



**die LEBENSLINIEN Demenzberatung**

**informieren und bewegen**

**Ideen für Sonntag, den 11.10.2020**

Unsere Vorschläge beinhalten immer eine Bewegungseinheit, verschiedene Gedächtnistrainingseinheiten z.B. Lückentexte, Reimwörter, Witze und eine Vorlesegeschichte! Wir planen auch eine 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.



**Heute am 11. Oktober gratulieren wir zum Namenstag:**

**Alexander, Bruno, Edelburga, Jakob, Manuela**

**Bewegungseinheit**

**Sitzgymnastik**

Setzen Sie sich bequem auf einen Sessel, den Rücken dabei während der Übungen so gerade als möglich aufrichten.

Übungen für Arme und Hände:

1. Klatschen Sie in die Hände.
2. Mit den Handrücken klatschen.
3. Einen Handrücken gegen die Handinnenfläche der anderen Hand klatschen.
4. Hinter dem Rücken klatschen.
5. Beide Arme hochheben und über dem Kopf klatschen.
6. Einmal links und einmal rechts vom Körper klatschen.
7. Auf einem fiktiven Klavier mit allen 10 Fingern spielen.
8. Die Hände kräftig ausschütteln.

Übungen für Beine und Füße:

1. Beide Füße auf die Fußspitzen stellen, beide Fersen nach rechts auf den Boden senken und abstellen. Die Fersen wieder heben und nach links auf den Boden senken.
2. Mit einem Fuß Kreise auf den Boden malen, mit dem zweiten Fuß ebenso.
3. Mit einer Fußspitze Kreise auf den Boden malen, mit dem zweiten Fuß ebenso.
4. Einen Oberschenkel heben und senken, wechseln.
5. Einen Unterschenkel heben und senken, wechseln.
6. Einen Oberschenkel anheben und mit den Händen festhalten. Den Unterschenkel heben und senken, wechseln.
7. Einen Oberschenkel anheben und mit den Händen festhalten. Mit dem Unterschenkel in der Luft kreisen. Wechseln.
8. Beide Beine kräftig ausschütteln.

angelehnt an:

[http://mal-alt-werden.de/sitzgymnastik-uebungen-fuer-beine-fueße/](http://mal-alt-werden.de/sitzgymnastik-uebungen-fuer-beine-fue%C3%9Fe/)

**Gedächtnistraining**

**Wortbruchstücke**

(mittelschwer)

Die folgenden Wörter wurden in der Mitte auseinandergeschnitten. Welche Wörter gehören zusammen? Sie können die Wörter ausschneiden und aufbewahren, dieses Spiel macht immer wieder Spaß! Welche Wörter fallen Ihnen denn noch ein?

|  |  |
| --- | --- |
| Herbst | häuschen |
| Nebel | haufen |
| Laub | laub |
| Igel | decke |
| Kuschel | schwaden |
| Sonntags | socken |
| Woll | spaziergang |
| Kamin | ofen |

Auflösung:

Herbstlaub, Nebelschwaden, Laufhaufen, Igelhäuschen, Kuscheldecke, Sonntagsspaziergang, Wollsocken, Kaminofen

**Witze**

Treffen sich zwei Rühreier.

Sagt das eine: „Irgendwie bin ich so durcheinander!“

Der Lehrer fragt nach dem ältesten Musikinstrument. Max zeigt sofort auf: „Die Ziehharmonika!“ – „Warum?“ – „Es hat die meisten Falten!“

Was sagt der Holzwurmpapa abends zu seinen Kindern?

„Husch, husch ins Brettchen!“

Treffen sich zwei Gespenster. Sagt das Erste: „So, hast du den Job im Restaurant bekommen?“

Sagt das andere: „Ja.“

Fragt wieder das Erste: „Als Kellner?“

Das andere antwortet: „Nein, als Tischtuch!“



Alltagsgedächnis stärken

(schwer)

Bitte lesen Sie die folgende Geschichte vor und sagen Sie, dass Sie danach Fragen zu der Geschichte stellen werden. Ihr an Demenz erkrankter Angehöriger soll die Fragen danach versuchen zu beantworten. Wenn es zu schwierig wird, dann helfen Sie bitte aus.

**Monika ist 65 Jahre alt. In vier Tagen würde Sie in Rente gehen. Sie hatte ihr ganzes Leben als Sekretärin im Verteidigungsministerium gearbeitet. Sie hatte sich entschlossen, für die Abschiedsfeier, die ihre Kollegen für sie im Hotel Palast organisiert hatten, eine Rede vorzubereiten. Als die Zeit gekommen war, ihre Rede zu halten, fühlte Monika sich plötzlich unwohl. Ihre Kollegen beschlossen, sie ins Krankenhaus zu bringen, wo sie untersucht wurde. Die Ärzte konnten nichts Schlimmes feststellen und erklärten, dass die Aufregung die Ursache für das Unwohlsein sei.**

* **Wie lautet der Name der Hauptperson?**
* **Wie alt ist Monika?**
* **Wo arbeitet sie?**
* **Was passierte als sie ihre Rede halten sollte?**
* **Was war die Diagnose der Ärzte?**

(Quelle: merz.ch)

STÄRKEN STÄRKEN

Schreiben Sie mit oder für Ihren Angehörigen zehn Wörter auf die ihr/ihm zum Wort **HERBST** einfallen! Zum Ideen finden gibt`s ein paar Fotos dazu…

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.

 







**Gemeinsame Zeit**

## Heute wollen wir Ihnen wieder das heutige 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.

**28. Sonntag im Jahreskreis**

Matthäus 22,1-14

**Jesus erzählt eine Geschichte über die Hochzeit von einem Königs-Sohn.**

Als Jesus lebte, gab es mächtige Männer.
Die mächtigen Männer wollten alles zu sagen haben.
Und alles bestimmen.
Zum Beispiel was die Menschen tun sollen.
Und was die Menschen sagen dürfen.
Und was die Menschen von Gott glauben sollen.
Die mächtigen Männer passten genau auf die Menschen auf.
Die mächtigen Männer passten auch auf Jesus auf.

Jesus sagte zu den Menschen:

„Ihr sollt auf Gott hören.
Ihr sollt tun, was Gott sagt.
Ihr sollt nicht tun, was die mächtigen Männer sagen.
Die mächtigen Männer denken nur an sich selber.“

Die mächtigen Männer waren wütend auf Jesus.
Die mächtigen Männer sagten:

„Jesus hat keine Ahnung von Gott.
Was Jesus sagt, ist falsch.“

Jesus erzählte den mächtigen Männern eine Geschichte.
Damit wollte Jesus erklären, wie Gott wirklich ist.

Die Geschichte ging so:

„Es war einmal ein König.
Der König hatte einen Sohn.
Der Sohn wollte heiraten.
Der König bereitete die Hochzeit für den Sohn vor.
Der König hatte viele Gäste eingeladen.
Endlich war die Hochzeit.
Alles war vorbereitet.
Das Essen war fertig.
Der Tisch war feierlich gedeckt.
Das Hochzeits-Paar war auch da.
Nur die Gäste fehlten noch.

Kein einziger kam zur Hochzeits-Feier.
Der König schickte die Diener los.
Die Diener sollten die Gäste holen.
Aber die Gäste hatten keine Lust.
Die Gäste wollten nicht kommen.
Ganz im Gegenteil.
Einige Gäste verhauten die Diener.
Einige Gäste brachten sogar die Diener vom König um.

Der König wurde wütend.

Der König tobte.
Der König schickte Soldaten.
Die Soldaten machten die Häuser von den Gästen kaputt.

Der König sagte zu den Dienern:

Die Gäste sollen nicht mehr zu unserer Hochzeit kommen.
Jetzt sollen andere Gäste kommen.
Zum Beispiel Obdachlose von der Straße.
Oder arme Leute.
Oder Leute, die keine Freunde haben.
Guckt, wo Leute sind.
Ladet die Leute ein.

Die Diener gingen überall herum.
Und luden die anderen Leute ein.
Die Leute freuten sich.
Der Festsaal wurde voll.
Alle Gäste setzten sich an den Tisch.

Der König freute sich.
Der König schaute die Gäste an.
Alle Gäste hatten sich schick gemacht.
Und gewaschen.
Und ordentlich gekämmt.
Nur ein Mann nicht.
Der Mann sah gammelig aus.

Der König fragte den Mann:

Warum hast Du dich nicht für die Hochzeit schön gemacht?
Wenigstens ein bisschen?

Der Mann gab keine Antwort.

Der König wurde sauer.

Der König sagte zu den Dienern:

Fesselt diesen Mann.
Werft den Mann raus.
Der Mann hat sich für die Hochzeit kein bisschen feierlich angezogen.

Der König sagte:

Es waren sehr viele Leute zur Hochzeit eingeladen.
Aber nur wenige Leute freuen sich auf die Hochzeit.
Und machen sich für die Hochzeit schön.“

Quelle: https://www.evangelium-in-leichter-sprache.de/lesejahr-a-28-sonntag-im-jahreskreis-0



**Formularbeginn**

**Formularende**

##



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

**Monika Jörg & Martina Kirbisser**