

**LIMA - Gruppe aus der Pfarre Maria Enzersdorf zum Heiligen Geist**

Unsere Gruppe umfaßt momentan 16 Teilnehmer, darunter diesmal auch zwei Herren. Eine Dame ist schwer sehbehindert. Sie ist aber sehr glücklich, teilnehmen zu können. Schriftliche Arbeiten macht sie zu Hause mit einem Lesegerät.

Auf Befragung meinte die Gruppe, ihnen gefällt die präzise Mischung von erhöhter Aufmerksamkeit, konzentriertem Denken und Bewegung.



©Pixabay



©Pixabay

Beliebt ist immer der "Fingertanz". Er ist gut für die Koordination und Beweglichkeit der Finger.

Rechte Hand: Jeder Finger der Reihe nach vom Zeigefinger bis zum kleinen Finger tippt auf den Daumen, - und dann wieder retour

Linke Hand: das Gleiche

Wenn das gut geht, beide Hände gleichzeitig, vorerst in gleicher Reihenfolge, - und dann auch gegengleich!

STAY WARM

**Wir wünschen euch fröhliche Weihnachten**



©Pixabay

LIMA  
LEBENSQUALITÄT IM ALTER

©Pixabay