

die **LEBENSLINIEN** Demenzberatung
informieren und bewegen

Ideen für den 18. 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:
Alda, Cosimo, Karolina, Leonardo, Odo**

Bewegungseinheit

Sitzgymnastik – Tanzen

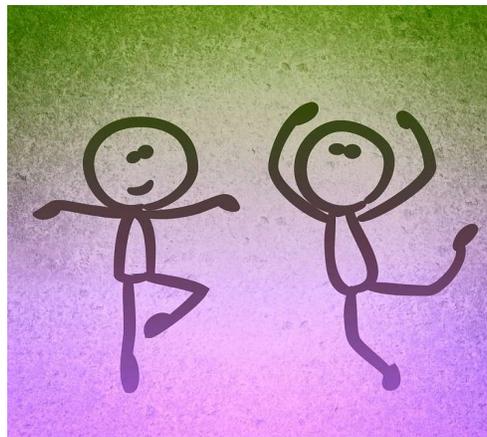
Heute gibt es keine angeleiteten Übungen. Heute gibt es eine Anregung für alle Tanzbegeisterten, wieder mal das Tanzbein zu schwingen.

Musik wirkt tief in unser Leben hinein. Sie rührt uns an und kann unsere Stimmung verbessern.

Dazu nehmen Sie die Musik ihrer Wahl, entweder einen gemütlichen Walzer, eine flotte Polka oder einen Schlagerhit aus vergangenen Tagen bei dem auch mitgesungen werden kann (CD, Youtube,...).

Verschaffen Sie sich mit ihren Angehörigen ausreichend Platz in der Wohnung oder auf der Terrasse, lassen die Musik abspielen und es kann losgehen. Vielleicht werden dadurch Erinnerungen an eine nette frühere Begebenheit wach, worüber dann mit seiner Tanzpartnerin/seinem Tanzpartner noch angeregt geplaudert werden kann.

Viel Spaß dabei!



Gedächtnistraining

Tanz- und Musikfragen

(mittelschwer)

Bitte Sie ihren Angehörigen mit Demenz folgende Fragen zu beantworten. Lassen Sie ihren Angehörigen mit Demenz genügend Zeit zum Beantworten und überlegen sie gemeinsam bei Unsicherheiten!

Nenne mir einen Tanz, der dir einfällt! z.B. Walzer, Polka, Tango,...

Hast du gerne getanzt? Welcher Tanz war dein Lieblingstanz?

Was ist Ballett?

Was ist ein Minnesänger?

Fällt dir ein Volksmusikant ein?

Nenne mir eine Oper, die dir einfällt?

Welches Weihnachtslied fällt dir ein? Vielleicht sogar mehrere?

Nenne mir drei Musikinstrumente!

Was ist eine Harfe?

Wie geht das Lied weiter? Hoch auf dem ... **gelben Wagen**.
Hänschen klein, ging allein, in die weite ... **Welt hinein**.



Witze

Warum können Beamte nicht tanzen?
Weil es keine Band gibt, die so langsam spielen könnte!

"Sind Sie für den nächsten Tanz schon vergeben?"

"Oh nein, ich bin noch frei!"

"Könnten Sie dann bitte mein Bierglas halten?"

Tanzpartner: „Tanzt du Walzer?“
Tanzpartnerin: „Aber gewiss doch!“
Tanzpartner: „Dann hör bitte damit auf!
Die Musik spielt jetzt einen Twist.“

Zwei Angler sitzen an einem Teich.
Nach zwei Stunden schlägt der eine
das rechte Bein übers linke und
nach einer halben Stunde dann das
linke übers rechte. Sagt der andere:
"Machen wir Breakdance oder
wollen wir angeln?"



Tanzen gehen

(mittelschwer)

Schneiden Sie nachfolgende Sätze aus. Legen Sie diese irgendwie auf und lassen Sie diese Ihren Angehörigen in der richtigen Reihenfolge sortieren.

Wie immer gilt auch hier – mithelfen, wo Hilfe nötig ist – wichtig ist ein positives Erleben.

- Ich entscheide mich, heute Abend in ein Tanzlokal zu gehen.
- Ich überrede meinen Mann mitzukommen.
- Ich fahre mit meinem Mann in unser Tanzlokal.
- Wir kommen im Tanzlokal an und parken ein.
- Wir gehen auf die Tanzfläche.
- Ich wünsche mir mein Lieblingstanzlied.
- Wir tanzen.
- Ich knicke um und möchte nach Hause.
- Zuhause angekommen, lege ich meinen Fuß hoch und schmiere ihn mit Creme ein.

Gegenteil vorstellen

(schwer)

Diese Übung schult die Denkflexibilität.

Lesen Sie die folgenden Sätze vor und Ihr Angehöriger sollte Sie so vervollständigen, wie er oder sie in der Realität **NICHT** handeln würde:

Wenn ich tanzen gehe, trage ich gerne ... (Kleidung)

Am liebsten tanze ich zu folgender Musik ...

Ich tanze gerne mit ...

Ich tanze gerne in ...

Nach dem Tanzen mache ich gerne noch ...

Schuhe, die ich zum Tanzen anziehe, müssen ...

Vorlesegeschichte

Zum Schmunzeln....

NEBEN DEN SCHUHEN

Also, neben den Schuhen habe ich nie gestanden. Höchstens davorgesessen, obwohl mir mein Lehrer dies in mein Aufsatzheft schrieb. Denn meine Schuhe liegen ordentlich im Schuhschrank. Und ich habe nicht wenige davon. Kann mich von keinem Paar trennen. Jedes hat seine Vergangenheit. Seine Geschichte. Und solange sie in meinem Ablageort wohlgeordnet liegen auch ihre Zukunft. Selbst mit Löchern in der Sohle. Man kann nie wissen. Möglicherweise wird das Klima so warm, dass ein Loch in der Sohle zur wahren Wohltat wird. Oder die Samt- und Lackschuhe. Samtig weich könnten damit einen Lackschaden am Automobil meines Vaters ausbessern, sodass keiner sieht wenn ich die Garageneinfahrt leise und sanft gestreichelt habe. Und dann die ersten Stöckelschuhe! Mein Erwachsenwerden werde ich doch nicht dem Müllgott opfern. So viele Erinnerungen! Kurz bevor ich der

schlechten Noten wegen in Depression verfallene, setze ich mich vor meinen Schuhschrank, lasse alle Abenteuer erneut passieren, die mir jedes Paar erzählt. Auch die Ausrangierten. Und genau das habe ich in meinem letzten Aufsatz, die Probeausgabe des Matura- oder Abituraufsatzes beschrieben. Ausführlich und blumig erzählt. Mein Lieblingspaar, das sich seit dem Kennenlernen nie trennen wollte. Selbst als ich eines Sommers halbarfuß ausgehen wollte und das zweite im Schrank belassene Halbpaar entsetzlich aufschrie, bis ich es erlösend dem zweiten Fuß überzog. Und erst der Bergschuh, der mich bedrängte endlich, endlich wieder eine Bergtour zu unternehmen und mit seinen jodlerischen Klagelied – es klang bewegender als diejenigen griechischer Klageweiber der Antike - bewirkte, dass ich mit einem Freund aufbrach und eine 7200tausendunddritte Besteigung des Gipfels in den Tiroler Bergen unternahm.

Der Tanzschuh, der zierliche, berichtete mir von meinem ersten Korb im Tanzkurs. Und der Holzschuh, die Sandale, der Schneeschuh, der „Erstliebe“-Schuh, an dem noch alle meine Gefühle an der Sohle haften, berichteten mir von ihren freudigen Sorgen. Der Kuss-Schuh und alle weiteren Paar und Unpaare sprachen zu mir.

Da meldete sich aus einem anderen Schrank bittend und bettelnd mein Einzelein-samhandschuh, er habe auch etwas zu erzählen. Wichtiges. Entscheidendes. Und da schrieb mein Lehrer, der den Aufsatz korrigierte: „Du bist neben den Schuhen!“ . Einerseits korrekt, ich sitze jeweils neben ihnen, höre ihnen stets zu. Aber ich denke, er wollte etwas ganz Anderes ausdrücken. Und das, was er sagen will, kann ich nicht nachvollziehen. Überhaupt nicht!

Quelle: <https://www.francois-loeb.com/fileadmin/wochengeschichte/Neben-den-Schuhen.pdf>

Gemeinsame Zeit

SOCKEN MEMORY

Für die meisten Menschen ist es schön, gemeinsam etwas zu tun. Gemeinsam etwas zu tun, das Sinn macht, ist so das Allerschönste.

Heute schlagen wir Ihnen das Socken Memory vor -- legen Sie alle NICHT ZUSAMMENGEFALTETEN Socken der Familie im Haushalt auf den Esstisch und übertragen Sie doch heute Ihrem Angehörigen die Arbeit, die passenden Socken zusammenzufinden.



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

Monika Jörg & Martina Kirbisser