



**die LEBENSLINIEN Demenzberatung**

**informieren und bewegen**

**Ideen für Sonntag, den 04.10.2020**

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 04. Oktober gratulieren wir zum Namenstag:**

**Aurea (Aurora), Edwin, Franz,**

**Bewegungseinheit**

**Sitzgymnastik**

Es gibt viele Gymnastikübungen, die Sie mit Menschen mit demenzieller Veränderung durchführen können. Achten Sie nur darauf, dass gerade am Anfang nur kurze und einfache Bewegungen durchgeführt werden.

* **Schildkröte**
Beide Schultern werden gleichzeitig langsam hochgezogen, so dass der Kopf zwischen den Schultern „verschwindet“. Diese Übung wird dreimal wiederholt. Anschließend werden einmal die linke und dann die rechte Schulter im Wechsel langsam gehoben und wieder gesenkt. Auch diese Übung wird dreimal wiederholt.
* **Freischwimmer**
Die Schultern werden parallel in kreisenden Bewegungen nach vorne bewegt. Anschließend lassen Sie ihre Schultern rückwärts kreisen. Wer kann, kreist die Schultern nach diesen Übungen gegengleich, das heißt eine Schulter wird nach vorne, die andere gleichzeitig nach hinten bewegt. Achten Sie hier besonders auf einen geraden Rücken.
* **Katzenbuckel und Pferderücken**
Eine Dehnungs- bzw. Entspannungsübung für den Rücken. Für den Katzenbuckel machen die Senioren einen runden Rücken, hierbei bewegt sich die Nase so nah in Richtung Knie wie möglich. Dann folgt die Gegenbewegung. Die TeilnehmerInnen richten sich langsam auf und gehen ins Hohlkreuz. Bei dieser Übung muss unbedingt eine Lücke zwischen Rücken und Stuhllehne sein. Die Bewegungen werden langsam dreimal wiederholt.
* **Giraffenhals**
Bei dieser Übung machen sich alle so groß wie möglich, der Kopf sollte dabei gerade gehalten werden. Der gestreckte Rücken wird einige Sekunden gehalten, dann setzen Sie sich wieder so entspannt wie möglich hin. Auch diese Streckung wird von allen TeilnehmerInnen dreimal wiederholt.

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

**Gedächtnistraining**

**Berufe zuordnen**

(mittelschwer)

Welcher Beruf braucht welches „Werkzeug“? Viel Ratespaß!

KOCH; SCHNEIDER; ARZT; SCHUSTER; LANDWIRT; FORSTARBEITER



 

 

 



**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.**



**Rezepte ordnen**

(einfach)

Überlegen Sie gemeinsam zu welcher Kategorie die folgenden Speisen gehören!

Sind es SUPPE, oder SALATE, sind es HAUPTSPEISEN oder SÜSSSPEISEN?

GRIESNOCKERL PALATSCHINKEN ROGGENE KRAPFEN

SCHNITZEL

BACKHENDL GRÜNER SALAT

LEBERKNÖDEL BACKERBSEN GERMKNÖDEL

GRÖSTL KAISERSCHMARRN

VOGERLSALAT SACHERTORTE

NUDELAUFLAUF

REISAUFLAUF NUDELSALAT

FRITATTEN KRAUTROLLADEN

ROLLADE ERDÄPFELSALAT PIZZA

**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)

Wenn die Kastanien runterknallen,
und die bunten Blätter… fallen.
Wenn die lustgen Drachen steigen,
und die Bäume sich ver… neigen.

Wenn die Igel frech spazieren,
und die Äste Laub ver… lieren,
wenn die bunten Früchte reifen
und die Kinder danach … greifen.

Wenn der Wind die Luft erfrischt,
wird die Ernte aufge… tischt.
Dann wissen wir der Herbst ist da,
das Ende dieses Jahres… nah.

Wir freun uns an der Herbstzeit,
wissen ja: Es ist so… weit.
Die Ernte bringt des Jahres Lohn,
für Tochter, Mutter, Vater… Sohn.

Quelle: <https://mal-alt-werden.de/herbstgefuehle-ein-mitsprechgedicht-und-ein-herbstgedicht/>

© by Natali Mallek. Dipl. Sozialpädagogin/ Sozialarbeiterin, Gedächtnistraininerin (BVGT) und Master of Arts "Alternde Gesellschaften". Autorin der Bücher [Das große Praxisbuch - Gedächtnistraining für Senioren\*](https://www.amazon.de/gp/product/3944360877/ref%3Das_li_tl?ie=UTF8&camp=1638&creative=6742&creativeASIN=3944360877&linkCode=as2&tag=indexhtml0c-21), [Gedächtnistraining nach Jahreszeiten für Senioren: Das große Praxisbuch\*](http://amzn.to/2gieqxz), [Lücken-Geschichten in Reimen: Pfannkuchen und Muckefuck\*](https://www.amazon.de/gp/product/3944360567/ref%3Das_li_tl?ie=UTF8&camp=1638&creative=6742&creativeASIN=3944360567&linkCode=as2&tag=indexhtml0c-21) und [Maibowle und Winzerfest: Lücken-Geschichten in Reimen\*](http://amzn.to/2wUxcyp).

**Vorlesegeschichte**

Beim Vorlesen für Menschen mit Demenz sollte man ein paar Dinge beachten, damit der Betroffene nicht überfordert wird:

* Wählen Sie positive, heitere oder bereits bekannte Geschichten aus. ...
* Wählen Sie einfache Geschichten aus. ...
* Sorgen Sie für Ruhe. ...
* Sprechen Sie deutlich und langsam. ...
* Unterstützen Sie die Geschichte durch Mimik und Gestik….

Diese Bewegungsgeschichte für Senioren und Menschen mit Demenz eignet sich sowohl im Sitzen als auch im Stehen.

**Es ist ein wunderschöner Herbstmorgen. Die Sonne scheint, auf den Wiesen liegt etwas Nebel und der Tau auf den goldenen Blättern glitzert im Licht.**

**Wir nutzen die Gelegenheit und machen uns auf, spazieren zu gehen…**

Die Wiesen werden noch etwas feucht sein, deshalb ziehen wir besser feste Schuhe an.
*– Rechten und linken Schuh anziehen –*

Die Jacke überziehen, zu machen und den Rucksack aufschnallen. – Schließlich benötigen wir Proviant für unser Frühstück im Feld.
*– Jacke anziehen, zu machen und den Rucksack aufschnallen. –*

Es ist ganz still draußen, wenn wir losgehen. Lediglich die Vögel zwitschern von den Bäumen.
*– In leichtem Lauftempo auf der Stelle gehen. Von jetzt an durchgängig auf der Stelle gehen (außer bei Pausen ;-)). Nach oben zu den Vögeln schauen. –*

Um in die Felder zu gelangen müssen wir durch ein Waldstück laufen. Hier liegt eine Menge nasses Laub. Wir müssen die Füße etwas höher nehmen, um nicht auszurutschen und das Laub vor uns her zu schieben.
*– Die Füße beim Gehen etwas höher nehmen. –*

Da vorne liegen ganz viele Kastanien auf dem Weg! Die können wir gut für unsere Herbstdekoration gebrauchen!
*– Nach vorne auf den Weg zeigen. –*

In unserem Rucksack ist ein Beutel, den können wir zum Sammeln verwenden.
*– Den Rucksack abnehmen, öffnen und den Beutel herausnehmen. –*

So schöne glatte, braune Kastanien…
*– Den Beutel in der einen Hand halten, mit der anderen Hand die Kastanien aufsammeln und hineinlegen. Ruhig beim Bücken etwas in die Knie gehen. –*

Nach dem Sammeln müssen wir aufpassen, dass wir nicht über die Kastanien stolpern! Schön vorsichtig gehen und den Boden im Auge behalten.
*– Auf den Boden schauen und ganz vorsichtig gehen. Die Füße etwas höher nehmen. –*

Am Ende des Waldes wird das Laub weniger, Kastanien sind kaum noch da und man kann wieder normal gehen.
*– Eine Zeit in normalem Tempo gehen und zwischendurch nach links und rechts schauen. –*

In einiger Entfernung kann man schon die Felder sehen…Die Ähren wiegen leicht im Wind.*– Die Hand schützend über die Augen halten und in die Ferne zeigen –*

Der Nebel ist mittlerweile verschwunden und es wird wärmer. Es ist Zeit für eine kurze Teepause.*– Stehen bleiben-*

Wir nehmen den Thermobecher aus dem Rucksack und genießen einen Schluck warmen Tee. Das tut gut!
*– Den Rucksack absetzen und den Thermobecher herausnehmen. Den Becher öffnen und einen Schluck nehmen –*

 Bevor wir weitergehen, stellen wir den Becher zurück und schnallen den Rucksack wieder auf.
*– Den Rucksack in eine Hand nehmen, mit der anderen den Becher hineinstellen und den Rucksack schließen. Danach wieder aufsetzen. Weiter gehen –*

Bald kommen wir am Feld an und laufen ein Stück neben dem Weg. Dabei müssen wir die Knie richtig hoch nehmen, um sicher laufen zu können. Glücklicherweise sind die Ähren nicht mehr nass!
*– Durch das Feld waten, dabei die Knie so hoch wie möglich nehmen. –*

Da vorne kommt nochmal ein Stück Wald. Wir laufen etwas schneller um dorthin zu kommen.
*– Nach vorne zeigen und etwas schneller laufen. –*

Hier können wir Laub sammeln. Das trocknen wir zuhause, basteln damit und bemalen es für Fenster- und Stempelbilder.
*– Bücken und vom Boden mit der linken und rechten Hand im Wechsel das Laub aufsammeln –*

Nach getaner Arbeit haben wir richtig Appetit auf ein schönes Frühstück. Nicht mehr weit und wir sind an unserer Bank am Feldrand angekommen.
*– Normal weiter gehen. –*

Wir breiten eine Decke aus und holen Getränke und die vorbereiteten Speisen aus unseren Rucksäcken.
*– Stehen bleiben und eine Decke auf dem Boden ausbreiten. Den Rucksack aufmachen und die Speisen mit der rechten undlinken Hand im Wechsel herausnehmen –*

Nun setzen wir uns und genießen gemeinsam diesen wunderschönen Morgen. Die Sonne scheint mittlerweile warm und die Bäume und Felder strahlen in bunten Farben  in ihrem Licht. Wahrhaftig! Es ist Herbst…
*– Den Po anheben und wieder setzen. Am Ende in bequemer Position ausruhen*

Quelle: https://mal-alt-werden.de/herbstspaziergang-eine-bewegungsgeschichte/

**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.

**27. Sonntag im Jahreskreis**

Matthäus 21,33-44

**Jesus wehrt sich gegen die Hohen-Priester.**

Als Jesus lebte, gab es mächtige Männer.
Einige mächtige Männer hießen: Hohe-Priester.
Die Hohen-Priester wollten alles bestimmen.
Die Hohen-Priester wollten bestimmen, was die Menschen tun.
Und was die Menschen sagen.
Die Hohen-Priester passten genau auf die Menschen auf.
Die Hohen-Priester passten auch auf Jesus auf.

Jesus sagte:

„Die Menschen sollen auf Gott hören.
Und tun, was Gott will.
Die Menschen brauchen nicht auf die Hohen-Priester hören.“

Die Hohen-Priester waren wütend auf Jesus.
Die Hohen-Priester sagten:

„Was Jesus sagt, ist falsch.“

Jesus erzählte den Hohen-Priestern eine Geschichte.
Die Geschichte ging so:

„Es war einmal ein reicher Mann.
Der reiche Mann baute einen Wein-Berg.
Und alles, was zum Wein-Berg dazu gehört:

– Zum Beispiel einen Turm.

Auf dem Turm sollten Wächter stehen.
Die Wächter sollten auf den Wein-Berg aufpassen.

– Und eine Maschine.

Die Maschine ist zum Saft-Auspressen.

– Und einen Zaun.

Damit keine Diebe kommen.

Als alles fertig war, wollte der reiche Mann verreisen.
Der reiche Mann suchte Wein-Bauern.
Die Wein-Bauern sollten im Wein-Berg arbeiten.
Und die Wein-Trauben ernten.
Und Wein machen.“
Der reiche Mann sagte zu den Wein-Bauern:

Ihr bekommt als Lohn die eine Hälfte von dem Wein.
Und ich bekomme die andere Hälfte von dem Wein.

Alle waren einverstanden.

Endlich war alles geerntet.
Der ganze Wein war fertig.
Der reiche Mann schickte seinen Diener zu den Wein-Bauern.
Der Diener sollte die Hälfte von dem Wein holen.
Wie es abgesprochen war.
Aber die Wein-Bauern verprügelten den Diener.
Und behielten den ganzen Wein für sich selber.

Der reiche Mann schickte einen anderen Diener.
Der andere Diener sollte die Hälfte von dem Wein holen.
Aber die Wein-Bauern wollten den Wein nicht teilen.
Die Wein-Bauern brachten den zweiten Diener um.

Der reiche Mann schickte einen dritten Diener.
Aber die Wein-Bauern wollten den Wein nicht teilen.
Die Wein-Bauern brachten den dritten Diener auch um.

Der reiche Mann schickte viele Diener zu den Wein-Bauern.
Aber die Wein-Bauern wollten den Wein nicht teilen.
Die Wein-Bauern brachten alle Diener um.

Zum Schluss dachte der reiche Mann:

Mein Sohn soll den Wein holen.
Zu meinem Sohn sind die Wein-Bauern bestimmt nett.

Aber die Wein-Bauern sagten:

Den Sohn bringen wir erst recht um.
Dann gehört uns der Wein-Berg ganz alleine.

Die Wein-Bauern töteten den Sohn.
Die Wein-Bauern warfen den toten Sohn einfach weg.
Über den Zaun vom Wein-Berg.“

Jesus fragte die Hohen-Priester:

„Was meint ihr?
Was macht jetzt wohl der reiche Mann?“

Die Hohen-Priester sagten:

„Der reiche Mann ist wütend.
Der reiche Mann bringt die Wein-Bauern um.
Der reiche Mann sucht bessere Wein-Bauern.
Die mit den Dienern ordentlich umgehen.
Und die Hälfte von dem Wein abgeben.“

Jesus sagte:

„Ja, das stimmt.
Die Wein-Bauern waren dumm und böse.
Die Wein-Bauern dachten:
Der reiche Mann merkt nichts.
Und lässt sich alles gefallen.
Die Wein-Bauern dachten, dass sie selber den ganzen Wein-Berg bekommen.“

Jesus sagte zu den Hohen-Priestern:

„Ihr seid genauso dumm und böse wie die Wein-Bauern.
Ihr denkt:
   Wir können alles bestimmen.
   Gott merkt nichts.
   Gott lässt sich alles von uns gefallen.“

Jesus sagte:

„Ihr habt keine Ahnung von Gott.
Ihr wisst gar nicht, was Gott gut findet.
Ihr denkt, dass **ihr** alles richtig macht.

Aber Gott ist wie der reiche Mann.
Gott lässt sich von euch nicht alles gefallen.
Gott sucht sich bessere Menschen.
Gott sucht sich Menschen, die nicht alles bestimmen.
Gott sucht sich Menschen, die auf Gott hören.
Und von Gott erzählen.
Und die gut sind zu den Leuten.“



Quelle: <https://www.evangelium-in-leichter-sprache.de/>



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

**Monika Jörg & Martina Kirbisser**