

die **LEBENSLINIEN** Demenzberatung
informieren und bewegen

Ideen für den 11. 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:

Innocenta, Martin, Menas

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, dass Sie dabei KEINE Schmerzen verspüren.

Übungen für Beine und Füße:

1. Beide Füße sind am Boden und werden so locker wie möglich durchgeschüttelt.
2. Einen Oberschenkel heben und senken; ein paar Mal wiederholen und danach Bein wechseln.
3. Einen Unterschenkel heben und senken, ein paar Mal wiederholen, 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 und die Muskeln wieder zu lockern.

Angelehnt an:

<http://mal-alt-werden.de/sitzgymnastik-uebungen-fuer-biene-und-fuesse/>



Gedächtnistraining

Welches Wort passt nicht?

(mittelschwer)

Bei der folgenden Übung passt ein Wort nicht dazu - finden Sie heraus welches! Bei Problemen Ihres Angehörigen damit, unterstützen Sie ganz einfach sanft!

Viel Spaß beim Raten!

Nähmaschine – Säge – Messer - Hammer
Schwein – Hendl – Kuh - Delfin
Auto – Fahrrad – Traktor - Flugzeug
Brot – Blumen – Käse - Wurst
Musik – Zeitung – Buch - Zeitschrift
Golf – Schifahren – Stricken - Laufen
Apfel – Karotte – Birne - Marille
Narzisse – Birke – Tanne - Eiche
Afrika – Amerika – Europa - Graz
Storch – Hase – Amsel - Specht
Bleistift – Kugelschreiber – Hammer - Füllfeder
Laut – lärmend – geräuschvoll - still
Fröhlich – glücklich – weinend - freudestrahlend
Schinken – Tee – Kakao - Kaffee



Witze

Sagt ein Mädchen zu einem Jungen: "Weißt du, dass Mädchen schlauer sind als Jungs?"
Antwortet der Junge: "Nein, das wusste ich nicht."
Antwortet das Mädchen: "Siehst Du!!".

Sohn fragt den Vater: "Wo liegen eigentlich die Bermudas?"
Vater: "Da musst du die Mama fragen, die räumt doch immer alles auf!"

Klein-Erna abends zu ihrer Mutter:
"Kennst du den Unterschied zwischen Radio, Fernsehen und Taschengelderhöhung?"
"Nein!"
"Das Radio hört man, das Fernsehen sieht man, aber von einer Taschengelderhöhung hört und sieht man leider überhaupt nichts!"

Tim kommt kreidebleich vom Indianerspielen nach Hause.
„Tim, mein Kleiner, haben sie dich wieder an den Marterpfahl gebunden?“
„Nein Mami, heute haben wir die Friedenspfeife geraucht.“



Alternierende Aufmerksamkeit

(mittelschwer)

Ihr von Demenz betroffener Angehöriger soll die Monate in der richtigen Reihenfolge miteinander verbinden, z.B. mit einem Bleistift. Wir haben die Monate dazu größer und dick geschrieben:

Mai

Juni

April

September

Dezember

März

Juli

August

Oktober

Februar

November

Januar

Herbst-Quiz

Wir haben die kostenlose Vorlage von mal-alt-werden.de gefunden und finden dieses Rätsel sehr lustig. Viel Spaß mit dem Herbstquiz!!!



<p>Welche Monate fallen in den Herbst?</p> <p>September, Oktober, November</p>	<p>Wann ist kalendarischer Herbstanfang?</p> <p>Jeweils 22. oder 23. September</p>
<p>Wann wird Reformationstag gefeiert?</p> <p>31. Oktober</p>	<p>Wann wird der Tag der deutschen Einheit gefeiert?</p> <p>3. Oktober</p>
<p>Was wird zu St. Martin gerne gebraten und gegessen?</p> <p>Martinsgans</p>	<p>Was teilte St. Martin mit einem Bettler?</p> <p>Seinen Mantel</p>
<p>Was wird den Blättern im Herbst entzogen?</p> <p>Das Chlorophyll</p>	<p>Welche Sternzeichen fallen in den Herbst?</p> <p>Waage, Skorpion, Schütze</p>

Vorlesegeschichte

Die Farben des späten Herbstes

Unwirtlich ist es heute, nass, kalt und grau. Die Welt scheint über Nacht ergraut zu sein, als hätte sie sich in einen Schleier verhüllt. Es ist, als blickst du in einen Spiegel, der sich weigert, Farbtöne zu zeigen.

Du kennst dieses Gefühl gut. Besonders im Herbst, wenn sich die Dunkelheit nicht recht vom Tag verabschieden will, wünschst du dir die helle, bunte, von der Sonne warm geküsste Zeit zurück.

Du erinnerst dich an die letzten, warmen Tage dieses Herbstes und siehst noch einmal die kräftigen Farben der Dahlien, Herbstastern, Chrysanthemen und Hagebutten vor deinem inneren Auge. Die geben im Licht der schon tief liegenden Sonnenstrahlen noch einmal ihr Bestes und strahlen in einem kraftvollen Farbenspiel. Deutlich leuchten dir noch einmal die vielen Rot- und Gelbtöne der Herbstblätter, die sich im tiefen, kräftigen Blau des Himmels spiegeln, entgegen. Farben, die so unwirklich schön sind, dass du dich in einem bunten Traum wähnst. Farben, die man so nur in dieser Jahreszeit, in jenen letzten Tagen vor dem großen Grau, wahrzunehmen vermag.

Es ist das Winken der Herbstfarben und es sind die Schlussakkorde der Melodien des verglühenden Sommers, die sich zum Abschied noch einmal besonders große Mühe geben.

Schließe die Augen und sieh sie dir an, die Farben des späten, bunten Herbstes.
Genieße.

Atme die Erinnerung an das Bunt der Herbstfarben tief in dich ein.

Ruhig atmest du ein und aus. Tief ein und aus und ruhig und langsam.

Du atmest das Bunt tief in dich hinein.

Ein und aus.

Bunt.

Tiefes, intensives Bunt.

Ein und aus.

Tief. Bunt.

Atme die Herbstsonne, ihre Wärme und Farbspiele, die sie malt.

Tief.

Ein bisschen kehren die Farben auch in deinen Tag ein und lassen dich das Grau bunter sehen und fühlen.

Sie werden dich in grauen Herbst- und Wintertagen begleiten.

Sie werden dich atmen und wärmen.

© Elke Bräunling

<https://herbstgeschichten.com/2020/11/08/die-farben-des-spaeten-herbstes/>

Gemeinsame Zeit

Bastelanleitung für einen Igel

Für diesen Igel benötigt ihr 50 g braune Wolle und 50 g beige Wolle. Zwei Wackelaugen, ein wenig schwarzen Chenilledraht und einen roten Wollfaden.

Zum Wickeln der Pompons benutze ich ein Pompon-Set.

Für den Körper des Igels wird ein Pompon von 9 cm gewickelt. Damit das Stachelkleid schön meliert aussieht, wird mit brauner und beiger Wolle gleichzeitig gewickelt. Nach dem Entfernen der Schablonen wird der Pompon noch in Form geschnitten. Der Igelkörper sollte eine schöne ovale Form bekommen.



Für den Kopf des Igels wird ein Pompon von 4,5 cm gewickelt. Dafür bitte die beige Wolle benutzen. Der fertige Pompon muss noch zugeschnitten werden, um die typische Igel Nase zu erhalten.



Beide Pompons fest miteinander verbinden. Am besten mit den Abbindefäden verknoten oder mit einer langen Nähnadel zusammennähen. Bei Bedarf den Kopf noch einmal nachschneiden. Nun die zwei Wackelaugen am Kopf ankleben. Aus schwarzem Chenilledraht eine Igel Nase formen und am Kopf ankleben. Den roten Wollfaden legt ihr als Mund unter die Igel Nase und klebt ihn fest.

Fertig ist der Pompon – Igel!



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

Monika Jörg & Martina Kirbisser