



**die LEBENSLINIEN Demenzberatung**

**informieren und bewegen**

**Ideen für Samstag, den 10.10.2020**

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



**Heute am 10. Oktober gratulieren wir zum Namenstag:**

**Cassius und Florentius, Daniel, Gereon, Samuel, Viktor**

**Bewegungseinheit**

**Sitzgymnastik**

Heute gibt es eine Bewegungseinheit für die oberen Extremitäten, die Sie sitzend (in einem bequemen Stuhl, Oberkörper so aufrecht als möglich) oder im Stehen (auf einer rutschfesten Unterlage) durchführen können. Wiederholen Sie die Übungen nach Lust und Laune!

1. Schütteln Sie zum Auflockern die Arme kräftig durch.
2. Beide Schultern hochziehen und wieder senken.
3. Die Arme neben dem Körper kreisen lassen.
4. Mit den Armen eine fiktive Leiter hinaufklettern.
5. Mit einer Hand auf die gegenüberliegende Schulter klopfen, Seite wechseln.
6. Beide Arme nach vorne strecken und hoch und runter schwingen.
7. Beide Arme seitlich ausstrecken und hoch und runter schwingen.
8. Beide Arme ausstrecken, Arme so drehen, dass einmal die Handinnenfläche nach oben und einmal nach unten zeigt.
9. Die Arme vor dem Körper zusammenfalten. Die gefalteten Hände so drehen, dass die Handinnenflächen nach vorne zeigen und die Arme ausstrecken.
10. Zwischendurch die Arme durch kräftiges Schütteln auflockern.
11. Beide Arme nach vorne strecken und langsam ausgestreckt über den Kopf heben und wieder senken.
12. Die Arme selbst massieren.
13. Alle Finger einzeln massieren.
14. Mit beiden Händen die jeweilige Schulter berühren und vor dem Körper die Ellbogen zusammenführen.
15. Vor dem Körper abwechselnd mit der linken und der rechten Hand fiktive Fenster putzen.
16. Vor dem Körper mit beiden Händen fiktive Wolle aufwickeln.
17. Zum Schluss noch eine Runde kräftig fiktiv rudern.
18. Zum Auflockern den ganzen Oberkörper durchschütteln.

Angelehnt an: http://mal-alt-werden.de/sitzgymnastik-fuer-arme-und-haende/

**Gedächtnistraining**

**Gesten trainieren**

(mittelschwer)

**Bitten Sie Ihren dementiell veränderten Angehörigen, folgende Bewegungen zu machen, zuerst mit der rechten Hand und dann mit der linken Hand:**

* Zähneputzen
* Haare bürsten
* mit einem Löffel den Kaffee umrühren
* einen Nagel einschlagen
* …sich mit einer Handbewegung verabschieden
* …jemanden mit einer Handbewegung rufen
* …zeigen, dass man nach jemandem Ausschau hält
* …zeigen, dass man um Ruhe bittet



|  |
| --- |
|  |

**Witze**

Im Zoo trifft ein Elefant auf zwei Ameisen.

Fragen die Ameisen: "Wollen wir kämpfen?"

Sagt der Elefant: "Zwei gegen einen ist unfair."

Fragt der Lehrer: "Wer von euch kann mir sechs Tiere nennen, die in Australien leben?"

 Meldet sich Fritzchen: "Ein Koala und fünf Kängurus."

Was ist das stärkste Lebewesen?

 Die Schnecke. Sie trägt ein ganzes Haus auf dem Rücken.

Steht ein Schaf neben einem Rasenmäher auf der Wiese und sagt: „Määh!“

**Ausführung üben**

(mittelschwer)

**Bitten Sie Ihren Angehörigen folgende Objekte zu zeichnen:**

**HAUS:**

**BLUME:**

**BIRNE:**

**SONNE:**

**UHR:**

**TASSE:**



 **Reimrätsel**

**(leicht)**

Reime machen Spaß und eignen sich daher sehr gut als Gedächtnistraining. Automatisch ermuntern sie die Zuhörer, das fehlende Reimwort zu ergänzen. Wird das Reimwort nicht gefunden, sagen Sie es einfach und machen beim nächsten Satz weiter.

Nicht vergessen: Der Spaß steht hier an erster Stelle!

**Gruß vom Fuß**

Als ich renne und schnell fliehe,
schmerzen mir dabei die … Knie.

Ich komm vorbei mit einem Gruß,
nicht mit dem Auto, nein zu … Fuß.

Um vorwärts schnell zu gehen,
brauch ich Hacke und auch … Zehen.

Spaghetti dreh`n krieg ich nicht hin,
drum hängt die Soße mir am … Kinn.

Nach dem Schmalz sollst du nicht bohren!
Lass die Finger aus den … Ohren.

Was hat die Helen denn bewogen?
Zu stoßen mit dem … Ellenbogen?

Womit sitzt du auf dem Klo?
Ich würd` sagen mit dem … Po.

Willst du von hinten auch entzücken
brauchst du einen schönen … Rücken.



**Vorlesegeschichte**

**Märchen öffnen Türen, die mit Gewalt nicht zu öffnen sind!**

Märchen sind keine Wunderheiler, doch sie ermöglichen sowohl einen niedrigschwel-ligen wie auch einen emotionalen Zugang, weil Märchen jeder kennt und sich an sie erinnert.

**Die Wirkung der Maßnahme zeigt sich in der:**

Stärkung kognitiver Fähigkeiten, Verbesserung psychischer Gesundheit, Förderung des Wohlbefindens, Sozialen Interaktionen, Optimierung motorischer Kompetenzen, Unterstützung der Gemeinschaftsbildung, Reduzierung von herausforderndem Verhalten, Vorbeugung von Depressionen

Information aus: <https://maerchenunddemenz.de>

**Rapunzel**

Es war einmal ein Mann und eine Frau. Sie wünschten sich schon lange ein Kind und endlich war die Frau schwanger. Aus ihrem Fenster konnte man in einen prächtigen Garten schauen. Er war voll schönster Blumen und Kräuter, aber auch von einer hohen Mauer umgeben. Dort wagte sich niemand hinein, weil er einer Zauberin gehörte, die große Macht hatte und von aller Welt gefürchtet wurde. Eines Tags stand die Frau an diesem Fenster und sah in den Garten hinab, da erblickte sie ein Beet, das mit den schönsten Rapunzeln bepflanzt war. Sie sahen so frisch und grün aus, dass sie das größte Verlangen empfand, von den Rapunzeln zu essen. Das Verlangen nahm jeden Tag zu, und da sie wusste, dass sie keine davon bekommen konnte, so magerte sie ab, sah blass und elend aus. Da erschrak ihr Mann und fragte: „Was fehlt dir, liebe Frau?“ „Ach,“ antwortete sie, „wenn ich keine Rapunzeln aus dem Garten hinter unserem Hause zu essen bekomme, so sterbe ich.“ Der Mann, der sie lieb hatte, dachte: „Eh du deine Frau sterben lässt, holst du ihr von den Rapunzeln, koste es was es wolle.“

In der Abenddämmerung stieg er über die Mauer in den Garten. Als er aber die Mauer herabgeklettert war, erschrak er gewaltig, denn die Zauberin stand plötzlich vor ihm. „Wie kannst du es wagen,“ sprach sie zornig, „in meinen Garten zu steigen und meine Rapunzeln zu stehlen? Das soll dir schlecht bekommen!“ „Ach,“ antwortete er, „lasst Gnade vor Recht ergehen, ich habe mich aus Not dazu entschlossen. Meine schwangere Frau hat eure Rapunzeln aus dem Fenster erblickt, und empfindet ein so großes Gelüsten, dass sie sterben würde, wenn sie nicht davon zu essen bekäme.“ Da ließ die Zauberin in ihrem Zorne nach und sprach zu ihm: „Nun gut. So will ich dir gestatten, Rapunzeln mitzunehmen, so viel du willst, unter einer Bedingung: Du musst mir das Kind geben, das deine Frau zur Welt bringen wird. Es soll ihm gut gehen, und ich will für es sorgen wie eine Mutter.“ Der Mann sagte in der Angst alles zu, und als das Kind auf die Welt kam, so erschien sogleich die Zauberin, gab dem Kinde den Namen Rapunzel und nahm es mit sich fort.

Rapunzel wurde das schönste Kind unter der Sonne. Als es vierzehn Jahre alt war, schloss es die Zauberin in einen Turm, der in einem Walde lag, und weder Treppe noch Türe hatte, nur ganz oben war ein kleines Fenster. Wenn die Zauberin hinein wollte, stellte sie sich unten hin und rief:

„Rapunzel! Rapunzel! Lass dein Haar herunter!“

Rapunzel hatte lange prächtige Haare. Wenn sie die Stimme der Zauberin vernahm, so ließ sie ihre Haare herunter, und die Zauberin stieg daran hinauf.

Nach ein paar Jahren trug es sich zu, dass der Sohn des Königs durch den Wald ritt und an dem Turm vorüber kam. Da hörte er einen Gesang, der war so lieblich, dass er anhielt und horchte. Das war Rapunzel, die sich in ihrer Einsamkeit die Zeit damit vertrieb, zu singen. Der Prinz wollte zu ihr und suchte nach einer Türe, aber es war keine zu finden. Er sah, dass eine Zauberin herankam, versteckte sich hinter einem Baum und hörte wie sie hinauf rief:

„Rapunzel! Rapunzel! Lass dein Haar herunter!“

Da ließ Rapunzel die Haarflechten herab, und die Zauberin stieg zu ihr hinauf. Der Prinz wartete, bis die Zauberin wieder gegangen war, trat an den Turm und rief:

„Rapunzel! Rapunzel! Lass dein Haar herunter!“

Alsbald fielen die Haare herab und der Prinz stieg hinauf.

Rapunzel erschrak gewaltig als ein fremder Mann zu ihr hereinkam, doch der Prinz sprach ihr freundlich zu und erzählte, dass von ihrem Gesang sein Herz so sehr bewegt worden sei, dass es ihm keine Ruhe gelassen, und er sie selbst habe sehen müssen. Da verlor Rapunzel ihre Angst, und als er sie fragte, ob sie ihn zum Manne nehmen wollte, dachte sie: „Er wird mich lieber haben als die alte Frau!“ und sagte ja und legte ihre Hand in seine Hand. Sie sprach: „Ich will gerne mit dir gehen, aber ich weiß nicht, wie ich herabkommen kann. Wenn du kommst, so bring jedes Mal einen Strang Seide mit, daraus will ich eine Leiter flechten.“ Sie verabredeten, dass er jeden Abend zu ihr kommen sollte, denn bei Tag kam die Alte. Die Zauberin merkte nichts davon, bis einmal Rapunzel aus Versehen zu ihr sagte: „Wie kommt es nur, sie ist viel schwerer heraufzuziehen, als der junge Prinz, der ist in einem Augenblicke bei mir.“ „Ach,“ rief die Zauberin, „was muss ich von dir hören, ich dachte ich hätte dich von aller Welt geschieden, und du hast mich doch betrogen!“ In ihrem Zorne packte sie die schönen Haare der Rapunzel, griff eine Schere und ritsch, ratsch, waren sie abgeschnitten. Die Alte war so unbarmherzig, dass sie die arme Rapunzel in eine Wüste brachte, wo sie in großem Jammer und Elend leben musste.

Am selben Tage noch setzte sich die Zauberin abends in den Turm und als der Prinz kam und rief:

„Rapunzel! Rapunzel! Lass dein Haar herunter!“

So ließ sie die abgeschnittenen Haarflechten hinab. Der Prinz stieg daran hinauf wie immer, aber er fand oben nicht seine liebste Rapunzel, sondern die Zauberin. „Aha,“ rief sie höhnisch, „du willst Rapunzel holen, aber der schöne Vogel sitzt nicht mehr im Nest. Für dich ist Rapunzel verloren, du wirst sie nie wiedersehen.“ Der Prinz geriet so außer sich vor Schmerz, dass er vor lauter Verzweiflung erblindete. Er taumelte im Wald umher und weinte viel über den Verlust seiner liebsten Frau. Auf seiner Suche geriet er nach einigen Jahren endlich in die Wüste, wo Rapunzel kümmerlich lebte. Er vernahm ihre Stimme, ging darauf zu und ließ sich erschöpft in ihre Arme fallen. Rapunzel erkannte den Prinzen und musste vor Glück weinen. Ihre Tränen benetzten seine Augen, da wurden sie wieder klar und er konnte auch wieder sehen. Sie gingen zusammen in sein Reich, wo sie mit Freude empfangen wurden, und sie lebten noch lange glücklich und vergnügt.

**Gemeinsame Zeit**

Im heutigen Reimrätsel ging es ja auch um unsere Füße. So haben Sie vielleicht Lust bekommen, einen wirklich sehr angenehmen Fußbalsam selbst herzustellen! Unsere Idee kommt von: <https://www.aromapflege.com/fussbalsam-fuer-muede-beine-selber-machen>!

Dort kann man sich z.B. auch gleich die Zutaten dazu bestellen. Wer den ganzen Tag auf den Beinen ist, sollte gerade auf die Füße besonders achten. Sie sind unser Fortbewegungsmittel, die Füße tragen uns von A nach B.

**Wohltuender Fußbalsam mit Sheabutter**

40 g Sheabutter bio
10 g Jojobaöl bio
5 Tropfen fein
5 Tropfen Weihrauch Arabien bio (Alternativ auch: Rosengeranie Bourbon bio)

**So geht’s:**

1. Lege Dir für die Zubereitung vom Balsam zuerst ein feuerfestes Gefäß (wie unser Becherglas mit Ausguss) und einen Glasrührstab zurecht.
2. Desinfiziere nun diese bereits sauberen Utensilien mit Alkohol.
3. Gib die Sheabutter und das Jojobaöl in das Becherglas mit Ausguss.
4. Schmelze die beiden Zutaten auf dem Wasserbad bei ca. 40 Grad unter ständigem Rühren mit einem Glasrührstab.
5. Anschließend vom Wasserbad nehmen und solange rühren, bis die Masse nur mehr lauwarm ist, danach die ätherischen Öle hinzufügen.
6. In einen gereinigten, mit Alkohol desinfizierten Glastiegel geben.
7. Am besten mit Cremespatel hygienisch entnehmen.



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

**Monika Jörg & Martina Kirbisser**