

die **LEBENS LINIEN** Demenzberatung
informieren und bewegen

Ideen für den 13. 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:

Carl, Eugen, Gertrud, Herbert, Himerius, Livia, Sieghard, Stanislaus

Bewegungseinheit

Sitzgymnastik

Für diese Übungen setzen Sie sich bequem auf einen Stuhl, der Rücken so gerade als möglich. Alle Übungen je nach Belieben wiederholen, aber Achtung: Sie dürfen dabei keine Schmerzen verspüren. Viel Vergnügen!!!

1. Schütteln Sie zu Beginn der Übungen beide Hände kräftig durch.
2. Legen Sie beide Arme auf die Oberschenkel und tippen Sie nacheinander alle Finger an den Daumen. Dies können Sie mit beiden Händen zugleich oder auch abwechselnd tun.
3. Die Finger der beiden Hände soweit wie möglich auseinanderspreizen.
4. Die Finger zu einer Kralle formen und wieder öffnen.
5. Die Finger spreizen und dann einzeln in die Handinnenfläche tippen lassen.
6. Die Hände zu einer Faust ballen und wieder öffnen.
7. Mit verschiedenen Fingern schnipsen.
8. Die Hände vor dem Körper mit der Handinnenfläche zusammengeben und jetzt drücken Sie die Finger der beiden Hände gegeneinander.
9. Die ausgestreckten Finger einer Hand einzeln mit Hilfe der anderen Hand nach hinten drücken und dadurch dehnen, Hände wechseln.
10. Beide Hände wieder kräftig durchschütteln.
11. Jetzt marschieren Sie im Sitzen auf dem Platz.
12. Beide Beine ausstrecken und die Füße locker ausschütteln.
13. Beide Beine ausstrecken und gegengleich hoch und runter wippen.
14. Eine fiktive Treppe hinaufsteigen.
15. Mit beiden Füßen gleichzeitig Kreise auf den Boden malen, gleiche Richtung jedoch gegengleich und später die Richtung wechseln.
16. Abschließend noch eine Runde Fahrrad fahren und wenn Sie am Ziel sind, beide Beine durch Schütteln lockern.

Angelehnt an:

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



Gedächtnistraining

Sprichwörter ergänzen

(mittelschwer)

Sprichwörter tun kleine Weisheiten kund. Fangen Sie mit einem Sprichwort an und lassen Sie es von Ihrem an Demenz erkrankten Angehörigen ergänzen. Geben Sie so viele Hinweise, bis Ihr Angehöriger ein positives Erlebnis mit der Übung hat! Viel Spaß beim Raten!

Sprichwörter ergänzen - vorwärts und rückwärts

Gottes Mühlen _____

Wo gehobelt wird, _____

Liebe _____

Jeder ist _____

Geld _____

Am Abend _____

Schuster, _____

Lügen _____

Ein Mann, ein Wort, _____

Ordnung ist _____

Vielen Dank für diese Idee an unsere Kollegin Heidemarie Pichlmaier aus unserer Sozialhilfverband-Einrichtung in Trieben



Witze

Polizist: „Herzlichen Glückwunsch. Sie sind der hunderttausendste Autofahrer, der diese Brücke überquert hat und Sie bekommen 10.000 Euro! Was möchten Sie mit dem Geld anfangen?“

Fahrer: „Dann mach ich zuerst mal den Führerschein.“

Frau: „Hören Sie nicht auf ihn, er ist total betrunken.“

Schwerhöriger Opa: „Ich hab euch doch gesagt, dass wir mit diesem gestohlenen Auto nicht weit kommen.“

Stimme aus dem Kofferraum: „Kinder, sind wir schon hinter der Grenze?“

Der Fuchs hat ein paar Hühner gestohlen. „Siehst du Dirk“, sagt die Mutter, „die waren ungezogen und deshalb hat der Fuchs sie gefressen!“ –

„Ja, und wenn sie brav geblieben wären, dann hätten wir sie gegessen!“

„Waren sie schon mal in Indien?“ –

„Nein!“ –

„Oh, dann müssen sie ja meinen Bruder kennen, der war auch noch nie da!“

Verkehrsfunk: „Bitte fahren Sie äußerst rechts und überholen Sie nicht, es kommt ihnen ein Fahrzeug entgegen!“

Mann empört: „Eins? Hunderte!“

Kreuzworträtsel mit Sprichwörtern

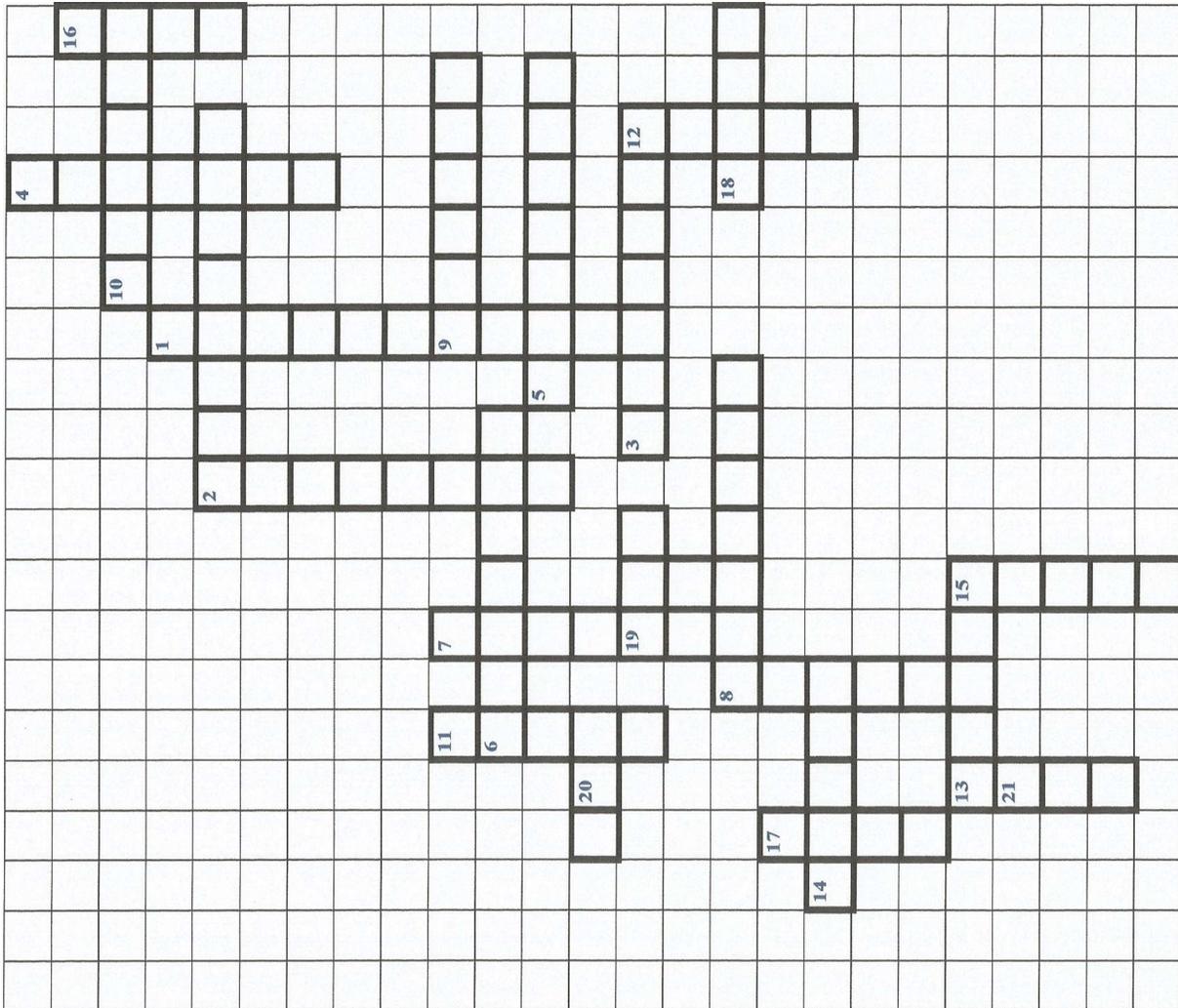
(mittelschwer)

Waagrecht:

- 2 Was du heute kannst ..., das verschiebe nicht auf morgen.
- 3 ... ist das halbe Leben.
- 5 Da lachen ja die ... !
- 6 Sie weiß genau, wo der Hase im ... liegt.
- 8 Der Krug geht so lange zum ... bis er bricht.
- 9 Reden ist ... , Schweigen ist Gold.
- 10 Mir steht das ... bis zum Hals.
- 13 ... die bellen, beißen nicht.
- 14 Ist die ... aus dem Haus, feiern die Mäuse Kirtag.
- 18 Auch ein blindes ... findet manchmal ein Korn.
- 19 Man soll den ... nicht vor dem Abend loben.
- 20 Was lange währt, wird endlich
- 21 Ich lasse mir doch kein X für ein ... vormachen.

Senkrecht:

- 1 ... hat Gold im Mund.
- 2 Da liegt der Hund
- 4 Du bist ja mit allen ... gewaschen!
- 7 Es ist noch kein/e ... /in vom Himmel gefallen.
- 8 Ich lasse mir doch keinen ... aufbinden.
- 11 Besser den ... in der Hand als die Taube auf dem Dach.
- 12 Wer anderen eine ... gräbt, fällt selbst hinein.
- 13 Wer kein Geld mehr hat, ist auf den ... gekommen.
- 15 Man soll das ... schmieden, so lange es noch heiß ist.
- 16 Viele Köche/Köchinnen verderben den
- 17 Es ist immer gut, zu wissen wie der ... läuft.



Vielen Dank für diese Idee an unsere Kollegin Heidemarie Pichlmaier aus unserer Sozialhilfeverband-Einrichtung in Trieben

Vorlesegeschichte

Fröhliche Katzengeschichte:

Als Kater Leo hörte, dass Leo auf lateinisch „Löwe“ heißt!

Faul liegt Leo, der dicke Kater, in der Sonne bei der Scheune. Er belauscht die Kinder, die neben ihm im Gras sitzen und sich ein Bilderbuch mit Tieren aus Afrika ansehen. Interessant denkt Leo, was man von seinen Kollegen aus fernen Ländern so alles erfährt. Katzen, hört er gerade, soll es in diesem Afrika auch geben. Großkatzen, die Löwen heißen. Der Löwe, hört Leo weiter, ist dort sogar König der Tiere. Toll. Ein Katzentier als König der Tiere. Stolz leckt Leo über sein rotbraunes Fell. Ich bin etwas ganz Besonderes, denkt er. Ich bin hier im Dorf der größte Kater, somit bin ich auch so etwas wie eine Großkatze. „Jawohl“, brummt er leise, „ich bin ein großer Kater. Ein Großkater. Wundervoll toll.“ Zufrieden macht er es sich auf seinem Ruheplätzchen noch etwas bequemer. „Wisst ihr, was Löwe auf lateinisch heißt?“, ruft da eines der Kinder und lacht. Es deutet auf Leo. „Leo“, heißt Löwe auf lateinisch. „Wie unser dicker, fauler Kater.“ Leo blinzelt. Prima. Er, der Großkater des Dorfes, trägt den Namen „Löwe“. Also ist er auch der König aller Tiere hier. Nicht schlecht. Er hebt den Kopf und blickt zu den Kindern hinüber.

Die aber lachen bloß. „Dieser dicke, faule Katerkerl, der nicht mal Lust zum Mäusefangen hat, ist nach einem Löwen getauft?“, kichern sie. „Hohoho!“. Da tut Leo, als schlief er tief und fest. Am Abend aber macht er sich auf den Weg durchs Dorf. „Ich bin ein Löwe, der König aller Tiere!“, sagt er zu den Kühen, Pferden, Schweinen, Hühnern, Enten, Hasen, Fröschen und besonders zu seinen Katzenkollegen. Denen aber fällt auch nichts Anderes ein, als zu lachen und sich über ihn lustig zu machen. Selbst die Mäuse, die sich in seiner Nähe frech aus ihren Mauselöchern wagen, kichern in den höchsten Tönen. „Hihihihiiii!“ Laut und fröhlich geht es in dieser Nacht im Dorf zu. Großkater Leo, der König der Tiere, ist tief gekränkt. „Ihr werdet meine königlichen Qualitäten noch kennen lernen!“, brummt er, doch er brummt es nur ganz leise in seinen Bart. Dann legt er sich in königlicher Würde wieder auf seinen Schlafplatz.

„Morgen“, nimmt er sich vor, „werde ich es ihnen zeigen. So sehr, bis mir alle Respekt zollen. Zuerst fange ich in meinem Katerreich an. Und wehe, ich höre noch einmal ein Katzentier oder ein nichtsnutziges Mausevieh lachen! Wehe! Alle werden sie mich kennen lernen. Doch nun muss ich mich erst einmal ausruhen. Eine harte Zeit liegt vor mir.“

Und als die Kinder an diesem Tag wieder in den Hof kommen, sehen sie Kater Leo dick und faul und träge bei der Scheune liegen. Leo blinzelt und dreht sich auf die andere Seite. Vom Kinderbelauschen hat er erst einmal die Nase voll. „Ist mir zu stressig, was man da alles so zu hören bekommt!“, denkt er und schläft auf der Stelle ein.

© Elke Bränling



Gemeinsame Zeit

Ein Teppichklopper als Malvorlage. Nutzen Sie das gemeinsame Ausmalen der Malvorlage und reden Sie über die Zeit als der Teppichklopper wöchentlich im Gebrauch war!

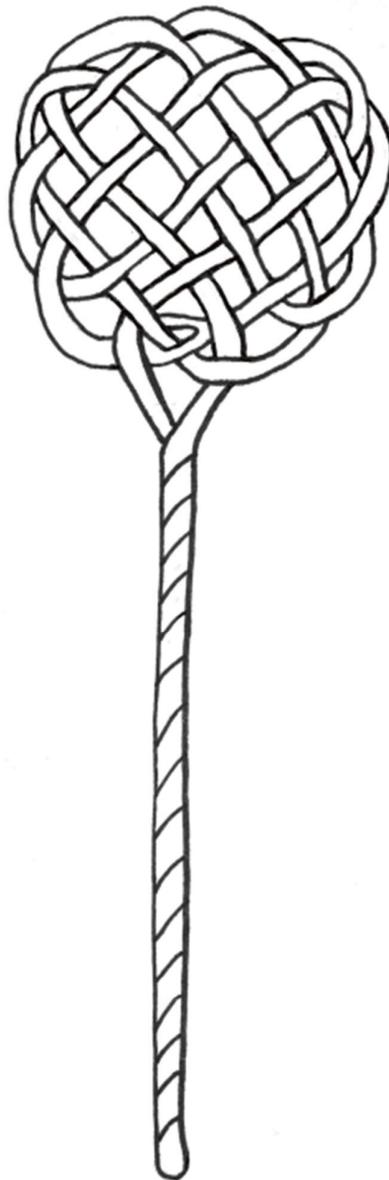


Illustration: Wibke Brandes





Wir hoffen, dass wir uns morgen wieder lesen! ☺

Monika Jörg und Martina Kirbisser