

die **LEBENS LINIEN** Demenzberatung
informieren und bewegen

Ideen für den 21. November 2020



Unsere Vorschläge beinhalten immer eine Bewegungseinheit, verschiedene Gedächtnistrainingseinheiten z.B. Lückentexte, Reimwörter, Witze und eine Vorlesegeschichte! Wir planen auch eine 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.



Wir gratulieren heute zum Namenstag:

Amalberga, Gelasius, Rufus

Bewegungseinheit

Sitzgymnastik

Heute liegt das Hauptaugenmerk bei der täglichen Übungseinheit an den oberen Extremitäten. Dafür nehmen Sie gemütlich auf einem Stuhl Platz und richten Sie sich mit dem Oberkörper so aufrecht wie möglich. Alle Übungen so oft wie gewünscht wiederholen, wichtig dabei ist, dass Sie keinerlei Schmerzen verspüren. Los geht's!

1. Schütteln Sie den ganzen Oberkörper kräftig durch.
2. Die Finger beider Hände spreizen und zu einer Faust ballen.
3. Eine Hand zur Faust ballen, mit den Fingern der anderen Hand die Faust umschließen, Hände wechseln.
4. Die Hände weit öffnen und dann so schließen, dass alle Fingerspitzen die Daumenkuppen berühren.
5. Jetzt alle Fingerspitzen einzeln nacheinander mit der Daumenkuppe antippen, entweder mit beiden Händen zugleich oder nacheinander.
6. Die Hände vor dem Körper mit der Handinnenfläche zusammenlegen und jetzt klatschen, ohne dabei die Fingerspitzen voneinander zu lösen.
7. Abwechselnd einmal vor dem Körper und einmal hinter dem Körper in die Hände klatschen.
8. Schütteln Sie zwischendurch beide Hände kräftig aus.
9. Mit beiden Armen in der Luft Schwimmbewegungen nachahmen.
10. Mit ausgestreckten Armen seitlich vor dem Körper hoch und runter schwingen.
11. Die Arme nach vorne strecken und hoch und runter schwingen.
12. Die Arme nach vorne strecken, die Hände zusammenfalten und mit den zusammen gefalteten Händen die Stirn berühren.
13. Die Arme seitlich ausstrecken, Handinnenflächen zeigen nach oben, die Arme so drehen, dass die Handrücken nach oben zeigen. Abwechseln.
14. Die Arme seitlich ausstrecken, Handinnenflächen zeigen nach oben, jetzt abwechselnd mit den Fingern auf die gegenüberliegende Schulter tippen.
15. Beide Arme nach vorstrecken und dann langsam ausgestreckt über den Kopf heben. Die Arme wieder langsam in die Ausgangsposition bringen.
16. Zum Schluss wird wieder der gesamte Oberkörper kräftig durchgeschüttelt.

angelehnt an:

<http://mal-alt-werde.de/sitzgymnastik-fuer-arme-und-haende/>

Gedächtnistraining

Schlagerquiz

(leicht, mittelschwer)

Auf Sing Liesel haben wir ein tolles Schlagerquiz entdeckt. Können Sie mit Ihren Angehörigen die Liedtexte richtig zusammensetzen? (Es gibt Hilfe in orange)

Ein bisschen Spaß
muss sein ...

... dann ist die Welt
voll Sonnenschein.

Zwei
kleine Italiener ...

... die träumten
von Napoli.

Eine neue Liebe
ist wie ...

... ein neues Leben.

Theo ...

... wir fahrn
nach Lodz.

Weiße Rosen
aus Athen ...

... sagen dir:
„Komm recht
bald wieder!“

Der Puppenspieler
von Mexiko ...

... war einmal traurig
und einmal froh.

Ich war noch niemals
in New York, ...

... ich war noch niemals
auf Hawaii.

Nur ein Kuss,
Maddalena, ...

... wir sind hier
ganz allein.

Ich bin wie du,
wir sind wie Sand
und Meer ...

... und darum brauch
ich dich so sehr.

Ich hab noch
einen Koffer
in Berlin ...

... deswegen muss ich
nächstens wieder hin.

Kochquiz

Und auch das Kochquiz hat es uns angetan. Welche Zutaten werden für folgende Gerichte benötigt?

Kalter Hund

Die Zutaten:

- Butterkekse
- Kakaopulver
- Kokosfett
- Puderzucker
- Vanillezucker

Forelle Müllerin

Die Zutaten:

- Forellen
- Mandelblättchen
- Zitrone
- Mehl
- Butterschmalz
- Kräuter der Saison

Wiener Schnitzel

Die Zutaten:

- Kalbsschnitzel
- Mehl
- Semmelbrösel
- Eier

Apfelkrapferl

Die Zutaten:

- Apfelringe
- Mehl
- Eier
- Zucker
- Milch
- Öl zum Ausbacken

Bananensplit	<p>Die Zutaten:</p> <p>Bananen Sahne Vanilleeis Schokoladensoße Mandelsplitter</p>
Schwarzwälder Kirschtorte	<p>Die Zutaten:</p> <p>Biskuitteig Sauerkirschen Kirschsaff Kirschwasser Sahne Schokoladenraspel</p>
Ragout fin	<p>Die Zutaten:</p> <p>Blätterteigpasteten Hähnchenbrust oder Kalbfleisch Champignons Mehl Butterflocken Sahne</p>
Sauce Hollandaise	<p>Die Zutaten:</p> <p>Butter Eigelb Zitronensaft Salz (beliebt zu Spargel)</p>

Witze

Polizist: „Herzlichen Glückwunsch. Sie sind der hunderttausendste Autofahrer, der diese Brücke überquert hat und Sie bekommen 10.000 Euro! Was möchten Sie mit dem Geld anfangen?“

Fahrer: „Dann mach ich zuerst mal den Führerschein.“

Frau: „Hören Sie nicht auf ihn, er ist total betrunken.“

Schwerhöriger Opa: „Ich hab euch doch gesagt, dass wir mit diesem gestohlenen Auto nicht weit kommen.“

Stimme aus dem Kofferraum: „Kinder, sind wir schon hinter der Grenze?“

Ein Mann rennt völlig außer Atem zum Bootssteg, wirft seinen Koffer auf das drei Meter entfernte Boot, springt hinterher, zieht sich mit letzter Kraft über die Reling und schnauft erleichtert: „Geschafft!“
Einer der Seeleute: „Gar nicht so schlecht, aber warum haben Sie eigentlich nicht gewartet, bis wir anlegen?“

Im Bus sitzt ein Junge mit einer Schnupfennase.
Feiner Herr neben ihm: „Sag mal, hast du denn gar kein Taschentuch, Junge?“
Junge: „Schon, aber ich verleihe es nicht.“

Verkehrsfunk: „Bitte fahren Sie äußerst rechts und überholen Sie nicht, es kommt ihnen ein Fahrzeug entgegen!“

Mann empört: „Eins? Hunderte!“

Mitsprechgedichte

(leicht)

Wir gehen heut mal in den Garten,
als Gärtner muss man gründlich ... **harken**.

Der Koch in seiner großen Küche,
zaubert Geschmäcker und ... **Gerüche**.

Der Bäcker in der Bäckerei,
backt so manche Lecke ... **rei**.

Der Feuerwehrmann kommt bei Alarm,
er rettet uns auf seinem ... **Arm**.

Herr Polizist, ach bitte sehr,
läuft hinter Dieb und Gauner... **her**.

Der Arzt in seinem weißen Kittel,
hat Spritzen und auch and're ... **Mittel**.

Ein Briefkasten wär' immer leer,
wenn da nicht der Postbote ... **wär'**.

Der Bauer auf dem Feld mit Trecker,
früh morgens klingelt ihm der ... **Wecker**.

Quelle: <https://mal-alt-werden.de/ein-mitsprechgedicht-zum-thema-berufe/>

Vorlesegeschichte

Hermann ist krank

Hermann ist 72 Jahre alt und lebt mit seiner Frau Inge in einem kleinen Dorf. Hermann arbeitet gerne im Garten. Egal ob Sommer oder Winter, Hermann ist immer draußen. Doch heute fühlt sich Hermann gar nicht wohl. „Du Inge, ich hab´ Halsschmerzen!“ sagt Hermann. Inge schaut sich ihren Mann an: „Du siehst auch etwas blass aus!“, teilt sie ihm ihr Urteil mit.

„Oh, nein! Blass bin ich auch noch? Dann muss ich wohl zum Arzt mir ein Antibiotikum verschreiben lassen!“ ruft Hermann entsetzt. Hermann ist nicht oft krank. Inge runzelt mit der Stirn: „Ich glaube es reicht, wenn du dich einfach wieder ins Bett legst!“, teilt sie ihrem Mann mit.

Als fürsorgliche Ehefrau, macht sie ihrem Mann eine heiße Zitrone. Dafür presst sie den Saft einer Zitrone aus und übergießt ihn mit heißem Wasser. Im Anschluss rührt sie noch einen Löffel Honig in das Getränk.

Sie bringt ihrem Mann die heiße Zitrone ans Bett. Hermann liegt unter einer warmen Decke und putzt sich die Nase. Er sieht sehr leidend aus. „Jetzt habe ich auch noch einen Schnupfen und mir ist kalt!“ sagt er besorgt. Inge kann sich ein kleines Lächeln nicht verkneifen. „Ich mach dir eine Wärmeflasche. Versuch doch ein bisschen zu schlafen!“.

Als Hermann mit der Wärmeflasche unter der Decke eingeschlafen ist, bereitet Inge das Mittagessen vor. Sie bereitet für ihren kranken Mann eine Hühnersuppe zu. Sie wäscht das Suppenhuhn ab und gibt es zusammen mit dem Suppengemüse, etwas Lorbeer, Zwiebeln und einigen Nelken ins Wasser. Dann kocht die Suppe vor sich hin. Als Hermann aufwacht, ist das Mittagessen fertig.

Quelle: <https://mal-alt-werden.de/hermann-ist-krank-eine-3-minuten-geschichte-zum-vorlesen-fuer-menschen-mit-demenz-zu-dem-thema-hausmittel/>

Gemeinsame Zeit

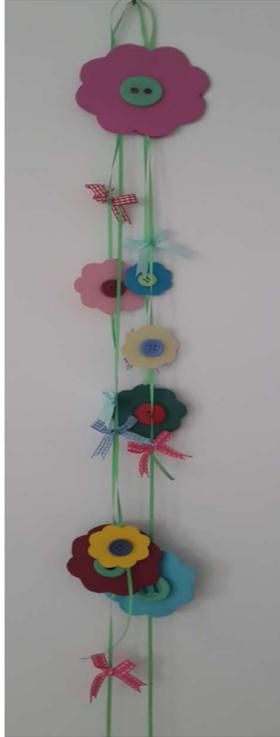
Bastelanleitung:

Um die Blumenkette nach zu basteln, werden als erstes die äußeren Ränder der Blütenvorlage von der untenstehenden Bastelvorlage auf Tonkarton übertragen. Wer möchte, erstellt sich dafür als erstes eine dicke Schablone aus Pappe. Solche Pappschablonen können immer wieder verwendet werden. Hierbei ist es schön, wenn verschiedene Farben verwendet werden und Blüten in unterschiedlichen Größen gewählt werden. Von jeder Blütenvariation werden mindestens zwei Exemplare benötigt, die am Ende zusammengeklebt werden. Die Blüten werden dann aus dem Tonkarton ausgeschnitten. Eine große Blüte wird an den Anfang der Blumenkette gesetzt. Von dem Band werden zwei Stücke in gewünschter Länge abgeschnitten und in der Mitte zusammengelegt. Die beiden Bänder werden so auf die große Blüte gelegt, dass das Obere der Bänder als „Aufhängung“ dienen kann und die Bänder werden fixiert in dem der zweite Teil der Blüte aufgeklebt wird.

Falls die Erklärung unverständlich war, hier dieser Schritt noch einmal ganz genau:

- Die größte Blüte wird auf den Tisch gelegt.
- Das mittig zusammen gelegte Band wird so auf die Blüte gelegt, dass die beiden Enden nach unten hängen. Der Knick im gefalteten Band ragt etwas über die Blüte hinaus. Der Knick dient später als Aufhängung.
- Die zweite große Blüte wird auf die erste Blüte geklebt. Das Band kann dadurch nicht mehr verrutschen.

Die anderen Blüten werden bunt verteilt und ebenfalls an den Bändern verteilt. Auch die Schleifen werden aufgeklebt. Zum Schluss werden die Knöpfe als „Blüteninneres“ auf den Blüten verteilt. Es empfiehlt sich, dass man die Blumenkette gut trocknen lässt bevor man sie aufhängt.



Quelle: <https://mal-alt-werden.de/blumenkette-fuer-das-fenster-eine-idee-fuer-das-basteln-mit-senioren-im-fruehling/>



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

Monika Jörg & Martina Kirbisser