

die **LEBENSLINIEN** Demenzberatung
informieren und bewegen

Ideen für den 2. 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:

Bibiana, Lucius, Jan

Bewegungseinheit

Sitzgymnastik

Bei den heutigen Übungen werden vor allem die Extremitäten beansprucht. Setzen Sie sich dafür bequem auf einen Sessel, den Rücken dabei während der Übungen so gerade als möglich aufrichten.

Übungen für Arme und Hände:

1. Klatschen Sie in die Hände.
2. Mit den Handrücken klatschen.
3. Einen Handrücken gegen die Handinnenfläche der anderen Hand klatschen.
4. Hinter dem Rücken klatschen.
5. Beide Arme hochheben und über dem Kopf klatschen.
6. Einmal links und einmal rechts vom Körper klatschen.
7. Auf einem fiktiven Klavier mit allen 10 Fingern spielen.
8. Die Hände kräftig ausschütteln.

Übungen für Beine und Füße:

1. Beide Füße auf die Fußspitzen stellen, beide Fersen nach rechts auf den Boden senken und abstellen. Die Fersen wieder heben und nach links auf den Boden senken.
2. Mit einem Fuß Kreise auf den Boden malen, mit dem zweiten Fuß ebenso.
3. Mit einer Fußspitze Kreise auf den Boden malen, mit dem zweiten Fuß ebenso.
4. Einen Oberschenkel heben und senken, wechseln.
5. Einen Unterschenkel heben und senken, wechseln.
6. Einen Oberschenkel anheben und mit den Händen festhalten. Den Unterschenkel heben und senken, wechseln.
7. Einen Oberschenkel anheben und mit den Händen festhalten. Mit dem Unterschenkel in der Luft kreisen. Wechseln.
8. Beide Beine kräftig ausschütteln.

angelehnt an

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

Gedächtnistraining

Märchensprüche ergänzen

(leicht, mittelschwer)

Für heute gibt es Märchensprüche die ergänzt werden können, viel Spaß beim Verzaubern.

- Spieglein, Spieglein an der Wand,... **wer ist die schönste im ganzen Land!** (Schneewittchen)
- Meine Königin, ihr seid die schönste hier aber... **Schneewittchen hinter den 7 Bergen bei den 7 Zwergen ist noch tausendmal schöner als ihr.** (Schneewittchen)
- Tischlein deck dich, Esel... **streck dich, Knüppel aus dem Sack.** (Tischlein deck dich)
- Rapunzel,... **lass dein Haar herunter !** (Rapunzel)
- Buttje, buttje in de See!... **Mine Fru de Ilsebill will nich so as ick wohl will.** (Der Fischer und seine Frau)
- Knusper, knusper Knäuschen,... **wer knuspert an meinem Häuschen?** (Hänsel und Gretel)
- Der Wind, der Wind... **das himmlische Kind.** (Hänsel und Gretel)
- Heute back ich, morgen brau ich,... **übermorgen hol ich der Königin ihr Kind.** (Rumpelstilzchen)
- Ach wie gut, dass niemand weiß,... **dass ich Rumpelstilzchen heiß.** (Rumpelstilzchen)
- Kikeriki... **Unsere Goldene Jungfrau ist wieder hi.** (Frau Holle)



Witze

Fragt die Ehefrau ihren Gatten: "Was magst du mehr, meinen wunderschönen Körper oder meine überragende Intelligenz?"
Er, nach kurzer Überlegung: „Eher deinen Sinn für Humor.“

Sie: „Schatz, das ist doch gar nicht unser Baby!“
Er: „Pssst, nicht so laut. Der Kinderwagen ist viel, viel besser.“

"Was sind Sie von Beruf?"
"Zauberkünstler." .
"Zauberkünstler?"
"Ja, ich zersäge Mädchen." .
"Haben Sie auch Geschwister?"
"Ja, zwei Halbschwestern."

Der Autofahrer zum Tankwart:
"Kontrollieren Sie bitte auch die Reifen." .

"Eins, zwei, drei, vier - alle da!"

Reimrätsel

(leicht)

Wenn ich schnell zur Toilette rase, ist sie gut gefüllt die... **Blase**.

Es ist so rot wie Feuer-Glut, durch die Adern fließt das... **Blut**.

Bevor es dem Körper ganz entkam, ging das Essen durch den... **Darm**.

Willst du mich verwirr`n? Denk an mein... **Gehirn!**

Es hat sie Mensch und Tier und Mader, denn das Blut fließt durch die... **Ader**.

Bist du verliebt spürst du den Schmerz, hast du ein gebroch`nes... **Herz?**

So viel säuft ja kein Eber! Denk an deine... **Leber!**

Hol ganz tief Luft mein Junge! Bis in deine... **Lunge!**

Quelle: <https://mal-alt-werden.de/organe-erraten-reimraetsel-fuer-senioren/>

Märchenpaare finden

(leicht)

Märchenpaare sind echte Traumpaare die zusammengehören, Sie können die Paare ausschneiden und dann vermischt auflegen, die richtigen Paare können dann zusammengelegt werden! Die Schrift ist etwas größer damit leichter gelesen werden kann.

Schneewittchen - 7 Zwerge

Ali Baba - 40 Räuber

Wolf - 7 Geißlein

Hänsel - Gretel

Schneeweißchen - Rosenrot

Goldmarie - Pechmarie

Brüderchen - Schwesterchen

Hase - Igel

Vorlesegeschichte

Eine Witwe hatte zwei Töchter, davon war die eine schön und fleißig, die andere hässlich und faul. Sie hatte aber die hässliche und faule, weil sie ihre rechte Tochter war, viel lieber, und die andere musste alle Arbeit tun und der Aschenputtel im Hause sein. Das arme Mädchen musste sich täglich auf die große Straße bei einem Brunnen setzen, und musste so viel spinnen, dass ihm das Blut aus den Fingern sprang. Nun trug es sich zu, dass die Spule einmal ganz blutig war, da bückte es sich damit in den Brunnen und wollte sie abwaschen: Sie sprang ihm aber aus der Hand und fiel hinab. Es weinte, lief zur Stiefmutter und erzählte ihr das Unglück. Sie schalt es aber so heftig und war so unbarmherzig, dass sie sprach: „Hast du die Spule hinunterfallen lassen, so hol sie auch wieder heraus.“ Da ging das Mädchen zu dem Brunnen zurück und wusste nicht, was es anfangen sollte und in seiner Herzensangst sprang es in den Brunnen hinein, um die Spule zu holen. Es verlor die Besinnung, und als es erwachte und wieder zu sich selber kam, war es auf einer schönen Wiese, wo die Sonne schien und viele tausend Blumen standen. Auf dieser Wiese ging es fort und kam zu einem Backofen, der war voller Brot; das Brot aber rief: „Ach, zieh mich raus, zieh mich raus, sonst verbrenn ich. Ich bin schon längst ausgebacken.“ Da trat es herzu, und holte mit dem Brotschieber alles nach einander heraus. Danach ging es weiter und kam zu einem Baum, der hing voll Äpfel, und rief ihm zu: „Ach schüttel mich, schüttel mich, wir Äpfel sind alle mit einander reif.“ Da schüttelte es den Baum, dass die Äpfel fielen als regneten sie, und schüttelte bis keiner mehr oben war und als es alle in einen Haufen zusammengelegt hatte, ging es wieder weiter. Endlich kam es zu einem kleinen Haus, daraus guckte eine alte Frau, weil sie aber so große Zähne hatte, ward ihm Angst, und es wollte fortlaufen. Die alte Frau aber rief ihm nach: „Was fürchtest du dich, liebes Kind? Bleib bei mir, wenn du alle Arbeit im Hause ordentlich tun willst, so soll dir's gut gehn. Du musst nur Acht geben, dass du mein Bett gut machst und es fleißig aufschüttelst, dass die Federn fliegen, dann schneit es in der Welt!“ Ich bin die Frau Holle.“

Weil die Alte ihm so gut zusprach, so fasste sich das Mädchen ein Herz, willigte ein und begab sich in ihren Dienst. Es besorgte auch alles nach ihrer Zufriedenheit, und schüttelte ihr das Bett immer gewaltig auf, dass die Federn wie Schneeflocken umher flogen. Dafür hatte es auch ein gut Leben bei ihr, kein böses Wort, und alle Tage Gesottenes und Gebratenes. Nun war es eine Zeitlang bei der Frau Holle, da ward es traurig und wusste anfangs selbst nicht was ihm fehlte, endlich merkte es dass es Heimweh war, obwohl es ihm hier gleich viel tausendmal besser ging als zu Haus, so hatte es doch ein Verlangen dahin.

Endlich sagte es zu ihr: „Ich habe den Jammer nach Hause gekriegt, und wenn es mir auch noch so gut hier unten geht, so kann ich doch nicht länger bleiben, ich muss wieder hinauf zu den Meinigen.“ Die Frau Holle sagte: „Es gefällt mir, dass du wieder nach Haus verlangst, und weil du mir so treu gedient hast, so will ich dich selbst wieder hinaufbringen.“ Sie nahm es darauf bei der Hand und führte es vor ein großes Tor. Das Tor ward aufgetan, und wie das Mädchen gerade darunter stand, fiel ein gewaltiger Goldregen, und alles Gold blieb an ihm hängen, sodass es über und über davon bedeckt war. „Das sollst du haben, weil du so fleißig gewesen bist!“, sprach die Frau Holle und gab ihm auch die Spule wieder, die ihm in den Brunnen gefallen war. Darauf ward das Tor verschlossen, und das Mädchen befand sich oben auf der Welt, nicht weit von seiner Mutter Haus. Und als es in den Hof kam, saß der Hahn auf dem Brunnen und rief: „Kikeriki, unsere goldene Jungfrau ist wieder hier.“

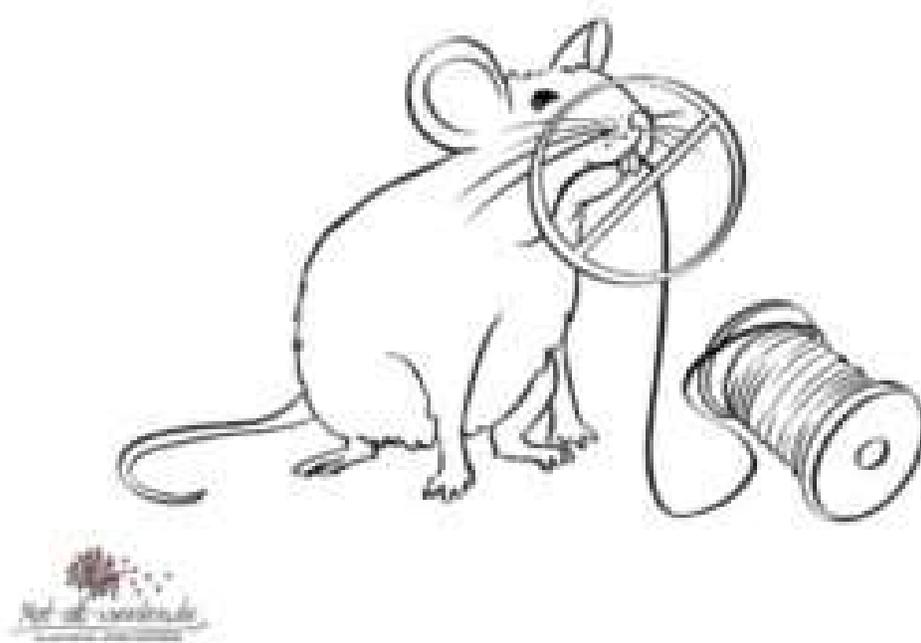
Da ging es hinein zu seiner Mutter, und weil es so mit Gold bedeckt ankam, ward es von ihr und der Schwester gut aufgenommen. Das Mädchen erzählte alles, was ihm begegnet war, und als die Mutter hörte wie es zu dem großen Reichtum gekommen war, wollte sie der anderen hässlichen und faulen Tochter gerne dasselbe Glück verschaffen. Sie musste sich an den Brunnen setzen und spinnen; und damit ihre Spule blutig ward, stach sie sich in die Finger und stieß sich die Hand in die Dornhecke. Dann warf sie die Spule in den Brunnen und sprang selber hinein. Sie kam, wie die andere, auf die schöne Wiese und ging auf demselben Pfade weiter. Als sie zu dem Backofen gelangte, schrie das Brot wieder: „Ach, zieh mich raus, zieh mich raus, sonst verbrenn ich, ich bin schon längst ausgebacken.“ Die Faule aber antwortete: „Da hätt ich Lust mich schmutzig zu machen“ und ging fort. Bald kam sie zu dem Apfelbaum, der rief: „Ach, schüttel mich, schüttel mich, wir Äpfel sind alle mit einander reif!“ Sie antwortete aber: „Du kommst mir recht, es könnte mir einer auf den Kopf fallen!“, und ging damit weiter. Als sie vor der Frau Holle Haus kam, fürchtete sie sich nicht, weil sie von ihrer großen Schwester schon von ihr gehört hatte, und verdingte sich gleich zu ihr. Am ersten Tag tat sie sich Gewalt an, war fleißig und folgte der Frau Holle, wenn sie ihr etwas sagte, denn sie dachte an das viele Gold, das sie ihr schenken würde; am zweiten Tag aber fing sie schon an zu faullenzen, am dritten noch mehr, da wollte sie morgens gar nicht aufstehen. Sie machte auch der Frau Holle das Bett nicht wie es sich gebührte, und schüttelte es nicht, dass die Federn aufflogen. Das ward die Frau Holle bald müde und sagte ihr den Dienst auf. Die Faule war das wohl zufrieden und meinte nun würde der Goldregen kommen; die Frau Holle führte sie auch zu dem Tor, als sie aber darunter stand, ward statt des Goldes ein großer Kessel voll Pech ausgeschüttet. „Das ist zur Belohnung deiner Dienste!“, sagte die Frau Holle und schloss das Tor zu.

Da kam die Faule heim, aber sie war ganz mit Pech bedeckt, und der Hahn auf dem Brunnen, als er sie sah, rief: „Kikeriki, unsere schmutzige Jungfrau ist wieder hier!“.

Das Pech aber blieb fest an ihr hängen und wollte, so lange sie lebte, nicht abgehen.

Quelle: <https://maerchen.com/grimm/frau-holle.php>

Gemeinsame Zeit



Diese wunderbare Malvorlage wurde zu dem Sprichwort „Da beißt die Maus keinen Faden ab!“ gestaltet. Sie eignet sich nicht nur als Ausmalbild, sondern auch als Bilderrätsel.

Quelle: <https://mal-alt-werden.de/da-beist-die-maus-keinen-faden-ab-das-spruchwort-als-bilderratsel/>



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

Monika Jörg & Martina Kirbisser