

die **LEBENS LINIEN** Demenzberatung
informieren und bewegen

Ideen für den 26. 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:

Konrad, Kurt, Anneliese

Bewegungseinheit

Sitzgymnastik

Für diese Übungen setzen Sie sich wieder 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 auseinander spreizen.
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, gegengleich, die Richtung wechseln.
16. Ein Bein strecken und von links nach rechts schwingen.
17. Abwechselnd die Beine heben und unter dem angehobenen Bein klatschen.
18. Abschließend noch eine Runde Fahrrad fahren und wenn Sie am Ziel sind, beide Beine durch Schütteln lockern.

angelehnt an:

<http://mal-alt-werde.de/sitzgymnastik-fuer-arme-und-haende/>

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

Gedächtnistraining

Wörter ausdenken

(leicht, mittelschwer)

So wie gestern soll auch heute wieder die Wortfindung trainiert werden. Ihr dementiell veränderter Angehöriger soll möglichst viele Wörter zu dem von uns gewählten Thema finden. Wenn Ihnen mal nichts einfällt, ist das gar nicht schlimm. Wir geben dafür schon das ABC vor.

Das Thema heute ist ein **MÄNNER SPECIAL: WERKZEUGE**

Z.B.: **Axt**

Bohrmaschine

Cutter

Und jetzt sind Sie dran! Das Thema bleibt **WERKZEUGE**:

A
B
C
D
E
F
G
H
I
J
K
L
M
N
O
P
Q
R
S
T
U
V
W
X
Y
Z

Witze

Hausgeburt. Der Arzt geht ins Schlafzimmer, kommt nach kurzer Zeit wieder heraus und bittet den Ehemann um eine Zange. Er verschwindet, erscheint jedoch bald wieder, und verlangt Hammer und Meißel.

Dem erlebenden Ehemann wanken die Knie, doch der Arzt brummt nur: "Keine Sorge, ich krieg' nur meine verdammte Tasche nicht auf!".

Ein kleiner Junge schreit verzweifelt: "Hilfe, meine Mutter ist in den Fluss gefallen!".

Kommt ein mitfühlender Mann und springt in den Fluss, um die Mutter zu retten. Vergeblich taucht er stundenlang im Wasser herum und meint dann zu dem Jungen: "Hey Kleiner, tut mir leid. Ich kann deine Mutter nicht finden.".

Meint der Junge: "Ach, dann kann ich die Schraube ja auch reinschmeißen.".

Anzeige: Werkzeug für Handwerker und Hobbybastler geeignet. Verkaufe das wertvolle Einbruchswerkzeug meines Mannes, da dieser lebenslänglich bekommen hat.".

Der Zahnarzt hat eine Autopanne. Er holt sein Werkzeug, macht die Kühlerhaube auf, greift nach der Zange und murmelt: "Jetzt wird es aber ein bisschen weh tun.".

Rätselraten macht Spaß

(mittelschwer)

Wir umschreiben verschiedene Gegenstände. Können Sie es lösen?

- Der gesuchte Gegenstand ist lang und schmal.
Der Gegenstand besteht aus Stoff und hat verschiedene Farben und Muster.
Um den Gegenstand sachgemäß anzubringen, bedarf es einer bestimmten Knotentechnik.
Der Gegenstand ist ein Kleidungsstück, das nur von Männern getragen wird.
Er sollte immer passend zur restlichen Garderobe gewählt werden.
Der Gegenstand wird umgangssprachlich auch als "Schlips" bezeichnet.

Der gesuchte Gegenstand ist die **Krawatte**.

- Der gesuchte Gegenstand bestand früher aus Holz, heute besteht er in der Regel aus Metall.
Obwohl der Gegenstand kein Mensch und kein Tier ist, hat er einen Bart.
Er ist ein Werkzeug, das jeder besitzt.
Wer den gesuchten Gegenstand verliert, gerät in Schwierigkeiten.
Den gesuchten Gegenstand verwendet man zum Verschließen von Tagebüchern, geheimen Schubladen oder Haustüren.
Laut einem bekannten Sprichwort passt der Gegenstand in jedes Schloss ...

Der gesuchte Gegenstand ist der **Schlüssel**.

- Der gesuchte Gegenstand macht uns klüger.
Viele Menschen nehmen den gesuchten Gegenstand mit in den Urlaub.
Für den gesuchten Gegenstand benötigt man Zeit und Muße.
Einige Exemplare davon wurden früher sogar verbrannt.
Wer viele Exemplare des gesuchten Gegenstandes besitzt, ist ein ... wurm.
Das bekannteste Exemplar des Gegenstandes ist wohl die Bibel.

Der gesuchte Gegenstand ist das **Buch**.



Tulpenquiz

(mittelschwer)

Wahrscheinlich kennen Sie das bekannte Lied, den Schlager „Tulpen aus Amsterdam“, dies sang auch Rudi Carrell. Wir haben ein Rätsel daraus gemacht. Und nachher nicht vergessen, das Lied anzuhören, z.B. auf einer Schlager CD oder auch auf Youtube. In der gemeinsamen Zeit können Sie heute die Malvorlage mit den Tulpen aus Amsterdam gestalten 😊

Wenn der Frühling kommt,
dann schick ich dir Tulpen aus **Amsterdam**.
Wenn der Frühling kommt,
dann pflück ich dir **Tulpen** aus Amsterdam.
Wenn ich wiederkomm,
dann bring ich dir Tulpen aus **Amsterdam**,
tausend rote, tausend gelbe,
alle wünschen dir **dasselbe**.
Was mein **Mund** nicht sagen kann,
sagen Tulpen aus Amsterdam.

Vorlesegeschichte

Hedwig saß in ihrem Sessel beim Fenster und starrte in den Garten. Es regnete schon seit Tagen und alles war grau und trostlos. Ihre Tochter und die Enkelkinder hatten sie jetzt schon seit einem Monat nicht mehr besucht. Auch ihre Freundinnen, die einmal in der Woche zum Kaffee trinken und klönen kamen, waren schon lange nicht mehr da gewesen. Und sie selbst sollte auch nicht aus dem Haus gehen, hatte ihre Tochter gesagt, „damit du dich nicht ansteckst.“ Hedwig seufzte bei dem Gedanken, es war schon erschreckend, was in den Nachrichten von diesem neuartigen Corona-Virus berichtet wurde. Und deshalb sah sie nur ihre Putzfrau, die zweimal in der Woche kam. Sie brachte Einkäufe mit, wusch die Wäsche und machte die Wohnung sauber. Aber viel Zeit hatte sie nicht, denn die Kinder waren allein zu Hause. Sie durften die Schule nicht besuchen. Was für eine Welt! Auf einmal sah sie eine Bewegung unter den Büschen. Was war das? Sie schaute genauer hin. Ein kleines Kätzchen saß unter dem Rhododendronbusch und maunzte kläglich. Hedwig öffnete die Terrassentür und rief das kleine Tier zu sich. Vorsichtig stapfte die kleine Katze durch das nasse Gras. Hedwig bückte sich mühsam und nahm es auf. „Du armes Ding! Du bist ja ganz nass!“ Hedwig ging mit dem Kätzchen ins Haus und trocknete es gründlich mit einem alten Handtuch ab, dann füllte sie in eine Schüssel Wasser und in eine andere etwas Leberwurst. Die kleine Katze schlang mit großem Appetit die Leberwurst herunter und schleckte das Wasser auf. Dann putzte es sich sauber, lief zu Hedwig und strich ihr um die Beine, als wolle es „Danke“ sagen. „Na du bist ja ein liebes Tierchen! Und so hübsch. Ich will dich Mohrle nennen.“ Die kleine Katze hatte schwarzes Fell und weiße Pfötchen und wunderschöne grüne Augen.

Hedwig ging zurück ins Wohnzimmer und setzte sich in ihren Sessel. Sie schaute aus dem Fenster. Der Regen hatte aufgehört und ein Regenbogen erschien hinter den Büschen. Mohrle sprang auf ihren Schoß, rollte sich zusammen und schnurrte zufrieden.

Quelle: <https://mal-alt-werden.de/das-kaetzchen-eine-hoffnungsgeschichte-kostenlos/>

Gemeinsame Zeit

Malvorlage





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

Monika Jörg & Martina Kirbisser