

die **LEBENSLINIEN** Demenzberatung  
informieren und bewegen

Ideen für den 4. Dezember 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:**

**Barbara, Johannes v.D.**

## Heute ist ein besonderer Tag!

### Der Barbaratag und die Geschichte der heiligen Barbara



Viele Christen gedenken auch am 4. Dezember 2017 wieder der heiligen Barbara. Der Barbaratag gilt als Gedenktag für die christliche Märtyrerin, die im 3. Jahrhundert in Nikomedien gelebt haben soll. Obwohl ihre Existenz historisch nicht gesichert ist, ist ihre bewegende Geschichte noch heute vielen Gläubigen bekannt.

#### Die Geschichte der heiligen Barbara

Der Überlieferung zufolge lebte Barbara als Tochter eines reichen Kaufmanns im 3. Jahrhundert in Nikomedien in der heutigen Türkei. Anstatt zu heiraten, wollte die junge Frau ihr Leben Christus widmen. Ihr heidnischer Vater war mit ihrem Bekenntnis zum Christentum nicht einverstanden. Trotz seiner teils grausamen Maßnahmen behielt Barbara ihren christlichen Glauben bei. Ihr Vater brachte sie vor Gericht und enthauptete sie schließlich eigenhändig.

Für die Christen ist die heilige Barbara eine Märtyrerin, derer sie jedes Jahr am 4. Dezember, dem Barbaratag, gedenken. Allerdings ist nicht eindeutig belegt, ob die heilige Barbara wirklich gelebt hat.

## **Die heilige Barbara als Schutzpatronin**

Aufgrund ihrer bewegten Geschichte und ihres starken Glaubens gilt die heilige Barbara als Schutzpatronin vieler Berufsgruppen und leidenden Menschen. Sie gehört zu den Vierzehn Nothelfern der katholischen Kirche – allesamt Heilige aus dem zweiten bis vierten Jahrhundert. So verehren sie zum Beispiel die Bergleute als Schutzheilige, da sie sich der Überlieferung zufolge auf der Flucht vor ihrem Vater in einer Felsspalte versteckte. Diese soll sich auf wundersame Weise vor ihr geöffnet haben. Als weitere Berufsgruppen verehren etwa Architekten, Bauarbeiter und Dachdecker die Heilige.

Die heilige Barbara ist außerdem die Beschützerin der Gefangenen und der Sterbenden. Sie gilt auch als Helferin gegen Blitze und Feuer, da ihre Geschichte besagt, dass ihr Vater nach ihrer Enthauptung von einem Blitz getroffen wurde.

# Bewegungseinheit

## Sitzgymnastik

Übungen mit Bällen durchzuführen, ist eine willkommene Abwechslung. Dabei wird der Körper durch die Bewegung beansprucht und das Gedächtnis durch die Koordination mit dem Ball. Dazu können verschiedene Bälle benutzt werden, Tennisbälle, Schaumstoffbälle, 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 über dem 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

## Gegenteile in Sätze fassen

In dieser Gedächtnisübung für Senioren geht es darum, Gegenteile zu erkennen und diese Gegenteile in Sätze zu fassen. Die beschriebenen Begriffe drehen sich natürlich in diesen Tagen alle rund um das Thema Weihnachten bzw. rund um die Adventszeit.

Lesen Sie den Senioren die Sätze bis auf das letzte Adjektiv in der Reihe vor. Bitten Sie die Teilnehmer des Gedächtnistrainings, den Satz zu vollenden. Kommen die Senioren nicht sofort auf das Lösungswort, geben Sie Tipps, die die Suche nach dem richtigen Wort leichter machen. Vermeiden Sie wenn möglich, die Lösung vorzusagen.

1. Der Christbaumstamm ist lang! Seine Zweige sind... (kurz).
2. Eine Tannennadel ist spitz! Ein Fingerhut ist... (stumpf).
3. Die Christbaumkugel ist rund! Das Päckchen ist... (eckig).
4. Die Weihnachtsdecke ist weich! Die Holzkrippe ist... (hart).
5. Die Gewürznelke ist klein! Der Kohlkopf ist... (groß).
6. Der Weihnachtsbaum ist neu! Die Christbaumspitze ist... (alt).
7. Der Bauch ist voll! Der Plätzchenteller ist... (leer).
8. Das Geschenkpapier ist bunt! Die Schere ist... (schwarz, einfarbig).
9. Die Stumpfenkerze ist breit! Die Christbaumkerze ist... (schmal).
10. Die Saucenkelle ist handlich! Der Schmortopf ist... (sperrig).

## Witze

Der Vater zum Fritzchen: „Zünde doch mal den Adventskranz an.“

Fünf Minuten später fragt Fritzchen: „Die Kerzen auch?“

Zum dritten Advent streiten sich die Geschwister Max und Lotte um die Weihnachtsplätzchen.

Die Mutter ist schon ganz genervt und meint verärgert: „Nicht ein Mal könnt ihr euch einig sein?“

Die Kinder antworten: „Doch wir sind uns einig. Wir wollen beide Plätzchen!“

Der kleine Max geht zur Krippe, nimmt das Jesuskind aus dem Stroh und sagt zu ihm: „So, wenn ich dieses Mal zu Weihnachten keine Playstation kriege, dann wirst Du Deine Eltern nie wiedersehen!“

Warum bezahlt der Weihnachtsmann seine Rechnungen nicht?

Alle seine Konten sind eingefroren.

## Bezugswörter finden

(leicht)

4 Stichwörter sind bei diesem Rätsel vorgegeben. Ihr Angehöriger soll ein adventliches Bezugswort finden, zu dem die 4 Stichwörter passen.

Nennen Sie nicht sofort alle Stichwörter. Warten Sie nach jeder Stichwortnennung ab, ob Ihr Angehöriger schon erraten kann, welches Bezugswort gesucht wird. Bei sehr ratefreudigen Gruppen, reicht manchmal schon ein Stichwort aus um das Bezugswort zu erraten.

Bei schwächeren Senioren kann es schon einmal vorkommen, dass das Bezugswort nicht erraten wird, obwohl schon alle Stichwörter genannt wurden. Bevor Sie die Lösung verraten, können Sie versuchen mit Tipps zu arbeiten.

Im Mittelpunkt sollte bei der Aktivierung von Menschen mit Demenz nie das „richtige Lösen“, sondern immer der Spaß und die Geselligkeit stehen. Jetzt aber viel Spaß beim Rätseln, Raten und Knobeln!

### Bezugswörter zum Thema Advent

*Türchen, Schokolade, Vorfreude, 24*

**Lösung:** Adventskalender

*rund, Tannenzweige, Kerzen, Dekoration*

**Lösung:** Adventskranz

*lecker, backen, ausstechen, Teig*

**Lösung:** Plätzchen

*Wachs, Atmosphäre, leuchten, anzünden*

**Lösung:** Kerze

*Figuren, Tannenbaum, aufstellen, Stall*

**Lösung:** Krippe

*aufhängen, Weihnachtsbaum, rund, Glas*

**Lösung:** Christbaumkugeln

*Stände, Lichter, Glühwein, kaufen*

**Lösung:** Weihnachtsmarkt

*Bischof, 6. Dezember, Bart, Stiefel*

**Lösung:** Nikolaus

## Begriffe suchen

(leicht, mittelschwer)

Suchen Sie gemeinsam mit Ihrem Angehörigen Begriffe zu folgendem Thema:

### INSTRUMENTE

z.B.:

**Geige**

**K**

**N**

**G**

**CH**

**Z**

**B**

## Barbara-Gedicht:

### Geh in den Garten

Geh in den Garten am Barbaratag.  
Gehe zum kahlen Kirschbaum und sag:  
Kurz ist der Tag, grau ist die Zeit.  
Der Winter beginnt, der Frühling ist weit.  
Doch in drei Wochen, da wird es geschehn:  
Wir feiern ein Fest, wie der Frühling so schön.  
Baum, ein Zweig gib du mir von dir.  
Ist er auch kahl, ich nehm ihn mit mir.  
(Dichter: Josef Guggenmoos)

## Wortgitter

(schwer)

In dieser Gedächtnisübung widmen wir uns bekannten Autoren, die die deutsche Literatur besonders geprägt haben. Das tolle Wortgitter haben wir auf

<https://mal-alt-werden.de/wortgitter-autoren/> gefunden.

Viel Spaß!

*Wortgitter*  
AUTOREN

---

Finden Sie in dem Wortgitter folgende Worte:

Heine, Storm, Fontane, Hauptmann, Hesse

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| V | H | F | C | H | E | S | S | E | G |
| A | E | R | G | F | C | T | K | F | A |
| W | I | Ä | R | L | H | G | O | O | S |
| U | N | N | T | Ü | U | E | S | N | T |
| S | E | T | R | G | B | T | T | T | S |
| T | N | E | M | E | K | R | N | A | T |
| H | A | U | P | T | M | A | N | N | Ä |
| W | X | N | D | E | R | N | A | E | T |
| T | O | K | S | T | O | R | M | R | T |
| X | G | T | R | L | X | E | R | T | E |

# Vorlesegeschichte

## Vier Kerzen. Eine kleine Adventsgeschichte

Johanna starrte auf den grünen Adventskranz. Den Kopf hatte sie in ihre Hände gestützt. Sie zählte nach: Eins, zwei, drei, vier... Vier dicke rote Kerzen steckten auf dem Kranz. Daneben lagen ein kleines Schaukelpferd aus Holz, eine Zimtstange, ein goldener Stern, getrocknete Apfel- und Orangenscheiben und ein Strohstern. Die erste Kerze war schon einmal angezündet worden, ihr Docht war schwarz und schrumpelig und das Wachs schon verformt. Johanna fummelte ein wenig daran herum als ihre Mutter mit einem Teller Adventsplätzchen und einer Kanne heißem Tee ins Wohnzimmer kam. „Au ja, Plätzchen und Dominosteine!“, freute sich Johanna und griff beherzt zu. Der warme Tee tat gut im Bauch und Adventsplätzchen waren einfach die leckersten Plätzchen im ganzen Jahr! Nach einer Weile schaute Johanna wieder auf den Adventskranz. Ihre Mutter bemerkte Johannas Nachdenklichkeit. Und da sprudelte es auch schon aus ihr heraus: „Eine Kerze. Mama, warum zündest du nicht alle Kerzen an, es sind doch vier Kerzen auf dem Kranz. Und warum immer nur die Gleiche? Die anderen Kerzen sind bestimmt traurig, dass sie nicht angezündet werden!“

„Und Mama, wann ist endlich Heilig Abend..?“ Johannas Mutter lächelte und nahm ihre kleine Tochter auf den Schoß. Sie erklärte ihr, was es mit dem Adventskranz auf sich hat, und dass man an jedem der vier Adventsontage immer eine Kerze mehr anzündet. „Und wenn die vierte Kerze brennt, dann ist es auch nicht mehr weit bis zum Heiligen Abend...“. Johanna schaute sich noch einmal die vier Kerzen an. Vier war eine Zahl, die man gut überschauen konnte. „Dann besteht ja doch noch Hoffnung, dass es bald Weihnachten wird“, dachte sie im Stillen. Am darauf folgenden Sonntag entzündete ihre Mutter die zweite Kerze am Adventskranz. Nun leuchtete er schon etwas heller. An diesem Adventssonntag hatte Johanna keine Zeit, weiter über die vier Kerzen und Weihnachten nachzudenken. Am darauf folgenden Tag sollte der Nikolaus kommen. Johanna lief den ganzen Sonntag mit glühenden Wangen durch die Wohnung, räumte ihr Zimmer auf, übte das Nikolauslied und putzte mehrere Male über ihre Stiefel. Und dann hieß es wieder – warten. Als sie sich über das lange Warten auf den Nikolaus, das Anzünden der nächsten Kerze am Adventskranz, das Öffnen des nächsten Türchens am Adventskalender – und vor allem auf Weihnachten – bei ihrer Mutter beschwerte, lächelte diese abermals und nahm Johanna wieder zu sich auf den Schoß. „Das ist die Adventszeit, mein Schatz. In der Adventszeit warten wir auf die

Ankunft des Herrn, also Jesus Christus. Und diese Ankunft feiern wir an Weihnachten. Dann kommt auch das Christkind zu uns. Aber die Adventszeit gehört dazu, damit wir Weihnachten feiern können. Und deshalb müssen wir uns alle noch ein wenig gedulden.“ Sie deutete auf den Adventskranz: „Aber schau, die Hälfte hast du ja schon geschafft. Wenn alle vier Kerzen am Adventskranz brennen, dann ist bald Weihnachten!“

Johanna stellte die Worte ihrer Mutter nicht vollkommen zufrieden, aber sie dachte in den folgenden Tagen oft darüber nach. Und immer, wenn sie sich gerade wieder bei ihrer Mutter über die lange Wartezeit beschweren wollte, dachte sie über den Satz nach, den sie ihr gesagt hatte: „Die Adventszeit gehört dazu, damit wir Weihnachten feiern können.“ Es half. Ein wenig jedenfalls. Und so freute sie sich über jede neue Kerze, die am Sonntag am Adventskranz entzündet wurde. Und bei jedem Adventsplätzchen-Essen mit ihrer Familie dachte sie daran, dass sie nun dem Heiligen Abend schon ein wenig näher gekommen war...

© by Annika Schneider

Quelle: <https://mal-alt-werden.de/vier-kerzen-eine-kleine-adventsgeschichte/>

# Gemeinsame Zeit

## Brauch zum Barbaratag:

### Kirschzweige

Der Barbaratag am 4. Dezember ist seit mehreren Jahrhunderten mit besonderen Bräuchen verbunden. Der bekannteste Brauch ist es, frisch geschnittene Zweige von Weide, Kirschbaum oder Forsythie ins Haus zu holen und in ein Gefäß mit Wasser zu stellen.

In der Wärme der Wohnung treiben die sogenannten Barbarazweige dann neue Knospen, sodass sie zu Weihnachten in voller Blüte stehen. Im Winter stehen diese blühenden Zweige für Hoffnung und neues Leben.

Probieren Sie es doch aus! Wir wetten, auch Ihre Barbarazweige werden zu Weihnachten blühen!!!!



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

**Monika Jörg & Martina Kirbisser**