

die **LEBENSINIEN** Demenzberatung
informieren und bewegen

Ideen für Sonntag, 20.12.2020

4. Adventsonntag



Unsere täglichen Vorschläge beinhalten immer eine Bewegungseinheit, verschiedene Gedächtnistrainingseinheiten z.B. Lückentexte, Reimwörter, tägliche Witze und eine Vorlesegeschichte! Wir planen auch eine tägliche 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.



(pixabay.com)

Heute gratulieren wir zum Namenstag:

Julius, Holger, Eike

Bewegungseinheit

Sitzgymnastik

Für diese Übungen setzen Sie sich bequem auf einen Stuhl, der Rücken so gerade als möglich. Alle Übungen je nach Belieben wiederholen, aber Achtung: Sie dürfen dabei keine Schmerzen verspüren. Viel Vergnügen!!!

1. Schütteln Sie zu Beginn der Übungen beide Hände kräftig durch.
2. Legen Sie beide Arme auf die Oberschenkel und tippen Sie nacheinander alle Finger an den Daumen. Dies können Sie mit beiden Händen zugleich oder auch abwechselnd tun.
3. Die Finger der beiden Hände soweit wie möglich auseinanderspreizen.
4. Die Finger zu einer Krallenform formen und wieder öffnen.
5. Die Finger spreizen und dann einzeln in die Handinnenfläche tippen lassen.
6. Die Hände zu einer Faust ballen und wieder öffnen.
7. Mit verschiedenen Fingern schnipsen.
8. Die Hände vor dem Körper mit der Handinnenfläche zusammengeben und jetzt drücken Sie die Finger der beiden Hände gegeneinander.
9. Die ausgestreckten Finger einer Hand einzeln mit Hilfe der anderen Hand nach hinten drücken und dadurch dehnen, Hände wechseln.
10. Beide Hände wieder kräftig durchschütteln.
11. Jetzt marschieren Sie im Sitzen auf dem Platz.
12. Beide Beine ausstrecken und die Füße locker ausschütteln.
13. Beide Beine ausstrecken und gegengleich hoch und runter wippen.
14. Eine fiktive Treppe hinauf steigen.
15. Mit beiden Füßen gleichzeitig Kreise auf den Boden malen, gleiche Richtung, dann gegengleich und später die Richtung wechseln.
16. Abschließend noch eine Runde Fahrrad fahren und wenn Sie am Ziel sind, beide Beine durch Schütteln lockern.

Angelehnt an:

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

Gedächtnistraining

Sprichwörter ergänzen

(mittelschwer)

Sprichwörter tun kleine Weisheiten kund. Fangen Sie mit einem Sprichwort an und lassen Sie es von Ihrem an Demenz erkrankten Angehörigen ergänzen. Geben Sie so viele Hinweise, bis Ihr Angehöriger ein positives Erlebnis mit der Übung hat! Viel Spaß beim Raten!

Sprichwörter ergänzen - vorwärts und rückwärts

Gottes Mühlen _____

Wo gehobelt wird, _____

Liebe _____

Jeder ist _____

Geld _____

Am Abend _____

Schuster, _____

Lügen _____

Ein Mann, ein Wort, _____

Ordnung ist _____

Vielen Dank für diese Idee an unsere Kollegin Heidemarie Pichlmaier aus unserer Sozialhilfeverband-Einrichtung in Trieben



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!"

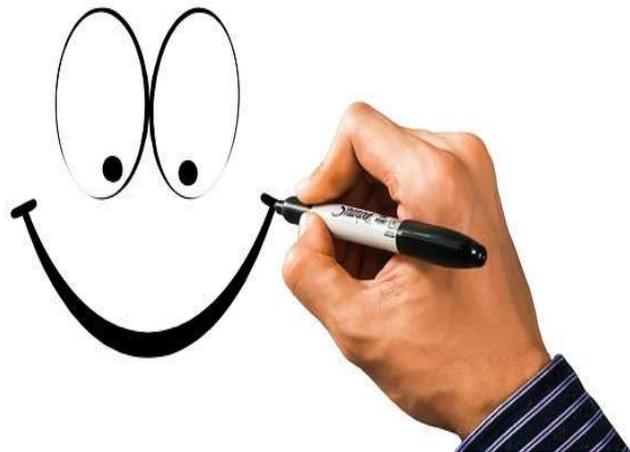
Trifft der Hund die Katze. Sagt der Hund:
"Gehen wir in die Snackbar?"
Darauf die Katze: "Gerne!"
Eine Stunde später in der Snackbar...
Fragt der Kellner die Katze: "Was möchtest
du?"
Die Katze: "Einen Eisbecher mit Sahne!"
Der Hund: "Und ich möchte nichts, nur
Sahne auf die Katze!"

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?"



Kreuzworträtsel mit Sprichwörtern

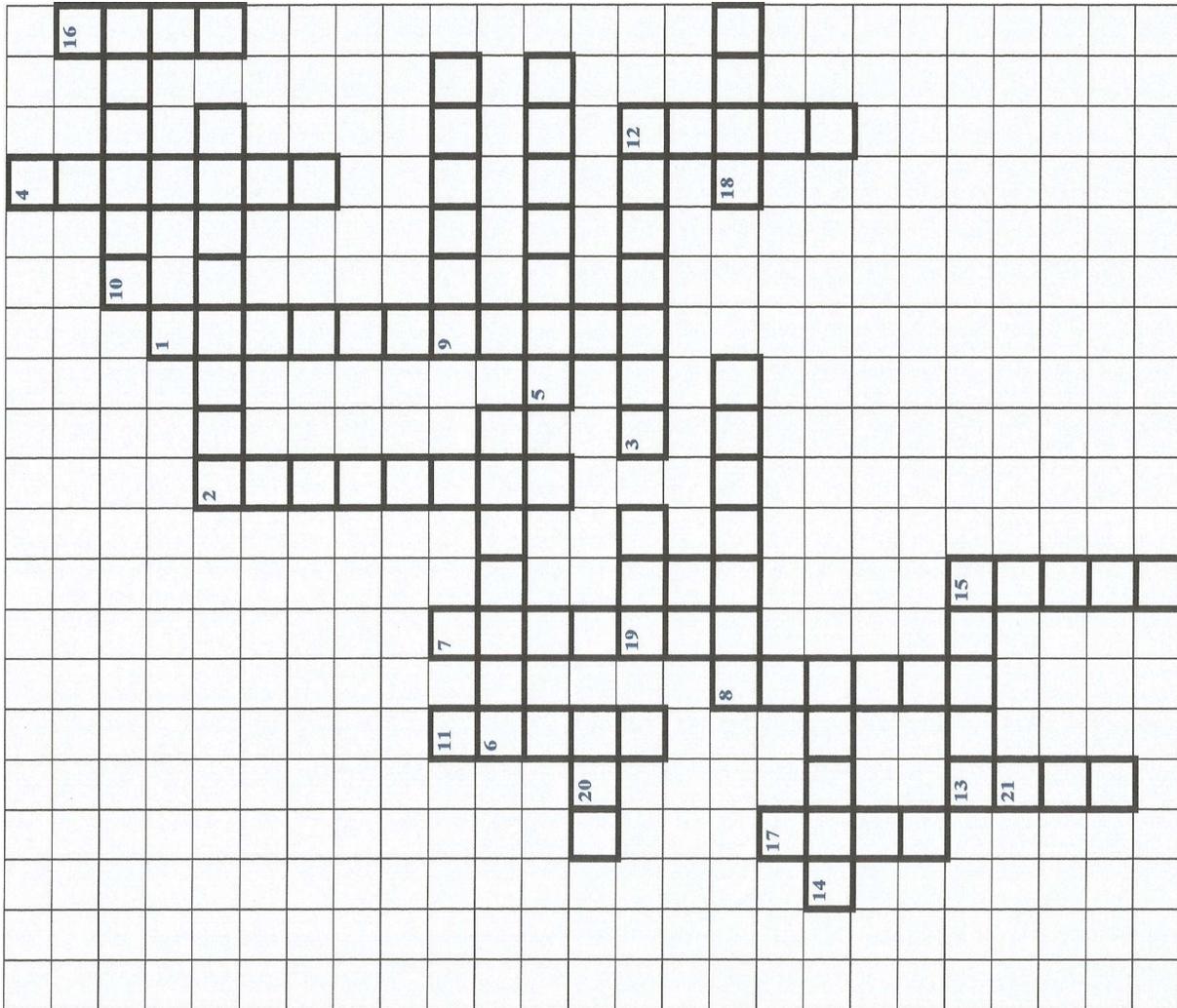
(mittelschwer)

Waagrecht:

- 2 Was du heute kannst ..., das verschiebe nicht auf morgen.
- 3 ... ist das halbe Leben.
- 5 Da lachen ja die ... !
- 6 Sie weiß genau, wo der Hase im ... liegt.
- 8 Der Krug geht so lange zum ... bis er bricht.
- 9 Reden ist ... , Schweigen ist Gold.
- 10 Mir steht das ... bis zum Hals.
- 13 ... die bellen, beißen nicht.
- 14 Ist die ... aus dem Haus, feiern die Mäuse Kirtag.
- 18 Auch ein blindes ... findet manchmal ein Korn.
- 19 Man soll den ... nicht vor dem Abend loben.
- 20 Was lange währt, wird endlich
- 21 Ich lasse mir doch kein X für ein ... vormachen.

Senkrecht:

- 1 ... hat Gold im Mund.
- 2 Da liegt der Hund
- 4 Du bist ja mit allen ... gewaschen!
- 7 Es ist noch kein/e ... /in vom Himmel gefallen.
- 8 Ich lasse mir doch keinen ... aufbinden.
- 11 Besser den ... in der Hand als die Taube auf dem Dach.
- 12 Wer anderen eine ... gräbt, fällt selbst hinein.
- 13 Wer kein Geld mehr hat, ist auf den ... gekommen.
- 15 Man soll das ... schmieden, so lange es noch heiß ist.
- 16 Viele Köche/Köchinnen verderben den
- 17 Es ist immer gut, zu wissen wie der ... läuft.



Vielen Dank für diese Idee an unsere Kollegin Heidemarie Pichlmaier aus unserer Sozialhilfverband-Einrichtung in Trieben

Vorlesegeschichte

Im Winterwald. Hans und Grete

Die alten Leutchen Hans und Grete wohnten im tiefen Wald. Sie lebten vom Köhlerhandwerk, welches Hans schon als Bub ausübte, und von der Heilpflanzenkunde Gretes, mit der sie den Dörflern schon oft geholfen hatte, wenn diese krank waren. Sie wohnten mitten im Wald in einem kleinen Holzhaus. Dieses bestand aus zwei Räumen: unten war der große Ofen, der Spülstein und ein Arbeitstisch. Darüber befand sich ein Regal mit Geschirr. Auf der anderen Seite des Raumes waren unterhalb des Fensters ein Tisch, eine Bank und Stühle. Am Kopfende des Raumes stand eine große Holztruhe und eine steile, schmale Treppe führte nach oben. Dort war unter der Dachschräge das Schlafzimmer der beiden. Es standen dort zwei Betten und eine Nachtkonsole. Unter der Decke hingen Trockensträuße aus Heilpflanzen: Kamille, Schafgarbe, Pfefferminze, Johanniskraut, Hopfen und Baldrian. Im Wohnraum war noch eine Luke im Boden. Im Kriechkeller bewahrten Hans und Grete ihre Vorräte auf. Das Häuschen war zwar klein, aber sauber und gemütlich. Auf der Ofenbank lag ein alter schwarzer Kater – Morle – der schlief und unter dem Küchentisch wartete Bello, der alte Hund, auf sein Frühstück.

Am Morgen des ersten Dezembers war es klirrend kalt. Nachdem Hans Holz im Ofen nachgelegt hatte, kochte Grete ein Topf Haferschleim zum Frühstück und goss zwei Becher mit Tee ein. „Der Boden ist gefroren und es ist sehr kalt draußen. Wir werden wohl bald Schnee bekommen. Ich werde nach dem Frühstück in den Wald gehen und Holz schlagen. Später könnte ich ein Futterhäuschen für die Vögel bauen.“ „Ich habe noch Sonnenblumenkerne, darüber würden sich die Vögel freuen.“ überlegte Grete.

Hans nahm den Handwagen und die Axt mit, als er zum Holzschlagen in den Wald ging. Bello trottete hinterher. Während Hans im Wald war, kochte Grete eine gute Kartoffelsuppe. Dafür holte sie aus dem Vorratskeller Kartoffeln, Möhren und Porree und nahm auch ein Stück Speck mit. Während die Suppe auf dem Herd kochte, strickte sie an den warmen Strümpfen für Hans weiter. Die alten waren doch schon oft gestopft worden.

Am Nachmittag baute Hans ein Futterhäuschen. Er hobelte dafür ein Holzbrett glatt und der alte Kater Morle spielte mit den Spänen. Abends saßen Hans und Grete beim Schein einer Petroleumlampe am Tisch. Hans las Grete eine Geschichte vor und Grete hatte das Strickzeug im Schoß. Der Wind blies kalt um die Hütte und kündigte den ersten Schnee an.

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.



4. Adventssonntag

Lukas 1,26-38

Ein Engel von Gott kommt zu Maria.

Als Jesus geboren wurde, war es so.
In einer Stadt wohnte eine junge Frau.
Die junge Frau hieß Maria.
Maria war verlobt.
Der Verlobte von Maria hieß Josef.

Gott wollte, dass Maria die Mutter von Jesus wird.
Ein Engel sollte Maria Bescheid sagen.
Der Engel hieß Gabriel.

Der Engel Gabriel ging zu Maria.
Zuerst begrüßte der Engel Maria.
Maria bekam einen Schreck.
Und staunte.
Und freute sich.

Der Engel sagte zu Maria:

Du brauchst keine Angst zu haben, Maria.
Gott hat dich sehr lieb.
Gott hat etwas Besonderes mit dir vor.
Du bekommst ein Baby.
Das Baby wird ein Junge.
Der Junge soll Jesus heißen. Jesus wird überall bekannt sein.
Die Menschen werden zu Jesus sagen:
Du bist der Sohn von Gott
Jesus wird für die Menschen nur Gutes tun.
Jesus wird wie ein guter König sein.
Und alle Menschen froh machen.

Maria dachte nach.

Maria fragte: Geht das denn alles?
Ist das denn möglich?
Wie soll ich denn eine Mutter werden?
Ich bin doch mit Josef noch gar nicht richtig zusammen.

Der Engel sagte: Gott sendet den Heiligen Geist.

Der Heilige Geist wird bei dir sein.
Mit seiner ganzen Kraft.
So kannst du die Mutter von Jesus werden.
Bei Gott ist alles möglich.
Das Kind ist der Sohn von Gott.

Maria sagte zum Engel:

Das ist in Ordnung.
Du kannst Gott sagen:

- Ja, ich bin für Gott bereit.
- Ja, ich will die Mutter von dem Sohn von Gott werden.
- Gott ist ein guter Gott.

Dann ging der Engel wieder zurück.

Wir wünschen Ihnen und Ihren Angehörigen eine wunderschönen

4. Adventssonntag!



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

Monika Jörg & Martina Kirbisser