

die **LEBENS LINIEN** Demenzberatung
informieren und bewegen

Ideen für den 10. 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:

Andreas, Johannes, Justus, Leo

Bewegungseinheit

Sitzgymnastik

Heute gibt es einige Übungen für Rücken und Bauch.

Jede Übung kann so oft wie gewünscht wiederholt werden. Wichtig dabei ist immer, KEINE Schmerzen zu verspüren. Setzen Sie sich bequem auf einen Stuhl, den Oberkörper so aufrecht wie möglich. Die Übungen können auch im Stehen durchgeführt werden. Achten Sie dabei bitte auf einen festen Stand. Viel Spaß an der Bewegung!

1. Schütteln Sie sich vorher ganz locker durch, um die Muskeln ein wenig aufzuwärmen.
2. Neigen Sie den Kopf vorsichtig erst nach vor und dann zurück.
3. Drehen Sie den Kopf vorsichtig nach links und rechts.
4. Mit der linken Hand das rechte Knie (oder auch den Fuß) berühren und dann umgekehrt.
5. Mit der linken Hand die rechte Gesäßhälfte berühren und dann umgekehrt.
6. Die Knie abwechselnd so weit wie möglich zum Oberkörper ziehen.
7. Mit dem Oberkörper kreisen.

8. Zwischendurch den Oberkörper etwas auflockern.

9. Den Oberkörper von links nach rechts neigen.
10. Beide Arme seitlich ausstrecken und den Oberkörper von links nach rechts neigen.
11. Den Oberkörper von vorne nach hinten neigen.
12. Die Hände auf die Oberschenkel legen und entlang der Beine zu den Füßen führen.
13. Abwechseln beide Knie so weit als möglich heben.
14. Abwechselnd den rechten Ellbogen zum linken Knie führen und dann umgekehrt.
15. Den Kopf langsam in Richtung Knie bewegen und dann wieder aufrichten.
16. Zum Auflockern noch mal alle Gliedmaßen locker durchschütteln!!!

Angelehnt an:

<http://mal-alt-werden.de/sitzgymnastik-uebung-fur-rucken-und-bauch/>

Gedächtnistraining

Allgemeinwissen

(schwer)

Bitten Sie Ihren Angehörigen die folgenden Sätze zu vervollständigen. Ist die Antwort falsch, geben Sie einfach die richtige Antwort vor.

Die Schwester meiner Mutter ist meine:

Der Eiffelturm steht in:

Man feiert den Tag der Arbeit im Monat:

Auf den Herbst folgt die Jahreszeit:

Schmecken ist einer der fünf:

Der letzte Buchstabe im Alphabet ist:

Das „Oktoberfest“ findet statt in:

Wolfgang Amadeus Mozart war ein berühmter:

(Quelle: merz.ch)



Witze

Die Mutterhenne schimpft mit ihren Küken:
„Wenn das euer Vater wüsste, er würde sich
am Grill umdrehen!“

Zwei Zahnstocher gehen auf einen Berg. Sie
treffen auf einen Igel. Sagt der eine zum
anderen: „Wenn ich gewusst hätte, dass es
einen Bus auch rauf gibt...“

Ein Stier findet einen Handschuh auf der
Weide.

Er hebt diesen auf und läuft einer Kuh
nach: „Fräulein, Fräulein, sie haben ihren
Handschuh verloren.“

„Morgen müssen sich alle Kinder
schön anziehen, weil der Erdbeer-
Schorsch in die Schule kommt“, erklärt
Fritz seiner Mutter. „Welcher Erdbeer-
Schorsch kommt?“, fragt die Mutter
und erkundigt sich bei der Lehrerin.
Die klärt sie auf: „Der Erzbischof
kommt!“



Alltagsgedächtnis trainieren

(mittelschwer)

Bitte lesen Sie die folgenden Geschichten vor und sagen Sie Ihrem an Demenz erkrankten Angehörigen, dass Sie danach Fragen zu der Geschichte stellen werden. Er/sie soll die jeweiligen Fragen beantworten.

Kristina war gerade dabei, das Essen für ihre drei kleinen Kinder vorzubereiten, die immer um 14 Uhr aus der Schule nach Hause kommen. Sie hatte bereits alle Zutaten für den Eintopf in den Topf gegeben und ihn auf den Herd gestellt. Plötzlich klingelte das Telefon und Kristina verließ die Küche, um an das Telefon zu gehen. Sie telefonierte so lange, dass sie völlig vergaß, den Eintopf vom Herd zu nehmen. Als sie in die Küche zurückkam, bemerkte sie, dass das Essen angebrannt war.

Wie lautet der Name der Hauptperson?

Wie viele Kinder hat die Hauptperson in der Geschichte?

Wann kommen ihre Kinder aus der Schule nach Hause?

Was hat sie zum Essen vorbereitet?

Warum hat sie die Küche verlassen?

Was ist mit dem Eintopf passiert?

Quelle: www.merz.ch

Mitsprechgedicht

(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!

Ich liebe weder Mann noch Frau, ich bin nicht jeck, ich weiß ... genau:

Liebe wird schnell kompliziert, Liebende sind oft ver ... wirrt.

Doch eine Blume stahl mein Herz, ich liebe sie, das ist kein ... Scherz.

Es ist ein Blümchen, das nicht prahlt, die Blüte herrlich gelb er ... strahlt.

Die Blume ist beliebt, bekannt, sie bringt den Frühling in das ... Land.

Jeder darf es wissen: Ich liebe die Nar ... zissen.

Quelle: „Mitsprechgedichte“ von Natali Mallek und Annika Schneider SingLiesel
kompakt

Vorlesegeschichte

Heute ein Märchen der Gebrüder Grimm

Sollte es für die Person mit Demenz, die Sie begleiten, zu lange dauern und diejenige oder derjenige sich nicht solange konzentrieren können, dann erzählen Sie doch einfach „frei“.

Viel Spaß dabei!

Die Goldkinder

Es war ein armer Mann und eine arme Frau, die hatten nichts als eine kleine Hütte, und nährten sich vom Fischfang, und es ging bei ihnen von Hand zu Mund. Es geschah aber, dass der Mann, als er einmal beim Wasser saß und sein Netz auswarf, einen Fisch herauszog, der ganz golden war. Und als er den Fisch voll Verwunderung betrachtete, hub dieser an zu reden und sprach: „Hör, Fischer, wirfst du mich wieder hinab ins Wasser, so mach ich deine kleine Hütte zu einem prächtigen Schloß.“ Da antwortete der Fischer: „Was hilft mir ein Schloß, wenn ich nichts zu essen habe?“ Da sprach der Goldfisch weiter: „Dafür soll auch gesorgt sein, es wird ein Schrank im Schloß sein, wenn du den aufschließt, so stehen Schüsseln darin mit den schönsten Speisen, so viel du dir wünschst.“ „Wenn das so ist,“ sprach der Mann, „so kann ich dir wohl den Gefallen tun.“ „Ja“, sagte der Fisch, „es ist aber die Bedingung dabei, dass du keinem Menschen auf der Welt, wer es auch immer sein mag, verrätst woher dein Glück gekommen ist; sprichst du ein einziges Wort, so ist alles vorbei.“

Nun warf der Mann den wunderbaren Fisch wieder ins Wasser und ging heim. Wo aber sonst seine Hütte gestanden hatte, da stand jetzt ein großes Schloß. Da machte er ein paar Augen, trat hinein und sah seine Frau, mit schönen Kleidern geputzt, in einer prächtigen Stube sitzen. Sie war ganz vergnügt und sprach: „Mann, wie ist das auf einmal gekommen? Das gefällt mir wohl.“ „Ja“, sagte der Mann, „es gefällt mir auch, aber es hungert mich auch gewaltig, gib mir erst etwas zu essen.“ Da sprach die Frau: „Ich habe nichts und weiß in dem neuen Haus nichts zu finden.“ „Oh“, sagte der Mann, „dort sehe ich einen großen Schrank, den schließ einmal auf.“ Wie sie den Schrank aufschloss, stand da Kuchen, Fleisch, Obst, Wein, und all diese Dinge lachten einen ordentlich an. Da rief die Frau voll Freude: „Herz, was begehrt du nun?“ und sie aßen und tranken zusammen. Wie sie satt waren, fragte die Frau: „Aber, Mann, wo kommt all dieser Reichtum her?“ „Ach“, antwortete er: „frage mich nicht darum, ich darf es dir doch nicht sagen, wenn ichs jemand erzähle, so ist unser Glück wieder dahin.“ „Nun, sprach sie, „wenn ichs nicht wissen soll, so begehre ichs auch nicht zu wissen.“ Das

war aber ihr Ernst nicht, sondern es ließ ihr keine Ruhe Tag und Nacht, und sie quälte und stachelte den Mann so lang, bis er es in der Ungeduld heraus sagte, es käme alles von einem wunderbaren goldenen Fisch, den er gefangen und dafür wieder in Freiheit gelassen hätte. Und wies heraus war, da verschwand alsbald das schöne Schloss mit dem Schrank und sie saßen wieder in der alten Fischerhütte. Der Mann mußte von vorne anfangen, seinem Gewerbe nachgehen und fischen. Das Glück wollte es aber, dass er den goldenen Fisch noch einmal herauszog. „Hör“, sprach der Fisch: „wenn du mich wieder ins Wasser wirfst, so will ich dir noch einmal das Schloß mit dem Schrank voll Gesottenem und Gebratenem zurückgeben; nur halt dich fest und verrät bei Leibe nicht von wem du es hast, sonst geht es wieder verloren.“ „Ich will mich schon hüten!“, antwortete der Fischer und warf den Fisch in sein Wasser hinab. Daheim war nun alles wieder in voriger Herrlichkeit, und die Frau war in einer Freude über das Glück, aber die Neugierde ließ ihr doch keine Ruhe, dass sie nach ein paar Tagen wieder zu fragen anfing, wie es zugegangen wäre und wie er es angefangen habe.

Der Mann schwieg eine zeitlang still dazu, endlich aber machte sie ihn so ärgerlich, dass er herausplatzte, und das Geheimnis verriet. In dem Augenblick verschwand das Schloss und sie saßen wieder in der alten Hütte. „Nun hast du`s!“, sagte der Mann, „Jetzt können wir wieder am Hungertuch nagen.“ „Ach“, sprach die Frau, „ich will den Reichtum lieber nicht, wenn ich nicht weiß, von wem er kommt; sonst habe ich doch keine Ruhe.“

Der Mann ging wieder fische, und über eine Zeit so war es nicht anders, er holte den Goldfisch zum dritten Mal heraus. „Hör“, sprach der Fisch: „Ich sehe wohl, ich soll in deine Hände fallen, nimm mich mit nach Haus, und zerschneid mich in sechs Stücke, zwei davon gib deiner Frau zu essen, zwei deinem Pferd, und zwei leg in die Erde, so wirst du Segen davon haben.“

Der Mann nahm den Fisch mit nach Haus und tat wie er ihm gesagt hatte. Es geschah aber, dass aus den zwei Stücken, die in die Erde gelegt waren, zwei goldene Lilien aufwuchsen, und dass das Pferd zwei goldene Füllen bekam, und des Fischers Frau zwei Kinder gebar, die ganz golden waren. Die Kinder wuchsen heran, wurden groß und schön, und die Lilien und Pferde wuchsen mit ihnen. Da sprachen sie: „Vater, wir wollen uns auf unsere goldenen Rosse setzen und in die Welt ausziehen.“ Er aber antwortete betrübt: „Wie will ichs aushalten, wenn ihr fortzieht und ich nicht weiß, wie es euch geht?“ Da sagten sie: „Die zwei goldenen Lilien bleiben hier, daran könnt ihr sehen, wie es uns geht. Sind sie frisch, so sind wir gesund. Sind sie welk, so sind wir krank. Fallen sie um, so sind wir tot.“

Sie ritten fort und kamen in ein Wirtshaus, darin waren viele Leute, und als sie die zwei Goldkinder erblickten, fingen sie an zu lachen und zu spotten. Wie der eine das Gespött hörte, so schämte er sich, wollte nicht in die Welt, kehrte um und kam wieder heim zu seinem Vater. Der andere aber ritt fort und gelangte zu einem großen Wald. Und als er hineinreiten wollte, sprachen die Leute: „Es geht nicht, dass ihr durchreitet, der Wald ist voll Räuber, die werden übel mit euch umgehen, und gar, wenn sie sehen dass ihr golden seid und eure Pferde auch, so werden sie euch tot schlagen.“

Er aber ließ sich nicht schrecken und sprach: „Ich muss und soll hindurch.“ Da nahm er Bärenfelle und überzog sich und sein Pferd damit, dass nichts mehr vom Gold zu sehen war und ritt getrost in den Wald hinein. Als er ein wenig fortgeritten war, so hörte er es in den Gebüschern rauschen und vernahm Stimmen, die miteinander sprachen. Von der einen Seite rief es: „Da ist einer!“ und von der anderen Seite aber: „Lass ihn laufen, das ist ein Bärenhäuter und arm und kahl, wie eine Kirchenmaus, was sollen wir mit ihm anfangen?“ So ritt das Goldkind glücklich durch den Wald und geschah ihm kein Leid.

Es trug sich zu, dass er in ein Dorf kam, darin sah er ein Mädchen, das war so schön, dass er nicht glaubte, es könnte ein schöneres auf der Welt geben. Und weil er eine so große Liebe zu ihm empfand, so ging er zu ihr und sagte: „Ich habe dich von ganzem Herzen lieb, willst du meine Frau werden?“ Er gefiel aber auch dem Mädchen so sehr, dass es einwilligte und sprach: „Ja, ich will deine Frau werden und dir treu sein mein Leben lang.“ Nun hielten sie Hochzeit zusammen, und als sie eben in der größten Freude waren, kam der Vater der Braut heim, und als er sah, dass seine Tochter Hochzeit machte, wunderte er sich und sprach: „Wo ist der Bräutigam?“. Sie zeigten ihm das Goldkind, das hatte aber noch seine Bärenfelle um. Da sprach der Vater zornig: „Nimmermehr soll ein Bärenhäuter meine Tochter haben.“, und wollte ihn ermorden. Da bat ihn die Braut, was sie konnte, und sprach: „Er ist einmal mein Mann, und ich habe ihn von Herzen lieb!“, bis er sich endlich besänftigen ließ. Doch aber kam es ihm nicht aus den Gedanken, sodass er am anderen Morgen früh aufstand und seiner Tochter Mann sehen wollte, ob er ein gemeiner und verlumpeter Bettler wäre. Wie er aber hinblickte, sah er einen herrlichen, goldenen Mann im Bette, und die abgeworfenen Bärenfelle lagen auf der Erde. Da ging er zurück und dachte: „Wie gut ists, dass ich meinen Zorn bändigte, ich hätte eine große Missetat begangen.“

Dem Goldkind aber träumte er zöge hinaus auf die Jagd nach einem prächtigen Hirsch, und als er am Morgen erwachte, sprach er zu seiner Braut: „Ich will hinaus auf die Jagd.“ Sie hatte Angst und bat ihn, da zu bleiben und sagte: „Leicht kann dir ein großes Unglück begegnen!“, aber er antwortete: „Ich soll und muss fort.“ Da stand er auf und zog hinaus in den Wald, und gar nicht lange, so hielt auch ein stolzer Hirsch vor ihm, ganz nach seinem Traume. Er legte an und wollte ihn schießen, aber der Hirsch sprang fort. Da jagte er ihm nach, über Graben und durch Gebüsche, und ward nicht müde den ganzen Tag. Am Abend aber verschwand der Hirsch vor seinen Augen. Und als das Goldkind sich umsah, so stand er vor einem kleinen Haus, darin saß eine Hexe. Er klopfte an, und ein Mütterchen kam heraus und fragte: „Was wollt ihr so spät noch mitten in dem großen Wald?“ Er sprach: „Habt ihr keinen Hirsch gesehen?“ „Ja“, antwortete sie, „den Hirsch kenne ich wohl,“ und ein Hündlein, das mit ihr aus dem Haus gekommen war, bellte dabei den Mann heftig an. „Willst du schweigen, du böse Kröte!“, sprach er, „sonst schieß ich dich tot.“ Da rief die Hexe zornig: „Was, mein Hündchen willst du töten?“ und verwandelte ihn alsbald, daß er da lag wie ein Stein, und seine Braut erwartete ihn umsonst und dachte: „Es ist gewiss eingetroffen, was mir so Angst machte und so schwer auf dem Herzen lag.“

Daheim aber stand der andere Bruder bei den Goldlilien, als plötzlich eine davon umfiel. „Ach Gott!“ sprach er, „meinem Bruder ist ein großes Unglück zugestoßen, ich

muss fort, ob ich ihn vielleicht errette.“ Da sagte der Vater: „Bleib hier, wenn ich auch dich verliere, was soll ich anfangen?“ Er aber antwortete: „Ich soll und muss fort.“

Da setzte er sich auf sein goldenes Pferd und ritt fort und kam in den großen Wald, wo sein Bruder lag und Stein war. Die alte Hexe kam aus ihrem Haus, rief ihn an und wollte ihn auch berücken, aber er näherte sich nicht, sondern sprach: „Ich schieße dich nieder, wenn du meinen Bruder nicht wieder lebendig machst.“ Sie rührte, so ungerne sie es auch tat, den Stein mit dem Finger an und alsbald erhielt er sein menschliches Leben zurück. Die beiden Goldkinder aber freuten sich, als sie sich wiedersahen, küssten und herzten sich, und ritten zusammen fort aus dem Wald, der eine zu seiner Braut, der andere heim zu seinem Vater. Da sprach der Vater: „Ich

wusste wohl, dass du deinen Bruder erlöst hattest, denn die goldene Lilie ist auf einmal wieder aufgestanden und hat fortgeblüht.“

Nun lebten sie vergnügt, und es ging ihnen wohl bis an ihr Ende.

Jacob Grimm (1785-1863) und Wilhelm Grimm (1786-1859)

Gemeinsame Zeit

Stiche machen

(mittelschwer)

(2-4 Spieler)

Gebraucht wird ein doppeltes Kartenspiel, möglichst mit Joker (auch unvollständige Kartenspiele können verwendet werden).

Einführung: an die Wertigkeit der Karten erinnern: As, König, Dame, Bube, 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2. Der Joker ist der höchste Wert.

Die Karten werden gleichmäßig unter die Spieler verteilt. Jeder hat einen Kartestapel vor sich liegen. Auf das Kommando „1-2-3“ deckt jeder die oberste Karte auf und legt sie in die Tischmitte. Wer die höchste Karte hat, bekommt den Stich. Ist die höchste Karte doppelt belegt, bleiben die ausgespielten Karten liegen. Der Sieger der nächsten Runde bekommt auch die darunterliegenden Karten. Wenn alle Karten aufgedeckt sind, werden die Stichkarten gezählt. Wer die höchste Zahl an Karten hat, ist Sieger.



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

Monika Jörg & Martina Kirbisser