

die **LEBENS LINIEN** Demenzberatung
informieren und bewegen

Ideen für Samstag, den 26.12.2020

Stefanitag



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.



(pixabay.com)

Heute gratulieren wir zum Namenstag:

Stephan, Stephanie

Bewegungseinheit

Sitzgymnastik

Tücher sind in der Sitzgymnastik besonders beliebt. Sie sind leicht, bunt und laden zu spielerischen Bewegungen ein. Dafür können Seidentücher, Kopftücher, Stoffservietten, Geschirrtücher oder Stofftaschentücher verwendet werden. Wiederholen und Intensivität je nach Lust und Laune des Einzelnen. Für diese Übungen bitte angenehm auf einen Stuhl setzen, Oberkörper so aufrecht wie möglich.

1. Ein Tuch in eine Hand nehmen und über dem Kopf schwenken. Danach die andere Hand oder mit beiden Händen gleichzeitig.
2. Ein Tuch in eine Hand nehmen und vor dem Körper hin und her schwenken, wieder die Hand wechseln oder auch mit beiden Händen.
3. Ein Tuch in die Hand nehmen und neben dem Körper vor und zurück schwenken. Wieder die Hand wechseln oder auch mit beiden Händen.
4. Ein Tuch in die Hand nehmen und den Arm neben dem Körper kreisen lassen. Hand wechseln.
5. Ein Tuch in die Hand nehmen und vor dem Körper kreisen lassen. Hand wechseln bzw. mit beiden Händen üben.
6. Ein Knie anheben und das Tuch unter dem Knie in die andere Hand geben. Die Seite wechseln.
7. Beide Füße auf dem Boden lassen. Das Tuch unter dem Oberschenkel von einer Hand in die andere geben.

Die schwierigste Turnübung ist immer noch sich selbst auf den Arm zu nehmen. Viel Spaß!

Gedächtnistraining

Sprichwörter suchen und ergänzen....

(mittelschwer)

Sprichwörter tun kleine Weisheiten kund. Fangen Sie mit einem Sprichwort an und lassen Sie es von Ihrem an Demenz erkrankten Angehörigen ergänzen. Geben Sie so viele Hinweise bis Ihr Angehöriger ein positives Erlebnis mit der Übung hat!

Viel Ratespaß!

Morgen... stund hat Gold im Mund.

Ein Sprichwort ist ganz allgemein,

auf...Regen folgt Sonnenschein.

Auch wenn man seine Eltern verehrt,

eigener...Herd ist Goldes wert.

Die Kirche will den Herrgott loben,

denn...alles Gute kommt von oben.

Nicht nur junge Menschen stehen vor Gericht,

denn **Alter...schützt vor Torheit nicht.**

Viele jagen großen Zielen nach,

doch...das Glück liegt im Kleinen.

Noch ein Sprichwort zu guter Letzt,

du sollst vor dem Abend den Tag nicht Loben.

Vielen Dank für diese Idee an unsere Kollegin Heidemarie Pichlmaier aus unserer Sozialhilfverband-Einrichtung in Trieben

Witze

Der kleine Max fragt seinen Vater: „Warum werden die Kerzen auf der Geburtstagstorte immer kleiner?“ Daraufhin der Vater: „Alle Kerzen werden mit der Zeit kleiner.“

Sohn: „Auf der Verpackung steht aber **Wachskerzen!**“

Was hat jemand, der im Dreieck springt?

Kreislaufprobleme.

Warum sind Hunde immer so böse auf Briefträger?

Weil sie so selten Post bekommen.

Beschwert sich ein Gast im Hotel: „Bei Ihnen regnet es wohl das ganze Jahr über?“

Antwortet die Rezeptionistin: „Nein, bei uns regnet es nicht das ganze Jahr über. Im Winter schneit es.“

Mir entgeht nichts!



Briefträger **||||**

Müllmänner **|||**

Einbrecher **||**

Katzen **||||**

Hoppala... hier sind schon wieder Sprichwörter durcheinander gepurzelt!

(mittelschwer)

Lesen Sie das „verkehrte“ Sprichwort vor und versuchen Sie so viel Unterstützung zu geben wie nötig, bis die Person mit Demenz auf die „Lösung“ kommt. Geben Sie Hilfe und sorgen Sie für ein positives Erleben! Lachen erlaubt! 😊

Wer in der Porzellankiste sitzt, soll nicht mit Eiern werfen.

Ein blinder Affe findet auch einmal eine Banane.

Besser ein Elefant in der Hand, als ein Mamut auf dem Dach.

Vor lauter Tieren den Zoo nicht sehen.

Maurer bleib bei deinen Leisten.

Schweigen ist Kupfer, Reden ist Eisen.

In der Not frisst der Engel Mücken.

Die Erdbeere fällt nicht weit vom Stiel.

Katzen die miauen, beißen nicht.

Abwarten und Käse essen.

Alle Pfade führen nach Graz.

Vielen Dank für diese Idee an unsere Kollegin Heidemarie Pichlmaier aus unserer Sozialhilfeverband-Einrichtung in Trieben

Mitsprechgedicht

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!

(einfach bis mittelschwer)

In der Milchbar

Die Gruppe wartet schon gebannt,
Jungs und Mädels sind ge... spannt.
Auf die Tanzstunde von Heute,
hier treffen sich die jungen... Leute!
Alle sind sie heute da,
hier kommt man sich auch mal... nah!
Auch der Hans und die Luise,
lieben Tanzstunden wie... diese.
Sie fordern sich voll Freude auf,
so nimmt das Schicksal seinen... Lauf.
Luise kribbelt es im Bauch
und Hans, na der, der spürt es... auch.
Sie können es noch nicht benennen,
doch sie lernen sich so... kennen.
Die Tanzstunde war wunderbar!
Doch wohin jetzt? Das ist doch... klar!
Nach dem Tanz braucht jeder Knilch,
Ein großes Glas mit frischer... Milch.
Drum kehren sie in die Milchbar ein,
der Raum ist voll und etwas... klein.
Ein jeder gern mal hinein schaut,
Musik dröhnt aus der Jukebox... laut.
Grad läuft Elvis, das ist toll,
alle lieben Rock 'n'... Roll.
Ein kleines Stück Amerika,
bietet diese kleine... Bar.
Sie sind zu jung für einen Wein,

zur Kirschmilch lädt der Hans nun... ein.
Die Einladung sie glückt,
Luise ist ent... zückt.
Gegenüber sitzen sie,
strahlen so verliebt wie... nie.
Werden sich nun öfter sehen,
zusammen in die Milchbar... gehen.
Und wenn man in die Zukunft schaut,
werden sie auch mal... getraut.
Doch noch ist's nicht so weit,
die Zwei, sie haben... Zeit.

Angelehnt an <https://mal-alt-werden.de/in-der-milchbar-eine-lueckengeschichte-in-reimen/>

Vorlesegeschichte

Beim Vorlesen für Menschen mit Demenz sollte man ein paar Dinge beachten, damit der Betroffene nicht überfordert wird:

- Wählen Sie positive, heitere oder bereits bekannte Geschichten aus.
- Wählen Sie einfache Geschichten aus.
- Sorgen Sie für Ruhe.
- Sprechen Sie deutlich und langsam.
- Unterstützen Sie die Geschichte durch Mimik und Gestik.

Der kleine Esel und die Glaskugel

Der kleine Esel hat sich in den letzten Tagen immer wieder an seinen Besuch auf dem Weihnachtsmarkt erinnert. Die festliche Dekoration, die warmen Lichter, die Düfte und die zahlreichen hübschen Dinge, die dort angeboten wurden, haben einen tiefen Eindruck bei ihm hinterlassen. Jedes Mal, wenn er durch seine Stalltür das geschmückte Fenster der Stube ansah und das Flackern der Kerze sich in der Scheibe spiegelte, kamen ihm sofort wieder die Bilder von dem Stand auf dem Weihnachtsmarkt in den Sinn, an dem es auch so viele leuchtende Kerzen gab. Mit den Gedanken an das warme Licht machte er sich kurzentschlossen noch einmal auf den Weg in die Stadt. Auf dem Hof war an diesem Tag sowieso nicht besonders viel los gewesen. Selbst im Wald war es sehr ruhig geblieben. Am Ende der Einfahrt drehte er sich noch einmal um und schaute zurück. Nichts rührte sich. Dann würde er dort wohl auch nichts verpassen... Gemütlich trabte er den Feldweg entlang. Je näher er der Stadt und dem Weihnachtsmarkt kam, desto belebter wurden die Straßen. Das kannte er ja schon von seinen letzten Ausflügen dorthin. Der kleine Esel bog zielgerichtet in eine der Nebengassen ab, in der es sofort ruhiger wurde. Entspannt und voller Vorfreude trabte er weiter. Am Ende der Gasse sah er schon die Lichter an den Ständen funkeln. Dann... einen Augenblick später... war der kleine Esel angekommen. Sofort fühlte er sich inmitten der weihnachtlichen Melodien und der festlichen Dekoration wohl. Dass auch andere Besucher dort waren, störte ihn nicht mehr. Er konzentrierte sich nur noch auf das, was er sehen, hören und riechen konnte. Er war schon fast an dem Stand mit den Kerzen angekommen, da wurde er auf etwas ganz anderes aufmerksam. In einem Schaufenster hingen ganz feine und zierliche Glaskugeln. In allen Farben. Und aus so dünnem Glas, dass man meinen müsste, sie zerbrächen bei dem nächsten Lufthauch, der durch sie hindurchfährt. Eine dunkelrote Kugel in der Mitte des Schaufensters hatte ihn ganz besonders in ihren Bann gezogen. Der kleine Esel stand dort eine ganze Weile, betrachtete sie und traute sich kaum, sich zu bewegen. Sie war wunderschön. In ihrer runden Form spiegelte sich das Licht einer

Kerze. Es bewegte sich ganz ruhig hin und her. Als der kleine Esel sich nach einer Weile langsam umdrehte, bemerkte er, dass dies genau das Licht der Kerzen war, die es an dem Stand zu kaufen gab, zu dem er eigentlich hin wollte. Doch die Kugel ließ ihn einfach nicht aus ihrem Bann. Er vergaß die Zeit... doch das störte ihn nicht. Er stand einfach da und genoss die Schönheit dieses ganz besonderen Kunstwerkes. Und auch hier wurde es ihm mit der Zeit wieder ganz warm ums Herz. Erst als es schon dunkel wurde, machte er sich auf den Weg zu dem Stand mit den Kerzen. An diesem Abend bleibt ihm jedoch die bezaubernde Glaskugel ganz besonders in Erinnerung.

Gemeinsame Zeit

Heute zeigen wir Ihnen eine Bastelanleitung für selbstgemachte Schneeflocken. Sie eignen sich für Bastelangebote mit Senioren und Menschen mit einer beginnenden Demenz im Winter.

Das Besondere an den Schneeflocken ist, dass Sie wenig Materialien benötigen, die Flocken mit wenig Aufwand herzustellen sind und sie eigentlich immer gelingen.

Basteln mit Senioren im Winter. Schneeflocken aus Papier Basteln

Für das Schneeflockenbasteln benötigen Sie:

- Weißes, etwas festeres Papier (ca. 20 cm x 20 cm)
- Einen Bleistift
- Eine Schere

Das Papierquadrat wird einmal in der Mitte gefaltet. Das entstandene Rechteck falten Sie noch einmal in der Mitte, sodass Sie ein kleineres Quadrat vor sich liegen haben. Dieses falten Sie nun noch einmal diagonal. Nun zeichnen Sie auf dieses „Tortenstück“ ein beliebiges Muster. Wichtig ist, dass die Ränder, also die seitlichen Faltkanten, an zwei bis drei Stellen miteinander verbunden bleiben, sodass die Schneeflocken nicht auseinanderfallen. In die Außenseiten darf beliebig hinein - geschnitten werden. Schneiden Sie das aufgezeichnete Muster aus und falten Sie das Papier wieder auseinander. So entstehen ganz einfach ganz individuelle und wunderschöne Schneeflocken.

Die Schneeflocken können entweder an die Fensterscheibe geklebt werden oder im

Verbund zu einem Mobile zusammengefasst werden. Dafür hängen Sie die Schneeflocken beispielsweise mit Nylonfäden an einen Ast, umwickeln ihn mit etwas Glitzerdraht und Watte und schon hat man ein wirkungsvolles Wintermobile. Kleinere Schneeflocken (z.B. aus Papier im Format 10 cm x 10 cm) können auch gut als Tischkärtchen gestaltet werden. Schreiben Sie die Namen der Senioren auf die Schneeflocken und legen Sie diese mit winterlich gemusterten Servietten auf die Ess- oder Kuchenteller.



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

Monika Jörg & Martina Kirbisser