

die **LEBENS LINIEN** Demenzberatung informieren und bewegen

Ideen für den 4. November 2020



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.



Heute gratulieren wir zum Namenstag:

Karl, Modesta, Reinhard, Silvia

Bewegungseinheit

Ballgymnastik

Es gibt viele Gymnastikübungen, die Sie mit Menschen mit demenzieller Veränderung durchführen können. Achten Sie nur darauf, dass gerade am Anfang nur kurze und einfache Bewegungen durchgeführt werden.

- Leichte Bälle sind perfekt für Gymnastik mit Senioren. Der Ball bietet ausreichende Griffigkeit und lässt sich somit leicht halten. Auch ein Luftballon eignet sich wunderbar dafür.

Achten Sie darauf, dass alle Teilnehmenden eine angenehme Sitzhaltung einnehmen. Geben Sie jedem einen Luftballon in die Hand und bitten Sie alle, dass sie den Ball zu allererst mit den Händen befühlen. Danach wird der Ballon in die Luft geworfen und wieder aufgefangen. Bei Menschen mit Demenz ist ein Luftballon ideal, da der Ballon einige Zeit in der Luft braucht, ehe er sich wieder Richtung Boden senkt. Dies ist eine wunderbare Übung für den Einstieg.

- Zur Kräftigung der Arme und Rumpf können Sie nun eine Gymnastikübung mit einem Ball durchführen lassen. Dabei wird der Ball in die Hände genommen und vor dem Körper mit ausgestreckten Armen von rechts nach links geführt. Um das Training zu intensivieren, kann die Übung auch mit senkrecht ausgestreckten Armen über Kopf wiederholt werden.
- Für die Beine zu Beginn eine einfache Gymnastikübung. Ein Bein wird langsam angehoben –und solange in der Position gehalten, wie es jedem möglich ist. Wenige Sekunden reichen hierbei völlig aus. Nach Absetzen des Beines wird diese Übung mit dem anderen Fuß durchgeführt. Zur Steigerung nimmt man einen Ball oder Luftballon zwischen die Füße und hebt beide Beine gleichzeitig.

Angelehnt an:

<https://www.curendo.de/pflege/gymnastik-tipps-fuer-uebungen-mit-dementen-menschen/>

Gedächtnistraining

Mitsprechgedichte: (einfach)

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!

Herbstgedicht

Wenn die Kastanien runterknallen
und die bunten Blätter... *fallen*,
wenn die lustigen Drachen steigen
und die Bäume sich ver ... *neigen*.

Wenn die Igel frech spazieren
und die Äste Laub ver ... *lieren*.
Wenn die bunten Früchte reifen
und die Kinder danach ... *greifen*.

Wenn der Wind die Luft erfrischt,
wird die Ernte aufge ... *tischt*.
Dann wissen wir der Herbst ist da,
das Ende dieses Jahres ... *nah*.

(aus <https://mal-alt-werden.de/herbstgefuehle-ein-mitsprechgedicht-und-ein-herbstgedicht/>)

Witze



Heute dreht sich bei den Witzen mal alles um Frösche. Ach ja und wissen Sie noch, wie der Wetterfrosch im Fernsehen hieß? (Quaxi)

Zwei Frösche sitzen am Teich, als es plötzlich anfängt zu regnen.

Da sagt der eine zum anderen: „Komm, wir springen ins Wasser. Sonst werden wir noch nass!“

Humpelt ein Frosch am Teich herum. Da fragt ihn ein anderer Frosch: "Was hast du denn gemacht?"

Sagt der verletzte Frosch: "Brille vergessen, hab' nen Knallfrosch geküsst!"

Kommt ein Mann mit einem Frosch auf dem Kopf zum Arzt.
Fragt der Arzt: "Was ist denn mit Ihnen passiert?"

"Ach," sagt der Frosch: "Ich weiß auch nicht, wo ich mir den eingetreten habe."

Die Froschfamilie trifft bei ihrem Wochenendausflug einen Storch.

„Wau, wau, wau!“, bellt der Vater. Der Storch rennt Hals über Kopf davon.

„Da seht ihr, Kinder“, meint die Mutter, „wie wichtig Fremdsprachen sein können!“

Berufe zuordnen

(mittelschwer)

SCHNEIDER; ARZT; SCHUSTER; LANDWIRT; FORSTARBEITER



Vorlesegeschichte

Albert war Zeit seines Lebens Straßenbahnfahrer gewesen. Schon als er vier Jahre alt war, wusste er, was er werden wollte. Mit 16 machte er seine Ausbildung und fährt seitdem, das sind nun auch schon mehr als 45 Jahre, fast jeden Tag durch die Stadt.

Krank war er fast nie. Albert kennt jede Ecke und jeden Winkel entlang des Schienennetzes. Er kennt die Leute, die morgens zur Arbeit fahren und abends wieder nach Hause kommen. Er kennt die Mütter mit den Kinderwagen, die einkaufen oder zur Krabbelgruppe fahren, und natürlich auch die Schulkinder. Sie begleitet er besonders gerne in die Schule. Wenn er ihnen beim Erzählen zuhört oder sieht, wie sie schnell ihr Pausenbrot verdrücken, weil sie während der Pausen keine Zeit dazu gehabt haben, denkt er immer an seine eigene Schulzeit zurück. Er ist gerne in die Schule gegangen, auch wenn es dort manchmal sehr streng zugeht. Aber er hat dort immer seine Freunde getroffen, hat mit ihnen geredet, auf dem Schulhof fangen oder verstecken gespielt, und durfte sich auch nachmittags nach den Hausaufgaben mit ihnen treffen.

Wenn seine Straßenbahn mit Schulkindern gefüllt ist, fühlt er sich auch noch einmal jung – mein Gott, wie schnell die Zeit vergeht! Heute ist Albert selbst schon Opa, sein Enkel Tim ist im Sommer in die Grundschule gekommen. Und er fährt immer noch gerne mit seiner Straßenbahn durch die Stadt.

Ans Aufhören denkt er noch lange nicht. Jeden Abend, wenn er von der Arbeit nach Hause kommt, erzählt er seiner Frau von seinem Tag. Dann sitzen sie gemeinsam am Abendbrottisch und schlürfen ihre Suppe oder essen ein Brot. Und obwohl seine Frau nur selten mit der Straßenbahn fährt, kennt auch sie durch Alberts Erzählungen die Gegebenheiten der Strecke, die Veränderungen, die sich in den Jahren an den Gebäuden ergeben haben, und natürlich die Geschichten der Leute, die sie ihm manchmal erzählen. Sie ist froh, dass ihr Mann so glücklich mit seiner Arbeit ist.

Am heutigen Abend kann sie ihm noch eine besondere Freude machen: Tim, ihr Enkelkind, ist zum Spielen und Essen gekommen. Und Tim erzählt seinem Opa, dass er später auch Straßenbahnfahrer werden möchte – so wie Opa Albert!

<https://mal-alt-werden.de/albert-und-die-strassenbahn-eine-3-minuten-geschichte-zum-thema-berufe/>

Gemeinsame Zeit

Wissen über Honig-Extrakt



Bildquelle: elternwissen.com

HERKUNFT: Honig/Wabe

GATTUNG: Apis mellifica (Honigbiene)

DUFTPROFIL: warm, süß, wachstartig

GEWINNUNG: Extraktion der Wabe mit Honig

ANWENDUNGSGEBIETE:

Honig-Extrakt unterstützt bei Erkältungskrankheiten und bei der Hautpflege. Er ist daher hilfreich bei unreiner oder entzündeter Haut sowie bei Narben. Das Öl hat entspannende, beruhigende und angstlösende sowie psychisch stärkende Eigenschaften. Bei Angespanntheit und Überarbeitung wird man durch den Duft ruhiger, gelassener und besonnener.

Ein altes, vertrautes Rezept aus Kindertagen:

1 Tasse heiße Milch + 1 TL Honig für einen guten Schlaf

und für die Erkältungszeit:

1 Tasse heißes Wasser+ Saft einer halben Zitrone aus Bioanbau + 1 TL Honig.

REZEPTIDEEN AUS DER HAUSAPOTHEKE:

ENSTPANNUNG BEI ÄNGSTEN UND TRENNUNGSSCHMERZ:

Duftlampe: 2 Tropfen Honig + 2 Tropfen Jasmin 4% + 4 Tropfen Rose 10% + 2 Tropfen Benzoe

EINSCHLAFHILFE UND GUTER SCHLAF:

Duftlampe: 4 Tropfen Honig + 5 Tropfen Lavendel + 1 Tropfen Narde

BERUHIGEND UND HARMONISIEREND BEI STRESS UND UNRUHE:

Massage (Hände, Füße): 3 Tropfen Honig + 2 Tropfen römische Kamille + 3 Tropfen Vanille + 20 ml Basisöl (=2%) (Tipp: Mandelöl)

KÖRPERLICHES UND SEELISCHES GLEICHGEWICHT:

Bad (Füße): 1 Tropfen Honig + 2 Tropfen Orange + 1 Tropfen Lavendel + Emulgator (=z.B. 1 TL Sahne ODER 1 TL Honig, bei Vollbad ½ Becher Sahne ODER 3 TL Honig)

VORSICHT! Bei Unverträglichkeiten gegen Propolis!

Wussten Sie schon, ...

... dass die alten Ägypter den Honig als „Speise der Götter“ verehrten und Propolis das „Kittharz“ ist, mit dem die Bienen ihre Behausungen abdichten? Honig und Extrakt wird aus dem Honig und den Waben gewonnen. Als altes Hausmittel trug man Honig zur Heilung von Narben und gegen Narbenbildung pur auf. Durch seine keimhemmenden und pflegenden Eigenschaften wird sterilisierter Honig (medizinischer Honig) bei der Wundversorgung, wie bei offenen Wunden, Verbrennungen oder Dekubitus, verwendet. Auch die Anwendung „ähnlich einem Antibiotikum“ als Mittel gegen multiresistente Bakterienstämme gewinnt immer mehr an Bedeutung. Als Emulgator für Waschungen und Bäder hat er durch seinen Vitamin- und Mineralstoffgehalt eine pflegende und reinigende Wirkung.

(Aus dem Buch „DUFTGESCHICHTEN FÜR SENIOREN“ von Birgit Ebbert und Steffi Klöpffer, Verlag an der Ruhr)



Wir hoffen, dass wir uns morgen wieder lesen! ☺

Monika Jörg und Martina Kirbisser