



**die LEBENSLINIEN Demenzberatung**

**informieren und bewegen**

**Ideen für Sonntag, den 02.08.2020**

Unsere Vorschläge beinhalten immer eine Bewegungseinheit, verschiedene Gedächtnistrainingseinheiten z.B. Lückentexte, Reimwörter, tägliche Witze und eine Vorlesegeschichte! Wir planen auch eine tägliche gemeinsame Idee ein, z.B. ein sehr einfaches Rezept oder eine einfache Bastelidee. Nehmen Sie sich Zeit!

Dies sind Möglichkeiten, die wir Ihnen aufzeigen möchten. Setzen Sie sich oder Ihren Angehörigen nicht unter Druck, wenn mal etwas schief geht oder auch mal ein Tag dabei ist, an dem man keine Lust hat!

Sie finden die genauen Hinweise, wo wir die Tipps gefunden haben, am Ende jedes Vorschlages. So können Sie sich auch jederzeit das komplette Buch dazu besorgen.

[](https://pixabay.com/de/illustrations/luftballons-herz-urlaub-4285346/)

**Heute am 02. August gratulieren wir zum Namenstag:**

**Adriana, Eusebius, Gundaker, Peter Julian**

**Bewegungseinheit**

**Sitzgymnastik**

Für die heutigen Übungen setzen Sie sich bequem auf einen Stuhl und wiederholen Sie alles nach Lust und Laune. Erlaubt ist, was Freude macht und KEINE Schmerzen bereitet.

* Schütteln Sie zu Beginn den ganzen Oberkörper kräftig durch.
* Den Kopf von einer Seite zur anderen drehen.
* Den Kopf erst nach vorne neigen und dann nach hinten neigen.
* Erst mit der linken Hand den rechten Fuß berühren, dann mit der rechten Hand den linken Fuß berühren.
* Mit der linken Hand die rechte Gesäßhälfte berühren, dann mit der rechten Hand die linke Gesäßhälfte berühren.
* Die Knie abwechselnd soweit wie möglich zum Oberkörper heranziehen.
* Mit dem Oberkörper kreisen

Zwischendurch zum Auflockern wieder durchschütteln und weiter geht`s.

* Den Oberkörper von links nach rechts neigen.
* Die Arme seitlich ausstrecken und den Oberkörper von links nach rechts neigen.
* Den Oberkörper von vorne nach hinten neigen.
* Die Hände auf die Oberschenkel legen. Die Hände entlang der Beine bis zu den Füßen führen.
* Mit den Händen auf dem Stuhl abstützen und beide Knie heben und langsam wieder senken.
* Abwechselnd den rechten Ellbogen zum linken Knie führen und dann umgekehrt.
* Den Kopf langsam in Richtung Knie bewegen und dann den Oberkörper aufrichten.
* Zum Schluss noch einmal alles kräftig auflockern.

**Gedächtnistraining**

**Begriffe suchen**

(leicht, mittelschwer)

Suchen Sie gemeinsam mit Ihrem Angehörigen Begriffe zu folgendem Thema:

**INSTRUMENTE**

z.B.:.

**G**eige

**K**

**N**

**G**

**Z**

**B**

|  |
| --- |
|  |

**Witze**

Ein Musiker erzählt stolz, dass er gerade seine erste  
Platte gemacht hat. Sein Kumpel staunt: „Mensch toll,  
hast du denn schon was verkauft?"  
Sagt der Musiker: "Klar - meinen Fernseher, mein Auto, mein Haus, meine Anlage, meine....."

Der Lehrer hat mit den Kindern Geografie.  
Er sagt: "Jeden Montag stelle ich euch gleich in der Früh eine Frage! Wer die Frage richtig beantworten kann, hat bis Donnerstag frei!"  
Nächsten Montag fragt er: "Wie viele Liter hat das Mittelmeer?" Keiner weiß es.  
Nächsten Montag fragt er wieder: "Wie viele Sandkörner hat die Sahara?" Wieder weiß es keiner.  
Nächsten Montag legt Sandra einen Euro auf den Lehrertisch.  
Der Lehrer fragt: "Wem gehört dieser Euro?"  
Sandra schreit: "Mir! Und tschüss bis Donnerstag!"

Lehrerin: "Wenn ich sage: „Ich bin krank!“ - Was ist das für eine Zeit?"

Max: "Eine sehr schöne Zeit!"

Der Vater fragt Max: "Was habt ihr heute in Physik gemacht?"

"Eine Bombe gebastelt!" sagte Max.

Vater: "Und was macht ihr morgen in der Schule?

Max: "Welche Schule?"

**Reimrätsel**

(leicht)

Für den schönsten Tag im Leben  
bitten wir um Gottes Segen.  
Ab jetzt beginnt die Zweisamkeit,  
heut` trage ich mein weißes … Kleid.

In der Kirche am Altar,  
spricht der Priester im Talar.  
Im Gelübte, ohne Reue,  
schwör’n wir uns die ew’ge … Treue.

Mutti muss mit Tränen ringen,  
wenn wir uns’re Lieder singen.  
Und erst recht als dann der Hans  
bittet mich zum ersten … Tanz.

Welch ein Fest, ich bin verliebt –  
dass es so etwas noch gibt!  
Vater spricht gar schöne Worte,  
abends gibt’s dann Hochzeits …Torte.

Quelle: <https://mal-alt-werden.de/treue-ohne-reue-ein-reimraetsel-rund-um-die-hochzeit/>

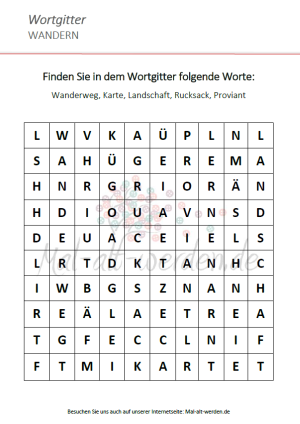
**Wortgitter**

(schwer)

In dieser Gedächtnisübung widmen wir uns der schönsten österreichischen Sportart: dem Wandern! Das tolle Wortgitter haben wir auf

<https://mal-alt-werden.de/wortgitter-wandern/> gefunden.

Viel Spaß!

[](https://mal-alt-werden.de/wortgitter-wandern/)

**Vorlesegeschichte**

**Heute eine Fantasiereise zum Thema „WANDERN“**

Ihr Angehöriger macht es sich gemütlich und lauscht der Fantasiegeschichte für Kinder. Bitte bewusste Pausen einbinden, damit die Gedanken sich entfalten können.

LOS GEHT´S:

Lege dich gemütlich hin, wenn du magst, schließe die Augen. Versuche, in Ruhe der Geschichte zuzuhören und dir wie bei einem Film passende Bilder in deinem Kopf vorzustellen. Wenn die Geschichte zu Ende ist, darfst du mir erzählen, was in deinem Film alles zu sehen war.

Stell dir vor, du stehst in einem wunderschönen Wald. Die Vögel zwitschern und die Sonne scheint durch die Blätter. Du wanderst los und entdeckst viele bunte Pflanzen am Wegesrand. Die Sonne scheint angenehm auf dich herab. Es ist nicht zu kalt und nicht zu warm. Die Luft riecht nach Wald und Blumen.

Während du so vor dich hingehst, kommst du an einen Bach. Das Wasser plätschert und die Sonne glitzert im Wasser. An einer Stelle kommst du direkt an das Wasser heran. Du ziehst deine Schuhe aus, setzt dich an das Ufer und hältst die nackten Füße in den Bach. Das Wasser ist gar nicht kalt.

Du wackelst ein bisschen mit den Zehen, so dass das Wasser etwas spritzt.  
Dann stellst du dich mitten in den Bach auf einen Stein. Fische schwimmen vorbei und du kannst sie fast mit der Hand festhalten.

Ein bisschen läufst du durch das Wasser, dann kehrst du zum Ufer zurück.  
Dort liegt ein kleines Stück Baumrinde. Du nimmst es und legst es in das Wasser. Wie ein Boot schwimmt die Rinde davon und du guckst hinterher.  
Dann ziehst du die Schuhe wieder an und gehst weiter.

Was erlebst du noch auf deiner Wanderung durch den Wald? Ich bin gespannt, was du mir später erzählst.

Nun verabschiede dich langsam aus dem Wald. Öffne deine Augen und recke und strecke dich etwas. Setze dich langsam hin…

Quelle: https://www.kita-turnen.de/fantasiegeschichte-fuer-kinder/

**Gemeinsame Zeit**

## Heute wollen wir Ihnen wieder das Evangelium in leichter Sprache zur Verfügung stellen.

## **Was ist Leichte Sprache?** Mit Leichter Sprache wird eine barrierefreie Sprache bezeichnet, die sich durch einfache, klare Sätze und ein übersichtliches Schriftbild auszeichnet. Sie ist deshalb besser verständlich. Zu Leichter Sprache gehören immer auch erklärende Bilder, Fotos oder Grafiken.

**Wie ist Leichte Sprache entstanden?** Das Konzept der Leichten Sprache ist aus der Praxis heraus entstanden. Die Idee dazu wurde in erster Linie im Rahmen des Bundesmodellprojekts „Wir vertreten uns selbst“ entwickelt, das zwischen 1997 und 2001 durchgeführt wurde. Im Jahr 2006 gründete sich dann das „Netzwerk Leichte Sprache“ ([www.leichtesprache.org](http://www.leichtesprache.org/)).

**Was ist das Besondere an Leichter Sprache?** Das Konzept der Leichten Sprache berücksichtigt insbesondere die Bedürfnisse von Menschen mit Lernschwierigkeiten, aber auch von Menschen mit Demenz oder von Menschen, die nicht so gut Deutsch sprechen oder lesen können.

**Unsere Idee:** Kirchenbesuche oder Besuche von Gottesdiensten geben Sicherheit. Wenn dies vielleicht nicht möglich ist, kann das gemeinsame lesen diese Sicherheit und Gewohnheit wiedergeben.

**18. Sonntag im Jahreskreis**

Matthäus 14,13-21

**Bei Jesus werden viele Menschen satt.**

Einmal wollte Jesus alleine sein.  
Jesus fuhr mit einem Boot weg.  
Jesus wollte zu einer Stelle, wo keine Menschen sind.  
Aber die Leute konnten sehen, wohin Jesus mit dem Boot fuhr.

Die Leute liefen schnell zu Fuß zu der Stelle.  
Die Leute waren sogar schneller als Jesus.  
Jesus kam mit dem Boot an der Stelle an.  
Da standen die vielen Menschen schon am Ufer.  
Die Menschen hatten sogar die Kranken mitgeschleppt.  
   
Jesus bekam Mitleid mit den Menschen.  
Jesus blieb bei den Menschen.  
Jesus machte die Kranken gesund.  
Dann war es Abend.  
Es wurde dunkel.  
Die vielen Menschen hatten an der einsamen Stelle nichts zu essen.  
   
Die Freunde sagten zu Jesus:

„Es ist schon spät.  
Du musst die Menschen weg schicken.  
Die Menschen müssen sich etwas zu essen kaufen.  
Weil die Menschen Hunger haben.“

Jesus sagte:

„Nein, die Menschen müssen nicht weg gehen.  
Ihr könnt den Menschen selber etwas zu essen geben.“

Die Freunde sagten:

„Wir haben doch selber nichts zum Essen.  
Wir haben nur 5 Brote.  
Und 2 Fische.“

Jesus sagte:

„Bringt die Brote und die Fische zu mir.  
Die Leute sollen sich ins Gras setzen.“

 Die Freunde brachten die Brote und die Fische zu Jesus.  
Jesus nahm die Brote und die Fische in die Hände.  
Jesus blickte zum Himmel.  
Jesus betete.  
Und lobte Gott.  
   
Danach teilte Jesus das Brot und die Fische in Stücke.  
Jesus gab die Stücke den Freunden.  
Die Freunde verteilten die Stücke an die Menschen.  
   
Alle Menschen aßen.  
Alle Menschen wurden satt.  
Zum Schluss sammelten die Freunde die Reste vom Brot ein.  
Es waren noch 12 Körbe voll mit Resten.  
Obwohl so viele Menschen da waren.

[](https://www.evangelium-in-leichter-sprache.de/sites/default/files/content/ens/images/A_Sonntag_im_Jahr-18.jpg)

[](https://pixabay.com/de/photos/g%C3%A4nsebl%C3%BCmchen-herz-bl%C3%BCten-712892/)

**Wir hoffen, dass wir uns nächstes Wochenende wieder lesen! ☺**

**Monika Jörg & Martina Kirbisser**