

die **LEBENS LINIEN** Demenzberatung  
informieren und bewegen

Ideen für den 12. 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:**

**Arsacius, Christian, Diego, Josaphat, Kunibert, Lewin**

# Bewegungseinheit

## Sitzgymnastik

Heute gibt es Übungen zur Kräftigung der oberen Extremitäten. Alle Übungen können im Sitzen aber auch im Stehen durchgeführt werden. Für den zweiten Teil der Übungen legen Sie sich ein Tuch (Seidentuch, Geschirrtuch, Stoffserviette) zurecht. Wiederholen Sie die Übungen nach Lust und Laune. Viel Spaß!!!

1. Zum Lockern der Muskulatur werden beide Arme kräftig geschüttelt.
2. Mit beiden Schultern kreisen (vorwärts oder rückwärts).
3. Die Schultern hochziehen und senken.
4. Die Unterarme vor dem Körper kreisen.
5. Die Arme neben dem Körper kreisen lassen (vorwärts, rückwärts, gleichzeitig, abwechseln)
6. Den Oberkörper an einem fiktiven Seil nach vorne ziehen.
7. Mit den Armen eine fiktive Leiter hinaufklettern.
8. Den Oberkörper zum Auflockern durchschütteln, und weiter geht's. Nehmen Sie ihr vorbereitetes Tuch in die Hand.
9. Das Tuch hochwerfen und mit beiden Händen fangen.
10. Das Tuch hochwerfen und mit einer Hand auffangen.
11. Das Tuch an einem Zipfel fassen. Den Arm vor dem Körper ausstrecken. Das Tuch nur mit Hilfe der Finger in die ausgestreckte Hand hochziehen.
12. Das Tuch in eine Hand nehmen. Mit Hilfe des Tuches einmal in jede Richtung winkeln. Hand wechseln.
13. Das Tuch zusammenrollen, an beiden Enden fassen und die Arme nach vorne strecken, die Arme heben und senken.
14. Das zusammengerollte Tuch an beiden Enden fassen, die Arme nach vorne strecken. Das Tuch mit ausgestreckten Armen links neben dem Körper führen und dann zur rechten Seite.
15. Zur Auflockerung beide Arme noch mal kräftig ausschütteln.

Angelehnt an: <http://mal-alt-werde.de/sitzgymnastik-ubungen-mit-tuchern/>



# Gedächtnistraining

## Sprichwörter suchen und ergänzen....

(mittelschwer)

Sprichwörter tun kleine Weisheiten kund. Fangen Sie mit einem Sprichwort an und lassen Sie es von Ihrem an Demenz erkrankten Angehörigen ergänzen. Geben Sie so viele Hinweise bis Ihr Angehöriger ein positives Erlebnis mit der Übung hat! Viel Spaß beim Raten!

**Morgen... stund hat Gold im Mund.**

Ein Sprichwort ist ganz allgemein,

**auf...Regen folgt Sonnenschein.**

Auch wenn man seine Eltern verehrt,

**eigener...Herd ist Goldes wert.**

Die Kirche will den Herrgott loben,

**denn...alles Gute kommt von oben.**

Nicht nur junge Menschen stehen vor Gericht,

denn **Alter...schützt vor Torheit nicht.**

Viele jagen großen Zielen nach,

**doch...das Glück liegt im Kleinen.**

Noch ein Sprichwort zu guter Letzt,

**du sollst vor dem Abend den Tag nicht .... Loben.**

Vielen Dank für diese Idee an unsere Kollegin Heidemarie Pichlmaier aus unserer Sozialhilfeverband-Einrichtung in Trieben!

## Witze

Wie nennt man die Steigerung von  
Buchstabensuppe?

-  
Wörtersee

Frage:  
Was wird beim Trocknen nass?

-  
Antwort:  
Das Handtuch.

Frage: Was antwortet in allen Sprachen?  
Was spricht ohne Mund? Was hört ohne  
Ohren?

-  
Antwort: Das Echo.

Wie kann man auf Wasser gehen?

-  
Antwort: Man wartet bis es Winter  
und richtig kalt ist.



# Hoppala... hier sind schon wieder Sprichwörter durcheinander gepurzelt!

(mittelschwer)

Lesen Sie das „verkehrte“ Sprichwort vor und versuchen Sie, so viel Unterstützung zu geben, wie nötig, bis die Person mit Demenz auf die „Lösung“ kommt. Geben Sie Hilfe und sorgen Sie für ein positives Erleben! Lachen erlaubt! ☺

Wer in der Porzellankiste sitzt, soll nicht mit Eiern werfen.

Ein blinder Affe findet auch einmal eine Banane.

Besser ein Elefant in der Hand, als ein Mamut auf dem Dach.

Vor lauter Tieren den Zoo nicht sehen.

Maurer bleib bei deinen Leisten.

Schweigen ist Kupfer, Reden ist Eisen.

In der Not frisst der Engel Mücken.

Die Erdbeere fällt nicht weit vom Stiel.

Katzen die miauen, beißen nicht.

Abwarten und Käse essen.

Alle Pfade führen nach Graz.

Vielen Dank für diese Idee an unsere Kollegin Heidemarie Pichlmaier aus unserer Sozialhilfeverband-Einrichtung in Trieben!

## Sprichworte bemerken

**Lesen Sie die Geschichte von Hans und seinem Apfelbaum langsam vor, immer wenn Ihr Angehöriger mit Demenz ein Sprichwort (*kursiv geschrieben*) bemerkt, soll er es Ihnen mitteilen. Wie immer gilt auch hier: Helfen erlaubt und der Spaß steht an erster Stelle!**

Als ich noch ein kleiner Junge war, ungefähr 6 oder 7 Jahre alt, habe ich im Garten meiner Eltern einen Apfelbaum gepflanzt. Erst wollte der Baum nicht richtig angehen. Doch ich habe mich sehr gut um ihn gekümmert. „Weißt du Hans. *Aller Anfang ist schwer.*“, sagte mein Vater. Und tatsächlich: Die Mühe hatte sich ausgezahlt. Durch meine Liebe und meine Pflege gedieh der Baum prächtig. Da sagte meine Mutter: „*Was lange währt wird endlich gut!*“.

Er wuchs Jahr um Jahr und schon im 3. Jahr hatten wir eine hervorragende Apfel-ernte. Wir hoben auch Äpfel vom Boden auf, denn man weiß schließlich: „*Der Apfel fällt nicht weit vom Stamm!*“. Ich liebte das Apfelmus meiner Mutter, aber ich hatte keine Lust ihr dabei zu helfen.

Doch meine Mutter sagte: „*Erst die Arbeit dann das Vergnügen!*“. Ich fragte mindestens 50 Mal: „Mama, wann ist das Apfelmus fertig?“. Geduldig antwortete meine Mutter: „*Abwarten und Tee trinken.*“. Das Apfelmus meiner Mutter war das Beste auf der ganzen Welt und wenn ich es aß, wusste ich, dass meine Mutter mich liebte. Schließlich weiß jeder: „*Liebe geht durch den Magen!*“.

Vor einem Jahr habe ich das Haus meiner Eltern geerbt. Das Haus zu verkaufen, kam für mich nicht in Frage, denn man weiß ja aus dem Volksmund: „*Einen alten Baum verpflanzt man nicht.*“.

Als mein Freund Theodor mich besuchte, fragte er, ob wir den alten knorrigen Baum nicht fällen wollen. Empört antwortete ich: „Natürlich nicht!“ und fuhr fort: „*Alter geht vor Schönheit!*“. Ich servierte Theodor eine Schale Apfelmus der heurigen Ernte. Es war ein Gaumenschmaus und Theodor war begeistert. Er entschuldigte sich für seine Frage und sagte: „*Hinterher ist man immer schlauer!*“.

Vielen Dank für diese Idee an unsere Kollegin Heidemarie Pichlmaier aus unserer Sozialhilfverband-Einrichtung in Trieben!



# Vorlesegeschichte

## Der Nistkasten

Heinrich lebt jetzt schon seit einigen Jahren im Altenheim. Er wollte ja nicht hierhin, aber als Ruth gestorben war und er den Schlaganfall hatte, haben die Kinder gesagt, es wäre besser für ihn. Das Haus wurde verkauft und dann ist er hier eingezogen. Am Anfang war es sehr schwer. Aber mittlerweile fühlt er sich wohl. Er hat ein schönes Zimmer, denn er kann direkt in einen Apfelbaum schauen, der vor seinem Fenster steht.

Vor zwei Jahren haben sie zusammen in der Männergruppe einen Nistkasten gebaut. Franz war ja gelernter Schreiner und konnte das gut. Heinrich und Peter haben ihn dann angemalt und lackiert. Als der Hausmeister ihn dann in den Apfelbaum gehängt hat, standen alle dabei und haben applaudiert. Letztes Jahr ist dann doch tatsächlich ein Meisenpaar in den Nistkasten gezogen. Heinrich saß am Fenster und konnte alles beobachten: Die beiden Meisen sind emsig hin und her geflogen und haben kleine Zweige und Halme, Moos und Gras in ihren Schnäbeln transportiert, um das Nest zu bauen. Dann sah er nur noch eine Meise den Nistkasten ansteuern, von der anderen sah er nur ab und zu das Köpfchen aus dem kleinen Loch des Nistkastens schauen.

Und nach einiger Zeit waren doch tatsächlich kleine Meisen da! Das war ein Gezwitscher! Die Meiseneltern hatten mächtig viel zu tun und konnten die Würmer und Fliegen gar nicht so schnell beschaffen, wie sie von den Jungen aufgefressen wurden. Als diese groß genug waren, kamen sie vorsichtig aus dem Nest und übten sich im Fliegen. Heinrich hatte sehr viel Freude daran.

Dieses Jahr sitzt er auch oft am Fenster und schaut in den Apfelbaum, aber die Meisen sieht er nicht. Er mag gar nicht zu den anderen in den Aufenthaltsraum gehen oder an den Gruppenangeboten teilnehmen, weil er denkt, er verpasst die Vögel, wenn sie einziehen.



Quelle: [mal-alt-werden.de](http://mal-alt-werden.de)

# Gemeinsame Zeit

Gemeinsam zu kochen, ist eine wundervolle Beschäftigung. Menschen mit Demenz in unterschiedlichen Schweregraden können dabei mitarbeiten und sich so nützlich, tätig und aktiv fühlen.

Unterschiedliche Tätigkeiten können je nach vorhandenen Ressourcen zum Beispiel sein: Rezept vorlesen, schneiden, rühren, kosten, schmecken, Tisch decken, Geschirr waschen, Geschirr räumen.

Nach einem Herbstspaziergang schmeckt ein Bratapfel besonders gut:

1. Backofen auf 200 °C vorheizen.
2. Die Äpfel waschen und die Kerne vorsichtig, am besten mit einem Apfelausstecher, herausholen.
3. Für die Bratapfel-Füllung Zimt, Marmelade, Rosinen, Nelkenpulver und Zucker miteinander vermengen und jeweils 1-2 TL der Masse in die Mitte des Bratapfels füllen.
4. Ein Backblech mit Backpapier belegen und die Bratäpfel darauf geben. Jeden Bratapfel mit je einem Stück Butter belegen und für ca. 30 Minuten im Backrohr backen.
5. Den fertig gebackenen Bratapfel mit Walnüssen garnieren.



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

**Monika Jörg und Martina Kirbisser**