



**die LEBENSLINIEN Demenzberatung**

**informieren und bewegen**

**Ideen für Sonntag, den 25.10.2020**

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.



**Wir gratulieren heute zum Namenstag:**

**Arnold, Crispin, Darja und Chrysanth, Ludwig**

**Bewegungseinheit**

**Sitzgymnastik**

Übungen mit Bällen durchzuführen, ist eine willkommene Abwechslung. Dabei wird der Körper durch die Bewegung und das Gedächtnis durch die Koordination mit dem Ball beansprucht. Dazu können verschiedene Bälle benutzt werden, Tennisbälle, Schaumstoffbälle, aber auch kleine Spielbälle die vielleicht zuhause zur Verfügung sind. Alle Übungen können im Sitzen durchgeführt werden. Die Übungen so oft wie es Spaß macht wiederholen. Und los geht`s:

1. Schütteln Sie zu Beginn den gesamten Oberkörper kräftig durch.
2. Nehmen Sie den Ball in die Hand und drücken Sie ihn so kraftvoll, wie möglich zusammen. Wenn der Ball etwas größer ist, können Sie die Übung auch mit beiden Händen durchführen.
3. Werfen Sie den Ball von einer Hand in die andere.
4. Legen Sie den Ball von einer Hand in die andere.
5. Legen Sie den Ball hinter dem Rücken von einer Hand in die andere.
6. Geben Sie den Ball überm Kopf von einer Hand in die andere.
7. Zum Auflockern beide Hände kurz ausschütteln.
8. Ein Knie anheben und den Ball unterm Knie in die andere Hand geben. Seite wechseln.
9. Beide Füße auf dem Boden lassen, den Ball unter den Oberschenkeln von einer Hand in die andere geben.
10. Den Ball zwischen die Füße nehmen und heben und senken.
11. Den Ball vor die Füße am Boden legen, abwechselnd mit einem Fuß um den Ball kreisen, ohne dabei den Ball zu berühren.
12. Den Ball am Boden legen, mit beiden Füßen gleichzeitig um den Ball kreisen.
13. Den Ball in die Hände nehmen und beide Arme nach vorne strecken und heben und senken.
14. Den Ball hochwerfen, einmal klatschen und den Ball wieder fangen.
15. Zum Abschluss noch einmal alles kräftig ausschütteln.

Angelehnt an: <http://mal-alt-werden.de/sitzgymnastik-uebungen-mit-baellen/>

**Gedächtnistraining**

**MORGEN, AM 26.OKTOBER, IST UNSER NATIONALFEIERTAG — DESHALB HEUTE:**

**FRAGEN ZU ÖSTERREICH**

(leicht, mittelschwer)

Los geht`s mit Fragen zu unserer Heimat:

1. Welche Farben hat unsere österreichische Flagge?

(rot-weiß-rot)

1. Wie viele Bundesländer gibt es in Österreich?

(neun)

1. Liegt Österreich am Meer?

(nein)

1. Nennen Sie ein Nachbarländer Österreichs?

(z.B. Deutschland, Schweiz, Liechtenstein, Italien, Tschechien, Ungarn, Slowenien)

1. Wo findet das Narzissenfest statt?

(Bad Aussee)

1. Wie heißt die Hauptstadt von Österreich?

(Wien)

1. Wie heißt IHR Heimatdorf und in welchem Bezirk liegt/lag es denn?



|  |
| --- |
|  |

**Witze**

Ein Österreicher bei McDonald’s: „I hätt gern a Hendl!“ Der Angestellte: „Äh, Sie meinen Chicken?“

Darauf der Österreicher: „Nein, ned schicken! Ich ess‘ es gleich hier.“

Meint einer: „Es gibt Hunde, die bedeutend klüger sind als ihre Besitzer.“ –

„Ja,“, sagt Schorschi der Jungjäger stolz, „ich hab‘ so einen.“

Ein Pferd rennt durch den Ameisenhaufen, worauf die Ameisen beschließen, sich an dem Pferd zu rächen. Sie krabbeln allesamt über die Beine am Pferd hoch, doch das schüttelt sich nur gelangweilt und alle Ameisen fallen zu Boden – bis auf eine, die sich an der Mähne festgeklammert hat. Da rufen die anderen Ameisen von unten lauthals: „Nimm ihn in den Schwitzkasten, Heinz-Hubert! Nimm ihn in den Schwitzkasten!“.

Zwei Kühe liegen im Bett. Die eine Kuh wälzt sich von der einen Seite

auf die andere und ist total unruhig.

Die andere Kuh fragt genervt: „Was ist denn los? Ist heute etwa Vollmilch?“

**Lückengeschichte**

 (leicht)

In der heutigen Lückengeschichte geht`s um ein KINO! Lesen Sie langsam vor und lassen Sie das orange Wort von der Person mit Demenz ergänzen. Wenn dies nicht gelingt, sagen Sie es einfach und lesen danach weiter!

Auf dem Dorf glaubt man es kaum,
Karl hat einen großen … Traum:

Er will ein eignes Lichtspielhaus,
und räumt dafür die Scheune … aus!

Mit Holz und Plüsch, was gut gefällt,
hat Karl die Sitze schon … bestellt.

Die Scheune hat er überlegt,
wird am Boden abge … schrägt.

Dann baut er schon die Sitze rein,
mit etwas Zeit, so muss es … sein.

Geliefert wird noch die Leinwand,
die baut Karl ein, ganz kurzer … Hand.

Er hat an vieles mehr gedacht
und auch ein kleines Haus ge … macht,

in dem er die Billets verkauft.
Jetzt ist`s vollbracht und Karl ver … schnauft.

Er hängt ein paar Plakate auf
und schon komm die Leut zu … hauf.

Er hat sie alle eingeladen,
als Werbung kann das wohl nicht … schaden.

Mit den Gedanken abzuschweifen,
gelingt bei dem schwarz-weißen … Streifen.

Den Karl für heute ausgesucht,

es gibt nur Lob und keiner … flucht.

Als Karl dann vor die Menge tritt,
bringt er Eis für jeden … mit.

Das ist ein ganz toller Effekt,
die meisten nehmen Eis-Kon … fekt.

Begeistert gehn die Leute heim
und schauen bald mal wieder… rein.
Filme zeigt der Karl ab nun
jeden Tag, hat viel zu … tun.

Der Saal ist zwar nicht immer voll,
doch die Leute findens … toll.
Die Kinopreise, sie sind fair,
Karl genießt sein Hobby … sehr.

Und freut sich, dass es ihm gelang.
Was man nicht alles schaffen … kann!



Quelle: https://mal-alt-werden.de/das-dorfkino-eine-kostenlose-lueckengeschichte-in-reimen/

**Schlagertitel ergänzen**

**(mittelschwer)**

**Bestimmt kennen Ihre Angehörigen diese bekannten Schlagertitel aus den 50ern. Diese Titel erraten wird viel einfacher, wenn Sie Ihrem Angehörigen das Lied vorsummen oder vorsingen. Bestimmt kennen Sie die Lieder! So führt diese Übung zu einem positiven Erlebnis!**

**Versuchen Sie gemeinsam die Titel zu ergänzen!**

**(Falls Sie die Lieder auf z.B. Youtube gemeinsam hören möchten, sind die Interpreten in Klammer angeführt!)**

* Die Liebe ist ein seltsames Spiel (Connie Francis)
* Spiel noch einmal für mich Habanera (Catarina Valente)
* Ein Schiff wird kommen (Lale Andersen)
* Wir wollen niemals auseinander gehn (Heidi Brühl)
* Sugar, Sugar Baby (Peter Kraus)
* Marina, Marina, Marina (Rocco Granata)
* Kalkutta liegt am Ganges, Paris liegt an der Seine (Vico Torriani
* Ganz Paris träumt von der Liebe (Catarina Valente)
* Rote Rosen, rote Lippen, roter Wein (René Carol)
* Ich will keine Schokolade, ich will lieber einen Mann (Trude Herr)
* Kriminal-Tango (Hazy Osterwald)
* Mein Papa, der war ein wunderbarer Clown (Lys Assia)

 

**Oh, ich könnte Ihnen so viel erzählen von meinem Papa!
Er war eine berühmte Zirkusclown.**

**Papa wie ein Pfeil sprang hinauf auf die Seil,
Eh la hopp, eh la hopp, eh la hopp
Er spreizte die Beine ganz weit auseinand',
sprang hoch in die Luft und stand auf die Hand.
Eh la hopp, eh la hopp, eh la hopp
Er lachte ha ha, ha ha
Und machte ha ha, ha ha
Ganz sachte ha ha, ha ha
Und rief eh la hopp, eh la hopp, eh la hopp
Eh la hopp, eh la hopp, eh la hopp, eh la hopp, eh la hopp**

**Er ritt auf die Seil und rief mir zu,
Eh la hopp, eh la hopp, eh la hopp.
Das konnte er machen, 12 Mal ohne Mieh',
er lachte dazu und firchte sich nie.**

 **Eh la hopp, eh la hopp, eh la hopp
Eh la hopp, eh la hopp, eh la hopp
Eh la hopp, eh la hopp, eh la hopp
Eh la hopp, eh la hopp**

**O mein Papa, war eine…**

**(Quelle: musixmatch)**



**Vorlesegeschichte**

Diese Sprichwortgeschichte kann als eine Aktivierung vorgelesen oder im Gedächtnistraining mit Senioren und Menschen mit Demenz eingesetzt werden. Für das Gedächtnistraining werden die Sprichwörter in der Geschichte nur zur Hälfte vorgelesen, die andere Hälfte wird von den Teilnehmern ergänzt. - Los geht`s!

Wir machten in diesem Jahr, das allererste Mal Urlaub auf dem Meer: eine Mittelmeerkreuzfahrt. Die Vorfreude war riesengroß! Am nächsten Tag sollte es los gehen und die Vorbereitungen für die Reise waren im vollen Gange – so dachte ich. Meine Tochter hatte ihren gepackten Rucksack schon an der Haustür abgestellt. Ich ging in ihr Zimmer, um ihren Koffer zu holen. Aber: ***Eine Schwalbe … macht noch keinen Sommer***! Sie hatte außer ihrem Rucksack noch gar nichts gepackt. Ein Blick in das Zimmer meines Sohnes und ich kam ***vom Regen in die … Traufe***. Auch hier stand kein gepackter Koffer. Auch kein gepackter Rucksack und schon gar nicht war das Zimmer aufgeräumt. Mein Mann war noch das Auto waschen und so langsam spürte ich vor Verzweiflung Tränen in mir aufsteigen. Alle sagen es immer: ***Du bist einfach zu nah am Wasser … gebaut****!*

Gott sei Dank kam mein Mann schnell zurück und als ich ihm von meiner Wut und den noch nicht gepackten Gepäcktaschen erzählte, nahm er mir schnell ***den Wind aus den … Segeln***. Er wolle sich darum kümmern. Er packte mit den Beiden ihre Koffer, sagte meinem Sohn, er solle sein Zimmer aufräumen und fing sogar schon an, das Auto zu packen. Schon war das Chaos von vorhin ***Schnee von … gestern***.

Wir machten uns einen ruhigen Abend und gingen zeitig ins Bett, da wir am nächsten morgen früh aufstehen mussten.

Der Morgen der großen Reise war stressig, aber alle haben mitangefasst. ***Eine Hand wäscht schließlich … die andere***. So konnten wir pünktlich mit dem Auto in Richtung Hafen starten. Ich freute mich auf diesen Urlaub mit den Kindern, trotz des Ärgers vom Vortag – ***Blut ist eben … dicker als Wasser****!*

Die Kinder freuten sich auch. Sie hatten sich schon jede Menge Aktivitäten und Ausflugsziele ausgesucht, so dass mein Mann und ich in den nächsten Tagen endlich einmal wieder nur ***von Luft und … Liebe leben*** konnten.

Am Hafen angekommen, entdeckten wir unser Schiff schon von weitem. Es war riesig! Wir alle waren aufgeregt, ***die Vorfreude ist ja bekanntlich auch … die schönste Freude***. An Deck angekommen, schauten wir uns um und bezogen unsere Kabinen. Die Kinder zogen wie ***Pat und … Patterchen*** sofort los und erkundeten die Welt. Ich hoffte, sie würden keinen Unfug anstellen, manchmal sind sie nämlich ***mit allen Wassern … gewaschen***. Aber ich brauchte mir keine Sorgen machen. Wir hatten einen schönen, erholsamen Urlaub, an den wir uns noch lange zurückerinnern werden.

Quelle: https://mal-alt-werden.de/urlaub-auf-dem-meer-eine-sprichwortgeschichte/

**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.

**30. Sonntag im Jahreskreis**

Matthäus 22,34-40

**Jesus sagt, welches das wichtigste Gesetz bei Gott ist.**

Einmal kam ein Mann zu Jesus.
Der Mann kannte alle Gesetze von Gott.
Der Mann wusste genau, was die Menschen tun sollen.
Und was die Menschen nicht tun sollen.
Der Mann war ein Lehrer für Gesetze von Gott.

Der Lehrer wollte Jesus prüfen.
Der Lehrer wollte prüfen, ob Jesus alle Gesetze von Gott kennt.
Der Lehrer fragte Jesus:
„Jesus, welches Gesetz ist am wichtigsten?“

 Jesus sagte:

Das wichtigste Gesetz ist:
„Du sollst Gott lieb haben.“

•        Du sollst Gott lieb haben mit deinem ganzen Herzen.
•        Und mit deiner ganzen Seele.
•        Und mit allen deinen Gedanken.

Jesus sagte:

„Es gibt noch ein zweites wichtiges Gesetz.“

Das zweite wichtige Gesetz heißt:
„Du sollst die anderen Menschen lieb haben.
Du sollst die anderen Menschen genau so lieb haben,
wie du dich selber lieb hast.“

 Jesus sagte: „Diese zwei Gesetze sind die wichtigsten Gesetze. Wenn du diese 2 Gesetze kennst, kennst du alle Gesetze!“



**Quelle:** [**https://www.evangelium-in-leichter-sprache.de/lesejahr-a-30-sonntag-im-jahreskreis**](https://www.evangelium-in-leichter-sprache.de/lesejahr-a-30-sonntag-im-jahreskreis)



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

**Monika Jörg & Martina Kirbisser**