

Interessantes, Wissenswertes und Unterhaltsames während der Corona-Krise

Ausgabe 3: 30. April 2020

Sehr geehrte Angehörige von Menschen mit Pflegebedarf oder Demenz,

auch diese Woche ist es uns ein Anliegen, Ihnen Anregungen zu bieten, wie sie die Zeit zu Hause etwas abwechslungsreicher gestalten können. Darüber hinaus möchten wir Ihnen aufzeigen, wo Sie sich – falls Bedarf – hinwenden, informieren und unterhalten können.

Unter folgenden Kontaktmöglichkeiten finden Sie Rat und einen Gesprächspartner in Ihrer Nähe:

Wo?	Wer?	Kontakt
Raum Karlstadt und Arnstein:	Fachstelle für pflegende Angehörige Karlstadt	09352-843 118
Raum Lohr und Gemünden:	Fachberatungsstelle für pflegende Angehörige Lohr	09352-843 222
Raum Marktheidenfeld:	Beratungsstelle RuDiMachts! für Menschen mit Demenz, Angehörige und Senioren	09391-986 411 3
Landkreisweit:	Sorgentelefon des Caritasverband Main-Spessart	09352-843 142
	! Beim Sorgentelefon erhalten Sie auch Informationen rund um die Corona-Pandemie und weiterführende Kontakte zu den Bürgerhotlines diverser Rathäuser !	

Online-Angebote:

1. Infos rund um Demenz und Corona

Für viele Angehörige von Menschen mit Demenz stellen sich aktuell viele neue Fragen und Herausforderungen. „Was soll ich tun, wenn mein Angehöriger keine Maske tragen möchte?“ oder „Wie erkläre ich meinem Angehörigen die aktuelle Situation?“ sind nur einige Beispiele dafür. Unter folgendem Link finden Sie eine Liste mit häufig gestellten Fragen rund um den Corona-Virus und Demenz, die die deutsche Alzheimer Gesellschaft zusammengestellt hat und die Ihnen evtl. Antworten bieten können:

<https://www.deutsche-alzheimer.de/ueber-uns/presse/aktuelles-zur-corona-krise/haeufige-fragen-und-antworten-zu-corona-und-demenz.html>

2. Online-Pflegekurs der AOK Bayern

Darüber hinaus könnte man einen Online-Pflegekurs der AOK nutzen, um sich weiterzubilden oder Wissen aufzufrischen. Der Kurs umfasst 14 Module mit nützlichen Tipps und Hilfestellungen zu den Grundlagen der häuslichen Pflege. Den Kurs finden Sie unter folgendem Link:

<https://www.aok.de/pk/bayern/inhalt/pflegen-zuhause-11/>

Weitere Infos und Zugangsdaten (sog. TAN) erhält man von den Pflegeberatern der AOK Bayern hier:

<http://www.aok.de/bayern/pflegeberatung>

3. Bewegung trotz Corona

Der deutsche olympische Sportbund (DOSB) hat eine Liste vielfältiger Online-Bewegungsangebote für Ältere zusammengestellt, die dazu einladen sollen, sich trotz Ausgangsbeschränkung fit und beweglich zu halten. Vielleicht ist hier etwas für Sie und / oder Ihre Angehörigen dabei:

https://www.dosb.de/sonderseiten/news/news-detail/news/fit-und-aktiv-in-der-heimarena/?no_cache=1&tx_news_pi1%5Bcontroller%5D=News&tx_news_pi1%5Baction%5D=detail&cHash=ab5d8247ef6276b40133d244cb863920

Auf den folgenden Seiten finden Sie wieder vielfältige Aktivierungs- und Beschäftigungsanregungen. Diesmal zum Thema „Wonnemonat Mai“. Viel Freude damit!

1. Poetisches

Wonnemonat Mai – ein Mitsprechgedicht

In der schönen Maienzeit
Leuchten Blumen weit und ...*breit*
Es ist die Zeit der Heiterkeit
Und ein Stück Zufrieden ...*heit*

Bräute sieht man überall
Strahlen über Berg und ...*Tal*
Der Bräutigam steht stolz daneben
Wir lassen sie für's Glück hoch ...*leben*

Der Monat Mai erfüllt mit Leben
Er steht für Liebe, Freude und auch ...*Segen*
Genießen wir die warme Sonne
Und teilen unser Glück mit ...*Wonne*

2. Wohlklingendes – Lieder zum gemeinsamen Singen

Der Mai ist gekommen (Text: Emanuel Geibel, Musik: Justus Wilhelm Lyra)

Der Mai ist gekommen, die Bäume schlagen aus.
Da bleibe wer Lust hat, mit Sorgen zu Haus.
Wie die Wolken dort wandern am himmlischen Zelt,
so steht auch mir der Sinn in die Weite, weite Welt.

Herr Vater, Frau Mutter, daß Gott euch behüt'!
Wer weiß, wo in der Ferne mein Glück mir noch blüht.
Es gibt so manche Straße, da nimmer ich marschiert;
es gibt so manchen Wein, den nimmer ich probiert.

Frisch auf drum, frisch auf im hellen Sonnenstrahl,
wohl über die Berge, wohl durch das tiefe Tal!
Die Quellen erklingen, die Bäume rauschen all-
mein Herz ist wie 'ne Lerche und stimmt ein mit Schall.

Und abends im Städtchen, da kehr' ich durstig ein:
Herr Wirt, mein Herr Wirt, eine Kanne blanken Wein!

Ergreife die Fiedel, du lustiger Spielmann du,
von meinem Schatz das Liedel, das sing' ich dazu.

Und find ich keine Herberg', so lieg' ich zur Nacht
wohl unter blauem Himmel, die Sterne halten Wacht.
Im Winde, die Linde, die rauscht mich ein gemach,
es küsset in der Früh' das Morgenrot mich wach.

O Wandern, o wandern, du freie Burschenlust!
Da wehet Gottes Odem so frisch in der Brust;
da singet und jauchzet das Herz zum Himmelszelt:
Wie bist du doch so schön, o du weite, weite Welt!

Sehnsucht nach dem Frühling (Komm, lieber Mai, und mache)

(Text: Christian Adolf Overbeck, Musik: Wolfgang Amadeus Mozart)

- | | |
|---|--|
| 1. Komm, lieber Mai, und mache
die Bäume wieder grün,
und laß uns an dem Bache,
die kleinen Veilchen blühn!
Wie möchten wir so gerne
ein Veilchen sehn,
ach, lieber Mai,
wie gerne einmal spazieren gehn. | 2. Zwar Wintertage haben
wohl auch der Freuden viel:
man kann im Schnee eins traben
und treibt manch' Abendspiel,
baut Häuserchen von Karten,
spielt Bindekuh und Pfand:
Auch gibts wohl Schlittenfahrten
auf's liebe freie Land. |
| 3. Doch wenn die Vöglein singen
und wir dann froh und flink
auf grünem Rasen springen,
das ist ein alter Ding!
Jetzt muß mein Steckenpferdchen
dort in dem Winkel stehn,
denn draußen in dem Gärtchen
kann man vor Schmutz nicht gehn. | 4. Am meisten aber dauert
mich Lottchens Herzeleid:
Das arme Mädchen lauert
recht auf die Blumenzeit;
umsonst hol' ich ihr Spielchen
zum Zeitvertreib herbei;
sie sitzt auf ihrem Stühlchen
wie's Hühnchen auf dem Ei. |
| 5. Ach, wenn's doch erst gelinder
und grüner draußen wär!
Komm, lieber Mai! Wir Kinder,
wir bitten gar zu sehr!
O komm und bring' vor allen
uns viele Veilchen mit,
bring' auch viel Nachtigallen
und schöne Kuckucks mit | |

3. Herzerwärmend – zum Muttertag

Mutter schallt es immerfort **(Johannes Trojan)**

Mutter, schallt es immerfort
und fast ohne Pause.
Mutter hier und Mutter dort
in dem ganzen Hause.

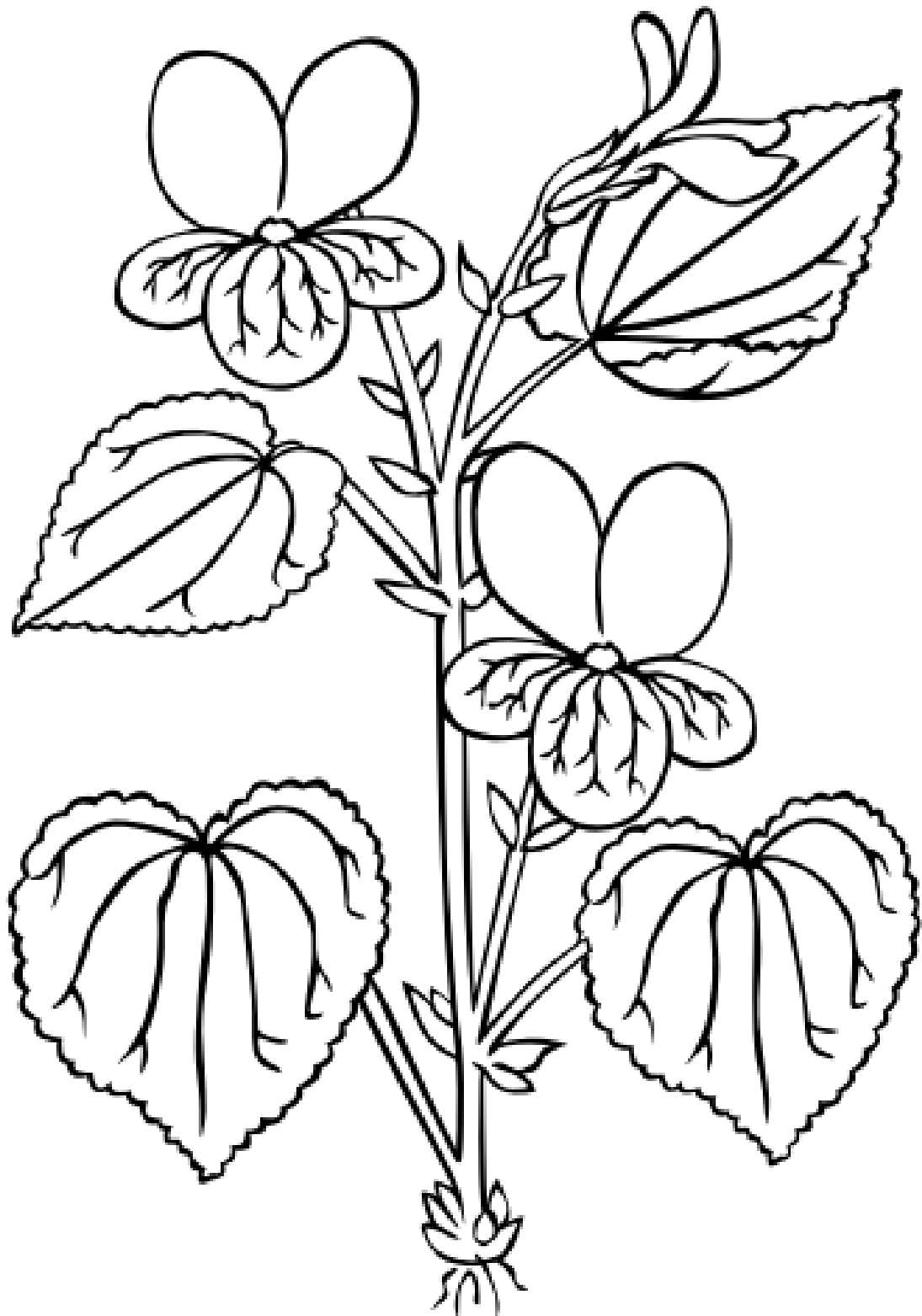
Überall zugleich zu sein
ist ihr nicht gegeben.
Sonst wohl hätte sie, ich mein,
ein bequemes Leben.

Jedes ruft, und auf der Stell
will sein Recht es kriegen.
Und sie kann doch nicht so schnell
wie die Schwalben fliegen.

Ich fürwahr bewundere sie,
dass sie noch kann lachen.
Was allein hat sie für Müh,
alle satt zu machen.

Kann nicht einen Augenblick
sich zu ruhen erlauben
Und das hält sie gar für Glück!
Sollte man es glauben?

4. Kreatives – Veilchen zum Ausmalen



5. Mai-Rätsel

(Tipp: Die Fragen können genutzt werden, um ein Thema, das Interesse weckt, weiter zu vertiefen oder Fragen darüber hinaus zu stellen.)

Der wievielte Monat ist der Mai?

- a) 5.
- b) 6.
- c) 7.

Welcher Käfer hat Punkte?

- a) Maikäfer
- b) Marienkäfer
- c) Mistkäfer

Was wird am 1. Mai gefeiert?

- a) Tag der Arbeit
- b) Tag der Ruhe
- c) Tag der Muße

Welches Kraut kommt in die Maibowle?

- a) Rosmarin
- b) Pfefferminze
- c) Waldmeister

Wie viele Tage hat der Mai?

- a) 35
- b) 31
- c) 28

Welcher Tag findet im Mai statt?

- a) Ostern
- b) Tag der Deutschen Einheit
- c) Muttertag

Wer lässt uns im Mai nochmal frieren?

- a) die Schneeteufel
- b) die Eisheiligen
- c) die Frostengel

6. Biographisches und Brauchtum

Welche Erinnerung verbinden Sie mit der Maibaumaufstellung in Ihrem Heimatort? Wie sieht der Maibaum aus? Wer wirkt bei der Aufstellung alles mit?...

Haben Sie Ihrer Mutter zum Muttertag etwas geschenkt / wurden Sie als Mutter beschenkt? Wenn ja, in welcher Form?....

Die traditionelle Wanderung am 1. Mai führte uns häufig nach.... Was kann man auf dem Weg entdecken? (z.B. Maiglöckchen, Veilchen, Vogelgezwitscher)...

Was haben Sie nach den Eisheiligen im Garten angebaut?...

Marienmonat mit Marienaltar in den katholischen Kirchen:

„Bis in die Zeit nach dem Zweiten Weltkrieg war es in Deutschland üblich, dass auch jede Familie im Monat Mai zu Hause einen „Maialtar“ aufbaute: Eine blumengeschmückte Marienstatue (u. a. mit Maiglöckchen) [...] galt als üblich.¹“ → wer mag könnte diesen Brauchtum in Coronazeiten wiederbeleben

7. Quellen und Fundgruben für weitere Anregungen:

<https://mal-alt-werden.de/wonnemonat-mai-ein-mitsprechgedicht/>

<https://mal-alt-werden.de/mairatsel-fur-demenzkranken/>

https://www.lieder-archiv.de/sehnsucht_nach_dem_fruehling-notenblatt_300050.html

https://www.lieder-archiv.de/der_mai_ist_gekommen-notenblatt_300063.html

<https://www.kinder-malvorlagen.com/vorlagen-pdf-herunterladen/blumen-pflanzen-baeume/blume-veilchen.pdf>

Bleiben Sie gesund!

Ihr Team vom Netzwerk Demenz und Pflege Main-Spessart!

¹ <https://www.brauchtum.de/de/sommer/marienmonat-mai.html>