

die LEBENSLINIEN Demenzberatung
informieren und bewegen

Ideen für den 25. 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:

Katharina, Kathrin, Katja, Jasmin

Bewegungseinheit

Sitzgymnastik

Bälle sind für Sitzgymnastik wie geschaffen. Sie wecken Erinnerungen an früher und verleihen den Übungen einen spielerischen Anstrich. Dazu eignet sich ein Tennisball, ein Schaumstoffball oder ein kleiner Spielball. Diese Übungen können nach Belieben wiederholt werden.

Achten Sie bitte auf eine angenehme Sitzposition und es kann losgehen.

1. Den Ball in eine Hand nehmen und so fest es geht zusammendrücken. Hand wechseln.
2. Den Ball von einer Hand in die andere legen.
3. Den Ball von einer Hand in die andere werfen.
4. Den Ball hinter dem Rücken von einer Hand in die andere geben.
5. Den Ball über dem Kopf von einer Hand in die andere legen.
6. Ein Knie anheben, den Ball unterm Knie in die andere Hand geben, Knie wechseln.
7. Die Füße am Boden lassen, den Ball unter den Oberschenkeln von einer Hand in die andere geben.
8. Den Ball hochwerfen und mit beiden Händen wieder auffangen.
9. Den Ball hochwerfen und versuchen mit einer Hand aufzufangen.
10. Den Ball in die Hand nehmen und einen Finger nach dem anderen in den Ball drücken.
11. Zum Schluss Arme, Hände und Oberkörper durch Schütteln und Abklopfen gut auflockern.

angelehnt an

<http://mal-alt-werde.de/sitzgymnastik-uebungen-mit-baellen/>

Gedächtnistraining

Verdrehte Musiktitel

(leicht, mittelschwer)

Wir haben uns bekannte Musiktitel überlegt, aber irgendwie haben sich da schon auch mal die verkehrten Wörter reingeschlichen. Rätseln Sie gemeinsam. Bitte summen Sie die Melodie dazu vor, dann wird das Rätseln gleich einfacher (die Lösung steht in der Klammer ☺).

Alle Tulpen sind schon da

Alle Vögel sind schon da

Die Gedanken sind gefesselt

Die Gedanken sind frei

Am Krokus vor dem Tore

Am Brunnen vor dem Tore

Das Radfahren ist des Müllers Lust

Das Wandern ist des Müllers Lust

Der Krokus ist aufgegangen

Der Mond ist aufgegangen

Die Blütenhochzeit

Die Vogelhochzeit

Du, du blühst mir im Herzen

Du, du liegst mir im Herzen

Wölfchen in der Grube

Häschen in der Grube

Sepperl klein, ging allein

Hänschen klein, ging allein

Land der Berge, Land am Meere

Land der Berge, Land am Strome

ABC, das Hühnchen lief im Schnee

ABC, die Katze lief im Schnee

Alle meine Goldfische schwimmen auf dem See

Alle meine Entchen schwimmen auf dem See

Heiße, Blümerle

Heiße, Kathreinerle

Hoch in der gelben Blüte
Hoch auf dem gelben Wagen

Horch, was blüht da an innen raus
Horch, was kommt von draußen 'rein

Im Frühling der Bauer
Im Märzen der Bauer

Im Frühtau zu Tale
Im Frühtau zu Berge

Backe, backe Hochzeitstorte
Backe, backe Kuchen

Weinerlich ist das Zigeunerleben
Lustig ist das Zigeunerleben

Mein Baum, der hat drei Blüten
Mein Hut, der hat drei Ecken

Gemeinsames Singen

Und jetzt wo wir schon so viele Musiktitel im Kopf haben, kann es gleich weitergehen, wir haben die Noten und den Text einiger bekannter Titel für Sie parat!

1. Mein Hut, der hat drei E-cken, drei

E - cken hat mein Hut, und

hätt' er nicht drei E - cken, so

wär' es nicht mein Hut.

Mein Hut, der hat drei Ecken,
drei Ecken hat mein Hut,
und hätte er nicht drei Ecken,
so wäre es nicht mein Hut.

1. Die Ge - dan - ken sind frei, wer kann sie er
 sie — flie - hen vor - bei, wie nächt - li - che

ra - ten, } Kein Mensch kann sie wis - sen, kein
 Schat - ten. }

Jä - ger er - schie - ßen. Es blei - bet da -

bei: Die Ge - dan - ken sind frei.

Die Gedanken sind frei,
 wer kann sie erraten,
 sie fliehen vorbei,
 wie nächtliche Schatten.
 Kein Mensch kann sie wissen,
 kein Jäger erschießen.
 Es bleibt dabei:
 Die Gedanken sind frei.

Ich denke, was ich will,
 und was mich beglückt,
 doch alles in der Still,
 und wie es sich schicket.
 Mein Wunsch und Begehren
 kann niemand verwehren,
 es bleibt dabei:
 die Gedanken sind frei.

Ich liebe den Wein,
 mein Mädchen vor allen,
 sie tut mir allein

am besten gefallen.
Ich bin nicht alleine
bei meinem Glas Weine,
mein Mädchen dabei:
die Gedanken sind frei.

Und sperrt man mich ein
im finsternen Kerker,
das alles sind rein
vergebliche Werke;
denn meine Gedanken
zerreißen die Schranken
und Mauern entzwei:
die Gedanken sind frei.

Drum will ich auf immer
den Sorgen entsagen
und will mich auch nimmer
mit Grillen mehr plagen.
Man kann ja im Herzen
stets lachen und scherzen
und denken dabei:
die Gedanken sind frei.

Quelle aller Liedernoten: www.lieder-archiv.de

Witze

Ein Musiker hat sich verlaufen und fragt einen Passanten um Rat: "Wie komme ich in die Philharmonie?".
"Üben, üben, üben!"

Was ist das Gegenteil von alt?

Sopran.

Sitzt der erste Klarinettist am Ufer des See Genezaret. Denkt er sich: "Wenn ich doch etwas könnte, was die anderen nicht können!". Plötzlich hört er eine Stimme von oben: "Gehe übers Wasser!". Er setzt einen Fuß auf das Wasser. Er geht nicht unter. Er macht noch einen Schritt. Er geht noch immer nicht unter. So rennt er stundenlang über den See. Am Ufer sitzen der Kapellmeister und der 1. Trompeter und schauen ihm zu. Sagt der Kapellmeister zum Trompeter: "Schau da des an! Ned einmal schwimmen kann er richtig!"

Mutter möchte den Sohn wecken: "Du Paulchen, stehe auf, du musst zur Schule."

Paulchen: "Bitte Mama, lass mich noch ein bisschen Schlafen." Die Mutter: "Nein, es ist wirklich schon Zeit, stehe bitte auf!" Paulchen: "Ich will aber nicht. Die Kinder ärgern mich und die Lehrer nerven total! Mutter: "Schluss damit, stehe endlich auf!" Paulchen: "Ach Mama, sag mir mindestens zwei gute Gründe, warum ich zur doofen Schule muß."

Mutter: "Erstens, du bist 45 Jahre alt und zweitens du bist der Schuldirektor!"

Mitsprechgedichte

(leicht)

Spürst du es? Er ist ganz nah.
Der Frühling ist ganz plötzlich... **da**.

Die Schneemänner, die weinen.
Es soll die Sonne... **scheinen**.

Sie scheint durchs Fenster: Großer Schreck!
Die Fenster sind ja voller... **Dreck!**

Da hilft nur ein Lied zu singen.
Und dabei den Lappen... **schwingen**.

Staub, ich rück dir auf die Pelle.
Wollmäuse? Ich bin zur... **Stelle!**

Ich putz in jeder Ecke.
Bring jeden Fleck zur... **Strecke**.

Rechengeschichte

(mittelschwer)

Eine Rechengeschichte zu dem Thema Herbst

Bitte Sie Ihren Angehörigen mit Demenz mitzuzählen, wie oft das Wort „Kastanie“ in dieser Rechengeschichte vorkommt. Mitzählen im Kopf, mit den Fingern, Stricherlliste oder Holzperlen natürlich erlaubt. Solche Rechengeschichten fördern die Konzentration.

„Ich hab **eine!**“, ruft Phillip seiner Schwester zu. „Ich auch!“, stolz legt Jana **eine Kastanie** in ihr Körbchen. Die beiden hocken unter der großen **Kastanie** vor dem Haus ihrer Großeltern. Erst gestern haben sie einen großen Korb mit nach Hause gebracht, der bis an den Rand mit **Kastanien** gefüllt war. Der steht nun in Omas Vorratskeller.

Einen Kranz hat Oma schon gebastelt. Der hängt nun an der Haustür. Jana hat ihr geholfen, den Kranz mit Blättern, Eicheln, Bändern und kleinen Holzanhängern zu verzieren. Phillip hat in der Zeit **Kastanienmännchen**, Pferde und Zäune gebastelt. Alles natürlich aus **Kastanien** und Zahnstochern. Die Figuren stehen nun auf Omas Schrank in der Stube.

Viele neue **Kastanien** sind im Laufe der Nacht nicht heruntergefallen. Trotzdem suchen Jana und Phillip sehr sorgfältig nach neuen Sammlerstücken. Das viele Laub macht die Suche spannender. Vielleicht liegt ja doch noch eine **Kastanie** unter dem ein oder anderen Blatt. Jana findet gleich **drei** auf einmal. Und auch Phillip hat noch einmal Glück. Direkt am Stamm findet er **zwei Kastanien** – eine große und eine kleine. Die beiden landen in seinem Körbchen. Jana legt **eine weitere** in ihren Korb. Sie lag unter einem **Kastanienblatt**.

Oma schaut ihren Enkeln eine Weile aus dem Fenster zu: „Meint ihr nicht, dass ihr langsam genug **Kastanien** gesammelt habt?“. „Aber Oma“, beginnt Jana und versucht dabei sehr überzeugend zu klingen, „wir haben doch gestern sooo viel gebastelt. Die **Kastanien** müssen doch für ein ganzes Jahr reichen. Mit was sollen wir denn sonst demnächst basteln?“ Oma lächelt und versucht gar nicht erst, weiter zu fragen. Sondern sagt anstelle dessen: „Das Essen ist gleich fertig. Kommt ihr ins Haus?“. Jana und Phillip nicken, schauen aber weiter konzentriert auf den Boden und schieben Blätter und leere **Kastanienhüllen** zur Seite. Bis zum Essen findet Jana noch **drei Kastanien**. Phillip legt **zwei weitere** in seinen Korb. Stolz tragen sie ihre gefundenen Schätze zur Haustür. Und in einem sind sie sich einig: Morgen suchen sie wieder nach neuen **Kastanien**!

- Wie oft kommt das Wort **Kastanie** in der Geschichte vor?
(Vierzehn Mal)

Vorlesegeschichte

LIEDERGE SCHICHTE:

Lesen Sie den Senioren die Liedergeschichte langsam vor. An den passenden Stellen werden die (angegebenen), bekannten Wanderlieder gesungen. Ob nur der kleine, abgedruckte, Auszug oder das ganze Lied kann individuell entschieden werden.

Wandern im Herbst

Hartmut trifft sich jeden Sonntag mit 3 seiner Freunde im Sauerländer-Wanderverein. Es gibt keinen Berg, zumindest nicht im Sauerland, der den Freunden zu hoch ist. Wenn die 4 einen Berg erklimmen, haben sie immer ein fröhliches Lied auf den Lippen.

*„Im Frühtau zu Berge wir ziehn, fallera,
es grünen alle Wälder, alle Höh'n, fallera.
Wir wandern ohne Sorgen
singend in den Morgen,
noch ehe im Tale die Hähne krähn.“*

Es gibt keinen Pfad, der den Freunden zu verschlungen ist. Hannelore, Hartmuts Frau, ist ein bisschen sauer, dass Hartmut schon wieder alleine mit seinen Freunden wandern geht. Sie hätte den Sonntag gerne gemeinsam mit Hartmut auf der Couch vor dem Fernseher verbracht. Als er trotzdem geht, verabschiedet er sich mit einem Lied. Da kann Hannelore nicht anders als zu lächeln.

*„Muss i denn, muss i denn
zum Städtele hinaus,
Städtele hinaus
und du mein Schatz bleibst hier.
Wenn i komm, wenn i komm,
wenn i wieder, wieder komm
Wieder, wieder komm,
kehr i ein mein Schatz bei dir.“*

Als Hartmut auf den Wanderparkplatz fährt, sieht er Otto, Fritz und Heinz schon von Weitem. Er ist der Letzte der eintrifft. Alle haben ihre Wanderschuhe an, ihre Wanderrucksäcke auf dem Rücken und Ihre Wanderhüte auf dem Kopf. Auch Hartmut beeilt sich und die Gruppe ist schnell abmarschbereit. „Warum wandert ihr eigentlich so gerne?“ fragt Fritz in die Runde. „So richtig weiß ich es gar nicht,“ antwortet Heinz „ich bin als Kind schon immer mit meinem Vater wandern gegangen. Damals hat es mir schon großen Spaß gemacht. Man erlebt die Natur. Man atmet die

frische Luft ein. Es ist einfach herrlich!“ Otto nickt: „Ja, ich bin auch immer mit meinem alten Herrn mitgegangen.“ „Bei mir war es auch so,“ stimmt Hartmut zu.

*„Mein Vater war ein Wandersmann
und mir steckt's auch im Blut
D'rum wand're ich froh so lang ich kann
Und schwenke meinen Hut
Faleri falera
faleri falera ha ha ha ha ha ha
Faleri falera
und schwenke meinen Hut“*

Sie marschieren in einem flotten Tempo los. Die Herbstluft ist klar und das Laub ist bunt gefärbt. Fritz hat bei ihrem heutigen Ausflug die Führung und das Lesen der Wanderkarte übernommen. „Wo geht es lang?“ fragt Otto nach einer Weile. „Immer der Sonne entgegen!“, antwortet Fritz.

*„Wer recht in Freuden wandern will,
der geh der Sonn entgegen.
Da ist der Wald so kirchenstill,
kein Lüftchen mag sich regen.
Noch sind nicht die Lerchen wach,
nur im hohen Gras der Bach
singt leise den Morgensegen.“*

Auch an ein paar Feldern, bei denen gerade die Ernte eingefahren wird, kommen die Freunde vorbei. „Jetzt ist Hochsaison in den Mühlen,“ sagt Helmut „Ja, da haben die Müller viel zu tun! Da haben sie keine Zeit wandern zu gehen.“ scherzt Otto.

Heinz stimmt an:

*„Das Wandern ist des Müllers Lust
Das Wandern ist des Müllers Lust das Wandern
Das muß ein schlechter Müller sein
Dem niemals fiel das Wandern ein
Dem niemals fiel das Wandern ein das Wandern“*

Zufrieden setzen die Freunde ihre Wanderung fort und verabreden sich am Ende schon für das nächste Wochenende.

<https://mal-alt-werden.de/wandern-im-herbst-eine-kostenlose-liedergeschichte/>

Gemeinsame Zeit

In dieser Zeit werden liebe Familienangehörige, Kinder, Enkel, Urenkel noch mehr vermisst als sonst. Manchmal können Fotos trösten. Diese Bastelidee ist einfach für Menschen mit dementieller Anleitung umzusetzen und für manche Menschen ist Basteln eine passende Beschäftigung. Probieren Sie es aus – und vor allem viel Spaß!

Man braucht:

- Korkuntersetzer, ø 18 cm
- 16 Holz-Wäscheklammern
- Acrylfarbe in Gelb
- 1 Pinsel
- 2 Reißzwecken
- 1 Kordel, ca. 25 cm lang
- flüssigen Klebstoff
- Schere



Kleben Sie die Griffe der hölzernen Wäscheklammern gleichmäßig verteilt auf den Rand des Korkuntersetzers.

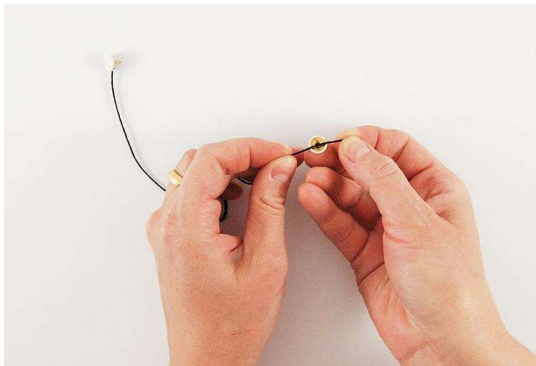
Bemalen Sie die Wäscheklammern und den Untersetzer mit Acrylfarbe.



Eventuell müssen Sie mehrere Lagen Farbe auftragen, damit der Untersetzer und die Wäscheklammern so richtig schön gelb werden!

Während die Acrylfarbe trocknet, können Sie sich den Bändchen zum Aufhängen widmen.

Knoten Sie an beiden Enden der Kordel eine Reißzwecke fest.



Bringen Sie dann den Aufhänger an: Piksen Sie dazu die Kordel mit den Reißzwecken als Aufhänger auf der Rückseite des Untersetzers fest.



Jetzt kommt der schönste Teil: Nach Lust und Laune können jetzt die Fotos der Lieben an die Sonnenstrahlen geklemmt werden.



Die Bastelidee haben wir gefunden in:
<https://www.geo.de/geolino/basteln/871-rtkl-upcycling-basteltipp-sonnengruss>



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

Monika Jörg & Martina Kirbisser