RADIO FREEQUENNS
Das freie Radio im Ennstal

sozialhilfe
VERBAND LIEZEN

die LEBENSLINIEN Demenzberatung informieren und bewegen

Ideen für Donnerstag, den 24.12.2020

Heiliger Abend

DEMENZ AKTIV

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:

Hl. Abend, Adam und Eva

Bewegungseinheit

Sitzgymnastik

Tücher sind in der Sitzgymnastik besonders beliebt. Sie sind leicht, bunt und laden zu spielerischen Bewegungen ein. Dafür können Seidentücher, Kopftücher, Stoffservietten, Geschirrtücher oder Stofftaschentücher verwendet werden. Wiederholen und Intensivität je nach Lust und Laune des Einzelnen. Für diese Übungen bitte angenehm auf einen Stuhl setzen, Oberkörper so aufrecht wie möglich.

1. Ein Tuch in eine Hand nehmen und über dem Kopf schwenken. Danach die andere Hand oder mit beiden Händen gleichzeitig.
2. Ein Tuch in eine Hand nehmen und vor dem Körper hin und her schwenken, wieder die Hand wechseln oder auch mit beiden Händen.
3. Ein Tuch in die Hand nehmen und neben dem Körper vor und zurück schwenken. Wieder die Hand wechseln oder auch mit beiden Händen.
4. Ein Tuch in die Hand nehmen und den Arm neben dem Körper kreisen lassen. Hand wechseln.
5. Ein Tuch in die Hand nehmen und vor dem Körper kreisen lassen. Hand wechseln bzw. mit beiden Händen üben.
6. Ein Knie anheben und das Tuch unter dem Knie in die andere Hand geben. Die Seite wechseln.
7. Beide Füße auf dem Boden lassen. Das Tuch unter dem Oberschenkel von einer Hand in die andere geben.

Die schwierigste Turnübung ist immer noch sich selbst auf den Arm zu nehmen. Viel Spaß!

Angelehnt an http://mal-alt-werden.de/sitzgymnastik-ubungen-mit-tuchern/

Gedächtnistraining

Buchstabenrätsel zum Thema Bescherung

In den acht Begriffen zum Thema Bescherung fehlen jeweils zwei Buchstaben. Die Aufgabe der Senioren ist es, diese zwei Buchstaben zu ergänzen und so auf den gesuchten Begriff zu kommen. Die Lösung kann auf das Arbeitsblatt geschrieben werden. Nachdem alle mit der Aufgabe fertig sind, werden die Lösungswörter laut vorgelesen und verglichen.

Buchstabenrätsel

Bescherung

_____

Welche Buchstaben wurden vergessen? Es fehlen in jedem Wort zwei Buchstaben...

Beispiel: Hilgbend (es fehlen e & a) Lösung: Heiligabend

Wehnchtsbaum _____

Chistknd _____

Gechnke _____

Weinachtstller _____

Jtesck _____

Wnschzttel _____

Weihachtsmnn _____

Retire _____

Besuchen Sie uns auch auf unserer Internetseite: Mit-ab-werden.de

Berufe zuordnen

(mittelschwer)

SCHNEIDER; ARZT; SCHUSTER; LANDWIRT; FORSTARBEITER

Witze

Vater: "Fritzchen, zünde doch bitte den Christbaum an!" Nach einer Weile fragt Fritzchen: "Vati, die Kerzen auch?"

"Ach, Oma, die Trommel von dir war wirklich mein schönstes Weihnachtsgeschenk bisher." "Tatsächlich?" freut sich Oma. "Ja, Mami gibt mir seit Weihnachten jeden Tag einen Euro, wenn ich aufhöre zu spielen!"

Fragt die eine Gans eine andere: "Glaubst du an ein Leben nach Weihnachten?"

Treffen sich 2 Blondinen, sagt die eine: "Dieses Jahr ist Weihnachten an einem Freitag!" Sagt die andere: "Hoffentlich nicht an einem 13ten!"

Mitsprechgedicht

Die schönste Zeit im Jahr.

Die schönste Zeit im Jahr –
endlich ist sie wieder … da.
Mit Plätzchen, Tee und Liederregen
fiebern wir dem Fest ent … gegen.

Die schönste Zeit im Jahr –
Weihnachten wird wieder … wahr!
So wie die Adventskranzkerzen
strahlt das Licht in uns'ren … Herzen.

Die schönste Zeit im Jahr –
wieder sind wir uns ganz … nah.
Freu'n uns auf das Kinderlachen
und dass wir And'ren Freude … machen.

Die schönste Zeit im Jahr –
festlich singt die Engel … schar.
Unterm Stern im Stalle wacht
das heil'ge Paar in dieser … Nacht.

Vorlesegeschichte

Beim Vorlesen für Menschen mit Demenz sollte man ein paar Dinge beachten, damit der Betroffene nicht überfordert wird:

- Wählen Sie positive, heitere oder bereits bekannte Geschichten aus.
- Wählen Sie einfache Geschichten aus.
- Sorgen Sie für Ruhe.
- Sprechen Sie deutlich und langsam.
- Unterstützen Sie die Geschichte durch Mimik und Gestik.

Der kleine Esel … und der Heilige Abend

Das Licht des hellen Sterns weckte den kleinen Esel. Er stand genau über seinem Stall. Der kleine Esel lag noch genauso dort wie am Abend zuvor. Vorsichtig blickte er sich um. Schon lange hatte er nicht mehr so gut geschlafen wie in der letzten Nacht. Seine beiden Besucher schliefen noch. Behutsam bewegte er sich unter der Hand der Frau hervor und stand auf. Er ging in Richtung der Stalltür, durch die der Stern sein Licht warf. Rund um den Stall war es taghell, der Wald aber lag noch in vollkommener Dunkelheit.
Er schaute sich um. In der Nacht hatte es erneut geschneit, die Schneedecke war unberührt. Eine friedliche Stille herrschte um ihn herum. Und irgendwie beschlich ihn das Gefühl, dass an diesem Tag noch etwas Besonderes geschehen würde. Vielleicht das, worauf alle gewartet hatten…?

Der kleine Esel hörte ein Murmeln aus dem Stall kommen. Er ging zurück. Die Frau sah ihn wieder mit ihren warme Augen an, trotzdem machte sie den Eindruck, unruhiger als am Vorabend zu sein. Auch der Mann wirkte etwas nervös. Als die Sonne aufging, war auch der Rest des Hofs auf den Beinen. Auch dort wich die Ruhe der vegangenen Tage einer gewissen Aufregung. Dem Besuch wurde erneut heißer Tee und ein reihhaltiges Frühstück gebracht. Sie sprachen miteinander, beruhigend hatte es geklungen, Mut machend. Auch der kleine Esel bekam eine leckere Mahlzeit und frisches Wasser. Dann ging jeder auf dem Hof wieder seinen Aufgaben nach.

Langsam wurde auch der kleine Esel ein wenig nervös. Was hatte das alles nur zu bedeuten? Was würde an diesem Tag noch geschehen? Und sollte es in seinem Stall passieren?
Er beobachtete seinen Besuch. Unruhig lief die Frau auf und ab, ihr Mann wich nicht von ihrer Seite. Zwischendurch wärmte sie sich an dem Fell des kleinen Esels und blieb einen Augenblick bei ihm sitzen. Dann bewegte sie sich wieder unruhig hin und her. So ging es den ganzen Tag über. Der kleine Esel hatte das Gefühl, gebraucht zu werden. Nur, wofür?

Es war schon wieder dunkel geworden, als der kleine Esel sich aufmachte, um draußen ein wenig frische Luft zu schnappen. Im Wald war es ganz ruhig, die Kerzen im Haus waren angezündet. Auch dort war die Hektik wieder veflogen, Stille war eingekehrt. Genau über dem Stall stand der helle Stern. Sein Licht wirkte noch viel heller als am Abend zuvor. Plötzlich hörte der kleine Esel eine Schrei, dann noch einen. ER dachte an die Frau im Stall. Einen Moment lang war es wieder still. Dann erklang der Schrei eines Babys…

Der kleine Esel traute seinen Ohren nicht und lief sofort zurück zum Stall. Vorsichtig öffnete er wieder die Tür. Im Stroh saßen die Frau und der Mann. Seite an Seite. Mit einem Kind in den Armen. Das Glück in ihren Augen steckte den kleinen Esel sofort an. Behutsam näherte er sich den Dreien und legte sich zu ihnen. Er wärmte sie. Es fühlte sich unglaublich schön und richtig an. Und sofort hatte er das Gefühl, dass genau dies der Moment war, auf den er und vielleicht auch alle anderen in den letzten Tagen und Monate gewartet haben. Einen Augenblick lang war alles still.

Der kleine Esel schloss zufrieden die Augen. Als er sie wieder öffnete sah er die Kinder und Erwachsenen vom Hof neben ihm sitzen, die alle das neugeborene Kind bewunderten und auf den Arm nehmen wollten. Die Schafe waren mit ihren Hirten da. Auch das Reh und das Eichhörnchen waren gekommen – so still hatte der kleine Esel das Eichhörnchen noch nie erlebt. Er schmunzelte. Alles wirkte vollkommen.

Da fiel dem kleinen Esel der Stein ein, den er in dem Bach gefunden und für einen ganz besonderen Moment aufbewahrt hatte. Jetzt war dieser Moment gekommen. Er stand vorsichtig auf und holte ihn aus seinem Versteck. Leise schlich er zu dem Reh herüber und legte den Stein in das Licht des Sterns. Sofort funkelte und glitzerte er in allen Farben. Verlegen lächelte er seine Freundin an. Diese warf ihm einen dankbaren Blick zu. Sie lächelte zurück. Dann ging der kleine Esel zufrieden und glücklich zurück zu dem Kind, legte sich daneben und wärmte es. Er genoss es, alle die da waren, in seiner Nähe zu haben. Für diesen Augenblick hatte sich das Warten wirklich gelohnt…

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.

Heilige Nacht

Lukas 2,1-14

Jesus wird geboren.

Als Jesus geboren wurde, lebte ein Kaiser.
Der Kaiser hieß Augustus.
Kaiser Augustus wollte über die ganze Welt herrschen.
Dazu brauchte er viel Geld.
Darum sollten die Menschen viele Steuern bezahlen.

Kaiser Augustus sagte:
Alle Menschen sollen in einer Liste aufgeschrieben werden.
In der Liste kann ich sehen:
Haben alle Menschen die Steuern bezahlt?

Maria und Josef wohnten in Nazaret.
Maria und Josef mussten für die Liste bis nach Betlehem laufen.
Das ist ein weiter Weg.
Für Maria war der Weg sehr schwer.
Weil Maria ein Kind bekam.

Endlich waren Maria und Josef in Betlehem.
Es war schon sehr spät.
Maria und Josef suchten einen Platz zum Schlafen.
Aber alle Plätze waren besetzt.
Maria und Josef gingen in einen Stall.

Im Stall wurde Jesus geboren.
Maria wickelte Jesus in Windeln.
Maria hatte kein Kinderbettchen für Jesus.
Darum legte Maria Jesus in den Futtertrog für die Tiere.
Der Futtertrog heißt Krippe.

In der Nähe von dem Stall waren viele Schafe.
Und Männer, die auf die Schafe aufpassten.

Die Männer waren Hirten.

Gott schickte einen Engel vom Himmel zu den Hirten.
Der Engel sollte den Hirten sagen:

Jesus ist geboren.

Der Engel ging zu den Hirten.
Der Engel leuchtete und glänzte hell.
Die Hirten bekamen Angst.

Aber der Engel sagte zu den Hirten:

Ihr braucht keine Angst haben.
Ihr könnt euch freuen.
Jesus ist geboren.
Jesus ist euer Retter.
Jesus hilft euch.
Jesus will allen Menschen helfen.

Ihr könnt hingehen und gucken.
So sieht Jesus aus:

- Jesus ist ein kleines Baby.
- Jesus hat Windeln um.
- Jesus liegt im Futtertrog.

Und es kamen noch viel mehr Engel.
Alle Engel glänzten und leuchteten.

Die Engel sangen herrliche Lieder.
Die Engel sagten:

Jetzt können alle sehen, wie gut Gott ist.
Jetzt ist Friede auf der Erde.
Jetzt ist Friede bei allen Menschen, die auf Gott gewartet haben.

Wir hoffen, dass wir uns morgen wieder lesen und wünschen Ihnen ein frohes Weihnachtsfest!

Monika Jörg & Martina Kirbisser