



**die LEBENSLINIEN Demenzberatung**

**informieren und bewegen**

**Ideen für Samstag, den 01.08.2020**

Unsere 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 am 01. August gratulieren wir zum Namenstag:**

**Alfons, Ewald, Kenneth, Peter-Julian, Peter, Petrus**

**"Fängt der August mit Donnern an,**

**er's bis zum End' nicht lassen kann."**

**Bewegungseinheit**

**Sitzgymnastik**

Heute gibt es eine Bewegungseinheit für die oberen Extremitäten, die sie sitzend (in einem bequemen Stuhl, Oberkörper so aufrecht als möglich) oder im Stehen (auf einer rutschfesten Unterlage) durchführen können. Wiederholen Sie die Übungen nach Lust und Laune!

1. Schütteln Sie zum Auflockern die Arme kräftig durch.
2. Beide Schultern hochziehen und wieder senken.
3. Die Arme neben dem Körper kreisen lassen.
4. Mit den Armen eine fiktive Leiter hinaufklettern.
5. Mit einer Hand auf die gegenüberliegende Schulter klopfen, Seite wechseln.
6. Beide Arme nach vorne strecken und hoch und runter schwingen.
7. Beide Arme seitlich ausstrecken und hoch und runter schwingen.
8. Beide Arme ausstrecken, Arme so drehen, dass einmal die Handinnenfläche nach oben und einmal nach unten zeigt.
9. Die Arme vor dem Körper zusammenfalten. Die gefalteten Hände so drehen, dass die Handinnenflächen nach vorne zeigen und die Arme ausstrecken.
10. Zwischendurch die Arme durch kräftiges Schütteln auflockern.
11. Beide Arme nach vorne strecken und langsam ausgestreckt über den Kopf heben und wieder senken.
12. Die Arme selbst massieren.
13. Alle Finger einzeln massieren.
14. Mit beiden Händen die jeweilige Schulter berühren und vor dem Körper die Ellbogen zusammenführen.
15. Vor dem Körper abwechselnd mit der linken und der rechten Hand fiktive Fenster putzen.
16. Vor dem Körper mit beiden Händen fiktive Wolle aufwickeln.
17. Zum Schluss noch eine Runde kräftig fiktiv rudern.
18. Zum Auflockern den ganzen Oberkörper durchschütteln.

Angelehnt an: http://mal-alt-werden.de/sitzgymnastik-fuer-arme-und-haende/

**Gedächtnistraining**

**Gesten trainieren**

(mittelschwer)

**Bitten Sie Ihren dementiell veränderten Angehörigen, folgende Bewegungen zu machen, zuerst mit der rechten Hand und dann mit der linken Hand:**

* Zähneputzen
* Haare bürsten
* Mit einem Löffel den Kaffee umrühren
* Einen Nagel einschlagen
* Sich mit einer Handbewegung verabschieden!
* Jemanden mit einer Handbewegung rufen!
* Zeigen, dass man nach jemandem Ausschau hält!
* Zeigen, dass man um Ruhe bittet!



|  |
| --- |
|  |

**Witze**

Im Zoo trifft ein Elefant auf zwei Ameisen.

Fragen die Ameisen: "Wollen wir kämpfen?"

Sagt der Elefant: "Zwei gegen einen ist unfair."

Fragt der Lehrer:
"Wer von euch kann mir sechs Tiere nennen, die in Australien leben?"

 Meldet sich Fritzchen:
"Ein Koala und fünf Kängurus."

Was ist das stärkste Lebewesen?

 „Die Schnecke. Sie trägt ein ganzes Haus auf dem Rücken.“

Steht ein Schaf neben einem Rasenmäher auf der Wiese und sagt: „Määh!“

**Ausführung üben**

(mittelschwer)

**Bitten Sie Ihren Angehörigen folgende Objekte zu zeichnen:**

**HAUS:**

**BLUME:**

**BIRNE:**

**SONNE:**

**UHR:**

**TASSE:**



 **Reimrätsel**

**(leicht)**

**Sonnenbrand von der Wand**

„Stell‘ dich dort mal vor die Wand –
ich glaub‘ du hast nen Sonnenbrand.
Ja, ich hab‘ genau geschaut,
du hast ganz verbrannte … Haut!

Flo, du hörst jetzt auf zu lachen,
sonst passier’n hier gleich noch Sachen!
Jetzt ist keine Zeit für Häme,
hol‘ mir bitte mal die … Creme.

Mit der Creme eingerieben,
wirst du gleich ein wenig frieren.
Pia, darf ich einmal fühlen?
Das Schulterblatt werd ich gleich … kühlen.

Ich werd‘ später nochmal nach Dir seh’n,
morgen wird’s dir besser geh’n.
Eingecremt kannst du mit Wonne,
dann auch wieder in die … Sonne.“



**Vorlesegeschichte**

**Märchen öffnen Türen, die mit Gewalt nicht zu öffnen sind!**

Märchen sind keine Wunderheiler, doch sie ermöglichen sowohl einen niedrigschwelligen wie auch einen emotionalen Zugang, weil Märchen jeder kennt und sich an sie erinnert.

**Die Wirkung der Maßnahme zeigt sich in der:**

Stärkung kognitiver Fähigkeiten, Verbesserung psychischer Gesundheit, Förderung des Wohlbefindens, Sozialen Interaktionen, Optimierung motorischer Kompetenzen, Unterstützung der Gemeinschaftsbildung, Reduzierung von herausforderndem Verhalten, Vorbeugung von Depressionen

Information aus: https://maerchenunddemenz.de

## **Das tapfere Schneiderlein**

An einem frischen Sommermorgen saß ein Schneider an seinem Tisch, war guter Dinge und nähte aus Leibeskräften.

Nach kurzer Zeit umschwirrten Fliegen seinen Kopf. Er schlug nach ihnen und erwischte sieben auf einen Streich! “Das soll die ganze Stadt erfahren.“, sprach er bewundernd. Er fertigte sich einen Gürtel und stickte mit großen Buchstaben darauf: „Sieben auf einen Streich!“.

Der Schneider band sich den Gürtel um, und wollte in die Welt hinaus. Eh er abzog, suchte er sich Proviant zusammen. Er fand einen Käse, den er sich einsteckte. Vor dem Stadt-Tor bemerkte er einen Vogel, der sich in einem Strauch verfangen hatte, den steckte er auch noch ein.

Der Weg führte ihn auf einen Berg. Dort saß ein gewaltiger Riese und schaute sich ganz gemächlich um. Das Schneiderlein ging beherzt auf ihn zu und sprach: „Guten Tag, Kamerad! Hast du Lust mich zu begleiten?“. Der Riese sah den Schneider verächtlich an und sprach: „Du Lump! Du miserabler Kerl!“. „Na sowas!“, antwortete das Schneiderlein und zeigte dem Riesen den Gürtel. Der Riese las: „Sieben auf einen Streich!“, meinte das wären Menschen gewesen, die der Schneider erschlagen hätte, und kriegte ein wenig Respekt vor dem kleinen Kerl. Doch wollte er ihn erst prüfen, nahm einen Stein in die Hand, und drückte ihn zusammen, dass das Wasser heraus tropfte. „Das mach mir nach!“ sprach der Riese. „Wenn’s weiter nichts ist.”, sagte das Schneiderlein, griff in die Tasche, holte den weichen Käse und drückte ihn dass der Saft heraus lief. Der Riese wusste nicht, was er sagen sollte. Da hob der Riese einen Stein auf und warf ihn so hoch, dass man ihn mit Augen kaum noch sehen konnte: „Nun, du Erpelmännchen, mach das nach!“ „Gut geworfen!“, sagte der Schneider, „Aber der Stein hat doch wieder zur Erde herabfallen müssen, ich will einen werfen, der soll gar nicht wiederkommen!“, griff in die Tasche, nahm den Vogel und warf ihn in die Luft. Der Vogel stieg auf, flog fort und kam nicht wieder. „Werfen kannst du wohl,“ sagte der Riese, „aber nun wollen wir sehen, ob du im Stande bist, etwas Ordentliches zu tragen.“

Er führte das Schneiderlein zu einer mächtigen Eiche, die gefällt auf dem Boden lag, und sagte: „Wenn du stark genug bist, so trag mit mir den Baum aus dem Walde heraus!“ „Gerne!“, antwortete der kleine Mann, „Nimm du nur den Stamm auf deine Schulter, ich will die Äste mit dem Gezweig aufheben und tragen, das ist doch das Schwerste.“ Der Riese nahm den Stamm auf die Schulter, der Schneider aber setzte sich auf einen Ast, und der Riese, der sich nicht umsehen konnte, musste den ganzen Baum und das Schneiderlein noch obendrein forttragen. Der Riese, nachdem er die schwere Last einige Zeit getragen hatte, konnte nicht weiter und rief: „Hör, ich muss den Baum fallen lassen.“ Der Schneider sprang behände herab, fasste den Baum mit beiden Armen, als ob er ihn getragen hätte und sprach zum Riesen: „Du bist so ein großer Kerl und kannst nicht einmal einen Baum tragen.“

Der Riese erschrak und lief hastig davon.

Nachdem es lange gewandert war, kam es in den Hof eines königlichen Palastes, und da es müde war, legte es sich ins Gras und schlief ein. Während es so lag, kamen die Leute, betrachteten es von allen Seiten und lasen auf dem Gürtel: „Sieben auf einen Streich.“ „Ach,“ sprachen sie, „das muss ein mächtiger Herr sein.“ Sie meldeten es dem König, und meinten, wenn Krieg ausbrechen sollte, wäre das ein wichtiger und nützlicher Mann, den man um keinen Preis fortlassen dürfte. Dem König gefiel der Rat und er gab ihm einen Auftrag.

In einem Walde seines Landes hausten zwei Riesen, die großen Schaden stifteten. Wenn er diese beiden Riesen überwältigte, so wollte er ihm seine einzige Tochter zur Gemahlin geben und das halbe Königreich dazu. Auch sollten hundert Reiter mit- ziehen und ihm Beistand leisten.

Das Schneiderlein zog aus. Als er zu dem Rand des Waldes kam, sprang er hinein und schaute sich rechts und links um. Nach einem Weilchen erblickte er die beiden Riesen. Sie lagen unter einem Baum und schliefen und schnarchten. Das Schneiderlein füllte sich beide Taschen mit Steinen und stieg auf den Baum. Als es in der Mitte war, rutschte es auf einem Ast, bis es gerade über den Schläfern zum Sitzen kam und ließ dem einen Riesen einen Stein auf die Brust fallen. Der Riese stieß seinen Gesellen an und sprach: „Was schlägst du mich?“. „Du träumst,“ sagte der andere, „ich schlage dich nicht.“ Sie legten sich wieder zum Schlaf, da warf der Schneider auf den zweiten einen Stein herab. „Was soll das?“, rief der andere, „Warum bewirfst du mich?“. „Ich bewerfe dich nicht!“, antwortete der erste und brummte. Sie zankten sich eine Weile, doch weil sie müde waren, ließen sie’s gut sein und die Augen fielen ihnen wieder zu. Das Schneiderlein begann sein Spiel von neuem, suchte den größten Stein aus und warf ihn dem ersten Riesen mit aller Gewalt auf die Brust. „Das ist zu arg!“, schrie dieser, sprang wie ein Unsinniger auf und stieß seinen Gesellen gegen den Baum, sodass dieser zitterte. Der andere zahlte es ihm mit gleicher Münze heim und sie gerieten in solche Wut, dass sie aufeinander losschlugen, so lange bis beide erschöpft auf die Erde fielen.

Der Held aber begab sich zum König, der nun, er mochte wollen oder nicht, sein Versprechen halten musste und ihm seine Tochter und das halbe Königreich übergab. Die Hochzeit wurde mit großer Pracht gehalten und es wurde aus einem Schneider ein König gemacht.

Quelle: <https://kurzemaerchen.de/maerchen/fuer-kinder/das-tapfere-schneiderlein/>

**Gemeinsame Zeit**

Riechtraining - diese tolle Idee und den nachfolgenden Text haben wir gefunden auf:

[**https://www.aromapflege.com/riechtraining-was-ist-und-wie-geht-es**](https://www.aromapflege.com/riechtraining-was-ist-und-wie-geht-es)

Was ist ein Riechtraining und wie geht es?

Bei einem Riechtraining handelt es sich um **Schnupperübungen mit verschiedenen Aromen**. Ihr intensiver Duft macht ätherische Öle zu idealen Trainingsmedien. Egal ob im Pflegebereich oder in den eigenen vier Wänden, wichtig ist, dass Sie beim Einsatz von ätherischen Ölen immer auf deren Qualität achten (100 % natürliches ätherisches Öl aus kontrolliert biologischem Anbau bzw. Wildsammlung).
Für ein Riechtraining wählen Sie aus folgenden Kategorien je ein Öl aus:

* fruchtig (Zitrone, Bergamotte, Eisenkraut, Limette)
* blumig (Rose, Rosengeranie, Palmarosa)
* würzig (Eukalyptus, Cajeput, Niaouli, Myrte Türkei)
* harzig (Nelke, Zimtblätter, Tulsi, Bay)

Ein bis zwei Tropfen jedes Öls kommen auf ein Wattepad und werden jeweils in ein verschließbares Döschen gegeben. Sie können alternativ auch einen Riechstift verwenden, dafür benötigen Sie je nach Intensität des Duftes etwa sechs bis acht Tropfen des ätherischen Öles. Am besten ist es, wenn Sie den Riechträger mit dem Namen des Duftes beschriften. Lassen Sie nun Ihren Trainingskandidaten / Ihre Trainingskandidatin (oder Sie selbst) zweimal am Tag, morgens und abends, an den Düften schnuppern. Halten Sie dazu die Riechmedien nacheinander direkt während eines tiefen Atemzugs unter die Nase. Zusätzlich können Sie auch noch ein Bild der entsprechenden Frucht oder der Pflanze zeigen, um gleichzeitig Verknüpfungen zu gesunden, visuellen Hirnarealen herzustellen. Man kann das Training auch als Duft-Memory gestalten: die Trainingsperson soll versuchen, die gerochenen Düfte den entsprechenden Bildern zuzuordnen. Nach ca. 4 Monaten können dann die Düfte ausgetauscht werden, aber wieder jeweils aus jeder Kategorie ein ätherisches Öl um eine möglichst große Bandbreite anzusprechen.

Eine weitere Möglichkeit, den Geruchssinn zu aktivieren, ist es gezielt den Nervus Trigeminus zu reizen. Scharfe, kühle oder faulige Duftstoffe, wie sie etwa in Essig-, Salzsäure oder Ammoniak vorkommen, können auch Menschen mit geschädigtem Riechkolben wahrnehmen. Als körpereigener Schutzmechanismus kommt es dabei zu einer vermehrten Bildung von Tränenflüssigkeit und Schleim. Auch die sehr intensiven ätherischen Öle von Eukalyptus, Pfefferminze und Zimt reizen den Trigeminus-Nerv. Um dies in der Praxis zu nutzen, bietet es sich an, ein Riechsalz dafür zu verwenden.

Jeden Tag trainieren: Riechtraining mit Alltagsdüften

Neben dem gezielten Training mit den ätherischen Ölen können natürlich alle im Alltag vorkommenden intensiven Düfte ganz bewusst wahrgenommen und gerochen werden – sei es der Duft einer Orange beim Schälen oder der frisch gemahlene Kaffee. Und bei einem Spaziergang oder Aufenthalt im Wald bietet es sich an, ein paar Tannennadeln zu zerreiben oder an einem harzigen Stamm zu schnüffeln, um die Terpene - die Duftstoffe des Waldes - zu riechen.

**Schlussgedanken:**

Ein Riechtraining muss nicht viel Zeit in Anspruch nehmen - wichtig ist, dass es Spaß macht und spielerisch abgehalten wird. Sie werden nach kurzer Zeit bemerken, wieviel mehr an Lebensqualität Ihnen eine gut trainierte Nase bescheren kann. Eine ägyptische Weisheit besagt: „Ein Tag ohne Dufterlebnisse ist ein verlorener Tag.“ Warum sollten wir also einem so wichtigen Sinn nicht unsere Aufmerksamkeit schenken?



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

**Monika Jörg & Martina Kirbisser**