

die LEBENSLINIEN Demenzberatung
informieren und bewegen

Ideen für den 10. 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:

Emma, Imma, Loretta

Bewegungseinheit

Sitzgymnastik

Heute gibt es einige Übungen für Rücken und Bauch. Jede Übung kann so oft wie gewünscht wiederholt werden. Wichtig dabei ist immer, KEINE Schmerzen zu verspüren. Setzen sie sich bequem auf einen Stuhl, den Oberkörper so aufrecht wie möglich. Die Übungen können auch im Stehen durchgeführt werden. Achten sie dabei bitte auf einen festen Stand. Viel Spaß an der Bewegung!



1. Schütteln sie sich vorher ganz locker durch um die Muskeln ein wenig aufzuwärmen.
2. Neigen sie den Kopf vorsichtig erst nach vor und dann zurück.
3. Drehen sie den Kopf vorsichtig nach links und rechts.
4. Mit der linken Hand das rechte Knie (oder auch den Fuß) berühren, dann umgekehrt.
5. Mit der linken Hand die rechte Gesäßhälfte berühren und, dann umgekehrt.
6. Die Knie abwechselnd so weit wie möglich zum Oberkörper ziehen.
7. Mit dem Oberkörper kreisen.
8. Zwischendurch den Oberkörper etwas auflockern.
9. Den Oberkörper von links nach rechts neigen.
10. Beide Arme seitlich ausstrecken und den Oberkörper von links nach rechts neigen.
11. Den Oberkörper von vorne nach hinten neigen.
12. Die Hände auf die Oberschenkel legen, und entlang der Beine zu den Füßen führen.
13. Abwechseln beide Knie so weit als möglich heben.
14. Abwechselnd den rechten Ellbogen zum linken Knie führen und dann umgekehrt.
15. Den Kopf langsam in Richtung Knie bewegen und dann wieder aufrichten.
16. Zum Auflockern noch mal alle Gliedmaßen locker durchschütteln!!!

angelehnt an:

<http://mal-alt-werden.de/sitzgymnastik-uebung-fur-rucken-und-bauch/>

Download am 27.03.2020 um 16:30

Gedächtnistraining

Tiernamen überlegen

(leicht, mittelschwer)

Diese Übung hatten wir schon mal und weil es einfach lustig ist gibt es das heute nochmal. Generell gilt – wenn Ihrem Angehörigen eine Übung besonders Spaß macht können Sie dies ruhig öfters am Tag machen oder auch mehrere Tage hintereinander!

Dieses Gedächtnistraining trainiert die Kreativität Ihres Angehörigen mit Demenz. Stellen Sie sich vor, Sie würden eine Tierauffangstation besitzen und müssten den Tieren Namen geben. Ihr Angehöriger kann diese Namen auch zu den Tierbildern dazuschreiben, wenn das Schreiben noch gut gelingt.

P.S. Ihre Auffangstation hat auch besonders exklusive Tiere – Lachen von Herzen erlaubt ☺







Scherzfragen

"Bei uns zu Hause ist jeder voll mies drauf", klagt Fritz bei seinem Freund.
"Der Einzige, der gut aufgelegt ist, ist der Telefonhörer!".

"Mami möchtest du ein Eis?" —
"Nein." — "Gut. Jetzt frag du mich!"

Tim kommt kreidebleich vom Indianer spielen nach Hause. „Tim, mein Kleiner, haben sie dich wieder an den Marterpfahl gebunden?“
„Nein Mami, heute haben wir die Friedenspfeife geraucht.“

Max sitzt am Frühstückstisch und will die Marmelade haben. Seine Mutter fragt: "Wie heißt das Zauberwort mit zwei "t"?"
Max: "Flott?"

Mitsprechgedicht

(leicht)

Das hat Inge gut gemacht,
die Rosen steh`n in voller... **Pracht**.
Sie hat sie dieses Jahr gehegt
und mit viel Liebe gut... **gepflegt**.

Hat viel über die Ros` gelernt,
und das Unkraut stets... **entfernt**.
Die volle Blüte ist ihr Lohn
viel schöner noch als Raps und... **Mohn**.

Blüht die Rose jetzt im Garten,
sie musste lange darauf warten.
Sie hat sich reichlich abgemüht,
damit die Rose so schön... **blüht**.

Quelle: <https://mal-alt-werden.de/rosenpracht-ein-mitsprechgedicht-fuer-senioren/>



Vorlesegeschichte

Albert war Zeit seines Lebens Straßenbahnfahrer gewesen. Schon als er vier Jahre alt war wusste er, was er werden wollte. Mit 16 machte er seine Ausbildung und fährt seitdem, das sind nun auch schon mehr als 45 Jahre, fast jeden Tag durch die Stadt. Krank war er fast nie. Albert kennt jede Ecke und jeden Winkel entlang des Schienennetzes. Er kennt die Leute, die morgens zur Arbeit fahren und abends wieder heim kommen.

Er kennt die Mütter mit den Kinderwagen, die einkaufen oder zur Krabbelgruppe fahren, und natürlich auch die Schulkinder. Sie begleitet er besonders gerne in die Schule. Wenn er ihnen beim erzählen zuhört oder sieht, wie sie schnell ihr Pausenbrot verdrücken, weil sie während der Pausen keine Zeit dazu gehabt haben, denkt er immer an seine eigene Schulzeit zurück. Er ist gerne in die Schule gegangen, auch wenn es dort manchmal sehr streng zuging.

Aber er hat dort immer seine Freunde getroffen, hat mit ihnen erzählt, auf dem Schulhof Fangen oder Verstecken gespielt, und durfte sich auch nachmittags nach den Hausaufgaben mit ihnen treffen. Wenn seine Straßenbahn mit Schulkindern gefüllt ist fühlt er sich auch noch einmal jung – mein Gott, wie schnell die Zeit vergeht! Heute ist Albert selbst schon Opa, sein Enkel Timm ist im Sommer in die Grundschule gekommen.

Und er fährt immer noch gerne mit seiner Straßenbahn durch die Stadt. Ans Aufhören denkt er noch lange nicht. Jeden Abend, wenn er von der Arbeit nach Hause kommt, erzählt er seiner Frau von seinem Tag. Dann sitzen sie gemeinsam am Abendbrottisch und schlürfen ihre Suppe oder essen ein Brot. Und obwohl seine Frau nur selten mit der Straßenbahn fährt, kennt auch sie durch Alberts Erzählungen die Gegebenheiten der Strecke, die Veränderungen, die sich in den Jahren an den Gebäuden ergeben

haben, und natürlich die Geschichten der Leute, die sie ihm manchmal erzählen. Sie ist froh, dass ihr Mann so glücklich mit seiner Arbeit ist. Am heutigen Abend kann sie ihm noch eine besondere Freude machen: Timm, ihr Enkelkind, ist zum Spielen und Essen gekommen. Und Timm erzählt seinem Opa, dass er später auch Straßenbahnfahrer werden möchte – sowie Opa Albert!

Quelle: <https://mal-alt-werden.de/albert-und-die-strassenbahn-eine-3-minuten-geschichte-zum-thema-berufe/>

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.

Der Klassiker: Käseigel

Er wird von einigen manchmal belächelt oder mit einem Augenverdrehen kommentiert. Ihre Angehörigen kennen ihn aber von früher und wenn Sie nachfragen, hat ihn bestimmt fast jeder schon auf einer Feier angeboten. Man kann ja von der klassischen Variante mit Käse und Weintrauben abweichen und sich neue Ideen einfallen lassen. Die Zutaten sind frisch, gesund und gut zu essen und es ist für jeden etwas dabei.

Halbieren Sie eine Wasser- oder eine Honigmelone, höhlen eine Seite aus und legen sie mit der Schnittkante nach unten auf eine Platte. Wer möchte, verkleidet die Schale noch mit Alufolie, muss man aber nicht. Dann spießen Sie zwei oder drei mundgerechte Stückchen Obst, Gemüse, Käse, Wurst... auf Zahnstocher oder Spieße und stecken sie in die Melonenschale. Zutaten, die sich gut für die Spieße eignen, sind beispielsweise: Äpfel, Birnen, Weintrauben, rote und gelbe Paprika, Melone, Radieschen, Schlangen- oder Gewürzgurke, Käse, Fleisch- oder Bockwurst, Oliven, gebratene Zucchini-Stückchen, Kiwi, und, und, und...



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

Monika Jörg & Martina Kirbisser