

die **LEBENSLINIEN** Demenzberatung
informieren und bewegen

Ideen für den 8. Dezember 2020

Mariä Empfängnis



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:

Mariä Empfängnis, Edith

Bewegungseinheit

Sitzgymnastik

Heute gibt es Übungen für die unteren Extremitäten, für Beine und Füße. Dazu setzen Sie sich bequem auf einen Sessel und ziehen Sie die Schuhe aus. Wie immer gilt so viele Wiederholungen wie gefällt, Sie dürfen jedoch keine Schmerzen verspüren.

1. Schütteln Sie die Beine zum Wachwerden kräftig aus.
2. Alle Zehen zusammenrollen und wieder möglichst weit abspreizen.
3. Die Füße abwechselnd auf die Fersen und auf die Zehenspitzen stellen.
4. Beide Füße auf die Fersen stellen und die Zehen locker bewegen.
5. Die Füße hüftbreit auseinanderstellen, beide Fersen bleiben an einer Stelle und die Fußspitzen bewegen sich von links nach rechts.
6. Die Füße wieder hüftbreit auseinanderstellen, jetzt bleiben die Fußspitzen auf einer Stelle und die Fersen bewegen sich von links nach rechts.
7. Mit einem Fuß Kreise auf den Boden malen, Fuß wechseln.
8. Mit einer Fußspitze Kreise auf den Boden malen, Fuß wechseln.
9. Die Füße auf den Boden stellen, von der Fußspitze bis zu den Fersen abrollen und umgekehrt.
10. Schütteln Sie die Füße kräftig aus.
11. Beide Füße auf den Boden stellen und mit den Knien hoch und runter federn.
12. Ein Bein ausstrecken und von links nach rechts schwingen, Bein wechseln.
13. Ein Bein heben und Kreise in die Luft zeichnen, Bein wechseln.
14. Einen Oberschenkel heben und senken, Fuß wechseln.
15. Einen Oberschenkel anheben, mit beiden Händen festhalten, den Unterschenkel heben und senken, Bein wechseln.
16. Mit der Fußsohle das Knie des anderen Beines berühren.
17. Abwechselnd die Beine heben und unter dem angehobenen Bein klatschen.
18. Die Beine ausstrecken und mit den Füßen klatschen.
19. Die Beine heben und ein kleine Runde Radfahren.
20. Zum Schluss die Beine noch mal kräftig ausschütteln.



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

Gedächtnistraining

Schüttelsätze

(mittelschwer)

Wir haben uns Schüttelsätze für Sie ausgedacht. Versuchen Sie gemeinsam, die Wörter im Satz wieder in die richtige Reihenfolge zu bringen. Sie können auch die einzelnen Wörter ausschneiden, auflegen und die Person mit Demenz den Satz in die richtige Reihenfolge bringen lassen.

in Sommer gehen Im gerne wir Alm die wandern.

(Im Sommer gehen wir gerne in die Alm wandern.)

Mai Der der ist Marienmonat.

(Der Mai ist der Marienmonat.)

viel Garten Arbeit Im uns. wartet auf jetzt

(Im Garten wartet jetzt viel Arbeit auf uns.)

der Nach am ruhe mich Arbeit Diwan aus. ich

(Nach der Arbeit ruhe ich mich am Diwan aus.)

Blumen Die jetzt richtig schon schön! blühen

(Die Blumen blühen jetzt schon richtig schön!)

nicht.am Ich Wochenende es hoffe regnet

(Ich hoffe am Wochenende regnet es nicht.)

Witze

"Willst du nicht mal wieder richtig putzen? Hier rennen schon so kleine Dinger rum!"

"Das sind meine Kinder!"

"Ich glaube meine Mutter versteht nichts von Kindern!", sagt Marie.

"Wie kommst du denn darauf?", fragt Tante Emma.

"Wenn ich wach bin, schickt sie mich ins Bett, und wenn ich müde bin, weckt sie mich auf."

Laufen zwei Zahnstocher den Berg hoch und werden plötzlich von einem Igel überholt. Sagt der eine zum andern:
– "Ach – hätt ich gewusst, das ein Bus fährt, wäre ich mit dem gefahren!"

Fragt die Mutter das Fritzchen:
"Warum hast du denn deinen Teddy ins Eisfach gelegt?"
Antwortet Fritzchen:
– "Weil ich gerne einen Eisbären hätte!"

Liedersuche

(mittelschwer)

Welches Lied wird gesucht?

- 1: Ein Tier ruft: „Ich kann es aber besser!“
Es singen zwei Tiere: „Kuckuck, kuckuck, ia, ia!“
Es streiten sich zwei Tiere, wer am schönsten singen kann.
- 2: Gedanken zerreißen Schranken und Mauern entzwei.
Gedanken fliegen wie nächtliche Schatten vorbei.
Kein Mensch kann die Gedanken wissen und kein Jäger erschießen.
- 3: Man hofft, sich in diesem Tal noch so viel hundertmal zu treffen.
Man findet sich unter Linden zu Abendzeit.
Man lobt das eigene Land als das schönste weit und breit.

Reimrätsel

(leicht)

Die Liebe

Ich werde dir meine Liebe beweisen
und schenk dir weder Kupfer noch Eisen.
Ich schenk dir weder Kuchen noch Krumen,
sondern die allerschönsten... **Blumen!**

Liebe geht ja doch durch den Magen,
mein Geschenk auch, das kann ich sagen.
Ich such es natürlich ohne Rosinen:
Es werden die allerbesten... **Pralinen!**

Dein Geschenk, das such ich dir,
heute bei `nem Juwelier.
So wie sie ein jeder gern hätte,
schenk ich dir eine funkelnde... **Kette!**

Ein Geschenk such ich für dich,
doch erfreut es wohl auch mich!
Ich liebe dich ganz ungestüm
und kauf dir duftendes... **Parfüm!**

Quelle: <https://mal-alt-werden.de/ein-reimraetsel-fuer-den-valentinstag-was-schenk-ich-dir/>



Vorlesegeschichte

„Das ist der Zahn der Zeit. Man kann sich nicht dagegen wehren.“ Mit unheilvoller Miene murmelte Oma diese Worte vor sich hin. „Was ist ein Zahn der Zeit?“, fragte Marius. „Ein dummer Kerl.“ Oma war wütend. „Zähne sind nicht dumm!“, sagte Marius. Oma redete manchmal wirklich doofes Zeug. Besonders wenn sie wütend war. Oder hatte er etwas angestellt? „Und ich bin auch kein dummer Kerl!“, fügte er vorsichtshalber hinzu. Schon lächelte die Oma wieder. „Wer sagt das denn? Du bist mein liebster Schatz. Nie könnte ich mit dir böse sein.“ „Und was ist nun mit diesem Zeitzahn?“ Das wollte Marius nun doch wissen. „Es ist eine Redensart. Wenn Dinge alt werden und nicht mehr so gut funktionieren, wie man es von ihnen erwartet, sagt man, der Zahn der Zeit hätte an ihnen genagt.“ Oma deutete auf die Kaffeemaschine, die seltsam gurgelnde Geräusche von sich gab. „Sie ist es, die nicht mehr mit der Zeit gehen will. Sie ist alt geworden und bald wird sie ganz kaputt sein. Ich fürchte, ich muss mir eine neue kaufen.“ Marius atmete auf. „Die ist aber auch megaaltmodisch.“ Und er dachte an die silbern glänzenden Kaffeeautomaten, mit denen man viele Kaffeesorten aufbrühen und gleich auch noch Milch aufschäumen konnte. „Du musst dir eine neue kaufen. Eine moderne.“ Oma seufzte. „Das kostet mich mein teuer Erspartes!“, meinte sie. „Ich glaube, an mir hat auch der Zahn der Zeit genagt, denn ich bin altmodisch und mag diese neuen Dinger nicht leiden.“ Marius musste lachen. „An dir hat dieser blöde Zahn bestimmt noch kein einziges Mal genagt. Du bist doch nicht so alt und kaputt wie diese Kaffeemaschine.“ „Stimmt.“ Oma lachte nun auch. „Aber eigentlich bin ich sehr viel älter als dieses Ding. Als ich nämlich in deinem Alter war, hat es Kaffeemaschinen noch nicht gegeben. Mit der Hand aufgebrüht hatte man den Kaffee. Das war ein bisschen mühevoller, doch der Kaffee schmeckte sehr viel besser. Da fällt mir ein...“

Sie brach ab, überlegte und begann, im Küchenschrank zu suchen. Ganz hinten, dort, wo all die Dinge lagen, die sie schon längst hatte wegwerfen wollen. Mit einem komischen weißen Ding, das wie eine Filtertüte aus Porzellan aussah, und einer vergilbt weißen Kaffeekanne tauchte sie wenig später wieder auf. „Wusste ich es doch! Das Haus verliert nichts. Wenn ich nun noch Großmutter's Kaffeemühle finde, koche ich dir den besten Kaffee auf der Welt. Dass ich das aber auch vergessen konnte!“ Marius war enttäuscht. Einen dieser geilen Kaffeautomaten hätte er viel cooler gefunden. Oma war halt doch alt geworden. „Jetzt verstehe ich das mit diesem Zahn der Zeit!“, murrte er und sah dabei Oma an. Und wenn ihm da nicht Anna, die junge Mutter seines besten Freundes Paul eingefallen wäre, hätte er das mit dem Zahn, der an Oma nagte, sogar geglaubt. Aber war es nicht diese obercoole, moderne Anna, die sich ihren Kaffee auch mit der Hand kochte, weil er, wie sie sagte, der ‚beste Kaffee auf der Welt‘ sei? Und wenn die das sagte, musste es auch so sein. Cool nämlich und gar nicht altmodisch.

© Elke Bräunling

Quelle: <https://geschichtensammlung.com/2020/04/23/der-zahn-der-zeit/>



Gemeinsame Zeit

Beim Durchlesen der Geschichte habe ich Lust auf einen Kaffee bekommen.

Versuchen Sie doch mal für sich und Ihren Angehörigen einen Kaffee Smoothie zu zaubern. Der gelingt mit kaltem Kaffee, der übrig blieb! Die Banane versorgt euch mit Energie aus langsamen Kohlenhydraten, Chiasamen beliefern zusätzlich mit Omega-3-Fettsäuren, Calcium, Zink und Eisen.

Kaffee Smoothie mit Banane

- 1 große Tasse Kaffee
- 1/2 Tasse Vollmilch
- 2 Bananen
- 1 EL Kakaopulver
- 2 TL Honig (oder natürliche Süßungsmittel)
- Prise Zimt
- Eiswürfel
- Chia-Samen

Einfach alles gemeinsam im Standmixer mixen, Eiswürfel dazu und PROST!

Dieses und weitere tolle Kaffee Rezepte gibt es auf: <https://kaffee.org/kaffee-smoothies/>



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

Monika Jörg & Martina Kirbisser