

die **LEBENSLINIEN** Demenzberatung
informieren und bewegen

Ideen für den 1. Dezember 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:

Blanka, Natalie, Eligius

Bewegungseinheit

Heute gibt es Übungen zur Kräftigung der oberen Extremitäten. Alle Übungen können im Sitzen aber auch im Stehen durchgeführt werden. Dafür benötigen Sie ein Tuch. Dies kann ein Seidentuch, Geschirrtuch oder eine Stoffserviette sein. Wiederholung nach Lust und Laune. Viel Spaß!



Zu Beginn schütteln Sie den ganzen Oberkörper kräftig durch.

1. Das Tuch in eine Hand nehmen und über dem Kopf schwenken. Hand wechseln.
2. Das Tuch in die Hand nehmen und vor dem Körper hin und her schwenken. Hand wechseln.
3. Das Tuch in die Hand nehmen und neben dem Körper vor und zurück schwenken.
4. Das Tuch in die Hand nehmen und den Arm neben dem Körper kreisen lassen. Arm wechseln.
5. Ein Knie anheben und das Tuch unter dem Knie in die andere Hand geben, Seite wechseln.
6. Die Füße am Boden lassen, das Tuch unter dem Oberschenkel von einer Hand in die andere geben.
7. Zwischendurch den Oberkörper auflockern.
8. Das Tuch hochwerfen und mit beiden Händen fangen.
9. Das Tuch hochwerfen und mit einer Hand auffangen.
10. Das Tuch an einem Zipfel fassen. Den Arm vor dem Körper ausstrecken. Das Tuch nur mit Hilfe der Finger in die ausgestreckte Hand hochziehen.
11. Das Tuch in eine Hand nehmen. Mit Hilfe des Tuches einmal in jede Richtung winken. Hand wechseln.
12. Das Tuch zusammenrollen, an beiden Enden fassen und die Arme nach vorne strecken, die Arme heben und senken.
13. Das zusammengerollte Tuch an beiden Enden fassen, die Arme nach vorne strecken. Das Tuch mit ausgestreckten Armen links neben dem Körper führen und dann zur rechten Seite.
14. Zur Auflockern beide Arme noch mal kräftig ausschütteln.

Angelehnt an:

<http://mal-alt-werde.de/sitzgymnastik-ubungen-mit-tuchern/>

Gedächtnistraining

Wörter finden

(leicht, mittelschwer)

Suchen Sie mit Ihrem Angehörigen Begriffe zu folgenden Thema „**ITALIEN**“.
Wir haben uns die Anfangsbuchstaben dazu schon einfallen lassen und Bilder gibt`s natürlich als Hilfestellung 😊

E



M



R



P



SP



Witze

„Ich konnte heute nicht in die Kirche gehen!“, erklärt der Großvater seiner Enkelin. „Hat der Pfarrer lang gesprochen?“
„Mindestens eine dreiviertel Stunde.“, gibt Karin Auskunft.
„Und worüber hat er gesprochen?“
„Das hat er nicht gesagt.“

„Mutti, wo warst du eigentlich als ich geboren wurde?“
„Im Krankenhaus.“
„Und Papi?“
„Der war auf der Arbeit!“
„Na das ist ja toll! Da war also überhaupt keiner da, als ich ankam!“

„Meine Eltern sind komisch!“, beschwert sich Heidi bei der Freundin. „Erst haben sie mir mit viel Mühe das Reden beigebracht und jetzt, wo ich es endlich kann, verbieten sie mir dauernd den Mund!“

„Wenn Du immer so unartig bist, Hannerle, wirst Du mal Kinder bekommen, die auch so unartig sind.“
„Ah, Mutti, jetzt hast Du Dich aber verraten...“

Reimrätsel

(leicht)

Ich stanz sie aus, ganz leuchtend bunt, aus Papier, so schön und rund.

Ich glaub es ist alles paletti und streue mein... **Konfetti**.

Sie ist so groß wie eine Schlange, bestellt wurde `ne extra Lange.

Wo ich wohl hier lande mit meiner schön`n ... **Girlande**.

Als Marie den Raum gestaltet, mit Luft das Papier entfaltet.

Für den Geruch gibt es Duft-Stangen für die Augen, die... **Luftschlangen**.

Peter hat dabei gehustet, trotzdem alle aufgepustet. Und drum hängt im Pavillon heut` so mancher... **Luftballon**.

Urlaubsquiz

(mittelschwer)

Rätselfragen zum Thema Urlaub. Am Anfang des heutigen Tagesblattes waren wir ja schon in bella italia und jetzt fahren Sie gedanklich nochmal in Urlaub. Gute Reise!

Wie heißt der höchste Berg Österreichs? (Großglockner, 3.798 m)

Nennen Sie zwei Urlaubsländer mit „D“? (z.B. Deutschland und Dänemark)

Was ist das Müllers größte Lust? (Das Wandern ist des Müllers Lust.)

Wie heißt das Wahrzeichen von Paris? (Eiffelturm)

Welcher Fluß fließt durch unser ENNStal? (die Enns)

Wie heißt die Hauptstadt der Steiermark? (Graz)

Das Wasser im Meer schmeckt ... ? (salzig)

Wie heißt die Hauptstadt von Italien? (Rom)

Was macht man im Skiurlaub? (Skifahren)

Ich packe meine Kleidung für die Reise in einen ... (Koffer, Tasche).

Vorlesegeschichte

Katja quengelte: „Mir ist so laaaaaangweilig.“ Sie konnte jetzt schon seit Tagen nicht in den Kindergarten und mit ihren Freundinnen durfte sie auch nicht spielen. „Kann ich nicht mit Einkaufen kommen? Biiiiiiitte!“ „Na gut,“ meinte Mama, „aber du kannst nicht einfach durch den Laden laufen und die Leute anrempeln. Man muss jetzt noch höflicher miteinander umgehen und Abstand halten.“ „Was heißt das „Abstand halten?“, wollte Katja wissen. Mama erklärte es ihr: „Abstand halten bedeutet, dass man nicht mehr dicht zu anderen Leuten steht oder geht oder sitzt, sondern dass zwischen den Leuten immer ein Abstand von ca. 2 Metern sein muss. Papa ist fast zwei Meter groß, also musst du dir merken, dass du zu den Leuten im Supermarkt so viel Abstand halten musst, als würde Papa zwischen euch auf dem Boden liegen. Kannst du dir das vorstellen?“. Katja kicherte, „Ja, das kann ich mir vorstellen. Was sucht der arme Papa denn auf dem Boden? Hat er was verloren?“. „Lustig ist es jetzt eigentlich nicht so sehr, aber wenn du dir das so merken kannst, ist es ja gut!“, meinte Mama.

„Und warum soll ich überhaupt Abstand halten?“, fragte Katja. „Das hat mit dem Corona-Virus zu tun, der im Moment umgeht und weshalb du auch nicht in den Kindergarten darfst. Dieser Virus ist sehr ansteckend und macht manche Leute sehr, sehr krank. Wenn man aber den Papa-Abstand zu den anderen einhält, dann kann man sich nicht anstecken. Die Atemluft, in der das Virus sein kann, fliegt vorher woanders hin und erreicht einen nicht. Und andersherum, wenn du krank wärest, kannst du dann auch niemanden anstecken. Darum ist man so höflich zu seinen Mitmenschen und nimmt Rücksicht und hält Abstand.“. Katja durfte mit in den Supermarkt. Sie achtete sehr darauf, den „Papa-Abstand“ zu halten und rannte auch nicht überall herum. Als Papa abends nach Hause kam, musste er sich auf den Boden legen und Katja erklärte ihm, was „Abstand halten“ bedeutete.

Quelle: <https://mal-alt-werden.de/der-papa-abstand-eine-geschichte-zum-abstand-halten-kostenlos/>

Gemeinsame Zeit

Heute gibt es mal wieder eine Bastelidee:

Für diese Bastelidee benötigen Sie:

- buntes Papier in hellgrün und dunkelgrün
- eine Schere
- Bleistifte
- evtl. Kleber
- bei Bedarf Tonkarton zum Aufkleben

Schneiden Sie aus beiden Farben ca. 10 cm x 10 cm große Quadrate aus. Wer es ein wenig einfacher mag, der nimmt Faltpapier mit der gleichen Kantenlänge. Knicken Sie die Quadrate zweimal: Malen Sie ein Herz in das so entstandene Quadrat, und zwar so, dass die untere Spitze des Herzes an der Innenseite, also den Knickkanten liegt. Schneiden Sie die Umrisse ab. Wenn man das Quadrat wieder aufklappt entsteht dadurch ein glücksbringendes Kleeblatt. Die Kleeblätter können auf einen Untergrund geklebt werden, zum Beispiel ein Din A 4 Blatt in einem anderen Grünton oder einem grünen Bogen Tonkarton. Mischen Sie größere und kleinere Kleeblätter, so werden die Bilder besonders ansprechend. Ihrer Kreativität sind auch hier wieder keine Grenzen gesetzt.

Quelle: <https://mal-alt-werden.de/basteln-mit-senioren-gluecksbringende-kleeblaetter-basteln/>





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

Monika Jörg & Martina Kirbisser