

die **LEBENS LINIEN** Demenzberatung
informieren und bewegen

Ideen für den 24. 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:

Flora, Albert, Chrysogon, Clemens

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, 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

Tiernamen überlegen

(leicht, mittelschwer)

Dieses Gedächtnistraining trainiert die Kreativität Ihres Angehörigen mit Demenz. Stellen Sie sich vor, Sie würden eine Tierauffangstation besitzen und müssten den Tieren Namen geben. Ihr Angehöriger kann diese Namen auch zu den Tierbildern dazuschreiben, wenn das Schreiben noch gut gelingt.

P.S.: Ihre Auffangstation hat auch besonders exklusive Tiere – Lachen von Herzen erlaubt! 😊





Witze

Ruft Frau Müller beim Arzt an:

„Ich muss den Termin leider absagen.
Ich bin krank geworden!“

Im Zoo fragt Felix seinen großen
Bruder: „Was würde der Tiger jetzt
sagen, wenn er sprechen könnte?“

„Er würde sagen: Ich bin ein
Leopard!“

„Wer streitet bei euch denn da so laut?“,
fragt der Nachbar den kleinen Ottmar.
„Das sind mein Vater und mein Opa.“ –

„Und warum brüllen die so?“

„Die machen gerade meine
Hausaufgaben.“

Mitsprechgedichte

(leicht)

Wie ein Apfel - nur nicht rund,
herrlich knackig und ge... **sund**.

Süß und mit viel Birnensaft,
geb ich dir genügend... **Kraft**.

Mein Fleisch ist lecker, gelb und weiß.
Ich schmecke kalt und auch mal... **heiß**.

Im Kuchen schmeck ich saftig frisch,
komm auch schon mal als Mus zum... **Tisch**.

Als Schnaps da bin ich auch begehrt.
Mit Schokosoße hoch ver... ehrt.

Als Salat oder als Quark.
Ein Obst, das wohl fast jeder... mag.

<https://mal-alt-werden.de/birnen-ein-mitsprechgedicht-fuer-senioren-und-menschen-mit-demenz/>

Fußballrätsel

(mittelschwer)

Alle Fußballfans aufgepasst....

Das nachfolgende Rätsel kann von Fußballanhängern sicher gelöst werden. Wie immer gilt: Der Spaß steht im Vordergrund und Mithelfen erlaubt! ☺

<p>Wo muss das Runde rein? Ins Eckige</p>	<p>Ziel eines Fußballspiels ist es... mehr Tore zu schießen als der Gegner</p>
<p>Reguläre Spielzeit eines Fußballspiels? 2 x 45 Minuten bzw. 90 Minuten</p>	<p>Um was kann die reguläre Spielzeit erweitert werden? Nachspielzeit und Verlängerung</p>
<p>Wie viele Spieler hat die Fußballmannschaft? 11</p>	<p>Womit darf der Ball beim Fußball nicht gespielt werden? Arme und Hände</p>
<p>Welche Spieler dürfen den Fußball anfassen? Torwart und Feldspieler beim Einwurf</p>	<p>In welchem Land wurde das Fußballspielen zuerst populär? Großbritannien</p>

Vorlesegeschichte

Der Wellensittich

Frau Trude Wollner hatte eine kleine Wohnung mit schönem Balkon in einer betreuten Wohnungsanlage. Hier wohnte sie schon seit einiger Zeit. Nachdem ihr Mann gestorben war und die Kinder nicht mehr in der Stadt wohnten, war sie hierher gezogen. Seit einem Jahr hatte sie einen Wellensittich. Ihr Enkelsohn Sebastian hatte ihn ihr zu ihrem 85. Geburtstag geschenkt. „Damit du nicht so allein bist und immer jemanden hast, der dich unterhält.“

Und das tat Heini auch – so hatte sie ihn getauft. Er zwitscherte den ganzen Tag und er machte viel Dreck. Immer flogen Federn herum und Hülsen von seinem Hirsefutter. Wenn sie den Vogelkäfig öffnete und er durch das Wohnzimmer flog, sich mal hierhin und mal dorthin setzte, hinterließ er natürlich auch noch andere Andenken. Das war ihr alles zuerst gar nicht recht. Diese viele Arbeit. Immer alles wegwischen und staubsaugen. Ständig den Vogelkäfig saubermachen und immer schauen, ob auch genug Futter da war. Aber nach ein paar Wochen hatte sie sich an Heini gewöhnt. Sie freute sich, wenn sie morgens das Tuch vom Käfig nahm und er sie mit seinem „Piep Piep“ begrüßte und sie freute sich besonders, wenn er sich auf ihre Schulter setzte und sein Köpfchen an ihrem Hals rieb.

Und dann war Heini weg. Es war an dem Tag als Ingrid, ihre Putzhilfe, kam. Sie hatte die Fenster geputzt und Frau Wollner hatte wohl den Vogelkäfig nicht richtig zugemacht. Heini war fortgeflogen. Frau Wollner regte sich entsetzlich auf. Sie saß in ihrem Sessel und zitterte und machte sich furchtbare Sorgen. Ingrid suchte auf der Straße und rief immer: „Heini, Heini komm!“. Die Nachbarn machten die Fenster auf und die Leute auf der Straße guckten unter die Autos und in die Bäume. Ingrid musste dann nach Hause gehen und die Nachbarn fanden es nach einiger Zeit auch nicht mehr interessant und schlossen ihre Fenster. Aber Frau Wollner öffnete ihre Fenster ganz weit. Sie setzte sich in ihren Sessel und wartete den ganzen Nachmittag. Sie hoffte, dass Heini nichts passiert war und er wiederkommen würde.

Und tatsächlich! Es wurde schon dunkel als ein „Piep Piep“ ertönte. Und mit einem Flattern saß Heini auf einmal auf Frau Wollners Schulter und rieb sein Köpfchen an Ihrem Hals.

Quelle: <https://mal-alt-werden.de/hoffnungsgeschichte-der-wellensittich-kostenlos/>



Gemeinsame Zeit

Heute gibt es wieder einen Gaumenschmaus...

Bananenjogurt mit Honignüssen

Viel Vergnügen beim gemeinsamen Nachkochen.

Zutaten:

50 Nusskernmischung

3 El Honig

1 Banane

0.5 El Zitronensaft

300 g Sahnejoghurt

Zubereitung:

50 g Nusskernmischung grob hacken. 3 El Honig in einer Pfanne erhitzen, die Nusskerne zugeben und goldgelb karamellisieren. Auf ein Stück Backpapier geben und leicht abkühlen lassen.

1 Banane in Scheiben schneiden und mit 1/2 El Zitronensaft beträufeln. 300 g Sahnejoghurt glattrühren und mit der Banane und den Honignüssen in zwei Dessertgläser schichten.



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

Monika Jörg & Martina Kirbisser