

die **LEBENS LINIEN** Demenzberatung  
informieren und bewegen

Ideen für den 3. Dezember 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:**

**Franz Xaver, Jason**

# Bewegungseinheit

## Sitzgymnastik

Für die heutigen Übungen setzen Sie sich bequem auf einen Stuhl und wiederholen Sie alles nach Lust und Laune. Erlaubt ist, was Freude macht und KEINE Schmerzen bereitet.

- Schütteln Sie zu Beginn den ganzen Oberkörper kräftig durch.
- Den Kopf von einer Seite zur anderen drehen.
- Den Kopf erst nach vorne neigen und dann nach hinten neigen.
- Erst mit der linken Hand den rechten Fuß berühren, dann mit der rechten Hand den linken Fuß berühren.
- Mit der linken Hand die rechte Gesäßhälfte berühren, dann mit der rechten Hand die linke Gesäßhälfte berühren.
- Die Knie abwechselnd soweit wie möglich zum Oberkörper heranziehen.
- Mit dem Oberkörper kreisen
- **Zwischendurch zum Auflockern wieder durchschütteln und weiter geht's.**
- Den Oberkörper von links nach rechts neigen.
- Die Arme seitlich ausstrecken und den Oberkörper von links nach rechts neigen.
- Den Oberkörper von vorne nach hinten neigen.
- Die Hände auf die Oberschenkel legen. Die Hände entlang der Beine bis zu den Füßen führen.
- Mit den Händen auf dem Stuhl abstützen und beide Knie heben und langsam wieder senken.
- Abwechselnd den rechten Ellbogen zum linken Knie führen und dann umgekehrt.
- Den Kopf langsam in Richtung Knie bewegen und dann den Oberkörper aufrichten.
- Zum Schluss noch mal alles kräftig auflockern.

# Gedächtnistraining

## Begriffe suchen

(leicht, mittelschwer)

Suchen Sie gemeinsam mit Ihrem Angehörigen Begriffe zu folgendem Thema:

### **INSTRUMENTE**

z.B.:

**G**eige

**K**

**N**

**G**

**CH**

**Z**

**B**

## Witze

Ein Musiker erzählt stolz, dass er gerade seine erste Platte gemacht hat. Sein Kumpel staunt:  
"Mensch toll, hast du denn schon was verkauft?".  
Sagt der Musiker: "Klar - meinen Fernseher, mein Auto, mein Haus, meine Anlage, meine...".

Lehrerin: "Wenn ich sage: „Ich bin krank!“ – Was ist das für eine Zeit?".

Max: "Eine sehr schöne Zeit!".

Der Lehrer hat mit den Kindern Geografie. Er sagt: "Jeden Montag stelle ich euch gleich in der Früh eine Frage! Wer die Frage richtig beantworten kann, hat bis Donnerstag frei!"  
Nächsten Montag fragt er: "Wie viele Liter hat das Mittelmeer?". Keiner weiß es.  
Nächsten Montag fragt er wieder: "Wie viele Sandkörner hat die Sahara?". Wieder weiß es keiner.  
Nächsten Montag legt Sandra einen Euro auf den Lehrertisch.  
Der Lehrer fragt: "Wem gehört dieser Euro?".  
Sandra schreit: "Mir! Und tschüss bis Donnerstag!"

Der Vater fragt Max: "Was habt ihr heute in Physik gemacht?"  
"Eine Bombe gebastelt!" sagte Max.  
Vater: "Und was macht ihr morgen in der Schule?"  
Max: "Welche Schule?".

## Reimrätsel

(leicht)

Im Urlaub mal ich gern,  
egal ob nah, ob fern.  
Ich fahre auf die Insel  
und schnapp mir meinen... **Pinsel**.

Egal zu welcher Tageszeit,  
zum Malen bin ich stets bereit.  
Wer weiß, wo man Ideen trifft,  
ich schnapp mir einen bunten... **Stift**.

Nicht nur für Tafeln ist sie gut,  
ich nutz sie ohne zu viel Mut.  
Unter einer Weide,  
male ich mit... **Kreide**.

Malen macht das Herz mir rein,  
die Probleme werden klein.  
Wenn ich was nicht kapiert,  
schnapp ich mir... **Papier**.

Quelle: <https://mal-alt-werden.de/zum-malen-brauch-ich-ein-reimraetsel-fuer-senioren/>

## Wortgitter

(schwer)

In dieser Gedächtnisübung widmen wir uns bekannten Autoren, die die deutsche Literatur besonders geprägt haben. Das tolle Wortgitter haben wir auf

<https://mal-alt-werden.de/wortgitter-autoren/> gefunden.

Viel Spaß!

*Wortgitter*  
AUTOREN

---

Finden Sie in dem Wortgitter folgende Worte:

Heine, Storm, Fontane, Hauptmann, Hesse

V	H	F	C	H	E	S	S	E	G
A	E	R	G	F	C	T	K	F	A
W	I	Ä	R	L	H	G	O	O	S
U	N	N	T	Ü	U	E	S	N	T
S	E	T	R	G	B	T	T	T	S
T	N	E	M	E	K	R	N	A	T
H	A	U	P	T	M	A	N	N	Ä
W	X	N	D	E	R	N	A	E	T
T	O	K	S	T	O	R	M	R	T
X	G	T	R	L	X	E	R	T	E

# Vorlesegeschichte

## Der glückliche kleine Vogel

Der glückliche kleine Vogel Zizibä saß in einem kahlen Fliederbusch und fror. Zizibä war ein kleiner Vogel. Er hatte sein Federkleid dick aufgeplustert, weil's dann ein wenig wärmer war. Da saß er wie ein dicker runder Ball, und keiner ahnte, wie dünn sein Körper drunter aussah. Zizibä hatte die Augen zu. Er mochte schon gar nicht mehr hinsehen, wie die Schneeflocken endlos vom Himmel herunterfielen und alles zudeckten. Alle Futterplätze waren zugeschneit. Ach, und Hunger tat so weh. Zwei Freunde von Zizibä waren schon gestorben. Stellt euch mal vor, ihr müsstet in einem kahlen Strauch sitzen, ganz allein im Schnee, und hättet nichts zu essen. Kein Frühstück, kein Mittagessen - und abends müsstet ihr hungrig einschlafen, ganz allein draußen im leeren Fliederbusch, wo's dunkel ist und kalt. Das wäre doch schlimm. Zizibä musste das alles erleiden. Er saß da und rührte sich nicht. Nur manchmal schüttelte er den Schnee aus den Federn. Wieder ging ein hungriger Tag zu Ende.

Zizibä wollte einschlafen. Er hörte plötzlich ein liebliches Geklingel. Dann wurde es hell und warm, und Zizibä dachte: Oh, das ist gewiß der Frühling. Aber es war der Weihnachtsengel. Er kam daher mit einem Schlitten voller Weihnachtspakete.

Er sang vergnügt. "Morgen, Kinder, wird's was geben..." und leuchtete mit seinem Laternchen den Weg. Da entdeckte er auch unseren Zizibä. "Guten Abend", sagte der Engel, "warum bist du so traurig?" - "Ich hab' so Hunger", piepste Zizibä und machte vor Kummer wieder die Augen zu. - "Du armer Kleiner", sagte der Engel, "ich habe auch nichts zu essen dabei. Woher kriegen wir nur was für dich?" Aber das war's ja, was Zizibä auch nicht wusste. Doch dann hatte der Engel eine himmlische Idee. "Warte", sagte er, "ich werde dir helfen. Bis morgen ist alles gut. Schlaf nur ganz ruhig."

Aber Zizibä war schon eingeschlafen und merkte gar nicht, wie der Engel weiterzog und im nächsten Haus verschwand. Im nächsten Haus wohnte Franzel. Das war ein netter, kleiner Bub. Jetzt lag er im Bett und schlief und träumte von Weihnachten. Der Engel schwebte leise herzu, wie eben Engel schweben, und beugte sich über ihn. Leise, leise flüsterte er ihm etwas ins Ohr, und was Engel sprechen, das geht gleich ins Herz. Der Franzel verstand auch sofort, um was sich's handelt, obwohl er fest schlief.

Als er am nächsten Morgen wach wurde, rieb er sich die Augen und guckte zum Fenster hinaus. "Ei, so viel Schnee", rief er, sprang aus dem Bett, riss das Fenster auf und fuhr mit beiden Händen in den Schnee. Dann machte er einen Schneeball und warf ihn aus Übermut hoch in die Luft. Plötzlich hielt er inne. Wie war das doch heute Nacht? Hatte er nicht irgend etwas versprochen? Richtig, da fiel's ihm ein. Er sollte dem Zizibä Futter besorgen. Der Franzel fegte den Schnee vom Fensterbrett und rannte zur Mutter in die Küche. "Guten Morgen, ich will den Zizibä füttern, ich brauch' Kuchen und Wurst!" rief er. - "Das ist aber nett, daß du daran denkst", sagte die Mutter, "aber Kuchen und Wurst taugen nicht als Futter. Der Kuchen weicht auf, und die Wurst ist viel zu salzig. Da wird der arme Zizibä statt an Hunger an Bauchschmerzen sterben."

Die Mutter ging und holte eine Tüte Sonnenblumenkerne. "Die sind viel besser", sagte sie. Der Franzel streute die Kerne auf's Fensterbrett und rief: "Guten Appetit, Zizibä!" Dann musste er sausen, um noch rechtzeitig zur Schule zu kommen.

Als die Schule aus war, kam er auf dem Nachhauseweg beim Samenhändler Korn vorbei. Der Franzel ging in den Laden und sagte: "Ich hätte gern Futter für die Vögel im Garten." Er legte sein ganzes Taschengeld auf den Tisch. Dafür bekam er eine große Tüte voll Samen und Meisenringe. Nun rannte er nach Hause zu seinem Fensterbrett. Aber - o weh - da war alles zugeschnitten.

Doch die Körner waren verschwunden. Die hatte Zizibä noch rechtzeitig entdeckt. Er hatte seine Vettern und Kusinen herbeigeholt, und sie hatten sich einen guten Tag gemacht, während der Franzel in der Schule war. Es darf nicht wieder alles zuschneiden, dachte der Franzel, und als sein Vater am Nachmittag heimkam, machten sie sich gleich daran und zimmerten ein wunderschönes Futterhaus. Das hängten sie vor dem Fenster auf. Am nächsten Tag sprach sich's bei der ganzen Vogelgesellschaft herum, daß es beim Franzel etwas Gutes zu essen gab. Das war eine große Freude, denn kein Vogel brauchte mehr vor Hunger zu sterben, und abends, wenn der Engel vorbeikam, sah er nur satte und zufriedene Vögel friedlich schlummern.

Dafür legte er dem Franzel noch ein Extra-Geschenk unter den Weihnachtsbaum, und es wurde ein wunderschönes Fest.

# Gemeinsame Zeit

**Gemeinsam zu kochen und zu genießen macht Spaß! Mit besonders einfachen Rezepten können Menschen mit Demenz aktiv mitarbeiten, dies ist für das Selbstwertgefühl besonders wichtig. Aus einem besonders feinen Palatschinkenteig kann was Besonderes entstehen.**

**Probieren Sie mal Pancakes:**

**Zutaten:**

- 200 g Mehl
- 1 TL Backpulver
- 2 Eier
- 1 Vanillezucker
- 1 Prise Salz
- Milch nach Bedarf
- Butter für die Pfanne

**Zubereitung:**

Ei trennen. Mehl, Backpulver, Eigelb, Zucker und Salz mit dem elektrischen Mixer verrühren und so viel Milch schlückchenweise dazugeben, bis eine cremige Masse entsteht. Ausgiebig mixen. Eiweiß steif schlagen und unter die Masse heben.

Butter in die Pfanne geben und bei mittlerer bis stärkerer Hitze ca. 8 cm große Pancakes in 2 - 3 Minuten pro Seite goldbraun braten.

Heiße Pancakes mit Butter und Ahornsirup servieren.



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

**Monika Jörg & Martina Kirbisser**