

die **LEBENS LINIEN** Demenzberatung  
informieren und bewegen

Ideen für den 5. 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.

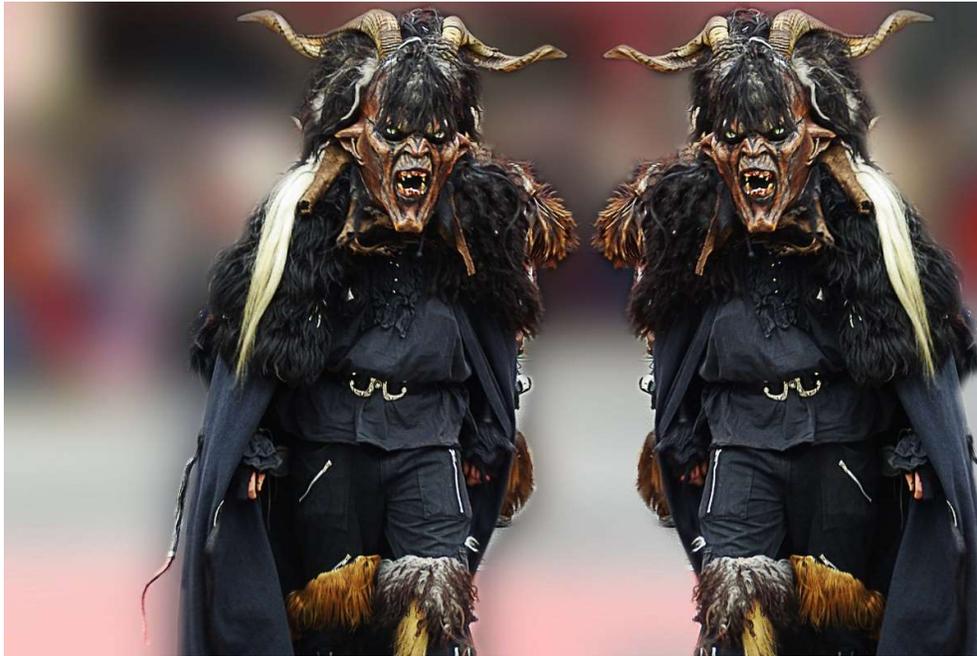


**Wir gratulieren heute zum Namenstag:**

**Gerald, Reinhard, Niels**

## Auch heute ist ein besonderer Tag!

### Der KRAMPUS-Tag!!!!



Der Krampus ist eine monsterhafte Gestalt und gilt als Begleiter des Heiligen Nikolaus, der auch Nikolo genannt wird. Während der Nikolaus brave Kinder beschenkt, werden schlimme Kinder vom Krampus bestraft. Verbreitung findet die Figur vor allem im Brauchtum der Länder der ehemaligen Habsburgermonarchie. Der Name Krampus stammt vermutlich vom mittelhochdeutschen Wort "Krampen", das soviel wie "Kralle" bedeutet.

Mythologisch scheint das Konzept der eindeutigen "Schwarz-Weiß-Kontrastierung" zwischen gutem Nikolaus und bösem Krampus in die Barockzeit zurückzugehen, auch wenn die ursprüngliche Gestalt des Krampus älter zu sein scheint. Die teuflische Darstellung, die früher gängige Darstellung mit Flügeln und das Tragen von Ketten erinnert an den gefallenen Engel Luzifer, der in der Hölle angekettet wurde. Die Weidenrute, mit der der Krampus teilweise auftritt, hatte hingegen pädagogisch strafenden Charakter.

Der Krampus wird meist als ziegenfüßige, behaarte Teufelsgestalt mit Hörnern dargestellt. Eine klare Abgrenzung zu den im alpenländischen Brauchtum existierenden Perchten, die mit gräßlichen Fratzen, Kettengerassel und Glocken die bösen Geister des Winters vertreiben sollen, ist kaum möglich.

# Bewegungseinheit

## Tanzgymnastik

Heute gibt es keine angeleiteten Übungen. Heute gibt es eine Anregung für alle Tanzbegeisterten, wieder mal das Tanzbein zu schwingen. Früher war das an Samstagabenden eine beliebte Abwechslung zum anstrengenden Alltag.

**Musik wirkt tief in unser Leben hinein. Sie rührt uns an und kann unsere Stimmung verbessern.**

Dazu nehmen Sie die Musik ihrer Wahl, entweder einen gemütlichen Walzer, eine flotte Polka oder einen Schlagerhit aus vergangenen Tagen, bei dem auch mitgesungen werden kann! (CD, Youtube...)

Verschaffen Sie sich mit ihren Angehörigen ausreichend Platz in der Wohnung oder auf der Terrasse, lassen die Musik abspielen und es kann losgehen. Vielleicht werden dadurch Erinnerungen an eine nette frühere Begebenheit wach, worüber dann mit seiner Tanzpartnerin/seinem Tanzpartner noch angeregt geplaudert werden kann.



# Gedächtnistraining

## BERUFE RATEN

(leicht, mittelschwer)

Suchen Sie Begriffe mit den folgenden Anfangsbuchstaben zum Thema:  
BERUFE

Z.B.:  
**A**rzt  
**B**äcker

**A**

**B**

**E**

**F**

**K**

**F**

**I**

**J**

**L**

**M**

**O**

## Witze

Was ist blau und schaut gern fern?

**Ein Telefin.**

Was würdest du tun, wenn ein Jaguar, ein Löwe, ein Tiger, ein Leopard und ein Gepard um dich herumstehen? – In den Jaguar einsteigen und davonfahren.

Die Schüler sollen eine Wiese mit Kühen malen. Der kleine Rabe gibt nach wenigen Minuten ein leeres Blatt ab. Wo ist denn die Wiese mit dem Gras?", fragt die Lehrerin. „Das haben die Kühe gefressen.“ – „Und wo sind die Kühe?“ Der Rabe: „Die sind weggelaufen, weil es kein Gras mehr gab.“

Die Lehrerin fragt den Schüler: „Was ist  $24 + 24$ ?“. Der Schüler antwortet: „Das ist leicht. Es sind zwei Tage!“

# Wortgitter

## Wortgitter BERUFE

---

Finden Sie in dem Wortgitter folgende Worte:

Kassierer, Fleischer, Friseur, Bäcker, Schuster

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

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

# Buchstabensalat

(schwer)

Berufsbezeichnungen sind hier durchgeschüttelt worden. Können Sie die Buchstaben in die richtige Reihenfolge bringen?

AZTR

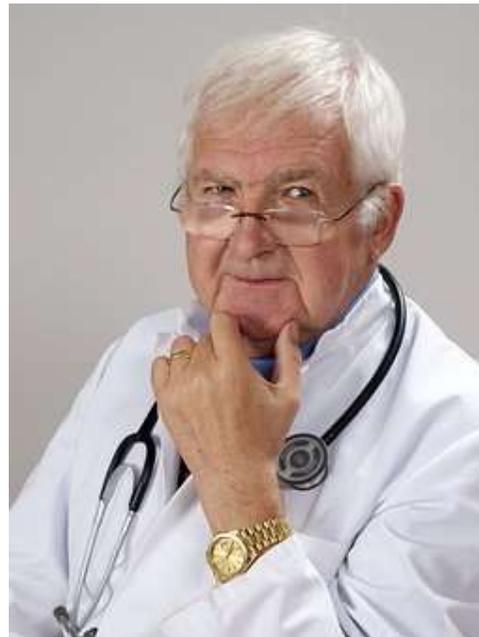
FIREUSNIR

TNERGÄR

CHOK

KÄUFVERIN

Lösungen: Arzt, Friseurin, Gärtner, Koch, Verkäuferin



# Vorlesegeschichte

## Wie der Nikolaus von Myra eine Stadt vor dem Verhungern rettete

Es herrschte eine große Hungersnot in Myra. Die Kinder standen mit großen Augen und leeren Bäuchen vor den Toren des Bischofs von Myra und baten um Hilfe, und vor allem um Brot. Der Bischof hatte schon all seine eigenen Vorräte hergegeben, aber es reichte einfach nicht.

Mit vor Hunger schmerzendem Magen stand er am Fenster und grübelte auf der Suche nach einer Lösung. Von seinem Fenster aus konnte er den Hafen sehen und dort lag ein Schiff aus der Flotte des Kaisers in Byzanz vor Anker. „Was hat dieses Schiff eigentlich geladen?“ fragte er einen seiner Vertrauten. „Korn, Bischof Nikolaus, aber die Seeleute wollen und dürfen nichts verkaufen.“, antwortete dieser.

Nikolaus ging sofort in die Kapelle und fing an zu beten. Er betete für den Rest des Tages, er betete den ganzen Abend und er betete die Nacht hindurch. Er machte noch nicht einmal eine Pause, um die Notdurft zu verrichten oder um etwas zu essen. Am nächsten Morgen, ganz früh, erhob er sich vom Gebet und ging zum Hafen um mit den Seeleuten zu sprechen. Diese wollten ihm erst auch kein Korn geben, doch als Nikolaus ihnen versprach, dass kein Nachteil für die Seeleute entstehen würde, gaben sie nach. Auch sie hatten die hungernden Kinder gesehen und waren erfüllt von Mitleid.

Die Stadt jubelte. Endlich konnte wieder Brot gebacken werden. Und wie herrlich Brot doch schmecken kann, wenn man schon lange keines mehr hatte. Es wurde ein richtiges Fest. Das Strahlen kehrte in die Augen der Kinder zurück. Die Stadt hatte nun reichlich Korn. Es war nicht nur genug um das Fest auszurichten, es reichte für das ganze Jahr, für das ganze kommende Jahr reichte das Korn auch noch und selbst danach, war noch ein kleiner Rest übrig, der für die Aussaat genutzt werden konnte.

Die Seeleute aber staunten nicht schlecht, als sie das Korn beim Kaiser ablieferten. Es fehlte nicht ein Gramm der Schiffsladung.

# Gemeinsame Zeit

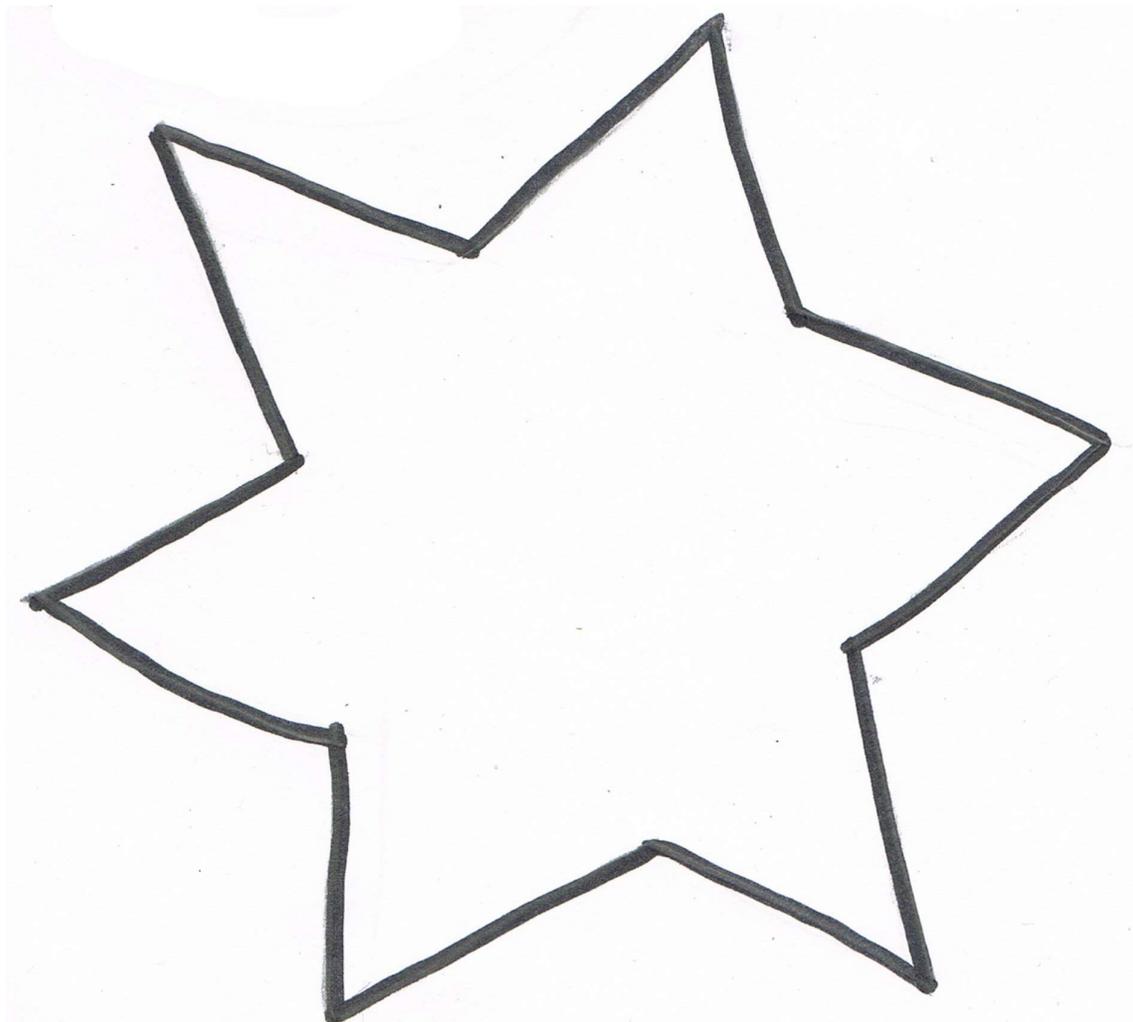
## Sterne ausschneiden – eine Bastelidee im Advent

### Material

- Tonpapier (gelb)
- Schere

### Herstellung

Den Stern mit Hilfe der Vorlage auf das Tonpapier übertragen. Den Stern ausschneiden.





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

**Monika Jörg & Martina Kirbisser**