



**die LEBENSLINIEN Demenzberatung**

**informieren und bewegen**

**Ideen für Samstag, den 17.10.2020**

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.



**Heute am 17. Oktober gratulieren wir zum Namenstag:**

**Astrud, Contardo, Ignatius, Marie-Luise, Auguste, Gabriele, Rudolf**

**Bewegungseinheit**

**Sitzgymnastik**

Heute gibt es Übungen zur Kräftigung der oberen Extremitäten. Alle Übungen können im Sitzen aber auch im Stehen durchgeführt werden. Dafür benötigen Sie ein Tuch. Dies kann ein Seidentuch, Geschirrtuch oder eine Stoffserviette sein. **Wiederholung nach Lust und Laune. Viel Spaß!**



1. Zu Beginn schütteln Sie den ganzen Oberkörper kräftig durch.
2. Das Tuch in eine Hand nehmen und über dem Kopf schwenken. Hand wechseln.
3. Das Tuch in die Hand nehmen und vor dem Körper hin und her schwenken. Hand wechseln.
4. Das Tuch in die Hand nehmen und neben dem Körper vor und zurück schwenken.
5. Das Tuch in die Hand nehmen und den Arm neben dem Körper kreisen lassen. Arm wechseln.
6. Ein Knie anheben und das Tuch unter dem Knie in die andere Hand geben, Seite wechseln.
7. Die Füße am Boden lassen, das Tuch unter dem Oberschenkel von einer Hand in die andere geben.
8. Zwischendurch den Oberkörper auflockern.
9. Das Tuch hochwerfen und mit beiden Händen fangen.
10. Das Tuch hochwerfen und mit einer Hand auffangen.
11. Das Tuch an einem Zipfel fassen. Den Arm vor dem Körper ausstrecken. Das Tuch nur mit Hilfe der Finger in die ausgestreckte Hand hochziehen.
12. Das Tuch in eine Hand nehmen. Mit Hilfe des Tuches einmal in jede Richtung winken. Hand wechseln.
13. Das Tuch zusammenrollen, an beiden Enden fassen und die Arme nach vorne strecken, die Arme heben und senken.
14. Das zusammengerollte Tuch an beiden Enden fassen, die Arme nach vorne strecken. Das Tuch mit ausgestreckten Armen links neben dem Körper führen und dann zur rechten Seite.
15. Zur Auflockern beide Arme noch mal kräftig ausschütteln.

angelehnt an: <http://mal-alt-werde.de/sitzgymnastik-ubungen-mit-tuchern/>

**Gedächtnistraining**

**Zeitgefühl üben**

(mittelschwer)

**Wie viele Minuten hat eine Stunde?**

**Wie lange dauert es, einen Kaffee zu machen?**

**Sagen Sie mir, ohne auf die Uhr zu schauen, wie spät es ist.**

**Wie lange dauert es normalerweise zu duschen?**

**Wie lange dauert durchschnittlich ein Arzttermin?**

(Quelle: merz.ch)



|  |
| --- |
|  |

**Scherzfragen**

Wie kann man auf Wasser gehen?

-

Antwort: Man wartet bis es Winter und richtig kalt ist.

Frage:
Was wird beim Trocknen nass?

-

Antwort:
Das Handtuch.

Frage: Was antwortet in allen Sprachen? Was spricht ohne Mund? Was hört ohne Ohren?

-

Antwort: Das Echo.

Wie nennt man die Steigerung von Buchstabensuppe?
-
Wörtersee

**Wortfluss üben**

(mittelschwer)

**Gemeinsam nachdenken, lachen und überlegen lässt die Zeit einfach schneller vergehen. Überlegen Sie gemeinsam mit Ihrem an Demenz erkranktem Angehörigen.**

**Wie immer gilt: Lachen und helfen erlaubt! ☺**

Nennen Sie 10 Tiere, die es gibt!

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.

Nennen Sie 10 Produkte, die man im Supermarkt kaufen kann!

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.

Nennen Sie 10 Städte auf der ganzen Welt!

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.

**Mitsprechgedicht**

**(leicht)**

Reime machen Spaß und eignen sich sehr gut als Gedächtnistraining. So ermuntern Sie Ihren An- oder Zugehörigen, automatisch das fehlende Wort zu ergänzen.

Reime machen Spaß - und eigenen sich daher sehr gut als Gedächtnistraining in der Seniorenbetreuung, gerade auch bei Menschen mit Demenz. Die "Mitsprechgedichte" sind humorvoll und warmherzig geschrieben und greifen ganz alltägliche Themen aus dem Jahresverlauf auf. Ganz automatisch ermuntern sie die Zuhörer, das fehlende Reimwort zu ergänzen. Die Teilnehmer habe Erfolgserlebnisse und können anschließend motiviert und zufrieden aus der Rätselrunde hinausgehenReime machen Spaß - und eigenen sich daher sehr gut als Gedächtnistraining in der Seniorenbetreuung, gerade auch bei Menschen mit Demenz. Die "Mitsprechgedichte" sind humorvoll und warmherzig geschrieben und greifen ganz alltägliche Themen aus dem Jahresverlauf auf. Ganz automatisch ermuntern sie die Zuhörer, das fehlende Reimwort zu ergänzen. Die Teilnehmer habe Erfolgserlebnisse und können anschließend motiviert und zufrieden aus der Rätselrunde hinausgehenReime machen Spaß - und eigenen sich daher sehr gut als Gedächtnistraining in der Seniorenbetreuung, gerade auch bei Menschen mit Demenz. Die "Mitsprechgedichte" sind humorvoll und warmherzig geschrieben und greifen ganz alltägliche Themen aus dem Jahresverlauf auf. Ganz automatisch ermuntern sie die Zuhörer, das fehlende Reimwort zu ergänzen. Die Teilnehmer habe Erfolgserlebnisse und können anschließend motiviert und zufrieden aus der Rätselrunde hinausgehenReime machen Spaß - und eigenen sich daher sehr gut als Gedächtnistraining in der Seniorenbetreuung, gerade auch bei Menschen mit Demenz. Die "Mitsprechgedichte" sind humorvoll und warmherzig geschrieben und greifen ganz alltägliche Themen aus dem Jahresverlauf auf. Ganz automatisch ermuntern sie die Zuhörer, das fehlende Reimwort zu ergänzen. Die Teilnehmer habe Erfolgserlebnisse und können anschließend motiviert und zufrieden aus der Rätselrunde hinausgehenReim

Ich baue meine Möbel gern,

mit Holz von nah und nicht von ...fern.

Drum hab ich, was ein Mann gern hat:

Eine eigene Werk …statt.

Mit Nagel, Hobel, Schleifpapier,

liegt ein großes Ziel vor …mir.

Mit Säge und mit Hammer

gehe ich in meine … Kammer.

Dort wird gesägt, geklopft, gemacht

und manches Mal dabei …gelacht.

Steht das Produkt vor mir aus Holz,

bin ich wirklich etwas …stolz.

Quelle:



**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 Herbstkuchen**

Am Ende des Gartenjahres feierte Großtante Emilie in ihrem großen Garten ein Fest mit allen Freunden und Nachbarn. Man wusste nie genau, wann es stattfinden würde.
„Wenn die Gemüsebeete und Obstbäume abgeerntet und die Beete leer geräumt sind!“, sagte die Großtante immer. „Und wenn das Wetter mitspielt. Wer feiert schon gern ein Gartenfest bei Regen, Wind und Nebel?“. Das Herbstfest hieß bei allen „Herbstkuchenfest“. Es war ein Gartenfest und ein Kuchenfest und überhaupt das schönste Fest im Herbst. Alle freuten sich darauf, besonders die Kinder. Am meisten liebten alle Gäste jenen Kuchen, der als „Emilien-Herbstkuchen“ bekannt war. Es war ein feiner Kuchen, der fruchtig-nussig schmeckte und nach Zimt, Kardamon, getrockneten Pflaumen und Vanille duftete. Jeder, der von ihm kostete, schloss beim ersten Bissen die Augen, stöhnte voller Wohlbehagen und sagte: „So, nur so allein schmeckt der Herbst! Und so duftet er auch! Köstlich! Einfach köstlich!“ Und jeder, der dies sagte, ließ sich gleich noch ein Stück auf den Teller legen, nicht ohne zu fragen, ob die Großtante denn nicht doch das Rezept dieses Zauberkuchens verraten könnte.
Nein, konnte sie nicht. Wie immer, wenn sie nach ihren Rezepten gefragt wurde, pflegte sie mit dem linken Auge zu zwinkern und mit einem Lächeln zu sagen: „Das Herbstkuchenrezept ist ebenso ein Geheimnis wie das Sommer-, das Frühlings- und das Winterkuchenrezept und das wird es auch bleiben.“. Okay! Gut. Ein Versuch, ihr das Geheimnis zu entlocken, war es wert. Die Leute schmunzelten, luden sich gleich noch ein Stück Kuchen auf den Teller, einen Klacks Sahne und einen Löffel Pflaumenmus dazu, und genossen die süße Köstlichkeit. So sollte es auch in diesem Jahr sein. Doch die Tage vergingen. Das Wetter war schlecht. Immer wieder regnete und stürmte es. Kühl war es auch. Zu kühl für ein Gartenfest. Zu nass und zu kühl auch, um rechtzeitig im Garten zu arbeiten und die Gartenbeete winterfein zu machen.
Endlich sagte der Wettermann im Radio ein sonniges, warmes, goldenes Oktoberwochenende voraus. „Wir feiern!“, sagte die Tante. „Die Gunst des Wetters gilt es auszunutzen.“ Juchhu! Das Herbstkuchenfest fiel doch nicht aus!
Alle freuten sich, als sie endlich zum Feiern zusammenkamen. Aber was war das? Die Gäste wunderten sich. Es duftete in Großtante Emilies Küche dieses Mal nicht lieblich süß. Nein, es roch köstlich herb und deftig nach Zwiebelkuchen, Kürbis-Tarte und Lauch-Quiche. Es war ein sehr köstlicher und verlockender Duft. Aber er ähnelte so gar nicht dem vanillesüßen Herbstkuchenduft. Was für eine Enttäuschung! Was war los mit Großtante Emilie? Hatte sie schlechte Laune? Weil die Großtante aber fröhlich lächelte, wollten die Gäste ihre Enttäuschung nicht zeigen. Schließlich mundeten auch Zwiebelkuchen, Kürbis-Tarte und Lauch-Quiche wundervoll. „Schmeckt lecker, Tante Emilie!“, sagte der kleine Jonathan. „Aber wo ist der Emilien-Herbstkuchen? Ich habe mich so sehr darauf gefreut!“ Die Großtante grinste. „Ihr vermisst den Herbstkuchen?“ Die Großtante lächelte. „Nun, den müsst ihr euch dieses Mal verdienen. Der Garten ist noch nicht winterfest. Die letzte Ernte muss eingebracht, die Beete gesäubert, das Herbstlaub und die welken Pflanzen müssen auf den Kompost gebracht werden. Und ihr wisst ja: Bevor der Garten nicht winterfest ist, kann es kein Gartenherbstfest und auch keinen Herbstkuchenzauber geben.“ Oha! Das roch nach Arbeit. Aber was tat man nicht alles für den ersehnten Herbstkuchen? Die Gäste, die Nachbarn und Freunde lächelten auch. Wollte die Großtante sie gerade zur Arbeit „verzaubern“? Warum auch nicht? Und alle krempelten die Ärmel hoch. Dann machten sie sich an die Arbeit. Gemeinsam. Und wie das so ist: Gemeinsam geht alles leichter. Und schneller. Als die Sonne sich verabschiedete, war Großtante Emilies Garten ein sauberer Garten, so wie sie es liebte und schätzte - und ein lieblicher Duft überzog diese saubere Gartenwelt. Ein süßer Duft, der an Zimt, Kardamon, getrockneten Pflaumen und Vanille erinnerte. Ein Herbstkuchenduft. „Herbstkuchen! Ich kann ihn riechen!“, rief der kleine Jonathan aufgeregt. „Juchhu!“ Und alle Kinder, die beim Gartenaufräumen geholfen hatten, riefen auch „Juchhu!“ laut und durcheinander. Das klang so fröhlich, dass sich die Erwachsenen auch nicht mehr zurückhalten konnten. Ein heiterer „Juchhu!“-Chor hallte vom Garten weit hinaus in die Wohnsiedlung.
„Juchhu!“ - „Juchhu!“ - „Juchhu!“ - „Juchhu! Es gibt Herbstkuchen! - Juchhu!“
„Jetzt kann das Herbstgartenfest beginnen!“ Dann wurde es still. Sehr still. Wer konnte beim Herbstkuchen genießen auch „Juchhu!“ rufen? „Schmeckt lecker, Tante Emilie“, sagte der kleine Jonathan mit einem Schmatzer. Die Erwachsenen nickten und einer fügte hinzu: „So, nur so schmeckt der Herbst! Und so duftet er auch! Köstlich! Einfach köstlich!“ Und jeder ließ sich gleich noch ein Stück auf den Teller legen, nicht ohne zu fragen, ob die Großtante denn nicht doch das Rezept dieses Zauberkuchens … Aber halt, das hatten wir schon. Und Großtante Emilies Antwort ist bekannt. Psst!

© Elke Bräunling



**Aus dem Buch: Omas Herbstgeschichten,** ISBN-13 : 978-1537199535

**Gemeinsame Zeit**

Gemeinsam zu kochen, ist eine wundervolle Beschäftigung. Menschen mit Demenz in unterschiedlichen Schweregraden können dabei mitarbeiten und sich so nützlich, tätig und aktiv fühlen.

Unterschiedliche Tätigkeiten können je nach vorhandenen Ressourcen zum Beispiel sein: Rezept vorlesen, schneiden, rühren, kosten, schmecken, Tisch decken, Geschirr waschen, Geschirr räumen.

Nach einem Herbstspaziergang schmeckt ein Bratapfel besonders gut:

1. Backofen auf 200 °C vorheizen.
2. Die Äpfel waschen und die Kerne vorsichtig, am besten mit einem Apfelausstecher, herausholen.
3. Für die Bratapfel-Füllung Zimt, Marmelade, Rosinen, Nelkenpulver und Zucker miteinander vermengen und jeweils 1-2 TL der Masse in die Mitte des Bratapfels füllen.
4. Ein Backblech mit Backpapier belegen und die Bratäpfel darauf geben. Jeden Bratapfel mit je einem Stück Butter belegen und für ca. 30 Minuten im Backrohr backen.
5. Den fertig gebackenen Bratapfel mit Walnüssen garnieren.



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

**Monika Jörg & Martina Kirbisser**