



**die LEBENSLINIEN Demenzberatung**

**informieren und bewegen**

**Ideen für Sonntag, den 01.11.2020**

Unsere Vorschläge beinhalten immer eine Bewegungseinheit, verschiedene Gedächtnistrainingseinheiten z.B. Lückentexte, Reimwörter, 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.



**Wir gratulieren zum Namenstag:**

**Arthur, Harald, Luitpold, Othmar, Rupert, Wolfhold**

**Heute ist ALLERHEILIGEN:**

Allerheiligen hat, wie viele andere Feste, seinen Ursprung im Orient. Zuerst, d.h. um das Jahr 400, wurde an diesem Tag der unzähligen Märtyrer gedacht, die für Christus gestorben waren, deren Namen man aber nicht mehr kannte. Im 6. Jhdt fand dieser Gedenktag auch in die lateinische Kirche Eingang, wurde aber am 13. Mai gefeiert. Seit Papst Gregor III. (731-741) wurde nicht nur der Märtyrer, sondern aller Heiligen gedacht. Besonders gefördert wurde die Feier dieses Tages von England aus, vor allem durch den berühmten Gelehrten Alkuin. Papst Gregor IV. (827-844) führte das Fest "Allerheiligen" offiziell für die abendländische Kirche ein. Es wurde jedoch auf den 1.November verlegt. Wahrscheinlich hängt dies mit dem "Keltischen Jahr" zusammen, das am 1. November begann. Arno, der erste Erzbischof von Salzburg, ein Freund Alkuins, war vermutlich der erste Bischof in Westeuropa, in dessen Diözese Allerheiligen als Fest allgemein begangen wurde. Er verband es mit Fasten, Gebet, Messelesen und Almosengeben. Der schöne Brauch des Gräberschmückens war ursprünglich erst mit dem folgenden Tag, mit Allerseelen, verbunden.

 Bauernregel:

"Schnee am Allerheiligentag, gar nicht lange liegen mag."

"Hat Allerheil'gen Sonnenschein, wird Martini (11.11.) um so kälter sein."

Quelle: https://namenstage.katholisch.de/namenstage.php?name=Name&day=1&month=11&stand=&land=

**Bewegungseinheit**

**Sitzgymnastik**

Tücher sind in der Sitzgymnastik besonders beliebt. Sie sind leicht, bunt und laden zu spielerischen Bewegungen ein. Dafür können Seidentücher, Kopftücher, Stoffservietten, Geschirrtücher oder Stofftaschentücher verwendet werden. Wiederholen und intensivieren Sie je nach Lust und Laune jedes Einzelnen. Für diese Übungen setzen Sie sich bitte angenehm auf einen Stuhl und der Oberkörper sollte so aufrecht wie möglich sein.

1. Ein Tuch in eine Hand nehmen und über dem Kopf schwenken. Danach die andere Hand oder mit beiden Händen gleichzeitig.
2. Ein Tuch in eine Hand nehmen und vor dem Körper hin und her schwenken, wieder die Hand wechseln oder auch mit beiden Händen.
3. Ein Tuch in die Hand nehmen und neben dem Körper vor und zurück schwenken. Wieder die Hand wechseln oder auch mit beiden Händen.
4. Ein Tuch in die Hand nehmen und den Arm neben dem Körper kreisen lassen. Hand wechseln.
5. Ein Tuch in die Hand nehmen und vor dem Körper kreisen lassen. Hand wechseln bzw. mit beiden Händen üben.
6. Ein Knie anheben und das Tuch unter dem Knie in die andere Hand geben. Die Seite wechseln.
7. Beide Füße auf dem Boden lassen. Das Tuch unter dem Oberschenkel von einer Hand in die andere geben.

Die schwierigste Turnübung ist immer noch sich selbst auf den Arm zu nehmen. Viel Spaß!

**Gedächtnistraining**

**Sprichwörter suchen und ergänzen….**

(mittelschwer)

Sprichwörter tun kleine Weisheiten kund. Fangen Sie mit einem Sprichwort an und lassen Sie es von Ihrem an Demenz erkrankten Angehörigen ergänzen. Geben Sie so viele Hinweise bis Ihr Angehöriger ein positives Erlebnis mit der Übung hat!

Viel Ratespaß!

**Morgen … stund hat Gold im Mund!**

Ein Sprichwort ist ganz allgemein,

**auf … Regen folgt Sonnenschein!**

Auch wenn man seine Eltern verehrt,

**eigener … Herd ist Goldes wert!**

Die Kirche will den Herrgott loben,

**denn … alles Gute kommt von oben!**

Nicht nur junge Menschen stehen vor Gericht,

denn **Alter … schützt vor Torheit nicht!**

Viele jagen großen Zielen nach,

**doch … das Glück liegt im Kleinen!**

Noch ein Sprichwort zu guter Letzt,

**du sollst vor dem Abend den Tag nicht …. Loben!**

Vielen Dank für diese Idee an unsere Kollegin Heidemarie Pichlmaier aus unserer Sozialhilfeverband-Einrichtung in Trieben!

**Witze**

**Was hat jemand, der im Dreieck springt?**

 **Kreislaufprobleme.**

**Der kleine Max fragt seinen Vater: „Warum werden die Kerzen auf der Geburtstagstorte immer kleiner?“ Daraufhin der Vater: „Alle Kerzen werden mit der Zeit kleiner.“**

**Sohn: „Auf der Verpackung steht aber Wachskerzen.„**

**Beschwert sich ein Gast im Hotel: „Bei Ihnen regnet es wohl das ganze Jahr über.“**

 **Antwortet die Rezeptionistin: „Nein, bei uns regnet es nicht das ganze Jahr über. Im Winter schneit es.“**

**Warum sind Hunde immer so böse auf Briefträger?**

**Weil sie so selten Post bekommen.**



**Hoppala … hier sind schon wieder Sprichwörter durcheinander gepurzelt!**

 (mittelschwer)

Lesen Sie das „verkehrte“ Sprichwort vor und versuchen Sie, so viel Unterstützung zu geben, wie nötig, bis die Person mit Demenz auf die „Lösung“ kommt.

Geben Sie Hilfe und sorgen Sie für ein positives Erleben - Lachen erlaubt! ☺

Wer in der Porzellankiste sitzt, soll nicht mit Eiern werfen.

Ein blinder Affe findet auch einmal eine Banane.

Besser ein Elefant in der Hand, als ein Mamut auf dem Dach.

Vor lauter Tieren den Zoo nicht sehen.

Maurer bleib bei deinen Leisten.

Schweigen ist Kupfer, Reden ist Eisen.

In der Not frisst der Engel Mücken.

Die Erdbeere fällt nicht weit vom Stiel.

Katzen die miauen, beißen nicht.

Abwarten und Käse essen.

Alle Pfade führen nach Graz.

Vielen Dank für diese Idee an unsere Kollegin Heidemarie Pichlmaier aus unserer Sozialhilfeverband-Einrichtung in Trieben!

**Mitsprechgedicht**

Reime machen Spaß und eignen sich daher sehr gut als Gedächtnistraining. Automatisch ermuntern sie die Zuhörer, das fehlende Reimwort zu ergänzen. Wird das Reimwort nicht gefunden, sagen Sie es einfach und machen beim nächsten Satz weiter.

Nicht vergessen: Der Spaß steht hier an erster Stelle!

 (einfach bis mittelschwer)

Rock `n Roll

Karla sagt zu Paul:
„Komm, sei nicht so … faul!
Lass uns tanzen gehen,
andere Leute … sehen.
Zu den Noten schwingen
und vielleicht auch … singen!“
Paul ist nicht entzückt,
er hätt` sich gern ge … drückt!
„Ach, immer so viel Leut`!
Wo tanzen wir denn … heut?“
Karla strahlt ihn an
und erzählt ihm … dann:
„Wenn ich dich so seh,
hab ich eine … Idee:
Wir gehen heut nochmal
in das Tanzlo … kal,
wo man fröhlich schwingt,
wo man hüpft und … springt.
Dort tanzt man wie man`s soll,
guten Rock `n … Roll!!“
Es ist des Schicksals Lauf,
Paul er rafft sich … auf.
Bald schon hat er Spaß.
Die zwei, sie geben … Gas.
Paul macht manchen Kick,
Karla, sie ist … schick.
Karla sie ist froh,
und sie dreht sich … so.
Wie Paul es ihr zeigt,
Paul genießt und … schweigt.
Er kann es gut ertragen,
beim Tanz hat er das … Sagen.
Wie die zwei sich wenden,
er trägt Karla auf … Händen,
wirft sie hoch hinauf,
fängt sie wieder ... auf.
Karla ist entzückt,
das Tanzen ist ge … glückt.
Sie tanzen wie man`s soll,
guten Rock `n … Roll.

Quelle: https://mal-alt-werden.de/rock-n-roll-eine-kostenlose-lueckengeschichte-in-reimen/

**Vorlesegeschichte**

Hannelore geht zum nahe gelegenen Supermarkt. Sie muss noch ein paar Dinge besorgen, weil ihre 4jährige Enkeltochter Jaqueline sie heute besuchen kommt. Um dorthin zu gelangen, durchquert sie ein Neubaugebiet in dem viele Kinder wohnen. Es ist Ende Oktober und auf den Treppenstufen der Häuser grinsen ihr Kürbislaternen entgegen. Komisch. Vor ein paar Jahren gab es so etwas doch noch gar nicht. „Halloween“ hieß das Fest, an dem sich die Kinder als Geister, Spinnen und Hexen verkleideten und Süßigkeiten sammelnd von Tür zu Tür zogen. Es kam aus Amerika. Ob man immer alles nachmachen muss, was die in Amerika so machen? Hannelore war skeptisch.

Laternen geschnitzt, hat sie als Kind natürlich auch. Aber nicht aus Kürbissen. Aus Zuckerrüben. Es war immer sehr wichtig gewesen, eine besonders große und schöne zu erwischen. Mit Löffel und Messer sind sie den Zuckerrüben früher zu Leibe gerückt. Da kamen lustige Laternen bei raus. Vielleicht konnte sie mit ihrer Enkeltochter auch eine Zuckerrübe schnitzen. Jaqueline würde sich bestimmt darüber freuen. Ob sie wohl eine schöne große, runde Zuckerrübe bekommen würde?

Verkleidet hat Hannelore sich als Kind natürlich auch. Damals gab es noch keine grell gefärbten Kostüme zu kaufen, und wenn waren diese zu teuer. Mit Fantasie, dem Hut des Opas und dem Nachthemd der Mutter, entstanden allerlei wilde Verkleidungsvariationen. Sie erinnerte sich noch gut daran, wie sie in das Nachtkleid ihrer Mutter gehüllt auf dem Reisigbesen durch den Garten geritten war. Noch heute musste sie bei dem Gedanken daran grinsen. Vielleicht würde auch Jaqueline Freude daran haben, mal in der Nachthemdkiste ihrer Oma zu stöbern. Bestimmt wäre da auch eine passende Verkleidung dabei.

Süßigkeiten gesammelt hat Hannelore als Kind natürlich auch. Nicht an Halloween. Zu Sankt Martin war das damals üblich. Die gesammelten Süßigkeiten schmeckten doppelt so gut, und manchmal, hatte man auch einen Groschen bekommen. Vor jeder Tür, war es aufregend darauf zu warten, ob jemand aufmachte. Und wenn er aufmachte, hatte er dann auch wirklich etwas Süßes? Jaqueline hätte bestimmt auch Spaß daran von Tür zu Tür zu gehen und Süßigkeiten zu sammeln.

Im Supermarkt bekommt Hannelore leider keine große, runde Zuckerrübe. Also kauft sie einen Kürbis. Wenn sie ehrlich ist, hat der sogar die bessere Form für ein Gesicht. Er ist schön rund. Einfach perfekt. Jaqueline ist ganz aus dem Häuschen, als sie ihn am Nachmittag gemeinsam in eine wunderschöne Kürbislaterne verwandeln.

Mit vor Freude strahlenden Augen, hüllt sich Jaqueline in ein altes Spitzennachthemd ihrer Oma und ruft „Buhhuhu, ich bin ein Schlossgespenst!“. Nachdem sie mit ihrer Oma von Tür zu Tür gezogen ist und eine ganze Tüte voller Süßigkeiten ergattert hat, fällt sie Hannelore um den Hals und sagt „Das war soooo ein schöner Tag!“

Am nächsten Tag trifft Hannelore ihre Freundin Mechthild bei einem Spaziergang. Als Mechthild sagt: „Gestern war ja Halloween. Vor ein paar Jahren gab es so etwas doch noch gar nicht. Ob man immer alles nachmachen muss, was die in Amerika so machen?“ Schmunzelt Hannelore nur still in sich hinein und denkt: „Man muss nicht, aber man kann!“

Quelle: https://mal-alt-werden.de/kuerbislaternen-eine-3-minuten-geschichte-zum-vorlesen/

**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.

**Allerheiligen**

Matthäus 5,1-12a

**Jesus erzählt, welche Menschen sich besonders freuen können.**

Einmal waren wieder viele Menschen bei Jesus.
Jesus stieg auf einen Berg.
So konnten alle Menschen Jesus sehen.
Jesus setzte sich hin.
Jesus fing an zu erzählen.
Jesus sagte:

– Es gibt Menschen, die keine großen Sachen machen können.
Diese Menschen können sich freuen.
Diese Menschen kommen zu Gott.

– Es gibt Menschen, die traurig sind.
Diese Menschen können sich freuen.
Weil Gott die Menschen trösten will.

– Es gibt Menschen, die keinen Streit anfangen.
Und keinen Krieg.
Diese Menschen können sich freuen.
Weil eines Tages im ganzen Land Frieden ist.

– Es gibt Menschen, die möchten, dass alles gerecht ist.
Die möchten, dass alle anderen Menschen gerecht behandelt werden.
Diese Menschen können sich freuen.
Weil Gott selber für Gerechtigkeit sorgt.

– Es gibt Menschen, die sind sehr gut zu anderen Menschen.
Das heißt: die sind barmherzig.
Die barmherzigen Menschen können sich freuen.
Weil Gott auch barmherzig ist zu diesen Menschen.

– Es gibt Menschen, die haben ein reines Herz.
Ein reines Herz heißt: die Menschen sind nicht sauer oder böse
oder neidisch.
Die Menschen mit dem reinen Herz können sich freuen.
Weil diese Menschen Gott anschauen können.

– Es gibt Menschen, die sind friedlich.
Diese Menschen sorgen für den Frieden.
Diese Menschen können sich freuen.
Weil Gott bei ihnen ist.

– Es gibt Menschen, die sind immer ehrlich.
Andere Leute wollen das nicht.
Die anderen Leute schicken die ehrlichen Menschen ins Gefängnis.
Die ehrlichen Menschen im Gefängnis können sich freuen.
Weil Gott immer bei den ehrlichen Menschen im Gefängnis ist.

– Es gibt Menschen, die erzählen den anderen Leuten von Gott.
Aber die Leute wollen nichts von Gott hören.
Die Leute lachen die anderen Menschen aus.
Und die Leute schimpfen mit den anderen Menschen.
Und die Leute schicken die Menschen ins Gefängnis.

Jesus sagte:

„Alle Menschen, die wegen Gott ins Gefängnis kommen, können
sich freuen.
Weil der gute Gott immer bei den Menschen im Gefängnis ist.
Und weil die Menschen Gott im Herzen fühlen.“



Quelle: https://www.evangelium-in-leichter-sprache.de/lesejahr-a-allerheiligen



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

**Monika Jörg & Martina Kirbisser**