



Ansprechpartner/innen:

Renate Gleinser, Sprecherin Forum
Tel. 07355 / 7293 | reate.gleinser@gmx.de

Thomas Münsch, Caritas Biberach-Saulgau
„Hilfen im Alter“ | 07351/8095-193
muensch@caritas-biberach-saulgau.de

Renate Fuchs, Dekanat Biberach
Referentin für Seniorenpastoral
07351/8095-407 | reate.fuchs@drs.de

Björn Held, Dekanatsreferent Bereich Saulgau
07351/8095-400 | bjoern.held@drs.de

Anita Bachthaler, Seniorenbildungsarbeit keb
0157/8 24 65 490 | anita.bachthaler@gmail.com

www.kathseniorenarbeit-bc-slg.de

Mach-Mit-Brief August 2021

„ Heute hier – morgen dort“

Der Monat August ist Ferien- und Reisemonat.

Womöglich sind auch Sie recht reiselustig.

Doch um andere Kulturen kennenzulernen, muss man nicht immer weit reisen.

Auch auf einer Tour durch die eigene Stadt (nahen Stadt), kann man sich mit anderen Kulturen beschäftigen. (ausländische Lokale, Einkaufsläden)

Suchen Sie Gegensätze zu folgenden Begriffen:

eckig -

weit -

außen -

hungrig -

aus -

fern -

die Anfangsbuchstaben ergeben das Thema, des Augustbriefes.

Biografisches Erinnern:

- Aus welchen Kulturen stammen die Menschen meiner Herkunftsfamilie?
- In welches Land würden Sie gerne reisen?
- Was gefällt und fasziniert Sie an diesem Land?
- Welche Unterschiede gibt es zwischen Ihrem „Wunschland“ und Deutschland?
- Welche Länder haben Sie schon besucht?

Suchen Sie doch alte Fotos hervor und begeben sich „noch einmal“ in Gedanken dorthin. Welche Bilder steigen auf? Begegnungen, Gerüche, Musik

Gedächtnistraining

> Schreiben Sie auf ein Blatt Papier das ganze ABC von oben nach unten auf.
Suchen Sie zu jedem Buchstaben eine Stadt, ein Wahrzeichen, Spezialitäten.

A = Athen - Akropolis - Oliven, Schafskäse, Wein ...

B = Berlin -

C =

D =

> **Wortkette** bilden mit Städte und Länder:

Albanien – Nürnberg – Griechenland – Dinkelsbühl – L...

Bewegung: Koordinationsübungen

1. Legen Sie eine Hand auf den Bauch und diese kreisen, die andere Hand auf den Kopf legen und **l e i c h t** klopfen.
(Hände wechseln)
2. Beide Hände patschen auf die Oberschenkel und gehen dann gekreuzt zu den Ohrläppchen.
Mehrere Male wiederholen, dabei beim Überkreuzen beachten, dass einmal der linke Arm „oben“ ist und einmal der rechte Arm.
3. Körper „Z“
zuerst „zeichnen“, wir mit der linken Hand ein „Z“
Linke Hand auf die rechte Schulter, dann zur linken Schulter wechseln -
dann die linke Hand zur rechten Hüfte und dann zur linken Hüfte führen.
Dasselbe mit der rechten Hand.
Mehrere Male wiederholen – jetzt mit beiden Händen wie folgt:
 1. linke Hand zur rechten Schulter
 2. linke Hand auf linke Schulter und gleichzeitig rechte Hand auf rechte Schulter
 3. linke Hand auf rechte Hüfte und gleichzeitig rechte Hand auf linke Schulter
 4. linke Hand auf linke Hüfte und gleichzeitig rechte Hand auf rechte Hüfte
 5. linke Hand auf rechte Schulter und gleichzeitig rechte Hand auf linke Hüfte
 6. linke Hand auf linke Schulter und gleichzeitig rechte Hand auf rechte Schulter
7. dann alles wieder von vorne

Viel Spaß beim Üben!

Tipp: **ganz** langsam beginnen – Sie haben den ganzen Monat Zeit!!!

Und ans Trinken denken!

Austausch am Telefon oder bei einem Spaziergang.

- Erzählen Sie sich von ihrer schönsten Reise, von der teuersten Reise, von der aufregendsten Reise.
- Nehmen Sie immer was von zu Hause mit auf Reisen?
(Kissen, Tagebuch,)

Zum Schmunzeln:

Chance

Ein schottisches Mütterchen geht jeden Tag in die Kirche und betet zu Gott:
„Lieber Gott, der du bist im Himmel und der du allmächtig bist und alle Dinge lenkst, erbarme dich meiner und gib mir den ersten Preis in der Lotterie.“

So geht das Woche , Monate und Jahre. Tag für Tag kommt die Schottin in die Kirche und fleht: „Bitte gib mir den ersten Preis in der Lotterie, bitte gib mir den ersten Preis in der Lotterie!“

Eines Tages öffnete sich plötzlich der Himmel, und eine Stimme spricht:
„ Bitte gib mir eine Chance – kauf dir endlich ein Los!“

Sommergedicht: *Im Sommer*

*Strahlende Stunden -
Geschenk der Natur
Fest für die Augen !
Wie halt` ich dich nur?*

*Nachtdunkler Schatten,
gleißendes Licht,
verhangener Himmel,
endlose Sicht.*

*Verzauberte Träume
Blumen voll Pracht,
blühen zur Freude,
Trost unserer Nacht.*

(Gerti Pfaffstaller)

Spirituelle Impuls:

Im Monat August feiern wir das Fest „Mariä Himmelfahrt“.

Nach schwäbischem Brauch finden an diesem Tag Kräutersegnungen statt.

Darum möchte ich Ihnen zum Schluss einen „Kräuterpsalm“ schenken.

Kräuterpsalm (von Roland Breitenbach)

Gott, du hast uns deine Schöpfung anvertraut und
uns die Schätze der Erde in die Hand gegeben.

Du hast die Pflanzen geschaffen und die Kräuter,
die Samen und Früchte bringen nach ihrer Art.

Uns zum Segen gibt es Minze, Dill und Kümmel.
Baldrian und Thymian lässt du für uns wachsen.

Spitzwegerich steht für uns üppig an den Rändern der Wege,
und Löwenzahn strahlt uns an aus dem Asphalt unserer Straßen.

Die Linden verbreiten einen betäubenden Duft,
ihre Blüten senken das Fieber und stillen Glut.

Die Wegwarte lindert unsere Beschwerden,
Magen und Darm will sie heilen.

Der deftige Bärlauch macht uns auf seinen Heilkraft aufmerksam durch den Geruch,
Waldmeister duftet zart aus unseren Wäldern.

Du gibst uns Koriandersamen, Pfeffer und Blutwurz,
erfreust uns mit Zimt, Anis und Vanille aus fernen Ländern.

Damit wir ein Kräutlein hätten gegen jede Krankheit
und ein Pflänzchen, das uns fröhlich macht und ausgeglichen.

Alles, was auf den winzigsten Flecken gedeiht:
Gras und Korn, Blüte und Frucht lobt und preist den Herrn.

Wir loben dich für alles was wächst und reift.
Wir danken dir auch für Kleines und Unscheinbares.

Vor dir gibt es kein Unkraut; alles hat seine Bedeutung.
Nichts ist dir zu klein und zu gering.

Doch über alles hast du den Menschen gestellt.
Im achtsamen Umgang mit der Natur sollen wir dienen.
Verantwortung sollen wir tragen für alles
was lebt, damit wir selbst das Leben haben.

Und deinen Namen preisen, der alles geschaffen hat. **Gott dir sei Lob und Dank!**

