

die **LEBENS LINIEN** Demenzberatung
informieren und bewegen

Ideen für Dienstag, 03. November 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 heute zum Namenstag:

Hubert, Ida, Martin, Pirmin, Viktorin und Winnifred

Bewegungseinheit

Sitzgymnastik

Es gibt viele Gymnastikübungen, die Sie mit Menschen mit demenzieller Veränderung durchführen können. Achten Sie nur darauf, dass gerade am Anfang nur kurze und einfache Bewegungen durchgeführt werden.

- **Schildkröte**
Beide Schultern werden gleichzeitig langsam hochgezogen, so dass der Kopf zwischen den Schultern „verschwindet“. Diese Übung wird dreimal wiederholt. Anschließend werden einmal die linke und dann die rechte Schulter im Wechsel langsam gehoben und wieder gesenkt. Auch diese Übung wird dreimal wiederholt.
- **Freischwimmer**
Die Schultern werden parallel in kreisenden Bewegungen nach vorne bewegt. Anschließend lassen die Senioren ihre Schultern rückwärts kreisen. Wer kann, kreist die Schultern nach diesen Übungen gegengleich, das heißt eine Schulter wird nach vorne, die andere gleichzeitig nach hinten bewegt. Achten Sie hier besonders auf einen geraden Rücken.
- **Katzenbuckel und Pferderücken**
Eine Dehnungs- bzw. Entspannungsübung für den Rücken. Für den Katzenbuckel machen die Senioren einen runden Rücken, hierbei bewegt sich die Nase so nah in Richtung Knie wie möglich. Dann folgt die Gegenbewegung. Die Teilnehmer richten sich langsam auf und gehen ins Hohlkreuz. Bei dieser Übung muss unbedingt eine Lücke zwischen Rücken und Stuhllehne sein. Die Bewegungen werden langsam dreimal wiederholt.
- **Giraffenhals**
Bei dieser Übung machen sich alle so groß wie möglich, der Kopf sollte dabei gerade gehalten werden. Der gestreckte Rücken wird einige Sekunden gehalten, dann setzen sich die Senioren wieder so entspannt wie möglich hin. Auch diese Streckung wird von allen Teilnehmern dreimal wiederholt.

Gedächtnistraining

Mitsprechgedichte:

(einfach)

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!

Es ist rosa, süß und klein: Das Glück bringt dir ein kleines ... **Schwein**.

Ein Pferd hat dich heut auserkoren, für dich ein Hufeisen ver ... **loren**.

Der Klee ist grün, der Blätter vier: Dieses Kleeblatt schenk ich ... **dir**.

Ein Groschen strahlt im Morgenlicht. Du hebst ihn auf, warum auch ... **nicht?**

Weißer Stiel und roter Hut stehn dem Fliegenpilz doch ... **gut!**

Schwarze Punkte, rot und klein – darf ich dein Glückskäfer ... **sein?**

Das Glück soll dich zu allen Zeiten auf deinem Lebensweg be ... **gleiten!**

(aus „Mitsprechgedichte“ SingLiesel kompakt von Natali Mallek und Annika Schneider)



Witze

Ein Tag ohne Lachen ist ein verlorener Tag. Selbst Personen, die den Witz nicht mehr verstehen können, lachen mit, wenn andere lachen.

„Schau, Mama!“, ruft Seppi, „Mein großer Zeh ist aus dem Socken gewachsen!“

Der erste Schultag!

„Wie war es?“ fragt der Vater. „Hast du schon etwas gelernt?“ – „Ja, dass alle anderen mehr Taschengeld bekommen als ich.“

Ein Nachbar klingelt an der Tür. Der kleine Seppi öffnet, eine Zigarette im Mund und ein Glas Bier in der Hand.
„Sind deine Eltern da?“ fragt der Nachbar.
„Sieht das etwa so aus?“ fragt der Kleine.

„Warum summen Bienen?“

-
„Weil sie den Text vergessen haben!“

Österreich Quiz

(schwer)

1. Wie sieht die Flagge von Österreich aus?

- Schwarz – rot - gelb
- Blau - gelb
- Rot – weiß - rot

2. Wie viele Bundesländer hat Österreich?

- 7
- 9
- 11

3. Wie heißt die Hauptstadt von Österreich?

- Bregenz
- Graz
- Wien

4. Welche der folgenden Städte liegt in der Steiermark?

- Hall
- Klosterneuburg
- Bruck an der Mur

5. Wie heißt der höchste Berg Österreichs?

- Großglockner
- Grimming
- Dachstein

Vorlesegeschichte

Dies ist heute zum Abschluss eine Bewegungsgeschichte:

Bei dieser Bewegungsgeschichte zu dem Thema „Herbst“ setzen Sie sich Ihrem Angehörigen gegenüber und lesen vor und machen auch die Bewegungen ganz einfach im Sitzen vor. Die gesamte Übung findet im Sitzen statt, ist somit auch für Menschen geeignet die einen unsicheren Gang haben, bzw. im Rollstuhl sitzen.

Es wird kälter draußen und die Vögel

-Flugbewegungen nachahmen-

zwitschern nur noch ein bisschen. Wir verstauen die Sommersachen im Schrank und ziehen eine warme Übergangsjacke an.

-Jacke anziehen-

Wir öffnen die Tür...

-Tür öffnen-

... und atmen tief ein, um die frische Herbstluft in uns aufzunehmen.

-tief einatmen-

Wir laufen ein Stück und freuen uns, dass der bunte Herbst endlich da ist.

-auf dem Platz laufen-

Wir kommen an einen Feldweg. Rechts und links des Weges stehen kleine Blumen. Wir pflücken einige Blumen, um einen wunderschönen Herbststrauß zu binden.

-so tun, als ob Blumen gepflückt werden-

Wir gehen weiter...

-weiter laufen-

... und entdecken einen Hochsitz. Wir stellen uns vor, wie schön der Ausblick von dem Hochsitz ist. Um es herauszufinden, klettern wir hinauf.

-eine fiktive Leiter hinauf klettern-

Oben angekommen erblicken wir die ganze Weite der Felder.

-mit den Armen einen Kreis in die Luft zeichnen-

Nicht weit von uns entfernt, entdecken wir auch ein kleines Reh. Wir wollen versuchen, das Reh von Nahem zu sehen und klettern wieder aus dem Hochsitz hinaus.
-eine fiktive Leiter hinunter klettern-

Damit wir das Reh nicht verscheuchen, schleichen wir auf Zehenspitzen weiter.
-auf Zehenspitzen weiter laufen-

Wir schaffen es fast. Doch kurz bevor wir bei dem Reh angekommen sind, rennt es in einem hohen Tempo weg.
-Rennbewegungen nachahmen-

Heute ist ein warmer Herbsttag und dieser hat leider auch wieder Mücken hinaus gelockt. Wir hören eine summen... und... lassen uns nicht stechen, sondern fangen die Mücke.
-in die Hände klatschen-

Wir werden langsam müde.
-Kopf hängen lassen-

Also strecken wir uns,
-strecken-

um noch einmal Kraft für den Rückweg zu sammeln.
-auf dem Platz laufen-

Zu Hause angekommen schließen wir die Tür auf,
-Tür aufschließen-

öffnen die Tür ...
-Tür öffnen-

... und ziehen unsere Jacke aus.
-Jacke ausziehen-

Wir haben den Herbstspaziergang sehr genossen und stellen unseren Strauß in eine Vase. Er wird uns an diesen schönen Tag und unsere Bewegungsgeschichte „Herbst“ erinnern.

(<https://mal-alt-werden.de/bewegungsgeschichte-im-sitzen/>)

Gemeinsame Zeit

UNO spielen

(leicht bis mittelschwer)

Von den Spielregeln des im Handel befindlichen Uno-Spieles sind vor allem zwei schwierig zu befolgen: Der Richtungswechsel und die Verpflichtung, „uno!“ zu rufen, sobald man nur noch eine Karte in der Hand hat. Setzt man diese beiden Regeln außer Kraft, kann das Spiel auch bei leichter Demenz Freude machen. Also aussortieren: 8 Richtungswechselkarten, eventuell auch die 4 Zieh-Vier Karten (+4 Karten)

Die Karten werden gemischt und man kann diese offen auf den Tisch legen beim Spiel. So wird es einfacher in der Handhabung.

(Idee aus „Zuwendung und Anregung, 333 erprobte Vorschläge für die Beschäftigung von Menschen mit Demenz“ von Rose Götte, Beltz Juventa)



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

Monika Jörg & Martina Kirbisser