

die **LEBENSLINIEN** Demenzberatung
informieren und bewegen

Ideen für den 9. 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:

Valerie, Liborius, Reinmar

Bewegungseinheit

Sitzgymnastik

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!

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

Angelehnt an:

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

Gedächtnistraining

Zeitgefühl üben

(mittelschwer)

Wie viele Minuten hat eine Stunde?

Wie lange dauert es, einen Kaffee zu machen?

Sagen Sie mir, ohne auf die Uhr zu schauen, wie spät es ist.

Wie lange dauert es normalerweise zu duschen?

Wie lange dauert durchschnittlich ein Arzttermin?



(Quelle: merz.ch)

Scherzfragen

„Ich habe einen Ozean aber kein Wasser; wer bin ich?“

-

Antwort:
„Eine Weltkarte.“

Frage:
„Was wird beim Trocknen nass?“

-

Antwort:
„Das Handtuch.“

Frage: „Was antwortet in allen Sprachen?
Was spricht ohne Mund? Was hört ohne
Ohren?“

-

Antwort: „Das Echo.“

Wie nennt man die Steigerung von
Buchstabensuppe?

-

Wörtersee

Wortfluss üben

(mittelschwer)

Gemeinsam nachdenken, lachen und überlegen lässt die Zeit einfach schneller vergehen. Überlegen Sie gemeinsam mit ihrem an Demenz erkranktem Angehörigen. Wie immer gilt - lachen und helfen erlaubt ☺

Nennen Sie 10 Tiere, die es gibt!

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

Nennen Sie 10 Produkte, die man im Supermarkt kaufen kann!

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

Nennen Sie 10 Städte auf der ganzen Welt!

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

Mitsprechgedicht

(leicht)

„Ach wie schön!“ freut sich der Kai.
Endlich ist es wieder... **Mai!**
Bowle machen wir heut frisch,
dann kommt sie auf unsern... **Tisch.**

Und natürlich kommt hinein
eine Flasche weißer... **Wein.**
Eingegossen wird im Nu.
Sekt gehört noch mit... **dazu.**

Und natürlich grünes Kraut
ganz frisch aus dem Wald ge... **klaut.**
Denn der Kai, er ist auf Zack.
Waldmeister bringt den Ge...**schmack.**

Ungeduldig sind wir doch,
ziehen muss die Bowle... **noch.**
Doch dann ist es wohl soweit,
wir genießen sie zu... **zweit.**

Quelle: <https://mal-alt-werden.de/mitsprechgedicht-maibowle/>



Vorlesegeschichte

Für heute haben wir wieder mal eine Fantasiereise als Vorlesegeschichte für Sie vorbereitet. Gute Reise ☺

Setz Dich bequem hin. Suche Dir eine Position in der Du Dich wohl fühlst. Suche eine bequeme Position für Deine Arme und für Deine Beine. Atme tief ein und wieder aus. Schließe die Augen und komm mit auf einen kleine, kräuterliche Reise.

– Pause-

Du spürst die ersten Sonnenstrahlen auf Deiner Haut. Die Sonne taucht den kleinen Garten in ein wunderschönes Licht.

– Pause-

Du siehst die Krokusse, die sich ihren Weg durch die Wiese bahnen. Du siehst die Narzissen, die ihre Blüten nur für Dich geöffnet haben. Du genießt die Farbenpracht des Frühlings.

– Pause-

Du gehst langsam über die kleine Wiese und bahnst dir vorsichtig einen Weg an den Frühlingsboten vorbei. In einer Ecke ist alles für ein kleines Kräuterbeet vorbereitet. Ein Rosmarinstrauch steht zum Einsetzen bereit, Schnittlauch möchte ausgesät werden und die Gießkanne ist schon gefüllt.

– Pause-

Als erstes setzt du den kleinen Rosmarinstrauch ein. Du gräbst ein Loch mit deinen Händen. Die Erde ist ein wenig nass und du spürst kleine Steinchen als du sie zur Seite schiebst. Als du den Rosmarinstrauch in das gegrabene Loch stellst, kriecht ein kleiner Regenwurm aus der Erde. Du betrachtest den Regenwurm, der sich seinen Weg über das Beet sucht.

– Pause-

Du nimmst die Schnittlauchsamen aus der Packung. Die Körner sind ganz klein auf deiner Hand. Du nimmst die Körner deutlich wahr. Dann streust du sie auf die Erde und drückst sie leicht an.

– Pause-

Die Arbeit an dem Kräuterbeet hat dich ruhig werden lassen. Du nimmst die Gießkanne und gießt dein Tagwerk. Du beobachtest den Regenwurm, der das Gießen sichtlich mag.

– Pause-

Du fühlst einen tiefen inneren Frieden in dir. Du betrachtest noch einmal den kleinen Rosmarinstrauch. Du schaust dir noch einmal die Schnittlauchsamens an. Du verabschiedest dich von dem kleinen Regenwurm.

– Pause-

Du atmest tief ein und tief aus. Du fühlst dich ausgeruht, entspannt und ruhig. Du hast Kraft für den Tag gesammelt. Mach die Augen auf und kehre zurück von unserem kleinen Kräuterbeet. Du bist wach, aufnahmefähig und erfrischt.

Quelle: <https://mal-alt-werden.de/eine-fantasiereise-ins-kraeuterbeet/>



Gemeinsame Zeit

Gemeinsam zu kochen, ist eine wundervolle Beschäftigung. Menschen mit Demenz in unterschiedlichen Schweregraden können dabei mitarbeiten und sich so nützlich, tätig, aktiv fühlen. Unterschiedliche Tätigkeiten können je nach vorhandenen Ressourcen sein: Rezept vorlesen, schneiden, rühren, kosten, schmecken, Tisch decken, Geschirr waschen, Geschirr räumen.

Nach der Fantasiereise ist uns gleich eine Kräuterbutter eingefallen: Dafür können alle möglichen Kräuter verwendet werden!

Die Butter weich werden lassen. Den Knoblauch pressen und mit Salz und Pfeffer vermischen. Den Zitronensaft hinzufügen und alles in die weiche Butter einrühren. Die gehackten Kräuter hinzufügen und die Butter in Pergamentpapier (Butterbrotpapier) zur Rolle formen und in den Kühlschrank legen.



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

Monika Jörg & Martina Kirbisser