

die **LEBENSLINIEN** Demenzberatung
informieren und bewegen

Ideen für den 7. 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:

Fara, Gerald, Benedikte, Ambros

Bewegungseinheit

Sitzgymnastik

Heute gibt es eine Bewegungseinheit für die oberen Extremitäten, die Sie sitzend (in einem bequemen Stuhl, Oberkörper so aufrecht als möglich) oder im Stehen (auf einer rutschfesten Unterlage) durchführen können. Wiederholen Sie die Übungen nach Lust und Laune!

1. Schütteln Sie zum Auflockern die Arme kräftig durch.
2. Beide Schultern hochziehen und wieder senken.
3. Die Arme neben dem Körper kreisen lassen.
4. Mit den Armen eine fiktive Leiter hinaufklettern.
5. Mit einer Hand auf die gegenüberliegende Schulter klopfen, Seite wechseln.
6. Beide Arme nach vorne strecken und hoch und runter schwingen.
7. Beide Arme seitlich ausstrecken und hoch und runter schwingen.
8. Beide Arme ausstrecken, Arme so drehen, dass einmal die Handinnenfläche nach oben und einmal nach unten zeigt.
9. Die Arme vor dem Körper zusammenfalten. Die gefalteten Hände so drehen, dass die Handinnenflächen nach vorne zeigen und die Arme ausstrecken.

10. Zwischendurch die Arme durch kräftiges Schütteln auflockern.

11. Beide Arme nach vorne strecken und langsam ausgestreckt über den Kopf heben und wieder senken.
12. Die Arme selbst massieren.
13. Alle Finger einzeln massieren.
14. Mit beiden Händen die jeweilige Schulter berühren und vor dem Körper die Ellbogen zusammenführen.
15. Vor dem Körper abwechselnd mit der linken und der rechten Hand fiktive Fenster putzen.
16. Vor dem Körper mit beiden Händen fiktive Wolle aufwickeln.
17. Zum Schluss noch eine Runde kräftig fiktiv rudern.
18. Zum Auflockern den ganzen Oberkörper durchschütteln.

Angelehnt an:

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

Gedächtnistraining

Gesten trainieren

(mittelschwer)

Bitten Sie Ihren dementiell veränderten Angehörigen, folgende Bewegungen zu machen, zuerst mit der rechten Hand und dann mit der linken Hand:

- Zähneputzen
- Haare bürsten
- mit einem Löffel den Kaffee umrühren
- einen Nagel einschlagen

- ...sich mit einer Handbewegung verabschieden
- ...jemanden mit einer Handbewegung rufen
- ...zeigen, dass man nach jemandem Ausschau hält
- ...zeigen, dass man um Ruhe bittet



Witze

Im Zoo trifft ein Elefant auf zwei Ameisen.

Fragen die Ameisen: "Wollen wir kämpfen?"

Sagt der Elefant: "Zwei gegen einen ist unfair."

Fragt der Lehrer: "Wer von euch kann mir sechs Tiere nennen, die in Australien leben?"

Meldet sich Fritzchen: "Ein Koala und fünf Kängurus."

Was ist das stärkste Lebewesen?

Die Schnecke. Sie trägt ein ganzes Haus auf dem Rücken.

Steht ein Schaf neben einem Rasenmäher auf der Wiese und sagt: „Määh“!

Ausführung üben

(mittelschwer)

Bitten Sie Ihren Angehörigen, folgende Objekte zu zeichnen:

HAUS:

BLUME:

BIRNE:

SONNE:

UHR:

TASSE:



Reimrätsel

(leicht)

Gruß vom Fuß

Als ich renne und schnell fliehe,
schmerzen mir dabei die... **Knie**.

Ich komm vorbei mit einem Gruß,
nicht mit dem Auto, nein zu... **Fuß**.

Um vorwärts schnell zu gehen,
brauch ich Hacke und auch... **Zehen**.

Spaghetti dreh`n krieg ich nicht hin,
drum hängt die Soße mir am... **Kinn**.

Nach dem Schmalz sollst du nicht bohren!
Lass die Finger aus den... **Ohren**.

Was hat die Helen denn bewogen?
Zu stoßen mit dem... **Ellenbogen**?

Womit sitzt du auf dem Klo?
Ich würd` sagen mit dem... **Po**.

Willst du von hinten auch entzücken
brauchst du einen schönen... **Rücken**.



Vorlesegeschichte

Ein kleiner Tipp: Nutzen Sie das Wort „Tanne(n)“ als Signalwort für eine adventliche Bewegungsgeschichte! Je nach Fähigkeiten der Senioren kann man dazu kurz aufstehen, zweimal in die Hände klatschen, Tannenzweige, grüne Tücher oder Servietten hochhalten, mit den Händen eine Tannenbaumspitze formen, und, und, und... Jedes Mal, wenn das Wort Tanne(n) in der Geschichte vorkommt, wird die vorher festgelegte Bewegung ausgeführt.

Der kleine Tannenbaum. Eine Adventsgeschichte

Der kleine Tannenbaum stand schon einige Zeit mit seinen Freunden auf der Wiese hinter dem großen Maisfeld. Der kleine Tannenbaum war schon immer etwas kleiner als die anderen Tannenbäume gewesen. Das alleine war ja nicht schlimm. Er konnte aber einfach nicht gut sehen, weil ihm immer irgendwelche langen Tannenzweige seiner Freunde die Sicht behinderten. Das wurde auf die Dauer sehr langweilig. Besonders in der Adventszeit haderte der kleine Tannenbaum mit seiner Größe. Hinter dem Maisfeld standen die ersten Häuser des zu der Zeit immer schon weihnachtlich geschmückten Dorfes. Da er aber nicht weit gucken konnte, sah er zwischen den Tannenzweigen seiner Tannenbaum-Freunde immer nur einige Lichtlein aufblitzen. Wie sehr wünschte er sich, dass er doch einen Tag auch mal freie Sicht hatte... Die Adventszeit näherte sich dem Ende.

Es ging auf Weihnachten zu. An jedem Tag wünschte sich der kleine Tannenbaum, endlich einmal weit schauen zu können, an den Adventssonntagen sprach er seinen Wunsch sogar drei Mal aus. Am vierten Advent, der kleine Tannenbaum hielt gerade seinen Mittagsschlaf, wurde er durch ein lautes Geräusch geweckt. Er rieb sich die Augen, konnte aber nicht erkennen, was um in herum vor sich ging – er war ja nun mal ein sehr kleiner Tannenbaum gewesen. Er hörte noch ein lautes Knacken und sah dann, wie Oskar, der Tannenbaum, der direkt vor ihm gestanden hatte, fortgetragen wurde. Oskar hatte zu Weihnachten ein neues Zuhause gefunden und alle anderen Tannenbäume verabschiedeten sich mit freudig rüttelnden Tannenzweigen von ihm. Der kleine Tannenbaum rüttelte mit. Er benötigte einige Minuten um zu begreifen, was da geschehen war. Er war so von den Lichtern des weihnachtlich geschmückten Dorfes geblendet, dass er sich erst einmal daran gewöhnen musste. Er konnte sehen! Er konnte weit sehen! Er konnte ALLE Lichter sehen – bei einigen Häusern konnte er sogar in die Fenster schauen. Der große Wunsch des kleinen Tannenbaums war also in Erfüllung gegangen. Wäre er nicht so fest verwurzelt gewesen, wäre er vor Freude

in die Luft gesprungen! Am nächsten Tag hatte der kleine Tannenbaum keine Zeit zu Schlafen. Er schaute sich um und beobachtete ganz genau, was um ihn herum geschah. Es war ein aufregender Tag und spannende darauf folgende Monate. Der kleine Tannenbaum wuchs im nächsten Jahr und wurde ein kräftiger, stolzer Tannenbaum. In der darauffolgenden Adventszeit fand auch er ein neues Zuhause und erlebte ein wunderschönes Weihnachtsfest als festlich geschmückter Weihnachtsbaum...

<https://mal-alt-werden.de/der-kleine-tannenbaum-eine-adventsgeschichte/>

© by Annika Schneider. Staatlich examinierte Ergotherapeutin. Autorin des Buchs Das große Spiele-Buch für Menschen mit Demenz*.

Gemeinsame Zeit

Im heutigen Reimrätsel ging es ja auch um unsere Füße. So haben Sie vielleicht Lust bekommen, einen wirklich sehr angenehmen Fußbalsam mal selbst herzustellen! Unsere Idee kommt von

<https://www.aromapflege.com/fussbalsam-fuer-muede-beine-selber-machen!>

Dort kann man sich z.B. auch gleich die Zutaten dazu bestellen. Wer den ganzen Tag auf den Beinen ist, sollte gerade auf die Füße besonders achten. Sie sind unser Fortbewegungsmittel, die Füße tragen uns von A nach B.

Wohltuendes Fußbalsam mit Sheabutter

40 g Sheabutter bio

10 g Jojobaöl bio

5 Tropfen fein

5 Tropfen Weihrauch Arabien bio (Alternativ auch: Rosengeranie Bourbon bio)

So geht's:

1. Lege dir für die Zubereitung vom Balsam zuerst ein feuerfestes Gefäß (wie unser Becherglas mit Ausguss) und einen Glasrührstab zurecht.
2. Desinfiziere nun diese bereits sauberen Utensilien mit Alkohol.
3. Gib die Sheabutter und das Jojobaöl in das Becherglas mit Ausguss.
4. Schmelze die beiden Zutaten auf dem Wasserbad bei ca. 40 Grad unter ständigem Rühren mit einem Glasrührstab.
5. Anschließend vom Wasserbad nehmen und solange rühren, bis die Masse nur mehr lauwarm ist, danach die ätherischen Öle hinzufügen.
6. In einen gereinigten, mit Alkohol desinfizierten Glastiegel geben.
7. Am besten mit Cremespatel hygienisch entnehmen.



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

Monika Jörg & Martina Kirbisser