

die LEBENSLINIEN Demenzberatung
informieren und bewegen

Ideen für Mittwoch, den 16. Dezember 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:

Adelheid, Heidi, Elke

Bewegungseinheit

Sitzgymnastik - Übungen für Beine

Setzen sie sich bequem auf einen Sessel, den Rücken dabei während der Übungen so gerade als möglich aufrichten.

Übungen für Arme und Hände:

1. Klatschen sie in die Hände
2. Mit den Handrücken klatschen.
3. Einen Handrücken gegen die Handinnenfläche der anderen Hand klatschen.
4. Hinter dem Rücken Klatschen
5. Beide Arme hochheben und über dem Kopf klatschen.
6. Einmal links und einmal rechts vom Körper klatschen
7. Auf einem fiktiven Klavier mit allen 10 Fingern spielen.
8. Die Hände kräftig ausschütteln.

Übungen für Beine und Füße:

1. Beide Füße auf die Fußspitzen stellen, beide Fersen nach rechts auf den Boden senken und abstellen. Die Fersen wieder heben und nach links auf den Boden senken.
2. Mit einem Fuß Kreise auf den Boden malen, mit dem zweiten Fuß ebenso.
3. Mit einer Fußspitze Kreise auf den Boden malen, mit dem zweiten Fuß ebenso.
4. Einen Oberschenkel heben und senken, wechseln.
5. Einen Unterschenkel heben und senken, wechseln.
6. Einen Oberschenkel anheben und mit den Händen festhalten. Den Unterschenkel heben und senken, wechseln.
7. Einen Oberschenkel anheben und mit den Händen festhalten. Mit dem Unterschenkel in der Luft kreisen. Wechseln.
8. Beide Beine kräftig ausschütteln.

angelehnt an

<http://mal-alt-werden.de/sitzgymnastik-uebungen-fuer-beine-fueße/>



Gedächtnistraining

Wortbruchstücke – Advent- bzw. Weihnachtszeit

(mittelschwer)

Die folgenden Wörter wurden in der Mitte auseinandergeschnitten. Welche Wörter gehören zusammen?

Sie können die Wörter ausschneiden und aufbewahren, dieses Spiel macht immer wieder Spaß! Welche Wörter fallen Ihnen denn noch ein?

Advent	papier
Weihnachts	zeit
Christ	baum
Geschenks	kranz
Tannen	augen
Advent	kind
Leuchtende Kinder	bauen
Schneemann	lieder

Witze

„Mama, kannst du mir einen Euro geben für den alten Mann?“ „Ja gern, Heini, es freut mich, dass du einem alten Mann helfen willst. Wo ist er denn?“

„Er steht nebenan vorm Kaufhaus und verkauft Eis.“

Treffen sich zwei Gespenster. Sagt das Erste: „So, hast du den Job im Restaurant bekommen?“

Sagt das andere: „Ja.“

Fragt wieder das Erste: „Als Kellner?“

Das andere antwortet: „Nein, als Tischtuch!“

Scherzfrage:

Wozu braucht der Polizist eine Schere?
Um Einbrechern den Weg abzuschneiden.

Lehrerin: „Warum ist ein Eisbär weiß?“

Fritzchen: „Wäre er rot, würde er ja Himbeer heißen.“



Alltagsgedächtnis stärken

(schwer)

Bitte lesen Sie die folgende Geschichte vor und sagen Sie, dass Sie danach Fragen zu der Geschichte stellen werden. Ihr an Demenz erkrankter Angehöriger soll die Fragen danach versuchen zu beantworten. Wenn es zu schwierig wird, dann helfen Sie bitte aus.

Monika ist 65 Jahre alt. In 4 Tagen würde Sie in Rente gehen. Sie hatte ihr ganzes Leben als Sekretärin im Verteidigungsministerium gearbeitet. Sie hatte sich entschlossen, für die Abschiedsfeier, die ihre Kollegen für sie im Hotel Palast organisiert hatten, eine Rede vorzubereiten. Als die Zeit gekommen war, ihre Rede zu halten, fühlte Monika sich plötzlich unwohl. Ihre Kollegen beschlossen, sie ins Krankenhaus zu bringen, wo sie untersucht wurde. Die Ärzte konnten nichts Schlimmes feststellen und erklärten, dass die Aufregung die Ursache für das Unwohlsein sei.

Wie lautet der Name der Hauptperson?

Wie alt ist Monika? Wo arbeitet sie?

Was passierte als sie ihre Rede halten sollte?

Was war die Diagnose der Ärzte?

(Quelle: merz.ch)

Vorlesegeschichte

Heute haben wir eine kleine Entspannungsgeschichte für Sie vorbereitet. Im Mittelpunkt steht das Schneeglöckchen.

Das Schneeglöckchen

Setz' dich bequem hin. Suche dir eine Position in der du dich wohl fühlst. Suche eine bequeme Position für deine Arme und für deine Beine. Atme tief ein und wieder aus. Schließe die Augen und komm mit auf einen kleinen Frühlingsspaziergang.

– Pause–

Die Natur schläft noch, aber dich zieht es hinaus. Du läufst einen kleinen, ruhigen Weg entlang. Es ist zwar kalt, aber du kannst den Frühling in der Luft riechen. Du atmest tief ein und nimmst den belebenden Duft in dich auf.

– Pause–

Die Bäume und Sträucher am Rand des Weges sind noch kahl. An manchen Stellen schaut schon vorsichtig ein kleines, helles Stück eines Blattes hervor.

– Pause–

Der Boden ist noch kalt und an einigen Orten, siehst du noch die Reste des letzten Schneefalls liegen. Von oben wärmen dich ein paar freundliche Strahlen der Sonne.

– Pause–

Fast hättest du es übersehen: Doch dann bleibst du stehen und bückst dich. Ganz unscheinbar steht es unter einem kleinen Strauch. Das erste Schneeglöckchen.

Quelle: mal-alt-werden.de



Gemeinsame Zeit

Männerrätsel—heute nur für Autoliebhaber!

(mittelschwer)

Auf www.mal-alt-werden.de haben wir eine tolle Vorlage gefunden zum Rätseln für Autoliebhaber. Viel Spaß dabei!

*Suchen Sie Begriffe mit den folgenden
Anfangsbuchstaben zu dem Thema*
AUTOS

S - _____

L - _____

K - _____

R - _____

G - _____



Mal-alt-werden.de



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

Monika Jörg & Martina Kirbisser