

die **LEBENS LINIEN** Demenzberatung  
informieren und bewegen

Ideen für den 15. 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:**

**Christiane, Nina, Paola**

# Bewegungseinheit

## Sitzgymnastik

Die angeführten Übungen können je nach Lust und Laune wiederholt werden. Wichtig ist dabei, erlaubt ist, was Freude macht und KEINE Schmerzen bereitet. Diese Übungen können im Sitzen oder im Stehen durchgeführt werden. Achten Sie dabei auf eine angenehme Sitzposition bzw. auf eine rutschfeste Unterlage zum Stehen.

Übungen für Arme und Hände:

1. Mit den Armen eine fiktive Leiter hinauf klettern.
2. Mit beiden Armen nach fiktiven Gegenständen greifen, dabei die Arme weit ausstrecken.
3. Einen fiktiven Gegner boxen.
4. Mit der Hand auf die eigene Schulter tippen (auf der Seite der Hand oder auf der anderen Seite).
5. In die Hände klatschen.
6. Mit den Handrücken klatschen.

Übungen für Beine und Füße: Diese Übungen eignen sich nur im Sitzen.

1. Die Füße von der Fußspitze bis zur Ferse abrollen.
2. Die Füße hüftbreit auseinanderstellen, die Fersen der Füße bleiben an einer Stelle, die Füße bleiben am Boden, die Fußspitzen bewegen sich von links nach rechts.
3. Die Füße hüftbreit auseinanderstellen, die Fußspitzen bleiben an einer Stelle, die Füße bleiben auf dem Boden, die Fersen bewegen sich von links nach rechts.
4. Mit beiden Knien hoch und runter federn.
5. Ein Bein strecken. Das Bein von links nach rechts schwingen. Mit dem anderen Bein ebenso.
6. Ein Bein heben, mit dem Fuß Kreise in die Luft zeichnen. Mit dem anderen Bein ebenso.

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



# Gedächtnistraining

## Allgemeinwissen

(mittelschwer)

Bitten Sie Ihren Angehörigen, die Person mit Demenz, die folgenden Sätze zu vervollständigen. Ist die Antwort falsch, geben Sie einfach die richtige Antwort vor.

**Die Monate des Jahres sind:**

**Die Vokale sind:**

**Die Hauptstadt von Österreich ist:**

**Die vier Jahreszeiten sind:**

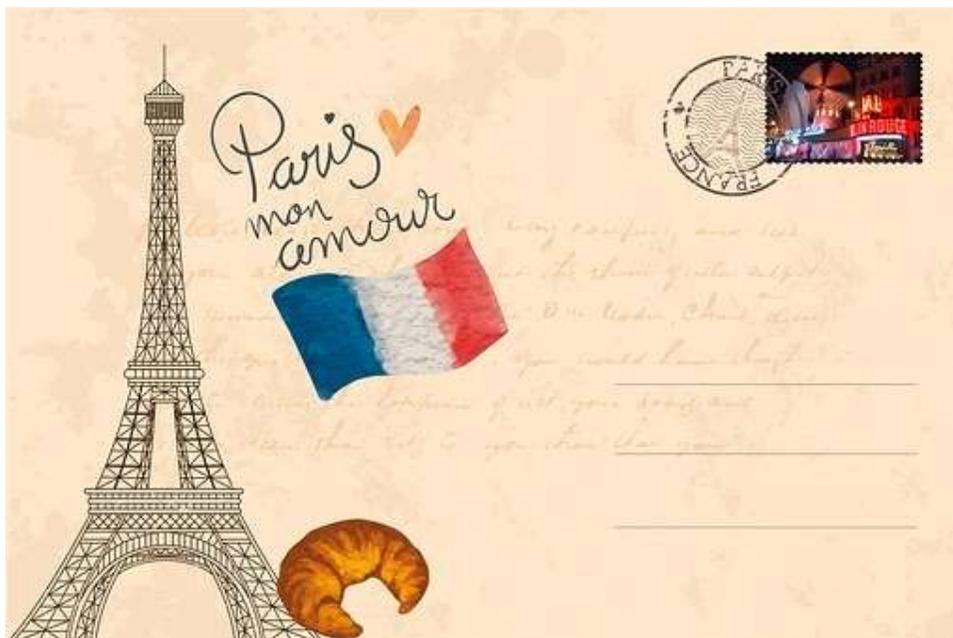
**Wir leben auf dem Kontinent:**

**Pferde sind:**

**Die Farbe von Milch ist:**

**Der Eiffelturm ist das Wahrzeichen von:**

Quelle: [www.merz.ch](http://www.merz.ch)



## Witze

Fragt der Lehrer Fritzchen: „Wie hoch ist die Schule?“. Darauf Fritzchen: „1,50 Meter!“. Der Lehrer: „Wie kommst du denn darauf?“ Fritzchen: „Naja, ich bin 1,50 Meter groß und die Schule steht mir bis zum Hals!“

Ein Liebespaar hört Schritte auf der Treppe: „Um Himmels Willen, das ist mein Mann!“, sagt die Frau entsetzt. „Schnell, spring aus dem Fenster!“

„Aber wir sind doch im 13. Stock!“  
„Beeil dich“, sagt die Frau, „jetzt ist keine Zeit für Aberglaube!“

Während des Mittagessens schiebt der Mann seinen Teller dem Hund hin. „Wie“, sagt die Frau empört, „du gibst dem Hund, was ich gekocht habe?“

„Nur tauschen!“, sagt der Mann.

„Mein Hund kann lügen. Soll ich es euch beweisen?“, fragt Tobi und holt seinen Hund.

„Sag, wie macht die Kuh?“

„Wau, wau!“, sagt der Hund.



## Begriffe suchen

(mittelschwer)

Drei Wörter kreisen um einen Begriff. Sie können noch weitere Hilfestellungen geben, falls nötig. Auch persönlich geprägte Geschichten können hier erzählt werden und so vergeht die Zeit wie im Fluge!

- |   |                             |
|---|-----------------------------|
| ○ <b>Fahren, sitzen, bremsen, Gas geben</b> | <b>(Auto)</b>               |
| ○ <b>Schrift, umblättern, lesen</b>         | <b>(Buch)</b>               |
| ○ <b>Wandern, schnüren, Schuhband</b>       | <b>(Wanderschuh, Schuh)</b> |
| ○ <b>Hopfen, Wasser, Malz</b>               | <b>(Bier)</b>               |
| ○ <b>Noten, Wörter, Singen</b>              | <b>(Lied, Chor)</b>         |
| ○ <b>Treppen, raufgehen, Aussicht</b>       | <b>(Turm)</b>               |
| ○ <b>Mönche, Kirche, Admont</b>             | <b>(Stift Admont)</b>       |
| ○ <b>Schwarz, Bohnen, mahlen</b>            | <b>(Kaffee)</b>             |

## Mitsprechgedicht

(einfach)

Reime machen Spaß und eignen sich daher sehr gut als Gedächtnistraining. Automatisch ermuntern Sie die Zuhörer, das fehlende Reimwort zu ergänzen. Wird das Reimwort nicht gefunden, sagen Sie es einfach und machen beim nächsten Satz weiter.

Nicht vergessen: Der Spaß steht hier an erster Stelle!

Großer Käfer, kleiner Wicht, fliegst und brummst im Abend ... **licht**.

Du ziehst uns in deinen Bann, die Beine kurz, die Fühler ... **lang**.

Lange kommst du nicht heraus, baust im Erdreich erst dein ... **Haus**.

Doch das Licht lockt dich dann doch, kriechst ganz leise aus deinem ... **Loch**.

Machst die Flügel schnell bereit, spannst sie auf und machst sie ... **weit**.

Hören wird man dein Gesumm´, wenn du fliegst, bleibst du nicht ... **stumm**.

Mal kriegten alle einen Schreck und schrien: „Die Maikäfer sind ... **weg!**“

Doch vorbei ist die Gefahr, die Maikäfer sind wieder ... **da!**

Quelle: „Mitsprechgedichte“ von Natali Mallek und Annika Schneider, SingLiesl kompakt

## Vorlesegeschichte

Kochen gelernt habe ich von meiner Mutter. Wenn ich mittags aus der Schule nach Hause kam, stand das Essen für uns schon auf dem Tisch. Aber am Wochenende habe ich ihr oft über die Schulter geschaut. Und als ich ein wenig älter wurde, habe ich sie oft nach den Rezepten zu ihrem Essen gefragt. Irgendwann war ich dann so alt, dass ich mit ihr zusammen gekocht habe. „So lernst du es am besten“, hat sie immer gesagt. Ich weiß noch ganz genau, dass ich sie immer dafür bewundert habe, dass sie die Gerichte einfach aus dem Gefühl heraus gewürzt hat. Sie tat ein wenig hiervon hinein, ein wenig davon, und schon hat es geschmeckt.

Mein erstes Gericht, das ich ganz alleine für die Familie gekocht habe, war Erbseneintopf. Es war ein Samstag und meine Eltern waren in der Stadt, Einkäufe erledigen. Mein kleiner Bruder spielte draußen mit seinen Freunden aus unserer Straße. Ich hatte mir die Zutaten alle vorher sorgfältig zurechtgelegt: Zwiebeln, Kartoffeln, Möhren, ein wenig Lauch, Sellerie und frische Petersilie. Und ich fing an zu waschen, zu schälen und zu schnibbeln wie ein Weltmeister. Ich wusste, dass mein Vater und mein kleiner Bruder samstags immer besonders großen Hunger hatten. Und auf keinen Fall sollten sie hungrig vom Tisch aufstehen.

Ich brät die Zwiebeln, Möhren und Kartoffeln in Butterschmalz an. Es duftete herrlich! Ich gab Lauch und Sellerie dazu. Doch irgendwie beschlich mich ein komisches Gefühl, dass ich irgendeine Kleinigkeit vergessen hatte... Da fiel es mir ein! Die Erbsen! Mensch, ich hatte die Erbsen im Erbseneintopf vergessen! Das würde ein Drama geben! Und die Erbsen mussten doch immer eine ganze Weile eingeweicht werden... Ich wollte es trotzdem versuchen und lief mit einer Schüssel die Treppen zum Keller hinunter. Ich ging zu dem Sack in dem meine Mutter die Erbsen gelagert hatte. Aber was war das?! Neben dem Sack stand doch tatsächlich eine Schüssel, in der schon Erbsen eingeweicht waren! Ich konnte mein Glück kaum fassen! Meine Mutter hatte daran gedacht und die Erbsen schon für mich vorbereitet. Ich ging mit der Schüssel nach oben, gab die Erbsen in den Topf und ließ den Eintopf eine ganze Weile köcheln. Zum Schluss gab ich die Gewürze hinzu und schnitt die Petersilie. Fertig!

Einige Minuten später kamen meine Eltern nach Hause, sie brachten meinen hungrigen Bruder mit. Als meine Mutter hineinkam, lächelte sie und zwinkerte mir zu... Wir aßen alle gemeinsam den Erbseneintopf und ich muss sagen, er war mir gar nicht schlecht gelungen. Das größte Kompliment aber kam von meinem Vater der sagte: „Der Eintopf könnte von deiner Mutter sein!“ Und alle wurden satt...

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





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

**Monika Jörg & Martina Kirbisser**