreibt schnell die Langeweile und hält motorisch wie geistig fit. Wie wäre es also mit der Zusammenstellung eines Bastelkits? So funktioniert's:

1. Such dir ein (einfaches) Motiv zum Basteln aus.
2. Sammle alle Materialien vor dir und schreibe auf, was man für deine Idee alles braucht oder mach ein Foto davon.
3. Nun bastelst du Schritt-für-Schritt und schreibst auf bzw. fotografierst dein Vorgehen.
4. Um ein tolles Bastelkit zu verschenken, sammelst du alle Materialien und Schablonen in einem Umschlag. Schreib am besten vorn drauf, was zusätzlich benötigt wird wie z.B. Schere und Kleber.
5. Nun noch die Bastelanleitung hineinlegen und dann kann das Schenken losgehen.



### REGIONALNACHRICHTEN

Was ist (diese Woche) in deinem Ort passiert, wo gibt es das beste Eis, wo wird gebaut...?

### GRÜßKÄRTCHEN

Schicke eine (selbstgestaltete) Postkarte mit ein paar lieben Grüßen.

### WITZE SIND SPITZE...

Sammele deine liebsten Witze oder lustige Geschichten und bring deine Leser\*innen damit zum Lachen!

### DU UND ...

dein Hobby, deine Haustiere, was du besonders gerne magst. Stelle dich und deine Interessen vor.

### MÄRCHENSTUNDE

Schreibe eine kurze Geschichte oder ein Märchen und nimm die Leser\*innen mit in eine andere Welt.

### LITERATURSAMMLUNG

Sammele kurze Geschichten, Gedichte oder Sprüche, die du magst oder die alle zu einem Thema passen und mache daraus ein kleines Heftchen zum Stöbern und Entdecken.

### TIME TO RHYME

Gedichte kommen nie aus der Mode! Schreibe selbst eines oder schreibe dein Lieblingsgedicht einfach ab.

**Schreibblockade?  
Hier ein paar Tipps  
für verschiedene  
Interessen:**

**Tiere**  
Lieblingstier: Gewicht, Größe, Nahrung, wo leben sie, ... Warum magst du sie?  
Hast du eigene Tiere? Wie heißen sie, was macht Spaß, was nervt manchmal, ...

**Natur**  
Lieblingspflanzen, wie sieht es in deinem Garten aus, was siehst du auf deiner Spazier-/Joggingrunde?  
Welche ist deine liebste Jahreszeit, Lieblingsplätze (zum Beispiel Wander-/Ausflugsziele?) ...

**Essen**  
Dein Lieblingsessen, kochst/backst du gerne?  
Was sind deine Lieblings-Rezepte? Gehst du gerne Essen? Wo gehst du am liebsten hin?

**Handarbeit**  
Häkeln, stricken, nähen, bauen, werkeln, ...:  
an was arbeitest du gerade? Mit welchen Materialien arbeitest du? Was sind deine „Meisterstücke“? Was ist „tricky“?



Wie viel darf es denn sein?



**Dauer-Abo**

Macht regelmäßig was: Zuverlässig wie ein Schweizer Uhrwerk



**On-Off-Beziehung**

Du machst öfter mal was – Hauptsache nicht regelmäßig



**One-Hit-Wonder**

Macht genau einmal was... dann aber richtig!



Dann melde dich doch einfach bei uns:

**Anne Benz**

Caritasverband für die Diözese Speyer e.V.

Referat Freiwilligendienst  
Nikolaus-von-Weis-Str. 6  
67346 Speyer

Tel: 06232/209 167

E-Mail: [anne.benz@caritas-speyer.de](mailto:anne.benz@caritas-speyer.de)

**Marie Blechschmidt**

Caritasverband für die Diözese Speyer e.V.

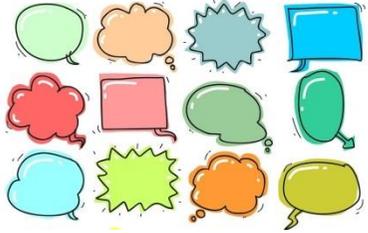
youngcaritas Speyer  
Nikolaus-von-Weis Str. 6  
67346 Speyer

Tel: 06232/209 210

Mobil: 01520/9381926

Mail: [marie.blechschmidt@caritas-speyer.de](mailto:marie.blechschmidt@caritas-speyer.de)

Quellen der verwendeten Bilder:



www.pixabay.com  
©pencilparker



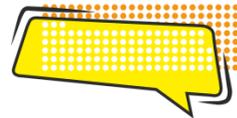
www.pixabay.com  
©Clker-Free-Vector-Images



www.pixabay.com  
©Clker-Free-Vector-Images



www.pixabay.com  
©mohamed\_hassan



www.pixabay.com  
©movprint



www.pixabay.com  
©IO-Images



www.pixabay.com  
©OpenClipart-Vectors



www.pixabay.com  
©pettycon



www.pixabay.com  
©mohamed\_hassan



www.pixabay.com  
©quinntheislander



www.pixabay.com  
©Clker-Free-Vector-Images



www.pixabay.com  
©LucaBoiii



www.pixabay.com  
©coffeebeanworks



www.pixabay.com  
©pencilparker



www.pixabay.com  
©Elionas