

die **LEBENS LINIEN** Demenzberatung
informieren und bewegen

Ideen für den 22. November 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:

Cäcilia, Philemon, Salvator

Bewegungseinheit

Bewegungsgeschichte:

Bei einer Bewegungsgeschichte führen die Teilnehmenden die Bewegungen aus, die vorgelesen werden. Die Bewegungen sind in der Geschichte fett gedruckt. Die Übungen sind als Sitzgymnastik gedacht, wer möchte und kann, darf sie natürlich auch im Stehen ausführen. Versuchen Sie Ihren Angehörigen im Auge zu behalten. Achten Sie bitte darauf, dass Ihr Angehöriger sich nicht überanstrengt und nur nach seinen Fähigkeiten mitmacht.

Herbstspaziergang

Heute ist ein warmer Herbsttag und Otto macht einen Spaziergang.

Als er aus dem Haus tritt, stellt **(setzt)** er sich erst einmal **ganz gerade hin und atmet tief ein und aus.**

Dann **geht** er los. **Erst geht er langsam los und nimmt dabei seine Arme mit.** Dann **geht er immer schneller und schneller – so schnell wie er kann.** Als er nicht mehr kann, wird er wieder **langsamer und langsamer. Seine Arme nimmt er dabei mit und er ist ganz gerade. Er atmet gleichmäßig und lächelt.**

Als er zum Wald kommt, liegen dort viele Äste auf dem Weg, die der letzte Sturm abgeknickt hat. Er muss über die Äste hinübersteigen und dabei **die Knie ganz weit nach oben ziehen.** Das geht **eine ganze Weile** so. Dann liegt auf dem Weg statt Äste ganz viel Laub, das der Wind schon herunter geblasen hat. Otto mag wie das Laub rascheln und **schlendert gemütlich** durch die Blätter.

Er kommt an eine Bank, die in der Herbstsonne steht und setzt sich hin. **Er schüttelt seine Arme und Beine aus.** Dann **atmet er ganz tief durch die Nase ein und durch den Mund aus. Er streckt sein Gesicht Richtung Sonne, schließt die Augen und genießt ihre Wärme. (Vorstellung)**

Er **hebt die Beine an und lässt seine Füße kreisen. Mal den rechten und mal den linken und mal beide zusammen. Und er beugt die Füße auf und nieder. Mal den rechten und mal den linken und mal beide zusammen. Dann schüttelt er die Füße aus** und geht weiter.

Otto kommt an einer Brombeerhecke vorbei und pflückt Brombeeren. Er muss sich **mal hochrecken und mal tief bücken**, er **pflückt mal mit der rechten Hand und mal mit der linken. Mal pflückt er rechts und mal links. Mal rechts oben und mal rechts unten und das auch auf der linken Seite.**

Als er von den vielen Brombeeren satt ist, **schüttelt er seine Arme** aus und geht weiter. Dabei **zieht er seine Schultern hoch. Abwechselnd und auch beide zusammen. Er kreist die Schultern mal nach vorne und mal nach hinten.**

An einem Baum klettert ein Eichhörnchen hoch. Mit der **Hand über den Augen beobachtet** er es. Er **guckt hoch** in die Baumkrone, dann springt das Eichhörnchen zum nächsten Baum und Otto **guckt nach rechts**. Das Hörnchen flitzt den Stamm hinunter und Otto **schaut nach unten**. Das Eichhörnchen rennt über den Waldboden und saust einen Baum **linker Hand** wieder hinauf. Und Otto **schaut ihm nach**. Dann sieht Otto das Eichhörnchen nicht mehr und geht nach Hause, dabei schlenkert er seine Arme. Er **geht (sitzt)** dabei **ganz gerade, atmet gleichmäßig und lächelt**. Zu Hause angekommen **schüttelt er seine Arme und Beine aus, atmet ein paar Mal tief durch die Nase ein und durch den Mund aus** und freut sich über den schönen Herbstspaziergang.

© by Monika Kaiser

Gedächtnistraining

WETTERwörter suchen

(leicht, mittelschwer)

*Suchen Sie Begriffe mit den folgenden
Anfangsbuchstaben zu dem Thema*

WETTER

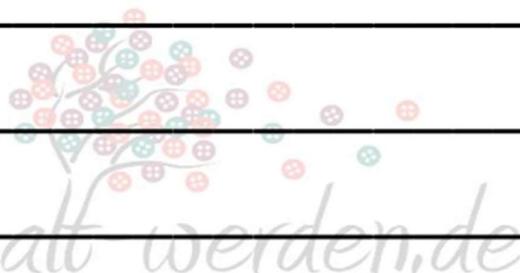
R - _____

W - _____

S - _____

V - _____

N - _____



Besuchen Sie uns auch auf unserer Internetseite: [Mal-alt-werden.de](https://mal-alt-werden.de)

Quelle: <https://mal-alt-werden.de/abc-ubungsblatt-wetter/>

Witze

Ein Zauberer ruft einen Jungen aus dem Publikum zu sich auf die Bühne.

Dort begrüßt er ihn, gibt ihm die Hand, schaut ins Publikum und fragt den Jungen: "Nicht wahr, du hast mich noch nie gesehen?"

– "Nein, Papa!" antwortet der Junge.

Die Mutter tadelt ihren Sohn: "Anstatt hier vor dem Fernseher zu hocken, solltest du lieber Vati bei deinen Schularbeiten helfen!"

Die Tochter der berühmten Filmdiva auf die Frage, ob ihr der neue Papa denn gefalle:

"Wir hatten schon bessere."

S"tell dir vor, Christian!", sagt der Vater zum Sohne. "Du hast heute Nacht ein Schwesterchen bekommen."

"Super!", freut sich der Sprössling.

"Weiß es Mama schon?"

Mitsprechgedichte

(leicht)

Heidi wird heut ausgeführt,
hach, sie ist ja so gerührt.
Ihr Kleid ist blau, ein schickes Ding,
an ihrem Finger glänzt ein ... **Ring**.

Tanzen war sie lang nicht mehr,
die Zeit gab's einfach nicht mehr her.
Ganz nervös sucht sie 'ne nette
dazu passend schöne ... **Kette**.

Der Stein Saphir – er passt zum Kleid!
Doch ist die Kette nicht zu weit?
Sie spürt ein Rumpeln in der Darmwand:
„Oh nein, wo hab ich bloß mein ... **Armband?**“

„Es liegt doch hinten in der Truhe!“,
das war Hans – sie kommt zur Ruhe.
Die Liebe, sie ist nie erloschen,
bewegt zupft sie an ihren ... **Broschen**.

Sie lacht: „Ach Schatz, es ist ein Graus,
wir war'n so lange nicht mehr aus.
Ich fühl' mich grad wie Captain Hook,
mit dem vielen schönen ... **Schmuck**.“

„Mein Stern, Du strahlst so schön,
heut möcht' ich dich gern verwöhn.“
Dann küsst er zärtlich ihre Wange
und steckt ins Haar ihr eine ... **Spange**.

Quelle: <https://mal-alt-werden.de/der-ring-ein-schickes-ding-ein-reimraetsel-rund-um-schmuck/>

Vorlesegeschichte

Das Wiedersehen

Hans und Josef kannten sich schon seit ihrer Kindheit. Sie waren Nachbarn und zusammen in die Schule gegangen, sie wurden zusammen eingezogen und hatten Glück, dass sie in dasselbe Gefangenenlager kamen. Sie heirateten etwa zur gleichen Zeit und gründeten Familien. Sie halfen sich gegenseitig beim Ausbau und Renovieren ihrer Häuser und sie saßen gerne abends auf der Bank vor Josefs Haus, redeten über dieses und jenes und tranken auch schon mal ein Bierchen zusammen. Manchmal dachte Hans, dass ihm Josef als Mensch noch näherstand als Gertrud, seine Frau. Dann wurden sie alt. Die Kinder zogen aus, Josefs Frau starb und Josef zog in ein Pflegeheim in die Nähe seiner Tochter. Hans und Gertrud verkauften auch ihr Haus und fanden zwei schöne Zimmer im örtlichen Altenheim.

Hans vermisste Josef. Er war doch sein bester Freund gewesen und sie hatten so vieles im Leben gemeinsam durchstanden. Gutes und Schlechtes. Gertrud besorgte ihm die Telefonnummer von Josefs Pflegeheim. Und Hans rief dort an. Aber er konnte nicht mit Josef sprechen, er hörte zwar seine Stimme „Hallo, Hallo, wer ist da?“, aber Josef schien ihn nicht zu verstehen. Er probierte das mit dem Telefon noch ein paar Mal, aber immer dasselbe: Josef verstand ihn nicht. Dann schrieb er ihm einen Brief und wartete wochenlang auf Antwort. Doch der Briefkasten spuckte immer nur Rechnungen und Werbeprospekte aus.

Hans wurde immer trauriger. „Ich würde Josef so gerne noch einmal sehen, bevor es gar nicht mehr geht.“ „Nächsten Sonntag bringe ich meinen Laptop mit!“ sagte Hans Sohn am Nachmittag als er seine Eltern besuchte und Gertrud ihm erzählte, warum der Vater so niedergedrückt war. Sie riefen in Josefs Pflegeheim an und kündigten einen Videoanruf an. Ein Pfleger saß mit Josef auf einer Bank im Garten und hielt ihm ein Smartphone hin. Und Hans saß vor dem Laptop in seinem Zimmer. Sie konnten einander sehen und miteinander sprechen. Ein Lächeln huschte über Josefs Gesicht als er Hans erkannte. Hans erzählte von früher und Josef nickte. Es war gut, seinen Freund zu sehen. Sie verabredeten, dass sie das mit dem Videoanruf nächste Woche wieder machen wollten.

Quelle: <https://mal-alt-werden.de/hoffnungsgeschichte-das-wiedersehen-kostenlos/>

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).

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.

Christkönigssonntag

Matthäus 25,31-46

Jesus erklärt, wie wichtig für ihn die armen Menschen sind.

Jesus hat seine Freunde sehr lieb.

Jesus hat alle Menschen sehr lieb.

Jesus hat vor allem die Menschen lieb, die Hunger haben.

Oder Durst.

Oder krank sind.

Oder frieren.

Oder im Gefängnis sind.

Oder im Krieg leben.

Oder ein kaputtes Haus haben.

Oder in ein anderes Land flüchten müssen.

Jesus möchte, dass alle diese Menschen Hilfe bekommen.

Und glücklich werden.

Und froh leben können.

Jesus möchte, dass seine Freunde sich um die armen Menschen kümmern.

Jesus sagte zu seinen Freunden:

Das Wichtigste im Leben ist, dass ihr euch um all diese Menschen kümmert.

– Wenn Menschen hungrig sind:

Sollt ihr den Menschen zu essen geben.

– Wenn Menschen durstig sind:

Sollt ihr den Menschen zu trinken geben.

– Wenn Menschen krank sind:

Sollt ihr sie pflegen.

– Wenn das Haus kaputt ist:

Sollt ihr dafür sorgen, dass die Leute eine Wohnung bekommen.

- Wenn einer kaputte Sachen hat:
Sollt ihr neue Sachen zum Anziehen geben.
- Wenn bei euch ein Gefängnis ist:
Sollt ihr die Leute im Gefängnis besuchen.

Jesus sagte:

Ihr wollt alles für **mich** tun.
Ihr wollt euch um **mich** kümmern.
Aber ich selber brauche nichts.
Ich brauche nur, dass ihr euch um die armen Menschen kümmert.
Wenn ihr euch um die armen Menschen kümmert,
dann kümmert ihr euch um mich.

Jesus sagte:

Am Ende von eurem Leben treffen wir uns.

Dann frage ich euch:

– War bei euch einer und hatte Hunger?

Habt ihr ihm was zu essen gegeben?

Ich war das und hatte Hunger.

– War bei euch einer und hatte Durst?

Habt ihr ihm zu trinken gegeben?

Ich war das und hatte Durst.

– War bei euch einer krank?

Habt ihr ihn gepflegt?

Ich war der, der krank war.

– War bei euch einer und hatte keine Wohnung?

Habt ihr eine Wohnung besorgt?

Ich war das und hatte keine Wohnung.

– War bei euch einer und hatte nichts zum Anziehen?

Habt ihr ihm etwas zum Anziehen gegeben?

Ich war das und hatte nichts zum Anziehen.

– War bei euch ein Gefängnis?

Habt ihr die Leute im Gefängnis besucht?

Ich war im Gefängnis.

Wenn ich das sage, wundert ihr euch.

Dann staunt ihr alle und sagt:

Warst **du** das immer?

Das haben wir gar nicht gemerkt.

Dann seid ihr froh, wenn ihr den Leuten etwas zu essen gegeben habt.

Oder zum Trinken.

Oder zum Anziehen.

Oder eine neue Wohnung.

Oder wenn ihr die Kranken gepflegt habt.

Oder die Leute im Gefängnis besucht habt.

Wenn ihr das getan habt, lade ich euch zu einem großen Fest ein.



**Wir hoffen, dass wir uns
morgen wieder lesen! ☺**

Monika Jörg & Martina Kirbisser