

die LEBENSLINIEN Demenzberatung
informieren und bewegen

Ideen für den 5. 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:
Bernhard, Berthilde, Elisabeth, Emmerich**

Bewegungseinheit

Sitzgymnastik – Übung mit Tüchern

Tücher sind in der Sitzgymnastik besonders beliebt. Sie sind leicht, bunt und laden zu spielerischen Bewegungen ein. Dafür können Seidentücher, Kopftücher, Stoffservietten, Geschirrtücher oder Stofftaschentücher verwendet werden. Wiederholen Sie die Übung bzw. intensivieren Sie diese je nach Lust und Laune. Für diese Übungen setzen Sie sich bitte angenehm auf einen Stuhl und der Oberkörper sollte so aufrecht wie möglich sein.

1. Ein Tuch in eine Hand nehmen und über dem Kopf schwenken. Danach die andere Hand oder mit beiden Händen gleichzeitig.
2. Ein Tuch in eine Hand nehmen und vor dem Körper hin und her schwenken, wieder die Hand wechseln oder auch mit beiden Händen.
3. Ein Tuch in die Hand nehmen und neben dem Körper vor und zurück schwenken. Wieder die Hand wechseln oder auch mit beiden Händen.
4. Ein Tuch in die Hand nehmen und den Arm neben dem Körper kreisen lassen. Hand wechseln.
5. Ein Tuch in die Hand nehmen und vor dem Körper kreisen lassen. Hand wechseln bzw. mit beiden Händen üben.
6. Ein Knie anheben und das Tuch unter dem Knie in die andere Hand geben. Die Seite wechseln.
7. Beide Füße auf dem Boden lassen. Das Tuch unter dem Oberschenkel von einer Hand in die andere geben.

Die schwierigste Turnübung ist immer noch sich selbst auf den Arm zu nehmen. Viel Spaß!

Angelehnt an

<http://mal-alt-werden.de/sitzgymnastik-ubungen-mit-tuchern/>

Gedächtnistraining

Sprichwörter ergänzen (einfach)

Auch bei fortgeschrittener Demenz sind Sprichwörter oft noch abrufbar. Zu wissen „wie es geht“ sorgt für Sicherheit und gibt Menschen mit Demenz wieder Kompetenz zurück. Im richtigen Moment eingesetzt, können Sprichwörter auch über unangenehme Situationen hinweghelfen. Sie können die Reime auch jeweils mit Anfang und Ende, vorne und hinten auf Kärtchen schreiben. So hat man jeden Tag etwas davon! ☺

April, April, da macht das Wetter, was ... *es will.*

Morgenstund ... *hat Gold im Mund.*

Müßiggang ... *ist aller Laster Anfang.*

Was du nicht willst, das man dir tut, ... *das füg´ auch keinem anderen zu.*

Erst die Arbeit ... *dann das Vergnügen.*

Man soll den Tag nicht ... *vor dem Abend loben.*

Es wird nichts so heiß gegessen, ... *wie es gekocht wird.*

Ohne Fleiß ... *kein Preis.*

Viele Hände ... *machen der Arbeit ein schnelles Ende.*

Lieber den Spatz in der Hand ... *als die Taube am Dach.*

Der Gescheitere gibt nach ... *der Dumme fällt in den Bach.*

Wie man es macht, ... *macht man es falsch.*

Wer im Glashaus sitzt, ... *soll nicht mit Steinen werfen.*

Wer lange fragt, ... *geht lange irr.*

Ende gut, ... *alles gut.*

Witze



(pixabay.com)

Was hat jemand, der im Dreieck springt?

Kreislaufprobleme.

Der kleine Max fragt seinen Vater:
„Warum werden die Kerzen auf der
Geburtstagsstorte immer kleiner?“
Daraufhin der Vater: „Alle Kerzen
werden mit der Zeit kleiner.“
Sohn: „Auf der Verpackung steht
aber **Wachskerzen**.“

Beschwert sich ein Gast im Hotel: „Bei
Ihnen regnet es wohl das ganze Jahr
über.“
Antwortet die Rezeptionistin: „Nein, bei
uns regnet es nicht das ganze Jahr über.
Im Winter schneit es.“

Warum sind Hunde immer so böse auf
Briefträger?
Weil sie so selten Post bekommen.

Gegenteil suchen

(mittelschwer)

Gegenteil suchen:

(mittelschwer)

Suchen Sie gemeinsam die Gegensätze zu den Adjektiven:

| | |
|-----------|---------|
| heiß | kalt |
| niedrig | hoch |
| dick | dünn |
| leicht | schwer |
| lang | kurz |
| gesund | krank |
| lieb | böse |
| hell | dunkel |
| schmal | breit |
| fremd | bekannt |
| langsam | schnell |
| ängstlich | mutig |

Vorlesegeschichte

Für heute hätten wir ein Märchen der Gebrüder Grimm für Sie ausgesucht. Märchen sind bekannt und vermitteln auch ein Gefühl der Sicherheit.

Sollte es für die Person mit Demenz, die Sie begleiten, zu lange dauern und diejenige oder derjenige sich nicht solange konzentrieren können, dann erzählen Sie doch einfach „frei“.



(pixabay.com)

Rumpelstilzchen

Es war einmal ein Müller, der war arm, aber er hatte eine schöne Tochter. Nun traf es sich, dass er mit dem König zu sprechen kam, und um sich ein Ansehen zu geben, sagte er zu ihm: „Ich habe eine Tochter, die kann Stroh zu Gold spinnen.“ Der König, der das Gold lieb hatte, dachte: „Das ist eine Kunst, die mir wohl gefällt!“ Und so sprach er zum Müller: „Wenn deine Tochter so geschickt ist, so bring sie morgen in mein Schloss, da will ich sie auf die Probe stellen.“ Und als das Mädchen kam, führte er es in eine Kammer, die ganz voll Stroh war, gab ihr Rad und Haspel und sprach: „Jetzt mache dich an die Arbeit, und wenn du diese Nacht durch bis morgen früh dieses Stroh nicht zu Gold versponnen hast, so musst du sterben.“ Darauf schloss er die Kammer selbst zu, und sie blieb allein darin. Da saß nun die arme Müllerstochter und wusste um ihr Leben keinen Rat, denn sie verstand gar nichts davon, wie man Stroh zu Gold spinnen konnte, und ihre Angst ward immer größer, dass sie zu weinen anfing. Da ging auf einmal die Türe auf, und es trat ein kleines Männchen herein und sprach: „Guten Abend, Jungfer Müllerin, warum weint sie so sehr?“ „Ach,“ antwortete das Mädchen, „ich soll Stroh zu Gold spinnen, und verstehe das nicht.“ Da sprach das Männchen: „Was gibst du mir, wenn ich dir's spinne?“ „Mein Halsband“, sagte das Mädchen. Das

Männchen nahm das Halsband, setzte sich vor das Rädchen, und schnurr, schnurr, schnurr, dreimal gezogen, war die Spule voll. Dann steckte es eine andere auf, und schnurr, schnurr, schnurr, dreimal gezogen, war auch die zweite voll. Und so ging's fort bis zum Morgen, da war alles Stroh versponnen, und alle Spulen waren voll Gold. Bei Sonnenaufgang kam schon der König und als er das Gold erblickte, erstaunte er und freute sich, aber sein Herz ward nur noch geldgieriger. Er ließ die Müllerstochter in eine andere Kammer voll Stroh bringen, die noch viel größer war, und befahl ihr das auch in einer Nacht zu spinnen, wenn ihr das Leben lieb wäre.

Das Mädchen wusste sich nicht zu helfen und weinte, da ging abermals die Türe auf, und das kleine Männchen erschien und sprach. „Was gibst du mir, wenn ich dir das Stroh zu Gold spinne?“ „Meinen Ring von dem Finger!“, antwortete das Mädchen. Das Männchen nahm den Ring, fing wieder an zu schnurren mit dem Rade und hatte bis zum Morgen alles Stroh zu glänzendem Gold gesponnen. Der König freute sich über die Massen bei dem Anblick, war aber noch immer nicht Goldes satt, sondern ließ die Müllerstochter in eine noch größere Kammer voll Stroh bringen und sprach: „Die musst du noch in dieser Nacht verspinnen; wenn dir aber das gelingt, sollst du meine Gemahlin werden.“ „Denn“, dachte er, „eine reichere Frau kannst du auf der Welt nicht haben.“

Als das Mädchen allein war, kam das Männlein zum dritten Mal wieder und sprach: „Was gibst du mir, wenn ich dir noch diesmal das Stroh spinne?“ „Ich habe nichts mehr, das ich geben könnte!“, antwortete das Mädchen. „So versprich mir, wenn du Königin wirst, dein erstes Kind.“ „Wer weiß, wie das noch geht“, dachte die Müllerstochter und wusste sich auch in der Not nicht anders zu helfen; sie versprach also dem Männchen was es verlangte, und das Männchen spann dafür noch einmal das Stroh zu Gold.

Und als am Morgen der König kam und alles fand wie er gewünscht hatte, so hielt er Hochzeit mit ihr, und die schöne Müllerstochter ward eine Königin. Ein Jahr später brachte sie ein schönes Kind zu Welt und dachte gar nicht mehr an das Männchen. Da trat es plötzlich in ihre Kammer, und sprach: „Nun gib mir, was du versprochen hast.“ Die Königin erschrak, und bot dem Männchen alle Reichtümer des Königreichs an, wenn es ihr das Kind lassen wollte. Aaber das Männchen sprach: „Nein, etwas Lebendes ist mir lieber als alle Schätze der Welt.“ Da fing die Königin so an zu jammern und zu weinen, dass das Männchen Mitleid mit ihr hatte und sprach: „Drei Tage will ich dir Zeit lassen, wenn du bis dahin meinen Namen weißt, so sollst du dein Kind behalten.“ Nun dachte die Königin die ganze Nacht über an alle Namen, die sie jemals gehört hatte, und schickte einen Boten über Land, der sollte sich erkundigen weit und breit nach neuen Namen. Als am andern Tag das Männchen kam, fing sie an mit Caspar, Melchior, Balzer, und sagte alle Namen, die sie wusste, nach der Reihe her, aber bei jedem sprach das Männlein: „So heiß ich nicht.“

Den zweiten Tag ließ sie herumfragen bei allen Leuten, und sagte dem Männlein die ungewöhnlichsten und seltsamsten vor, Rippenbiest, Hammelswade, Schnürbein, aber es blieb dabei: „So heiß ich nicht.“ Den dritten Tag kam der Bote wieder zurück und erzählte neue Namen habe ich keinen einzigen finden können, aber wie ich an einen hohen Berg um die Waldecke kam, wo Fuchs und Hase sich gute Nacht sagen,

so sah ich da ein kleines Haus, und vor dem Haus brannte ein Feuer, und um das Feuer sprang ein gar zu lächerliches Männchen, hüpfte auf einem Bein und schrie: „Heute back ich, morgen brau ich, übermorgen hol ich der Königin ihr Kind; Ach, wie gut ist, das niemand weiß, dass ich Rumpelstilzchen heiß!“

Da war die Königin ganz froh, dass sie den Namen wusste, und als bald hernach das Männlein kam und fragte: „Nun, Frau Königin, wie heiß ich?“ fragte sie erst: „Heißest du Kunz?“ „Nein.“ „Heißest du Heinz?“ „Nein.“ „Heißt du etwa Rumpelstilzchen?“

„Das hat dir der Teufel gesagt, das hat dir der Teufel gesagt!“, schrie das Männlein und stieß mit dem rechten Fuß vor Zorn so tief in die Erde, dass es bis an den Leib hineinfuhr, dann packte es in seiner Wut den linken Fuß mit beiden Händen und riss sich selbst mitten entzwei.

Jacob Grimm (1785-1863) und Wilhelm Grimm (1786-1859)

Gemeinsame Zeit

Buchstaben ausschneiden

(leicht bis mittelschwer)



www.pixabay.com

Schneiden Sie gemeinsam groß gedruckte Buchstaben aus Zeitschriften und Werbungsprospekten aus. Daraus können Sie gemeinsam z.B. den eigenen Namen auf ein Blatt legen oder kleben, sie könnten „Liebe Grüße“ ausschneiden und an ihre Enkelr schicken, aber auch Tiere oder Kinder sind beliebte Ausschneidemotive.

Seien Sie nicht irritiert, wenn die Konzentration nach einiger Zeit nachlässt, nutzen Sie die Pause zum Herumgehen in der Wohnung oder im Haus und genießen Sie gemeinsam ein Glas Wasser oder ein paar Vitamine.

Personen mit fortgeschrittener Demenz haben oft großen Spaß daran, Zeitung in Streifen zu reißen oder Kuglerl zu knüllen. Lassen Sie dies zu und sehen Sie dies als „nützlich, tätig, aktiv sein“ an!



Wir hoffen, dass wir uns morgen wieder lesen! ☺

Monika Jörg und Martina Kirbisser