

die **LEBENS LINIEN** Demenzberatung
informieren und bewegen

Ideen für den 9. 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:
Aurel, Herfried, Rainulf, Roland, Theodor**

Bewegungseinheit

Sitzgymnastik - Übungen für Beine

Setzen sie sich bequem auf einen Sessel, den Rücken dabei während der Übungen so gerade als möglich aufrichten.

Übungen für Arme und Hände:

1. Klatschen sie in die Hände
2. Mit den Handrücken klatschen.
3. Einen Handrücken gegen die Handinnenfläche der anderen Hand klatschen.
4. Hinter dem Rücken Klatschen
5. Beide Arme hochheben und über dem Kopf klatschen.
6. Einmal links und einmal rechts vom Körper klatschen
7. Auf einem fiktiven Klavier mit allen 10 Fingern spielen.
8. Die Hände kräftig ausschütteln.

Übungen für Beine und Füße:

1. Beide Füße auf die Fußspitzen stellen, beide Fersen nach rechts auf den Boden senken und abstellen. Die Fersen wieder heben und nach links auf den Boden senken.
2. Mit einem Fuß Kreise auf den Boden malen, mit dem zweiten Fuß ebenso.
3. Mit einer Fußspitze Kreise auf den Boden malen, mit dem zweiten Fuß ebenso.
4. Einen Oberschenkel heben und senken, wechseln.
5. Einen Unterschenkel heben und senken, wechseln.
6. Einen Oberschenkel anheben und mit den Händen festhalten. Den Unterschenkel heben und senken, wechseln.
7. Einen Oberschenkel anheben und mit den Händen festhalten. Mit dem Unterschenkel in der Luft kreisen. Wechseln.
8. Beide Beine kräftig ausschütteln.

angelehnt an: <http://mal-alt-werden.de/sitzgymnastik-uebungen-fuer-beine-fueße/>



Gedächtnistraining

Wortbruchstücke

(mittelschwer)

Die folgenden Wörter wurden in der Mitte auseinandergeschnitten. Welche Wörter gehören zusammen?

Sie können die Wörter ausschneiden und aufbewahren, dieses Spiel macht immer wieder Spaß! Welche Wörter fallen Ihnen denn noch ein?

Palm	hase
Oster	erwachen
Hühner	kommunion
Frühlings	weihe
Fleisch	blume
Erst	ei
Glocken	blümchen
Gänse	kätzchen

Witze

Treffen sich zwei Gespenster. Sagt das Erste: „So, hast du den Job im Restaurant bekommen?“

Sagt das andere: „Ja.“

Fragt wieder das Erste: „Als Kellner?“

Das andere antwortet: „Nein, als Tisch Tuch!“

Lehrerin: „Warum ist ein Eisbär weiß?“

Fritzchen: „Wäre er rot, würde er ja Himbeer heißen.“

„Mama, kannst du mir einen Euro geben für den alten Mann?“ „Ja gern, Heini, es freut mich, dass du einem alten Mann helfen willst. Wo ist er denn?“

„Er steht nebenan vorm Kaufhaus und verkauft Eis.“

Scherzfrage:

Wozu braucht der Polizist eine Schere?
Um Einbrechern den Weg abzuschneiden.



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.

Monika ist 65 Jahre alt. In 4 Tagen würde Sie in Rente gehen. Sie hatte ihr ganzes Leben als Sekretärin im Verteidigungsministerium gearbeitet. Sie hatte sich entschlossen, für die Abschiedsfeier, die ihre Kollegen für sie im Hotel Palast organisiert hatten, eine Rede vorzubereiten. Als die Zeit gekommen war, ihre Rede zu halten, fühlte Monika sich plötzlich unwohl. Ihre Kollegen beschlossen, sie ins Krankenhaus zu bringen, wo sie untersucht wurde. Die Ärzte konnten nichts Schlimmes feststellen und erklärten, dass die Aufregung die Ursache für das Unwohlsein sei.

Wie lautet der Name der Hauptperson?

Wie alt ist Monika? Wo arbeitet sie?

Was passierte als sie ihre Rede halten sollte?

Was war die Diagnose der Ärzte?

(Quelle: merz.ch)

Vorlesegeschichte

Rosenherbst

Zwei Blumentöpfe schmückten den Rand der Terrasse. Es waren alte, blau bemalte Steinguttröge mit einem himbeerrot blühenden Rosenstrauch und einem gelb leuchtenden Chrysanthemenbusch. „Blass sind deine Farben geworden“, sagte die Chysantheme eines Tages zur Rose. Die hatte ihre Hauptblütezeit lange hinter sich gelassen, doch noch immer erblühten ein paar wenige zartrote Röslein. „Meine Zeit neigt sich dem Ende zu“, murmelte die Rose nun. „Allein die Liebe am Leben und die Freude an den Farben des Himmels lassen mich noch einige meiner Knospen öffnen.“ „Ha!“, spottete die Chrysantheme.

„Die Sonne beachtet dich längst nicht mehr. Du bist ihr nicht schön genug. Mich aber liebt sie. Sieh meine Blüten! Wie kleine Sonnen machen sie den Tag heller und erfreuen ihn mit ihrem Blütenlächeln.“ Blütenlächeln. Das klang schön. Die Rose fühlte sich hässlich und schwieg. Und so verbrachten sie die letzten Sommertage schweigend, die Chrysantheme strahlend und stolz mit ihrem sonnengelben Blütenmeer, die Rose klein und bescheiden, wusste sie doch, dass sie mit ihren wenigen Blüten keinen großen Eindruck mehr machen würde. Der Herbst kam und mit ihm die Tage der kühlen Nächte und des Regens. Nebel machte der Sonne oft erst zur späten Mittagszeit Platz. Es waren keine guten Tage für Blumen. Die Rose kämpfte und es gelang ihr, ab und zu eine oder zwei Knospen zum Blühen zu bringen. Daneben prunkte die Chrysantheme. Aber auch ihre Farben verblassten.

Mit jedem Tag sahen die einst fröhlich strahlenden Blüten trauriger aus. Braun färbten sich ihre Spitzen, dann schmutzig gelb und welk, an nassen Tagen sogar feucht und faulig. Von Tag zu Tag verlor der Chrysanthemenbusch ein bisschen mehr von seiner einstigen Schönheit. Er fiel in sich zusammen, wurde klein und kleiner, bis nur noch dürre Zweiglein von ihm übrig waren. „Eintagsfliege!“, murmelte die Rose, die den Niedergang ihrer Konkurrentin mit Verwunderung beobachtet hatte. „Nein, eher eine ‚Einherbstfliege‘.“

Sie beschloss, sich im kommenden Jahr über Blumenkolleginnen nicht mehr zu wundern oder sich ihretwegen zu grämen. „Wichtig ist, sich zu mögen, wie man ist. Dann muss man nicht mit Neid oder Wehmut auf den Nachbarn blicken. Davon nämlich wird man nicht schöner und auch nicht mehr geliebt. Und überhaupt, ich mag mich noch immer gut leiden, auch jetzt kurz vor dem Winter.“

Und weil sie sich schön und zufrieden fühlte, erblühten bis zum Ende des Herbstes immer wieder eine oder zwei oder drei kleine Rosen. Selbst noch in der Adventszeit. Als der erste Schnee fiel, bedeckte ein zierlich weißer Schneeflockenhut das rote Blütenhaupt der letzten Rose, und alle, die zu ihr auf die Terrasse blickten, freuten sich über dieses kleine Adventswunder.



© Elke Bränling

Quelle: <https://herbstgeschichten.com/2020/10/14/rosenherbst/herbstrose/>

Gemeinsame Zeit

Männerrätsel - heute nur für Autoliebhaber!

(mittelschwer)

Auf www.mal-alt-werden.de haben wir eine tolle Vorlage gefunden zum Rätseln für Autoliebhaber. Viel Spaß dabei!

*Suchen Sie Begriffe mit den folgenden
Anfangsbuchstaben zu dem Thema*

AUTOS

S - _____

L - _____

K - _____

R - _____

G - _____



Mal alt werden.de



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

Monika Jörg & Martina Kirbisser