

die **LEBENS LINIEN** Demenzberatung
informieren und bewegen

Ideen für den 6. 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:

Nikolaus, Denise, Henrike

Auch heute ist ein besonderer Tag!

Der NIKOLAUS – Tag!



Sankt Nikolaus

- Bischof und Heiliger

Sankt Nikolaus soll einst Menschen in Not geholfen und vor allem ihre Kinder beschenkt haben. Das feiern viele Christen in jedem Jahr mit dem Nikolaustag am 6. Dezember.

Der heilige Nikolaus war Bischof der Stadt Myra. Sie liegt heute in der Türkei, direkt am Mittelmeer. Nikolaus soll von seinen Eltern sehr viel Geld geerbt haben. Die Legende erzählt, dass er das Geld nicht für sich behielt, sondern damit armen Menschen aus ihrer größten Not heraus half. Vermutlich hat er auch viele Kinder beschenkt.

Weil Nikolaus mehr an die Armen als an sich selbst dachte, verehren ihn Christen bis heute als Heiligen und erinnern sich in jedem Jahr am Nikolaustag an ihn.

Bewegungseinheit

Bewegungsgeschichte

Am heutigen Sonntag gibt es eine Bewegungsgeschichte. Diese wird von einem Angehörigen vorgelesen und die fettgedruckten Stellen im Text können von allen ausgeführt werden. Viel Spaß dabei!



Der Regenbogen

Es war ein herrlicher Frühlingstag als Rosi erwachte. Sie **blinzelte mit den Augen, gähnte, reckte** und **streckte sich** und **stieg** aus dem Bett. Beim Frühstück dachte sie, heute gehe ich mal spazieren. Sie **schlüpfte mit den Füßen** in die Schuhe, **steckte ihre Arme** in die Jacke und **setzte ihren Hut auf den Kopf**. Dann **marschierte** sie los. Sie wollte zum Park und sich die Narzissen anschauen, die so schön gelb blühten.

Der Himmel wurde aber immer dunkler und Rosi **lief immer schneller**. Dann kam der Wind und sie musste **im Laufen ihren Hut festhalten**. Bevor die ersten Regentropfen fielen, erreichte sie eine Schutzhütte im Park. Sie setzte sich auf die Bank, **schüttelte erstmal ihre Beine und Arme aus** und **atmete tief durch**.

Der Regen trommelte auf das Dach der Hütte und Rosi **trommelte im Takt dazu auf ihre Oberschenkel**. Das wurde ihr aber nach einer Weile zu langweilig und sie **kreiste erst ihren rechten Fuß**, dann **ihren linken** und dann **beide zusammen**. Was man mit den Füßen kann, geht auch mit den **Händen, die kreiste erst die rechte** und dann **die linke** und dann **beide zusammen**.

Gut, dass mich niemand sieht, dachte Rosi und **lächelte**.

Die Regenwolken verzogen sich und der Regen ging in ein Nieseln über. Rosi **marschierte** wieder los und **schwang dabei energiegeladen ihre Arme**. Sie kam zu den Narzissen und **atmete den Duft tief ein und aus**, dabei zog sie **die Schultern hoch bis zu den Ohren**.

Der Regen ließ nach und die Sonnenstrahlen schauten durch die Wolken. Rosi dachte, man müsste doch einen Regenbogen sehen. Sie **drehte ihren Kopf hin und her** und **schaute immer wieder hoch** zum Himmel. Und wirklich! Langsam erschien ein Regenbogen vor ihr am Horizont.

Rosi freute sich und **streckte die Arme hoch** in die Luft. Dann **trippelte** sie fröhlich nach Hause. Sie setzte sich **entspannt** auf ihre Gartenbank, **schüttelte nochmal Arme und Beine aus**, **atmete tief durch und lächelte**.

Angelehnt an:

<https://mal-alt-werden.de/der-regenbogen-eine-bewegungsgeschichte-kostenlos/>

Gedächtnistraining

Arbeitsgedächtnis trainieren

(mittelschwer)

Bitten Sie Ihren dementiell veränderten Angehörigen, die Wochentage in umgekehrter Reihenfolge aufzuschreiben.

(Sonntag, Samstag, Freitag, Donnerstag, Mittwoch, Dienstag, Montag)

Bitten Sie Ihren dementiell veränderten Angehörigen, die Jahreszeiten in umgekehrter Reihenfolge aufzuschreiben.

(Winter, Herbst, Sommer, Frühling)

Bitten Sie Ihren dementiell veränderten Angehörigen, die Monate in umgekehrter Reihenfolge aufzuschreiben.

(Dezember, November, Oktober, September, August, Juli, Juni, Mai, April, März, Februar, Jänner)

Witze

Im Restaurant beschwert sich ein Gast:
„Herr Ober, dieses Huhn ist zäh wie Leder! Wo kommt denn das her?“

– Der Ober antwortet nachdenklich:
„Vielleicht aus einem hart gekochten Ei?“

Heinz und sein Freund Otto machen einen Ausflug mit dem Auto. Plötzlich knallt es, der Wagen gerät ins Schlingern, und nur mit Mühe kann Heinz ihn am Straßenrand zum Stehen bringen. Er steigt aus und sieht sich den Schaden an. – „Ist es schlimm?“ fragt Otto aus dem Fenster. – „Nein, nein“, antwortet Heinz, „nur ein platter Reifen – und das auch nur an der Unterseite. Oben ist er noch voll.“

Vor der Arche Noah hat sich eine lange Warteschlange gebildet. Alle Tiere möchten eingelassen werden. Ganz am Ende der Schlange befindet sich ein Floh. Irgendwann hat er genug von der Warterei und hüpf von einem Tier zum nächsten, um sich vorzuarbeiten. Als er auf dem Rücken eines Nashorns landet, dreht sich das Tier zu seiner Partnerin um und schimpft: „Ich hab`s dir ja gesagt! Schon geht`s los mit dem Schieben und Drängeln.“

Warum musste der Bäcker ins Gefängnis?

Er hat zu viele Eier geschlagen!

Tiere benennen

(einfach)

Bitte Sie Ihren Angehörigen, die Namen der abgebildeten Tiere zu nennen. Sie könnten sich gleichzeitig Rufnamen für die Tiere überlegen!





Buchstabensalat (schwer)

Die oben zu findenden Tiere haben wir im Buchstabensalat nochmal aufgewirbelt. Können Sie dies gemeinsam wieder in Ordnung bringen?

SCHFA

UKH

NHAHGOELCK

ENNHE

NSAHRNO

FERLEK

HNUD

TZKAE

Vorlesegeschichte

Der kleine Sternenengel und die Hoffnung



Advents- und Weihnachtsmärchen für Klein und Groß – Die Hoffnung bleibt. Das erfährt auch der kleinen Sternenengel

Es war einmal ein kleiner Engel, der hatte viele kleine Sternchen auf seinem Gewand. Es waren so viele, dass keiner sie zu zählen vermochte. An manchen Tagen leuchteten und blinkten sie alle zusammen um die Wette, dann nämlich, wenn der kleine Sternenengel glücklich war. Manchmal funkelten weniger Sterne auf seinem Kleid. Dann war der kleine Engel nicht ganz so froh. Es gab auch Tage, da sah man keinen einzigen Stern auf seinem Gewand. Das waren die Tage, an denen der kleine Engel traurig war. Auch einem Engel konnte dies nämlich passieren. Das war schlimm, denn wenn der kleine Sternenengel traurig war, musste er weinen, und wenn er weinte, purzelten die Lichtgeister, die für das Sternenfunkeln verantwortlich waren, wie Tränenbäche aus seinem Gewand. Leider passierte dies oft, denn der kleine Sternenengel war oft traurig. „Du darfst nicht so viel weinen!“, sagten seine Gefährten. „Aber ich bin so oft traurig!“, klagte der kleine Engel. Das konnten die anderen Sternenengel nicht verstehen. „Warum bist du so oft traurig?“, fragten sie. „Am Himmel im Dunkeln zu funkeln macht doch Freude!“ Der kleine Sternenengel schüttelte den Kopf. „Wie kann ich mich freuen, wenn ich auf die Erde sehe?“, fragte er. „So viel Not herrscht dort und so viel Elend. Wie kann ich da fröhlich funkeln?“ „Das Erdenelend macht dich traurig?“, fragte einer der Engel. „Was geht es uns an?“, meinte ein anderer.

„Die Erde ist so weit weg!“ „Unser Job ist das Leuchten!“ Die Engel waren sich einig. „Licht soll Hoffnung bringen“, murmelte der kleine Engel, doch es hörte ihm keiner mehr zu. Und während seine Gefährten miteinander um die Wette funkelten, spähte er wieder auf die Erde hinab. Sogleich fiel sein Blick dorthin, wo Not herrschte: Er sah einen Mann und eine Frau. Sie schienen arm zu sein. Die Frau erwartete ein Kind. Müde schleppten sie sich durch die Straßen einer Stadt, aber da war niemand, der sie aufnahm. An allen Türen wurden sie abgewiesen. Als sie sich in einem dunklen Stall zum Schlaf legten, zerbrach dem kleinen Engel fast das Herz vor Kummer. Zu gerne hätte er ihnen geholfen. „Licht soll Hoffnung bringen“, murmelte er nochmals betrübt. „Ach, was kann ich bloß tun?“ Schon tropften die Tränen über seine Backen, und aus seinem Gewand purzelte ein Lichtgeist nach dem anderen, bis der kleine Engel kein einziges Sternchen mehr zum Funkeln übrig hatte. Da musste er noch mehr weinen. Wie gerne wäre ich jetzt in dem Stall bei diesen ungeliebten, armen Leuten, dachte er und schloss die Augen. Auf einmal wurde es warm um ihn. Der kleine Engel blinzelte. Was war das? Verwundert sah er sich um. Helles Licht strahlte ihm entgegen, und von irgendwoher sang es. „Was ist geschehen?“, murmelte er. „Wo bin ich?“ Er hörte ein leises Weinen. Da sah er das Kind. Es lag in einer Krippe. In einem Stall. Das ist doch der alte Stall! dachte der kleine Engel und freute sich. Wie hell es hier war! Und der Mann und die Frau! Wie glücklich sie sich über die Krippe beugten und dem Kind zulächelten! Der kleine Sternenengel fühlte, wie alles in ihm lachte. „Die Hoffnung“, jubelte er. „Sie ist da!“ Und er spürte, wie das Licht zu ihm zurückkehrte und wie die Sternchen auf seinem Gewand zu funkeln begannen. Der kleine Sternenengel war glücklich. Er warf einen liebevollen Blick auf das Kind, die Frau und den Mann und flüsterte: „Danke.“ Dann schwebte er funkelglitzerhell und hoffnungsfroh zum Himmel hinauf. In dieser wundersamen Nacht strahlten die Sternchen auf dem Gewand des kleinen Engels heller als alle anderen Sterne am Himmel. Der kleine Engel war sehr froh, und er nahm sich vor, nie wieder die Hoffnung zu verlieren. Er konnte aber nicht aus seiner Haut herausschlüpfen. Immer wieder entdeckte er Dinge, die nicht schön anzusehen waren und die ihn so traurig machten, dass er trotz aller Vorsätze weinen musste.

Wie sollte er froh sein, wenn Menschen miteinander stritten, wenn sie böse zueinander waren und Kriege führten? Wenn sie hungerten, Not litten, einsam waren, Freunde oder ihre Heimat verloren? Ein Grund zum Traurigsein fand sich immer, und so landete der kleine Engel immer wieder weinend und frierend auf der Erde, weil er seine Lichtgeister verloren hatte. Aber wie durch ein Wunder fand er auch immer wieder ein Stück Hoffnung, und mit ihr kehrten die Lichtgeister auf sein Sternengewand zurück. Auch in diesem Jahr hatte der kleine Sternenengel sein Licht verloren. Das war, als er in unserem Land Menschen entdeckt hatte, die eine neue Heimat suchten. Doch sie schienen nicht willkommen zu sein. Der kleine Engel sah Hass und Gewalt, und er

hörte viele böse Worte. „Wo sollen sie denn hin?“, empörte er sich. „Es ist doch genug Platz in diesem reichen Land!“ Und weil er dies nicht begriff, musste er wieder weinen. Er weinte und ... landete in einer Stadt mitten in einem hellen, warmen Lichtermeer. Viele Menschen, große und kleine, alte und junge, arme und junge, standen auf den Straßen, und jeder hielt ein kleines Licht in der Hand. Ein Licht gegen Hass und Streit und Gewalt. Es war eine funkelhelle Lichterkette, und auch die Menschengesichter strahlten hell und freundlich. Der kleine Sternenengel lächelte. „Die Hoffnung“, rief er. „Sie ist immer noch da!“ Da kehrten die Lichtgeister zu ihm zurück, und die Sternchen auf seinem Gewand funkelten. Der kleine Sternenengel blinkerte den Menschen einen Abschiedsgruß zu und kehrte zu seinem Himmelsplatz zurück. Er war zufrieden. Es gab sie noch immer, die Hoffnung. Und es würde sie auch immer geben...

© Elke Bräunling

Quelle: <https://www.elkeskindergeschichten.de/2013/12/22/der-kleine-sternenengel-und-die-hoffnung/>

Gemeinsame Zeit

Wolltannenbäume basteln



Material

Tonkarton

Kegelschablone

Grünes und glitzerndes Band

Klebestift (oder doppelseitiges Klebeband)

Anleitung

Mit Hilfe der Schablone wird ein Kegel aus dem Tonkarton hergestellt. Der Tonkartonkegel wird mit Kleber bestrichen. Dann wird der Kegel mit dem grünen und dem glitzernden Band umwickelt.

Viel Spaß beim Basteln!!!!

© by Natali Mallek

Quelle: <https://mal-alt-werden.de/wolltannenbaeume-eine-bastelidee/>



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

Monika Jörg & Martina Kirbisser