

die **LEBENS LINIEN** Demenzberatung
informieren und bewegen

Ideen für den 7. 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:

Carina, Engelbert, Ernst, Willibrord

Bewegungseinheit

Sitzgymnastik - Übungen mit Bällen

Bälle sind für Sitzgymnastik wie geschaffen. Sie wecken Erinnerungen an früher und verleihen den Übungen einen spielerischen Anstrich. Dazu eignet sich ein Tennisball, ein Schaumstoffball oder ein kleiner Spielball. Diese Übungen können nach Belieben wiederholt werden.

Achten Sie bitte auf eine angenehme Sitzposition und schon kann es losgehen.

1. Den Ball in eine Hand nehmen und so fest es geht zusammendrücken. Hand wechseln.
2. Den Ball von einer Hand in die andere legen.
3. Den Ball von einer Hand in die andere werfen.
4. Den Ball hinter dem Rücken von einer Hand in die andere geben.
5. Den Ball über dem Kopf von einer Hand in die andere legen.
6. Ein Knie anheben, den Ball unter dem Knie in die andere Hand geben, Knie wechseln.
7. Die Füße am Boden lassen, den Ball unter den Oberschenkeln von einer Hand in die andere geben.
8. Den Ball hochwerfen und mit beiden Händen wieder auffangen.
9. Den Ball hochwerfen und versuchen mit einer Hand aufzufangen.
10. Den Ball in die Hand nehmen und einen Finger nach dem anderen in den Ball drücken.

Angelehnt an:

<http://mal-alt-werde.de/sitzgymnastik-uebungen-mit-baellen/>



Gedächtnistraining

Märchen erraten

(mittelschwer bis schwer)

Märchen haben einen hohen Wert für Menschen mit Demenz - oft kennen sie noch viele Märchen, weil sie diese ihren Kindern vorgelesen haben bzw. selbst als Kind erzählt bekamen. Nehmen Sie sich Zeit für diese Übung und lesen Sie die Antwortmöglichkeiten langsam vor. Wiederholen Sie die Antworten nochmals bevor Sie auflösen.

Wer bin ich?

- ich bin eine Prinzessin
- ich wurde in einen Turm gesperrt
- meine Haare waren so lang, dass ein Prinz daran zu mir empor klettern konnte
 - Aschenputtel
 - Schneewittchen
 - Rapunzel

Wer sind wir?

- wir sind ein Geschwisterpaar
- unsere Eltern waren sehr arm
- eine Hexe wollte uns in ihrem Ofen braten
- auf dem Weg in dem Wald haben wir Steinchen und Brotkrümel gestreut
 - Susi und Strolchi
 - Hänsel und Gretel
 - Max und Moritz

Wie nennt man mich?

- ich bin ein sehr schlaues Tier
- meinen Namen bekam ich durch mein Schuhwerk
- ich habe den mächtigsten Zauberer im Land besiegt
 - Gestiefelter Kater
 - Fuchs Reineke
 - Rumpelstilzchen

Wer bin ich?

- ich habe ein rotes Käppchen
- der Wolf liegt im Bett der Großmutter
- ich bringe meiner kranken Großmutter Wein und Kuchen
 - Rotkäppchen
 - Schneeweißchen
 - Ein Zwerg der sieben Zwerge

Witze



„Hast du endlich deinen Hustensaft genommen, Florian?“, fragt die Mutter.
– „Ja, Mama“, erwidert Florian, „eine ganze Gabel.“

Ist das Ihr Pferd?”

„Manchmal!“

„Was heißt manchmal?”

„Ganz einfach. Wenn das Pferd frisch geputzt ist, gehört es meiner Frau. Wenn ein Ausritt ansteht, gehört es meiner Tochter. Wenn es geputzt und der Stall ausgemistet werden muss, dann gehört es mir!“

„Heute Nacht“, erzählt der Lehrer seiner Klasse, „könnt ihr eine totale Mondfinsternis beobachten. Es lohnt sich, dafür etwas länger aufzubleiben. Um 22 Uhr 10 ist es so weit.“
Meldet sich Andreas: „Und auf welchem Programm bitte?“

„Mein kleiner Bruder wird Mittwoch getauft.“

„Mittwoch? Blöder Name!“

Alltagsgedächtnis stärken

(schwer)

Bitte lesen Sie die folgende Geschichte vor und sagen Sie, dass Sie danach Fragen zu der Geschichte stellen werden. Ihr an Demenz erkrankter Angehöriger soll die Fragen, danach versuchen zu beantworten. Wenn es zu schwierig wird, dann helfen Sie bitte aus.

Maria verließ jeden Morgen das Haus und ging zur Arbeit. Jeden Dienstag musste Maria früher an der Arbeit sein, um an der wöchentlichen Mitarbeiterbesprechung teilzunehmen. Allerdings hatte sie am Montagabend vergessen, den Wecker vorzustellen, so dass sie am folgenden Dienstagmorgen verschief. Als sie in der Firma ankam, war die Besprechung bereits vorbei.

Wie lautet der Name der Hauptperson?

Warum hat sie ihr Zuhause jeden Morgen verlassen?

Hatte sie am Mittwoch eine Besprechung?

Hat sie Montagabend ihren Wecker vorgestellt?

Ist sie am Dienstag früh genug aufgewacht, um pünktlich an der Arbeit zu sein?

Was war schon vorbei, als sie bei ihrer Firma ankam?

(Quelle: merz.ch)

Vorlesegeschichte

Für heute hätten wir passend zum Märchenrätsel auch ein Märchen zum Vorlesen vorbereitet. Sollte es für die Person mit Demenz, die Sie begleiten, zu lange dauern und diejenige oder derjenige sich nicht so lange konzentrieren können, dann erzählen Sie doch einfach „frei“.

Viel Spaß dabei!

Es war einmal ein kleines süßes Mädchen, das hatte jedermann lieb, der sie nur ansah, am allerliebsten aber ihre Großmutter, die wusste gar nicht, was sie alles dem Kinde geben sollte. Einmal schenkte sie ihm ein Käppchen von rotem Samt, und weil ihm das so wohl stand, und es nichts anders mehr tragen wollte, hieß es ab nun Rotkäppchen. Eines Tages sprach seine Mutter zu ihm: "Komm, Rotkäppchen, da hast du ein Stück Kuchen und eine Flasche Wein, bring das der Großmutter hinaus; sie ist krank und schwach und wird sich daran laben. Mach dich auf, bevor es heiß wird, und wenn du hinauskommst, so geh hübsch sittsam und lauf nicht vom Wege ab, sonst fällst du und zerbrichst das Glas, und die Großmutter hat nichts. Und wenn du in ihre Stube kommst, so vergiss nicht guten Morgen zu sagen und guck nicht erst in allen Ecken herum!"

"Ich will schon alles richtig machen," sagte Rotkäppchen zur Mutter und gab ihr die Hand darauf. Die Großmutter aber wohnte draußen im Wald, eine halbe Stunde vom Dorf. Wie nun Rotkäppchen in den Wald kam, begegnete ihr der Wolf. Rotkäppchen aber wusste nicht, was das für ein böses Tier war, und fürchtete sich nicht vor ihm. "Guten Tag, Rotkäppchen!" sprach er. "Schönen Dank, Wolf!" - "Wo hinaus so früh, Rotkäppchen?" - "Zur Großmutter." - "Was trägst du unter der Schürze?" - "Kuchen und Wein. Gestern haben wir gebacken, da soll sich die kranke und schwache Großmutter etwas zugut tun und sich damit stärken." - "Rotkäppchen, wo wohnt deine Großmutter?" - "Noch eine gute Viertelstunde weiter im Wald, unter den drei großen Eichbäumen, da steht ihr Haus, unten sind die Nusshecken, das wirst du ja wisse.", sagte Rotkäppchen. Der Wolf dachte bei sich: „Das junge, zarte Ding, das ist ein fetter Bissen, der wird noch besser schmecken als die Alte. Du musst es listig anfangen, damit du beide schnappst.“ Da ging er ein Weilchen neben Rotkäppchen her, dann sprach er: "Rotkäppchen, sieh einmal die schönen Blumen, die ringsumher stehen. Warum guckst du dich nicht um? Ich glaube, du hörst gar nicht, wie die Vöglein so lieblich singen? Du gehst ja für dich hin, als wenn du zur Schule gingst, und ist so lustig draußen im Wald."

Rotkäppchen schlug die Augen auf, und als es sah, wie die Sonnenstrahlen durch die Bäume hin und her tanzten und alles voll schöner Blumen stand, dachte es: „Wenn ich der Großmutter einen frischen Strauß mitbringe, der wird ihr auch Freude machen; es ist so früh am Tag, dass ich doch zu rechter Zeit ankomme.“ Sie lief vom Wege ab in den Wald hinein und suchte Blumen. Und wenn es eine gebrochen hatte, meinte es, weiter hinaus stände eine schönere, und lief danach und geriet immer tiefer in den Wald hinein. Der Wolf aber ging geradewegs nach dem Haus der Großmutter und klopfte an die Türe. "Wer ist draußen?" - "Rotkäppchen, das bringt Kuchen und Wein, mach auf!" - "Drück nur auf die Klinke!", rief die Großmutter, "ich bin zu schwach und kann nicht aufstehen." Der Wolf drückte auf die Klinke, die Türe sprang auf und er ging, ohne ein Wort zu sprechen, gerade zum Bett der Großmutter und verschluckte sie. Dann tat er ihre Kleider an, setzte ihre Haube auf, legte sich in ihr Bett und zog die Vorhänge vor. Rotkäppchen aber, war nach den Blumen herumgelaufen, und als es so viel zusammen hatte, dass es keine mehr tragen konnte, fiel ihm die Großmutter wieder ein, und es machte sich auf den Weg zu ihr. Es wunderte sich, dass die Tür aufstand, und wie es in die Stube trat, so kam es ihm so seltsam darin vor, dass es dachte: „Ei, du mein Gott, wie ängstlich wird mir's heute zumute, und bin sonst so gerne bei der Großmutter!“ Es rief: "Guten Morgen!", bekam aber keine Antwort. Darauf ging es zum Bett und zog die Vorhänge zurück. Da lag die Großmutter und hatte die Haube tief ins Gesicht gesetzt und sah so wunderlich aus.

"Ei, Großmutter, was hast du für große Ohren!" - "Dass ich dich besser hören kann!" - "Ei, Großmutter, was hast du für große Augen!" - "Dass ich dich besser sehen kann!" - "Ei, Großmutter, was hast du für große Hände!" - "Dass ich dich besser packen kann!" - "Aber, Großmutter, was hast du für ein entsetzlich großes Maul!" - "Dass ich dich besser fressen kann!" Kaum hatte der Wolf das gesagt, so tat er einen Satz aus dem Bette und verschlang das arme Rotkäppchen. Wie der Wolf seinen Appetit gestillt hatte, legte er sich wieder ins Bett, schlief ein und fing an, überlaut zu schnarchen. Der Jäger ging eben an dem Haus vorbei und dachte: „Wie die alte Frau schnarcht! Du musst doch sehen, ob ihr etwas fehlt.“ Da trat er in die Stube, und wie er vor das Bett trat, da sah er, dass der Wolf darin lag.

"Finde ich dich hier, du alter Sünder," sagte er, "ich habe dich lange gesucht." Nun wollte er seine Büchse anlegen, da fiel ihm ein, der Wolf könnte die Großmutter gefressen haben und sie wäre noch zu retten, schoss nicht, sondern nahm eine Schere und fing an, dem schlafenden Wolf den Bauch aufzuschneiden. Wie er ein paar Schnitte getan hatte, da sah er das rote Käppchen leuchten, und noch ein paar Schnitte, da sprang das Mädchen heraus und rief: "Ach, wie war ich erschrocken, wie war's so dunkel in dem Wolf seinem Leib!" Und dann kam die alte Großmutter auch noch lebendig heraus und konnte kaum atmen. Rotkäppchen aber holte geschwind große Steine, damit füllten sie dem Wolf den Leib, und wie er aufwachte, wollte er fortspringen, aber die Steine waren so schwer, dass er gleich niedersank und sich tot fiel.

Da waren alle drei vergnügt. Der Jäger zog dem Wolf den Pelz ab und ging damit heim, die Großmutter aß den Kuchen und trank den Wein, den Rotkäppchen gebracht hatte, und erholte sich wieder; Rotkäppchen aber dachte: „Du willst dein Lebtag nicht wieder allein vom Wege ab in den Wald laufen, wenn dir's die Mutter verboten hat.“



Gemeinsame Zeit

Stimmt oder stimmt nicht

(leicht)

Ihr Zuhörer hat ein rotes und grünes Stück Papier vor sich liegen. Sie stellen eine Behauptung auf und ihr an Demenz betroffener Angehöriger reagiert mit dem Zeichen

- Grün =stimmt
- Rot = stimmt nicht

Sie sagen also: „Ich behaupte heute ist Freitag. Stimmt das oder stimmt das nicht? Hebe das grüne oder rote Blatt hoch.“

Sie können die Schwierigkeit natürlich je nach Ressourcen Ihres Angehörigen anpassen.

Ich behaupte:

- Heute ist Freitag.
- $3 + 3 = 6$
- Wenn ein Hund gut gefüttert wird, kann er 40 Jahre alt werden.
- Zu „Stiefel“ kann ich auch „Sandalen“ sagen.
- Wenn man harte Eier lange genug kocht, werden sie wieder weich.
- Nach dem Winter kommt direkt der Sommer.
- In vier Wochen ist Weihnachten.
- Zu Ostern dekorieren wir den Christbaum.
- Alle vier Jahre hat das Jahr einen Tag mehr.

(aus „Zuwendung und Anregung, 333 erprobte Vorschläge für die Beschäftigung von Menschen mit Demenz“ von Rose Götte, Beltz Juventa)



Wir hoffen, dass wir uns morgen wieder lesen! ☺

Monika Jörg und Martina Kirbisser