



**die LEBENSLINIEN Demenzberatung**

**informieren und bewegen**

**Ideen für Samstag, den 24.10.2020**

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.



**Wir gratulieren zum Namenstag:**

**Alois, Aloisia, Anton, Armella, Evergisel, Nathan**

**Bewegungseinheit**

**Sitzgymnastik**

Heute liegt das Augenmerk auf den unteren Extremitäten. Alle angeführten Übungen können im Sitzen durchgeführt werden. Dafür setzen Sie sich bequem auf einen Sessel und der Rücken ist dabei so gerade wie möglich. Auch hier gilt: Alle Übungen nach Lust und Laune wiederholen, wichtig ist dabei, dass Sie KEINE Schmerzen verspüren.

1. Beide Füße sind am Boden und jetzt werden beide Beine so locker wie angenehm durchgeschüttelt.
2. Einen Oberschenkel heben und senken, einige Male wiederholen und dann das Bein wechseln.
3. Einen Unterschenkel heben und senken, einige Male wiederholen und anschließend das Bein wechseln.
4. Einen Oberschenkel anheben, mit beiden Händen festhalten, den Unterschenkel heben und senken. Bein wechseln.
5. Einen Oberschenkel heben und mit den Händen festhalten. Mit dem Unterschenkel in der Luft kreisen.
6. Mit der Fußsohle die Innenseite des jeweils anderen Knies berühren. Bein wechseln.
7. Zwischendurch wieder beide Beine lockern.
8. Einen Oberschenkel anheben, das Knie mit den Händen umfassen und so weit wie möglich an den Oberkörper ziehen. Bein wechseln.
9. Beide Beine heben und in der Luft Radfahren.
10. Abwechselnd die Beine heben und unter dem angehobenen Bein klatschen.
11. Die Beine ausstrecken und mit den Füßen klatschen.
12. Die Beine ausstrecken und mit beiden Füßen einen Kreis in die Luft malen.
13. Zum Schluss werden beide Beine nochmal kräftig ausgeschüttelt um die Muskeln wieder zu lockern.

angelehnt an: [http://mal-alt-werden.de/sitzgymnastik -uebungen-fuer-biene-und-fuesse/](http://mal-alt-werden.de/sitzgymnastik%20-uebungen-fuer-biene-und-fuesse/) download am 27.03.2020 um 16:27

**Gedächtnistraining**

**Gedächtnistraining Zootiere**

(mittelschwer)

Mit dieser Gedächtnisübung möchten wir Sie und Ihren Angehörigen heute zu einem Ausflug in den Zoo einladen. Beginnen Sie die Runde am besten mit einer kleinen Erzählrunde, in der sie sich über Zootiere austauschen können.

Danach suchen Sie gemeinsam Begriffe mit den folgenden Anfangsbuchstaben zum Thema **ZOOTIERE:**

z.B.:

**N** ilpferd

**G**

**L**

**E**

**Z**

**T**

**A**

**W**

**K**

**F**



**Witze**

Eine Kuh schüttelt sich ganz wild. Da fragt sie eine andere Kuh: "Warum schüttelst du dich so?" "Na, der Bauer hat doch Geburtstag und bereitet die Schlagsahne für den Kuchen vor.“

[Der Bauer hat seinen Rasenmäher auf der Weide vergessen. Das neugierige Lamm geht hin und sagt: "Määh!!!"

Darauf der Rasenmäher: "Du hast mir nichts zu sagen!"](https://witze.woxikon.de/tierwitze/270-der-bauer-hat-seinen-rasenmaeher-auf-der-weide-vergessen-das-neugierige-lamm-geht-hin-und-sagt)

[Ein Löwe läuft stolz durch den Dschungel. Er trifft auf ein Zebra und brüllt: "Wer ist der König der Tiere?" Das Zebra antwortet leise: "Na, du Löwe!" Wenig später trifft er ein Erdmännchen. "Wer ist der König der Tiere?" "Na, du Löwe!" Schließlich trifft er einen Elefanten: "Wer ist der König der Tiere?" Der Elefant packt den Löwen mit seinem Rüssel und schüttelt ihn ordentlich durch. Der Löwe ganz kleinlaut: "Man wird doch noch mal fragen dürfen."](https://witze.woxikon.de/tierwitze/271-ein-loewe-laeuft-stolz-durch-den-dschungel-er-trifft-auf-ein-zebra-und-bruellt-wer-ist-der-koenig)

Kommen zwei Hunde aus dem Dorf erstmals in die Stadt und bleiben verwundert an einer Parkuhr stehen.

 "Hier gibt es noch nicht mal Bäume und jetzt sollen wir auch noch fürs Pinkeln bezahlen!"

**Mitsprechgedichte**

 (leicht)

Im heutigen Mitsprechgedicht dreht sich auch alles um Zootiere. Lesen Sie langsam vor und lassen Sie das orange Wort von der Person mit Demenz ergänzen. Wenn dies nicht gelingt, sagen Sie es einfach und lesen danach weiter!

Wenn ich mal im Sommer schwitze,
mit meinem Rüssel Wasser spritze,
Nüsse fresse aus der Hand,
weißt du: Ich bin … Elefant.

Ich mag es hier im Zoo schon sehr,
Bananen mag ich umso mehr.
Manchmal stört mich das Gegaffe,
ich bin ein kleiner … Affe.

Ich kann brüll`n aber nicht lachen,
will jemand mal ein Foto machen:
Posier ich wie ein Sieger,
ich bin ein stolzer … Tiger!

Gekuschelt werd ich jeden Tag,
was ich in Wahrheit gar nicht mag.
Krieg ich Fische will ich mehr,
ich bin ein brauner… Bär!

Quelle: https://mal-alt-werden.de/welches-zootier-bin-ich-ein-reimraetsel-zum-mitraten/

**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.

**Murmeltiere**

**Eine Naturgeschichte**

 „Hallo Opa und Oma, wir sind aus dem Urlaub zurück!“, Kati und Wim stürmten durch die Haustür. „Na, wie war es denn?“, fragten die Großeltern, „Ihr ward ja das erste Mal in den Bergen. Hat es euch gefallen?“ „Ja, es war ganz toll! Die Berge sind ganz hoch und wir sind mit einem Sessellift gefahren. Und die Straßen sind schmal und kurvig und Kati ist schlecht geworden!“, berichtete Wim. „Und wir haben Kühe mit Glocken getroffen, die waren einfach auf dem Weg. Und Ziegen konnte man streicheln und stellt euch vor, wir haben sogar Murmeltiere gesehen!“, rief Kati begeistert.

„Und habt ihr sie auch pfeifen gehört?“, fragte der Opa. „Ja, gepfiffen haben sie, aber nicht gemurmelt, obwohl sie Murmeltiere heißen! “, berichtete Wim enttäuscht. „Murmeltiere murmeln auch nicht. Der Name stammt von dem althochdeutschen Begriff Murmunto ab. Und dieses Wort stammt aus dem Lateinischen „muris montis“, was „Bergmaus“ bedeutet. In der Schweiz werden sie übrigens Murmeli und in Bayern Mankei genannt.“ „Wie eine Maus sehen sie aber nicht aus. Sie sind viel größer.“, meinte Kathi. „Ja, da hast du Recht. Murmeltiere sind Erdhörnchen und werden etwa 50 cm groß. Sie graben weit verzweigte Tunnel in der Erde und kommen ab und zu raus. Dann machen sie Männchen, um ihre Umgebung besser beobachten zu können oder sie futtern Gräser oder Früchte, die sie mit ihren Vorderpfoten festhalten.“ „Und warum pfeifen sie?“, fragte Wim. „Wenn sie Gefahr wittern oder sehen, zum Beispiel einen am Himmel kreisenden Adler, dann pfeifen sie und warnen mit den durchdringenden Pfiffen die anderen Murmeltiere. Übrigens mögen die Murmeltiere keine Hitze. Deswegen leben sie nur in kühlen Gegenden. Die Alpenmurmeltiere, die ihr gesehen habt, haben ihren Lebensraum in 2200 m Höhe. Und sie halten einen ca. achtmonatigen Winterschlaf!“, erklärte der Opa.

„Es gibt aber auch ein ganz besonderes Murmeltier“, erzählte die Oma. „Es heißt Phil und lebt in Amerika in einer Stadt mit einem unaussprechlichen Namen – ich habe ihn vergessen. Immer am 02. Februar wird es von der Bevölkerung befragt, wann der Winter vorbei ist. Es kann natürlich nicht antworten, aber wenn es aus seiner Höhle herauskommt und einen Schatten wirft, dann dauert der Winter noch sechs Wochen. Wenn es aber keinen Schatten wirft, dann kommt der Frühling. Diesen Brauch haben Siedler aus Europa mit nach Amerika gebracht. In dem Film „Und täglich grüßt das Murmeltier“ wird dieser Brauch beschrieben. Wenn ihr mögt, können wir den Film später ansehen.“ „Oh ja, das machen wir,“ riefen die Kinder.

Quelle: <https://mal-alt-werden.de/murmeltier-eine-naturgeschichte-nicht-nur-fuer-senioren>

**Gemeinsame Zeit**

Menschen mit Demenz haben im Verlauf ihrer Erkrankung zunehmend Schwierigkeiten, dem herkömmlichen Fernsehprogramm bzw. Spielfilmen zu folgen. Das Tempo ist in aller Regel hoch, zu viele Informationen, schnelle Schnitte und lange Dialoge überfordern die Betroffenen. Zudem kann es passieren, dass nicht mehr zwischen Realität und Fiktion unterschieden werden kann, also das Geschehen im Fernsehen als Wirklichkeit erlebt und oftmals als bedrohlich empfunden wird.

Auf diesem Hintergrund entstehen nun erste Filme, die versuchen, dieser Situation gerecht zu werden. In ruhigen, klaren Bildern sollen Szenen gezeigt werden, die den Betrachter nicht mit zu vielen akustischen und optischen Informationen und Reizen überfluten. Die Handlung soll für den Menschen mit Demenz möglichst einen Wiedererkennungswert haben, dabei jedoch positive Gefühle auslösen. Sie richten sich jedoch vor allem an Menschen mit einer weiter fortgeschrittenen Demenz.

**An dieser Stelle möchten wir Ihnen heute** [**https://ilsesweitewelt.de/**](https://ilsesweitewelt.de/) **herzlichst empfehlen. Sophie Rosentreter produziert Kurzfilme für Menschen mit fortgeschrittener Demenz, z.B. „Ein Tag im Tiergarten“ oder „Hunde-unsere treuen Freunde“.**



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

**Monika Jörg & Martina Kirbisser**