

die **LEBENS LINIEN** Demenzberatung
informieren und bewegen

Ideen für den 11. 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.



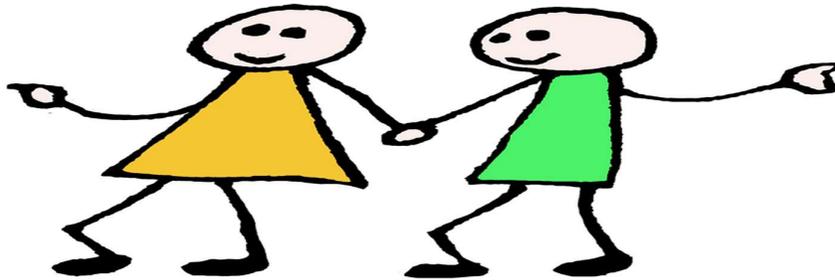
Wir gratulieren heute zum Namenstag:

Arthur, Damasus, Tassilo

Bewegungseinheit

Sitzgymnastik

Heute gibt es Übungen, um den ganzen Körper durchzubewegen. Dies kann im Stehen aber auch im Sitzen durchgeführt werden. Dazu setzen Sie sich bequem auf einen Stuhl oder suchen sich einen genügend großen Platz in der Wohnung, wo Sie einen sicheren Stand haben. Die Übungen sooft wie gewünscht wiederholen, aber immer mit Vorsicht, es dürfen keine Schmerzen verspürt werden.



<https://pixabay.com/de/illustrations/paar-zeichen-spa%C3%9F-die-zahlen-2402965/>

1. Zum Aufwärmen gehen Sie am Stand.
2. Stellen Sie die Füße abwechselnd auf die Ferse und auf die Fußspitzen.
3. Rollen Sie zuerst die Zehen zusammen und dann möglichst weit abspreizen.
4. Die Füße hüftbreit auseinanderstellen, die Fußspitzen bleiben an einer Stelle, die Füße bleiben am Boden und die Fersen bewegen sich von links nach rechts.
5. Die Knie abwechselnd anheben und wieder absetzen.
6. Einen Oberschenkel anheben und mit den Händen festhalten, den Unterschenkel heben und senken. Bein wechseln.
7. Einen Oberschenkel anheben, mit den Händen festhalten und mit den Unterschenkel Kreise in die Luft malen. Bein wechseln.
8. Zwischendurch die Beine wieder etwas auflockern.
9. Jetzt beide Arme kräftig ausschütteln.
10. Die Schultern hochziehen und wieder senken.
11. Die Arme neben dem Körper kreisen lassen, vorwärts, rückwärts, gleichzeitig, abwechselnd
12. Mit der Hand auf die Schulter tippen, kann auch gegenüberliegend wiederholt werden.
13. In die Hände klatschen, einige Male vor dem Körper, dann hinter dem Körper.
14. Abwechselnd die Finger soweit als möglich auseinanderspreizen und zur Faust ballen.

15. Die Finger einer Hand nacheinander mit dem Daumen zusammentippen.
Hand wechseln.
16. Die Hände ausschütteln.

17. Den Kopf vorsichtig von einer Seite zur anderen drehen.
18. Den Kopf vorsichtig nach vorne und dann nach hinten neigen.
19. Mit der linken Hand hinter dem Körper die rechte Gesäßhälfte berühren und dann mit der anderen Hand abwechseln.
20. Den Oberkörper von links nach rechts neigen.
21. Die Arme seitlich ausstrecken und wieder den Oberkörper von links nach rechts neigen.
22. Die Hände auf die Oberschenkel legen und entlang der Beine so weit als möglich nach unten fahren.
23. Zum Schluss den ganzen Körper noch ein paar Mal durchschütteln.

angelehnt an:

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

Gedächtnistraining

Reimwörter

(leicht)

Heute gibt es mal wieder Reimwörter zu suchen. Lesen Sie vor und Ihr an Demenz erkrankter Angehöriger kann ein Reimwort dazu finden oder Sie können die Reimwörter auch ausschneiden und zusammenlegen lassen.

Sturz

Glanz

Tanz

winken

kurz

werken

merken

blinken

Park

schlank

stark

Holz

krank

stolz

Scherzfragen

„Papa, warum fliegen die Vögel in den Süden?“ – „Das ist doch völlig klar: Weil es zu Fuß zu weit wäre!“

Der Fuchs hat ein paar Hühner gestohlen.
„Siehst du, Dirk!“, sagt die Mutter, „die waren ungezogen und deshalb hat der Fuchs sie gefressen!“ –
„Ja, und wenn sie brav geblieben wären, dann hätten wir sie gegessen!“

„Waren sie schon mal in Indien?“ –
„Nein!“ –

„Oh, dann müssen sie ja meinen Bruder kennen, der war auch noch nie da!“

Peter sieht zu, wie seine kleine Schwester aus einer Pfütze Wasser trinkt. „Das darfst du nicht tun. Davon kann man krank werden, weil in der Pfütze Bakterien sind!“
Darauf seine Schwester: „Die sind längst alle tot. Ich bin vorher mit dem Roller durchgefahren!“

Mitsprechgedicht

(leicht)

Sterne

Heut Nacht ist hier der Himmel klar und alle Sterne sind schon ... **da**.

Man sieht sie gut im Mondenschein, manche groß und manche ... **klein**.

Sie alle funkeln um die Wette, strahlen wie `ne Weihnachts ... **kette**.

Doch ein Stern ist besonders schön: Dort drüben – kannst du ihn auch ... **sehn**?

Er strahlt so schön mit hellem Licht, so schön sind die andern ... **nicht**.

Er strahlt für uns, er strahlt für dich. Er strahlt für uns, er strahlt für ... **mich**.

Der Stern hat an uns zwei gedacht und schickt sein Leuchten durch die ... **Nacht**.

Ich fühl mich glücklich und beschenkt: Es gibt `nen Stern, der an uns ... **denkt**!



Farben erkennen

(einfach)

Lesen Sie gemeinsam mit Ihrem an Demenz betroffenen Angehörigen die untenstehenden Farben.

Rot

Blau

Grün

Gelb

Lila

Überlegen Sie gemeinsam welche Objekte/Lebensmittel/Gegenstände die jeweiligen Farben haben!

Zweiter Teil:

Lesen Sie jetzt die aufgelisteten Gegenstände laut vor. Bitten Sie Ihren Angehörigen, zu jedem Objekt die richtige Farbe zu sagen oder aufzuschreiben.

Kaffee

Himmel

Banane

Meer

Orange

Tomate

Schnee

Blut

Gras

Gold

Vorlesegeschichte

Für diese Liedergeschichte haben wir das Lied „Zeigt her eure Füße“ umgedichtet zu „Zeigt her eure Kleider“. Lesen Sie den Senioren die Liedergeschichte langsam vor. An den passenden Stellen wird die (angegebene), Strophe des Liedes „Zeigt her eure Kleider“ gesungen.

Charlotte hat heute schon zwei Maschinen Wäsche gewaschen. Gerade ist sie dabei, die dritte Maschine vorzubereiten. „Da ist man zwei Tage mit was Anderem beschäftigt und schon tümmeln sich die Wäscheberge bis unter die Decke...“, denkt sie sich, während sie die Handtücher in die Waschmaschine legt. Sie füllt Waschpulver und Weichspüler in die Kammern und stellt die Maschine an.

*Zeigt her eure Kleider, zeigt her eure Schuh
und sehet den fleißigen Waschfrauen zu!
Sie waschen, sie waschen,
sie waschen den ganzen Tag,
sie waschen, sie waschen,
sie waschen den ganzen Tag.*

Charlotte nimmt den Wäschekorb mit der hellen Wäsche und trägt ihn, unter dem rechten Arm halb auf die Hüfte gestellt, zur Wäscheleine. Sie hängt die Pullover, Blusen und Hosen auf und summt ihr Lieblingslied, das sie gerade im Radio gehört hat...Als sie fertig ist geht sie noch einmal an den Hemden vorbei und zieht die ein oder andere Falte glatt. „Das war die letzte Maschine für heute“, sagt sie laut während sie die Treppe rauf geht. In der Küche gönnt sie sich einen Kaffee und isst einen selbst gebackenen Keks dazu. Gerade kommt ihr Mann Horst von der Arbeit nach Hause. Er setzt sich zu ihr und erzählt von seinem Tag.

*Zeigt her eure Kleider, zeigt her eure Schuh
und sehet den fleißigen Waschfrauen zu!
Sie hängen, sie hängen,
sie hängen den ganzen Tag,
Sie hängen, sie hängen,
sie hängen den ganzen Tag.*

Zwei Tage später ist Charlottes Bügelnachmittag. Eigentlich bügelt sie ganz gerne! Sie schaut dabei immer ihre Lieblingssendung im Fernsehen oder hört laut Musik. Wenn niemand anderes zuhause ist stellt sie die Musik ganz laut und tanzt am Bügelbrett dazu. Dann fühlt sie sich wie Siw Malkwist oder Mary Roos...Ein Glas kühle Limonade dazu und das Bügeln tritt fast ganz in den Hintergrund.

*Zeigt her eure Kleider, zeigt her eure Schuh
und sehet den fleißigen Waschfrauen zu!
Sie bügeln, sie bügeln,
sie bügeln den ganzen Tag,
sie bügeln, sie bügeln,
sie bügeln den ganzen Tag.*

Beim Wäsche falten hilft Horst ihr auch manchmal wenn er gerade zuhause ist. Dann unterhalten sie sich über die Kinder, über die Nachrichten, die in der Zeitung standen, die Angebote im Supermarkt und dies und das. Und dann, wenn die Wäsche gefaltet in den Schränken liegt und Charlotte gerade denkt, dass sie mit der Wäsche fertig ist...Kommt der Sohn mit seinen Sportsachen vom Fußballtraining wieder und braucht ihre Tochter unbedingt ihre Lieblingsbluse für die Schule morgen, die von gestern in der Wäsche liegt. Und Horst kommt vom Hundespaziergang im Regen wieder. „Na zum Glück wird mir nicht langweilig“, denkt Charlotte schmunzelnd.

*Zeigt her eure Kleider, zeigt her eure Schuh
und sehet den fleißigen Waschfrauen zu!
Sie falten, sie falten,
sie falten den ganzen Tag,
sie falten, sie falten,
sie falten den ganzen Tag.*

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

Chronik: <https://mal-alt-werden.de/zeigt-her-eure-kleider-eine-liedergeschichte-zum-thema-kleidung/>

Gemeinsame Zeit

Doppelkopf/Canasta Karten

Wenn früher gerne Skat oder Schafskopf gespielt wurde, dann können Sie dies mit Ihrem Angehörigen mit Demenz auch jetzt oft noch genießen. Aber auch das Anschauen, Sortieren, Mischen der Karten hat schon positive Wirkungen.

Sortieren:

Alle Karten liegen mit dem Bild nach oben verstreut auf dem Tisch. Jeder sucht sich eine Farbe (Herz, Karo, Kreuz oder Pik) aus und sammelt möglichst viele Karten mit diesem Symbol.

Sollten vier Spieler vorhanden sein, könnten Sie anschließend „Stiche machen“ spielen, ohne dass die Karten noch einmal verteilt werden müssen. Jeder mischt seine Karten und legt sie als verdeckten Stapel vor sich ab.

Stiche machen:

(2-4 Spieler)

Gebraucht wird ein doppeltes Kartenspiel, möglichst mit Joker (Es können auch unvollständige Kartenspiele verwendet werden.).

Einführung: An die Wertigkeit der Karten erinnern: As, König, Dame, Bube, 10,9,8,7,6,5,4,3,2. Der Joker hat den höchsten Wert. Die Karten werden gleichmäßig unter die Spieler verteilt. Jeder hat einen Kartenstapel verdeckt vor sich liegen. Auf das Kommando „1-2-3!“ deckt jeder die oberste Karte auf und legt sie in die Tischmitte. Wer die höchste Karte hat, bekommt den Stich. Ist die höchste Karte doppelt ausgelegt, bleiben die ausgespielten Karten liegen. Der Sieger der nächsten Runde bekommt auch die darunter liegenden Karten. Wenn alle Karten aufgedeckt sind, werden die Stichkarten gezählt. Wer die höchste Zahl an Karten hat, ist Sieger.



Wir hoffen, dass wir uns morgen wieder lesen! ☺

Monika Jörg & Martina Kirbisser