

die **LEBENS LINIEN** Demenzberatung
informieren und bewegen

Ideen für den 29. November 2020,



1. ADVENTSONNTAG

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:

Friedrich, Friederike, Berta

Bewegungseinheit

Sitzgymnastik

Heute liegt das Augenmerk auf den unteren Extremitäten. Alle angeführten Übungen können im Sitzen durchgeführt werden. Dafür setzen Sie sich bequem auf einen Sessel und der Rücken ist dabei so gerade wie möglich. Auch hier gilt, alle Übungen nach Lust und Laune wiederholen. Wichtig ist, dass Sie dabei KEINE Schmerzen verspüren.

Übungen für Beine und Füße:

1. Beide Füße sind am Boden und werden so locker wie möglich durchgeschüttelt.
2. Einen Oberschenkel heben und senken; ein paar Mal wiederholen und danach Bein wechseln.
3. Einen Unterschenkel heben und senken, ein paar Mal wiederholen, Bein wechseln.
4. Einen Oberschenkel anheben, mit beiden Händen festhalten, den Unterschenkel heben und senken. Bein wechseln.
5. Einen Oberschenkel heben und mit den Händen festhalten. Mit dem Unterschenkel in der Luft kreisen.
6. Mit der Fußsohle die Innenseite des jeweils anderen Knies berühren. Bein wechseln.
7. Zwischendurch wieder beide Beine lockern.
8. Einen Oberschenkel anheben, das Knie mit den Händen umfassen und so weit wie möglich an den Oberkörper ziehen. Bein wechseln.
9. Beide Beine heben und in der Luft Radfahren.
10. Abwechselnd die Beine heben und unter dem angehobenen Bein klatschen.
11. Die Beine ausstrecken und mit den Füßen klatschen.
12. Die Beine ausstrecken und mit beiden Füßen einen Kreis in die Luft malen.
13. Zum Schluss werden beide Beine nochmal kräftig ausgeschüttelt und die Muskeln wieder zu lockern.

Angelehnt an:

<http://mal-alt-werden.de/sitzgymnastik-uebungen-fuer-biene-und-fuesse/>

Gedächtnistraining

Buchstabensuppe

(leicht, mittelschwer)

Heute gibt es Ideen ganz speziell für HUNDEFREUNDE!

Auch unsere Buchstabensuppe ganz speziell für HUNDELIEBHABER! Die Buchstaben ganz bekannter Hunderassen und von wichtigen Hundezubehör sind durcheinandergelassen. Gemeinsam mit Ihrem Angehörigen können Sie aber bestimmt wieder Ordnung in unser Chaos bringen. Zur Hilfe haben wir auch EIN PAAR FOTOS dazugegeben.. ☺ Wuff



CKDAEL



PDUEL

EILNE

NPFA

UFERTT



PSTZI



DNABHASL



GGODE

Witze

Martin humpelt zum Arzt und jammert:
"Mein Hund hat mich gebissen."

Fragt der Arzt: "Haben Sie was
draufgetan?"

"Nein, es hat ihm auch so geschmeckt!"

Trifft der Hund die Katze. Sagt der Hund:
"Gehen wir in die Snackbar?"
Darauf die Katze: "Gerne!"
Eine Stunde später in der Snackbar...
Fragt der Kellner die Katze: "Was möchtest
du?"

Die Katze: "Eisbecher mit Sahne!"
Der Hund: "Und ich möchte nichts, nur
Sahne auf die Katze!"

Bei Müller ist der Hund alleine zu Hause.
Das Telefon klingelt, er hebt ab und
meldet sich: "WAU!"

Der Anrufer erstaunt: "Wer ist da bitte?"

Darauf der Hund: "W wie Wilhelm, A wie
Anton und U wie Ulrich ...!"

Spielt ein Junge mit seinem Hund
Schach, kommt ein Mann vorbei und
meint: "Du hast aber einen klugen
Hund!"

Darauf der Junge: "Wieso, er verliert
doch immer?"



Hundefreunde gefragt

(leicht)

Jetzt eine Übung zum vernetzten Denken:

Lassen Sie Ihren Angehörigen mit Demenz so viele Wörter wie möglich aufzählen, die zum Thema „Hunde“ einfallen.

Mir fallen ein:

- Futternapf
- Leckerli
- Clickertraining
- Hundeschule

Ihnen fällt ein:

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Wortgitter

(schwer)

Für Hundefreunde geht es jetzt spannend weiter! Wir haben ein Wortgitter als Herausforderung:



Wortgitter

HUNDE

Finden Sie in dem Wortgitter folgende Worte:

Spitz, Dackel, Leine, Herrchen, Spazieren

L	E	I	N	E	S	T	M	N	M
D	P	J	U	S	P	I	T	Z	P
A	B	E	I	M	A	R	Ö	P	S
C	E	A	S	U	Z	I	P	W	X
K	D	F	U	B	I	U	B	I	O
E	A	N	L	O	E	T	L	S	P
L	C	T	N	R	R	G	E	N	M
R	K	O	E	Ü	E	R	M	H	V
K	U	M	S	C	N	L	O	E	N
H	E	R	R	C	H	E	N	R	G

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

Quelle: <https://mal-alt-werden.de/wortgitter-hunde/>

Vorlesegeschichte



Engelszauber im Advent

Adventsgeschichte von einem besonderen Adventskalender und einem kleinen Engel

Einen aufregenden Adventskalender hat Anna bekommen. Er ist nicht aus Pappe, nein, quer durch ihr Zimmer hängt eine lange Kette mit vierundzwanzig bunt verpackten Päckchen. Darauf stehen die Zahlen eins bis vierundzwanzig. Spannend sieht das aus. Vorsichtig befühlt Anna die einzelnen Päckchen, doch den Inhalt kann sie leider nicht erraten. Sie seufzt.

„Warten ist ja sooo schwer! Wenn doch nur schon bald Weihnachten wäre.“

Vorsichtig schnuppert und rüttelt sie an dem Päckchen mit der Nummer eins.

„Aua!“, tönt es leise aus dem Päckchen. „Das tut weh.“

Anna erschrickt. Da ist jemand in dem Päckchen versteckt. Sie will es von der Leine nehmen und rasch öffnen.

„Warte, ruft da eine helle Stimme. „Ich bin erst morgen für dich da. Und nun wünsche ich dir eine gute Nacht. Träume schön!“

„Ich kann nicht schlafen, bevor ich nicht weiß, wer du bist“, sagt Anna. „Ich ...“ Sie muss gähnen und schläft – schwups – ein.

Plötzlich steht eine helle Gestalt mit einem fröhlich lächelnden Gesicht vor Anna. Sie trägt ein weißes, mit goldenen Sternchen geschmücktes Kleid und hält eine Posaune unter dem Arm geklemmt.

„W-wer bist du?“, staunt Anna.

„Rate!“, antwortet das fremde Wesen.

Anna überlegt. „Ein Engel. Bist du Weihnachtsengel?“

„Stimmt.“ Der Engel setzt die Posaune an die Lippen und spielt „Alle Jahre wieder kommt das Christuskind ...“

Schön klingt das. Anna kann nicht anders. Sie singt mit.

„Advent ist die Zeit der Lieder und Geschichten“, freut sich der kleine Engel. „In diesem Jahr werde ich im Advent bei dir sein.“ Er grinst schelmisch. „Aber nur, wenn

du das auch so haben willst.“

„Jaaa“, ruft Anna. „Ich hab mir schon immer meinen eigenen Engel gewünscht. Jajaja.“

Sie ruft dieses „Jajaja“ so laut, dass sie davon aus dem Schlaf schreckt. Verwundert setzt sie sich im Bett auf. Wer hat da eben „Jajaja“ gerufen?

In der Küche hört Anna, wie Papa Kaffee kocht, und aus dem Bad klingt Mamas Stimme. Ist die Nacht schon vorbei? Anna schüttelt sich. Sie ist doch eben erst zu Bett gegangen, und dann ist dieser Engel gekommen. Oder hat sie das nur geträumt? „Schade eigentlich“, murmelt Anna.

Dann fällt ihr ein, dass heute erster Adventstag ist. Schnell schlüpft sie aus dem Bett und pflückt sich das Päckchen mit der Nummer eins von der Adventskalenderkette.

Vorsichtig packt sie es aus – und was findet sie? Einen kleinen Engel mit einer Posaune unter dem Arm. Lieb lächelt er, der Engel.

„Hallo, Engel“, flüstert Anna. „Da bin ich wieder.“

„Hallo, Anna. Ich wünsche dir einen schönen Advent.“

Mama steht an der Tür und lächelt Anna zu.

War es Mama, die ihr eben einen schönen Advent gewünscht hat – oder ist es doch der kleine Engel gewesen, der vielleicht ein Zauberengel ist und sprechen kann?

© Elke Bräunling

<https://www.elkeskindergeschichten.de/2014/11/22/engelszauber-im-advent/>

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.

1. Adventssonntag

Markus 13,24–37

Die Freunde von Jesus sollen immer wachsam sein



Einmal redete Jesus mit seinen Freunden.
Jesus wollte erklären, dass wir uns immer auf Jesus verlassen können.
Auch wenn Jesus nicht mehr da ist.
Weil Jesus ganz bestimmt wieder kommt.
Auch wenn alles in der Welt schlimm aussieht.
Und Angst macht.

Jesus sagte:

Einmal komme ich wieder zu euch zurück.
Es passieren vorher einige Sachen in der Welt.
Zuerst kommt eine große Not.
In der Welt ist eine schlimme Zeit.
Nach der schlimmen Zeit wird die Sonne dunkel.
Der Mond scheint nicht mehr.
Die Sterne fallen vom Himmel.
Alles donnert und bebt.

Wenn das passiert, seht ihr, wie ich wieder zu euch komme.
Es sieht herrlich aus, wenn ich zu euch komme.
Gott sendet die Engel aus.
Die Engel holen alle Menschen auf der ganzen Welt zusammen.

Jesus sagte:

Ihr wisst nicht, wann alles passiert.
Das weiß keiner.
Das wissen auch nicht die Engel.
Das weiß nur Gott alleine.

Aber ihr könnt es merken.
Genauso wie ihr merkt, wenn der Frühling kommt.
Das merkt ihr, weil die Blumen zu blühen beginnen.
Und die Bäume wieder grün werden.
Und weil es draußen warm wird.

Jesus sagte:

Ihr sollt immer an mich glauben.
Und dass ich wieder komme.
Ihr sollt dafür wachsam sein.

Jesus wollte erklären, was wachsam ist.
Darum erzählte Jesus ein Beispiel.

Jesus sagte:

Ein Mann will verreisen.
Der Mann hat viele Diener.
Der Mann sagt zu einem Diener:
Du sollst wachsam sein.
Du sollst auf das Haus aufpassen.
Und auf die anderen Diener.
Ich fahre weg.
Wenn ich wieder nach Hause komme, soll alles in Ordnung sein.

Jesus sagte:

Der Diener passt jeden Tag auf.
Und tut alles, was der Mann gesagt hat.
Bis der Mann wieder zu Hause ist.
Der Diener ist wachsam.

Jesus sagte:

Ihr sollt genauso wachsam sein.
Ihr sollt jeden Tag tun, was ich euch gesagt habe.
Ihr wisst nicht, wann ich wieder komme.
Aber ich komme ganz bestimmt wieder.
Wartet auf mich.

Wir wünschen Ihnen einen schönen 1. Adventsonntag!!!!



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

Monika Jörg & Martina Kirbisser