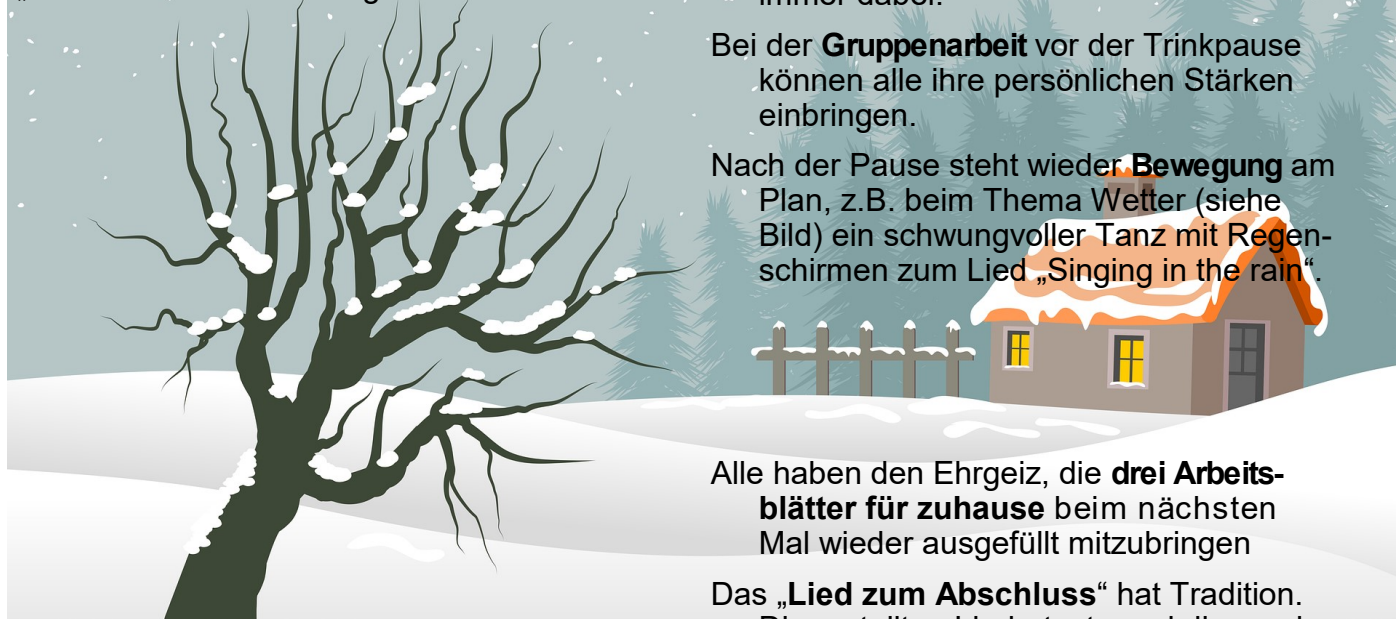


## Meine Absdorfer LIMA-Gruppe

...trifft vierzehntägig mittwochs um 9 Uhr im gemütlichen Pfarrkultursaal zusammen, um 90 Minuten lang gemeinsam Spaß zu haben und gleichzeitig Gedächtnis und Körper „auf Vordermann zu bringen“.



©Pixabay

Auf den „Tanz im Sitzen als Bewegungsübung zum Start“ freuen sich viele.

Eifrig erfolgt der **Erfahrungsaustausch zum Tagesthema**, zu dem natürlich ein entsprechender Mittekreis gestaltet ist.

Eine **Übung fürs Kurzzeitgedächtnis** ist immer dabei.

Bei der **Gruppenarbeit** vor der Trinkpause können alle ihre persönlichen Stärken einbringen.

Nach der Pause steht wieder **Bewegung** am Plan, z.B. beim Thema Wetter (siehe Bild) ein schwungvoller Tanz mit Regenschirmen zum Lied „Singing in the rain“.

Alle haben den Ehrgeiz, die **drei Arbeitsblätter für zuhause** beim nächsten Mal wieder ausgefüllt mitzubringen

Das „**Lied zum Abschluss**“ hat Tradition. Die verteilten Liedertexte und die musikalische Begleitung unterstützen den Gesang der Gruppe.



## Übung-1 im Plenum: „Kleider in der Luft zeichnen/Pantomime“

Ein Teilnehmer zeichnet ein Kleidungsstück in die Luft; die anderen müssen es nachzeichnen und versuchen dann – reihum im Uhrzeigersinn nach dem „Zeichner“- zu erraten, was es ist. Wissen sie es nicht, sagen sie „weiter“. Wer es errät, darf als nächster ein Kleidungsstück „in der Luft zeichnen“.

2. Runde: Bewegung mit dem rechten und linken Arm gleichzeitig ausführen

3. Runde: Kleidungsstück mit den Füßen am Boden zeichnen

Tipp: Eventuell Bildkarten mit Kleidungsstücken anbieten!

Steigerungsstufe:

Die Teilnehmer merken sich die gezeigten Kleidungsstücke!

## Übung-2 im Plenum: „Was kann man im Advent unternehmen?“

Wir wollen nun unsere Konzentration stärken und beantworten reihum die Frage: „Was kann man bei **Schönwetter** alles unternehmen?“ und danach „Was kann man bei **Schlechtwetter** alles unternehmen?“.

Es darf nichts genannt werden, was bereits vorkam.

Man zeigt zur Tätigkeit auch immer eine Bewegung vor, die diese beschreibt.

Grundsätzlich wird hier das Konzept von „Kofferpacken“ genutzt, also z.B.:

Bei Schönwetter kann man:

Spaziergehen ..... sagt Gaby

Kann man

Spaziergehen und

In der Sonne liegen .... sagt Heidi

Kann man

Spaziergehen und

In der Sonne liegen und

Den warmen Wind genießen.... sagt Gerlinde

Wenn jemand nicht weiter weiß, dürfen die anderen zwar nichts rufen, derjenige, dessen Tätigkeit genannt werden sollte, darf jedoch seine Bewegung vorzeigen, um so dem Gedächtnis auf die Sprünge zu helfen. .

Wenn 6 oder 7 Tätigkeiten genannt wurden, startet man jedenfalls neu.

Diese Übung kann man natürlich an das jeweilige Thema anpassen:

z.B.: „Was kann man **im Advent** alles unternehmen?“ oder

„Was machst Du **gerne am Heiligen Abend**?“





**Wir wünschen Euch eine schöne  
Weihnachtszeit**

©Pixabay



**LIMA**  
LEBENSQUALITÄT IM ALTER

©Pixabay