

die **LEBENS LINIEN** Demenzberatung
informieren und bewegen

Ideen für den 6. November 2020



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.



**Heute gratulieren wir zum Namenstag:
Christine, Leonhard, Modesta, Protasius, Sibylle**

Bewegungseinheit

Bewegungsübungen für Arme und Beine

Diese Übungen können im Sitzen durchgeführt werden. Achten Sie bitte darauf, dass Sie dabei angenehm und mit dem Oberkörper so aufrecht wie möglich sitzen. Die Übungen können beliebig oft wiederholt werden. Viel Spaß!

1. Beide Arme kräftig schütteln.
2. Mit beiden Schultern kreisen (vorwärts oder rückwärts).
3. Die Schultern hochziehen und senken.
4. Die Unterarme vor dem Körper kreisen.
5. Die Arme neben dem Körper kreisen lassen (vorwärts, rückwärts, gleichzeitig, abwechselnd).
6. Den Oberkörper an einem fiktiven Seil nach vorne ziehen.

Eine kurze Pause einlegen; kräftig ausschütteln, wenn einem danach ist.

7. Die Füße abwechselnd auf die Ferse und dann auf die Fußspitzen stellen.
8. Die Schuhe ausziehen und die Zehen zusammenrollen.
9. Alle Zehen möglichst weit voneinander abspreizen.
10. Ein Bein ausstrecken. Den Fuß soweit wie möglich vom Körper weg strecken, dann so nah wie möglich an den Körper heranziehen.
11. Ein Bein heben. Den Fuß kreisen lassen (linksherum, rechtsherum, abwechselnd) das gleiche mit dem zweiten Bein.
12. Die Vorderfüße heben, nur die Fersen haben Kontakt zum Boden. Alle Zehen locker durchbewegen.

Angelehnt an <http://mal-alt-werde.de/sitzgymnastik-fuer-arme-und-haende/>



Gedächtnistraining

Mitsprechgedichte

(einfach bis mittelschwer)

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!

Der April macht, dass ich staune: Was hat das Wetter für eine ... **Laune**?
Mal scheint die Sonne brütend heiß, ich kaufe mir ein kaltes ... **Eis**.
Mal fällt, ich glaub kaum, was ich seh, blütenreiner, weißer ... **Schnee**.
Mal kriegt das Feld auch seinen Segen: Es gibt eimerweise ... **Regen**.
Mal bläst der Wind, ich halt mich fest, weil er mich sonst wegfliegen ... **lässt**.
Der April, ja, der April macht scheinbar wirklich, was er ... **will**.

Miteinander singen

Wo man singt, da lass dich ruhig nieder, denn böse Menschen kennen ... **keine Lieder.**

Keine Ausreden: Um gemeinsam zu singen, muss man nicht singen „können“. Der gemeinsame Spaß hat auch hier Vorrang. Wir haben einige Ideen für Sie parat, was singen Sie denn am liebsten? Hier eignet sich die Zeit auch gut darüber zu reden, was man mit dem Lied verbindet, war Mann/Frau früher im Chor bzw. ging gerne in die Alm, oder....

Kein schöner Land in dieser Zeit

Kein schö - ner Land in die - ser Zeit,
als hier das uns - re weit und breit,
wo wir uns fin - den wohl un - ter
Lin - den zur A - bend - zeit, wo wir uns
fin - den wohl un - ter Lin - den zur A - bend - zeit.

Chords: C, G, Am, G, C

2. Da haben wir so
manche Stund'
gesessen wohl in froher
Rund'
und taten singen;
die Lieder klingen
im Eichengrund.

3. Dass wir uns hier in
diesem Tal
noch treffen so viel
Hundert mal,
Gott mag es schenken,
Gott mag es lenken,
er hat die Gnad.

4. Nun, Brüder, eine gute
Nacht,
der Herr im hohen
Himmel wacht!
In seiner Güte
uns zu behüten
ist er bedacht.

Es klappert die Mühle am rauschenden Bach

The musical score is written in G major and 3/4 time. It consists of six staves of music with lyrics underneath. Chords are indicated by 'C' and 'G' above the notes. The lyrics are: 'Es klappert die Mühle am rauschenden Bach, klipp klapp. Bei Tag und bei Nacht ist der Müller stets wach, klipp klapp. Er mahlet das Korn zu dem kräftigen Brot, und haben wir dieses, so hat's keine Not, klipp klapp, klipp klapp, klipp klapp.' The score ends with a double bar line.

C G

Es klappert die Mühle am rauschenden Bach, klipp

C C

klapp. Bei Tag und bei Nacht ist der

G C

Müller stets wach, klipp klapp. Er_

C G

mahlet das Korn zu dem kräftigen Brot, und

C G

haben wir dieses, so hat's keine Not, klipp

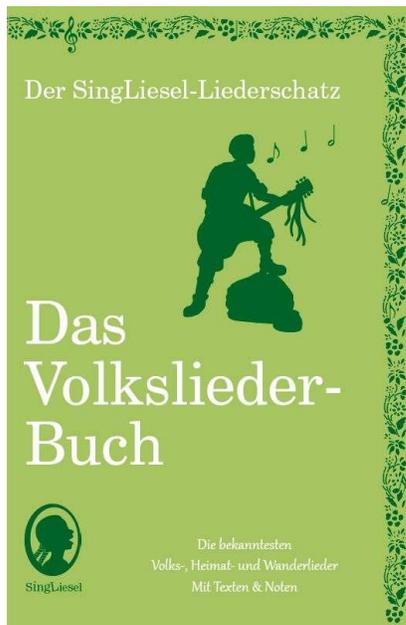
C G C

klapp, klipp klapp, klipp klapp.

2. Flink laufen die Räder und drehen
den Stein: klipp, klapp!
Und mahlen den Weizen zu Mehl uns so
fein: klipp, klapp!
Der Bäcker dann Kuchen und Zwieback
draus bäckt,
der immer den Kindern besonders gut
schmeckt.
Klipp, klapp, klipp, klapp, klipp, klapp!

3. Wenn reichliche Körner das Ackerfeld
trägt: klipp, klapp!
Die Mühle dann flink ihre Räder bewegt:
klipp, klapp!
Und schenkt uns der Himmel nur
immerdar Brot,
so sind wir geborgen und leiden nicht
Not.
Klipp, klapp, klipp, klapp, klipp, klapp!

(Quelle: Die schönsten Volkslieder Liederbuch, Der SingLieselLiederschatz)



(www.singliesel.de)

Witze



Nina ist ganz aufgeregt:

"Clara, stell dir vor, ich habe gestern auf einen Schlag vier Hufeisen gefunden."

"Unglaublich! Was das wohl zu bedeuten hat?"

" Was wohl, irgendwo rennt jetzt ein Pferd barfuß herum."

Ist das Ihr Pferd?"

"Manchmal!"

"Was heißt manchmal?"

"Ganz einfach. Wenn das Pferd frisch geputzt ist, gehört es meiner Frau. Wenn ein Ausritt ansteht, gehört es meiner Tochter. Wenn es geputzt und der Stall ausgemistet werden muss, dann gehört es mir!"

Bei der Anmeldung in der Reitschule gibt Anton zu bedenken:

"Sie müssen wissen, ich habe noch nie auf einem Pferd gesessen!"

Der Reitlehrer winkt ab:

"Das macht überhaupt nichts, dann bekommen Sie ein Pferd, dass noch nie geritten wurde."

"Wer weiß, was ein Sattelschlepper ist?", fragt der Lehrer.

"Ein Cowboy, der sein Pferd verloren hat!" antwortet Sarah.

Vorlesegeschichte

Für heute hätten wir passend zu den Liedern im Gedächtnistraining auch eine musikalische Vorlesegeschichte vorbereitet. Viel Spaß dabei!

Für diese Liedergeschichte haben wir das Lied „Zeigt her eure Füße“ umgedichtet zu „Zeigt her eure Kleider“. Lesen Sie die Liedergeschichte langsam vor. An den passenden Stellen wird die (angegebene) Strophe des Liedes „Zeigt her eure Kleider“ gesungen. Los geht's:

Charlotte hat heute schon zwei Maschinen Wäsche gewaschen. Gerade ist sie dabei, die dritte Maschine vorzubereiten. „Da ist man zwei Tage mit was anderen beschäftigt und schon tümmeln sich die Wäscheberge bis unter die Decke...“, denkt sie sich, während sie die Handtücher in die Waschmaschine legt. Sie füllt Waschpulver und Weichspüler in die Kammern und stellt die Maschine an.

*Zeigt her eure Kleider, zeigt her eure Schuh
und sehet den fleißigen Waschfrauen zu!*

*Sie waschen, sie waschen,
sie waschen den ganzen Tag,
sie waschen, sie waschen,
sie waschen den ganzen Tag.*

Charlotte nimmt den Wäschekorb mit der hellen Wäsche und trägt ihn, unter dem rechten Arm halb auf die Hüfte gestellt, zur Wäscheleine. Sie hängt die Pullover, Blusen und Hosen auf und summt ihr Lieblingslied, das sie gerade im Radio gehört hat. Als sie fertig ist, geht sie noch einmal an den Hemden vorbei und zieht die ein oder andere Falte glatt. „Das war die letzte Maschine für heute“, sagt sie laut während sie die Treppe hinauf geht. In der Küche gönnt sie sich einen Kaffee und isst einen selbst gebackenen Keks dazu. Gerade kommt ihr Mann Horst von der Arbeit nach Hause. Er setzt sich zu ihr und erzählt von seinem Tag.

*Zeigt her eure Kleider, zeigt her eure Schuh
und sehet den fleißigen Waschfrauen zu!*

*Sie hängen, sie hängen,
sie hängen den ganzen Tag,
Sie hängen, sie hängen,
sie hängen den ganzen Tag.*

Zwei Tage später ist Charlottes Bügelnachmittag. Eigentlich bügelt sie ganz gerne! Sie schaut dabei immer ihre Lieblingssendung im Fernsehen oder hört laut Musik. Wenn niemand anderes zuhause ist, stellt sie die Musik ganz laut und tanzt am Bügelbrett dazu. Dann fühlt sie sich wie Siw Malkwist oder Mary Roos. Ein Glas kühle Limonade dazu und das Bügeln tritt fast ganz in den Hintergrund.

(Quelle: mal-alt-werden.de)

Gemeinsame Zeit

Gemeinsames Kochen

Bei dieser Aktivität sind viele verschiedene Abstufungen an Schwierigkeit dabei. Manche Personen mit Demenz können noch beim Schälen mithelfen, die anderen eher beim Umrühren oder beim Tisch decken. Kosten und über das gemeinsame Tun lächeln ist auch eine Aktivität. Auch Menschen mit schwerer Demenz genießen den Duft und fühlen sich geborgen und sicher mit dem Duft von Suppe.

Zutaten für 3 Portionen

- 5 Stk. Kartoffeln
- 3 Stk. Karotten
- 1 Stk. Zwiebel
- 50g Speck
- 1 Prise Salz
- 1 EL Öl
- $\frac{3}{4}$ l Wasser

Zeit

- 40 min. Gesamtzeit
- 10 min. Zubereitungszeit
- 30 min. Kochzeit



Zubereitung

1. Für unsere Kartoffelsuppe die Karotten und Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Die Zwiebeln schälen und fein hacken.
2. Den Speck würfelig schneiden und in Öl glasig dünsten. Die Zwiebeln unterrühren und kurz anschwitzen lassen. Mit Wasser ablöschen, die Karotten und Kartoffeln dazugeben und nochmals mit so viel Wasser aufgießen, bis das Gemüse bedeckt ist.
3. Das Gemüse 25 Minuten bei kleiner Flamme köcheln lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit einem Kartoffelstampfer durchstampfen, bis die Kartoffelsuppe sämig wird.

Tipps zum Rezept

Man kann anstelle von einem Kartoffelstampfer auch einen Stabmixer verwenden und fein pürieren, je nach Geschmack.



Wir hoffen, dass wir uns morgen wieder lesen! ☺

Monika Jörg und Martina Kirbisser