

die LEBENSLINIEN Demenzberatung
informieren und bewegen

Ideen für den 12. 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:

Johanna, Hartmann

Bewegungseinheit

Sitzgymnastik

Heute liegt das Hauptaugenmerk bei der täglichen Übungseinheit an den oberen Extremitäten. Dafür nehmen Sie gemütlich auf einem Stuhl Platz und mit dem Oberkörper so aufrecht wie möglich einrichten. Alle Übungen so oft wie gewünscht wiederholen, wichtig dabei ist, dass Sie keinerlei Schmerzen verspüren. Los geht's!

1. Schütteln Sie den ganzen Oberkörper kräftig durch.
2. Die Finger beider Hände spreizen und zu einer Faust ballen.
3. Eine Hand zur Faust ballen, mit den Fingern der anderen Hand die Faust umschließen, Hände wechseln.
4. Die Hände weit öffnen und dann so schließen, dass alle Fingerspitzen die Daumenkuppen berühren.
5. Jetzt alle Fingerspitzen einzeln nacheinander mit der Daumenkuppe antippen, entweder mit beiden Händen zugleich oder nacheinander.
6. Die Hände vor dem Körper mit der Handinnenfläche zusammenlegen und jetzt klatschen, ohne dabei die Fingerspitzen voneinander zu lösen.
7. Abwechselnd einmal vor dem Körper und einmal hinter dem Körper in die Hände klatschen.
8. Schütteln Sie zwischendurch beide Hände kräftig aus.
9. Mit beiden Armen in der Luft Schwimmbewegungen nachahmen.
10. Mit ausgestreckten Armen seitlich vor dem Körper hoch und runter schwingen.
11. Die Arme nach vorne strecken und hoch und runter schwingen.
12. Die Arme nach vorne strecken, die Hände zusammenfalten und mit den zusammen gefalteten Händen die Stirn berühren.
13. Die Arme seitlich ausstrecken, Handinnenflächen zeigen nach oben, die Arme so drehen, dass die Handrücken nach oben zeigen. Abwechseln.
14. Die Arme seitlich ausstrecken, Handinnenflächen zeigen nach oben, jetzt abwechselnd mit den Fingern auf die gegenüberliegende Schulter tippen.
15. Beide Arme nach vorstrecken und dann langsam ausgestreckt über den Kopf heben. Die Arme wieder langsam in die Ausgangsposition bringen.
16. Zum Schluss wird wieder der gesamte Oberkörper kräftig durchgeschüttelt.

angelehnt an:

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

Gedächtnistraining

Schlagerquiz

(leicht, mittelschwer)

Auf SingLiesel haben wir ein tolles Schlagerquiz entdeckt. Können Sie mit Ihren Angehörigen die Liedtexte richtig zusammensetzen? (Es gibt Hilfe in orange)

Ein bisschen Spaß muss sein ...	... dann ist die Welt voll Sonnenschein.
Zwei kleine Italiener ...	... die träumten von Napoli.
Eine neue Liebe ist wie ...	... ein neues Leben.
Theo, ...	... wir fahrn nach Lodz.
Weiße Rosen aus Athen ...	... sagen dir: „Komm recht bald wieder!“
Der Puppenspieler von Mexiko ...	... war einmal traurig und einmal froh.
Ich war noch niemals in New York, ...	... ich war noch niemals auf Hawaii.
Nur ein Kuss, Maddalena, ...	... wir sind hier ganz allein.
Ich bin wie du, wir sind wie Sand und Meer ...	... und darum brauch ich dich so sehr!
Ich hab noch einen Koffer in Berlin ...	... deswegen muss ich nächstens wieder hin.

Quelle: <https://www.singliesel.de/beschaeftigung-fuer-senioren-schlager-quiz>

Kochquiz

Und auch das Kochquiz hat es uns angetan. Welche Zutaten werden für folgende Gerichte benötigt?

Kalter Hund	Die Zutaten:
	Butterkekse
	Kakaopulver
	Kokosfett
	Puderzucker
	Vanillezucker
Forelle Müllerin	Die Zutaten:
	Forellen
	Mandelblättchen
	Zitrone
	Mehl
	Butterschmalz
	Kräuter der Saison
Wiener Schnitzel	Die Zutaten:
	Kalbsschnitzel
	Mehl
	Semmelbrösel
	Eier
Apfelkrapferl	Die Zutaten:
	Apfelringe
	Mehl
	Eier
	Zucker
	Milch
	Öl zum Ausbacken

	Die Zutaten:
Bananensplit	Bananen Sahne Vanilleeis Schokoladensoße Mandelsplitter

	Die Zutaten:
Schwarzwälder Kirschtorte	Biskuitteig Sauerkirschen Kirschsaft Kirschwasser Sahne Schokoladenraspel

	Die Zutaten:
Ragout fin	Blätterteigpasteten Hähnchenbrust oder Kalbfleisch Champignons Mehl Butterflocken Sahne

	Die Zutaten:
Sauce Hollandaise	Butter Eigelb Zitronensaft Salz (beliebt zu Spargel)

Witze

Polizist: „Herzlichen Glückwunsch. Sie sind der hunderttausendste Autofahrer, der diese Brücke überquert hat und Sie bekommen 10.000 Euro! Was möchten Sie mit dem Geld anfangen?“

Fahrer: „Dann mach ich zuerst mal den Führerschein.“

Frau: „Hören Sie nicht auf ihn, er ist total betrunken.“

Schwerhöriger Opa: „Ich hab euch doch gesagt, dass wir mit diesem gestohlenen Auto nicht weit kommen.“

Stimme aus dem Kofferraum: „Kinder, sind wir schon hinter der Grenze?“

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!“

Verkehrsfunk: „Bitte fahren Sie äußerst rechts und überholen Sie nicht, es kommt ihnen ein Fahrzeug entgegen!“
Mann empört: „Eins? Hunderte!“

Mitsprechgedicht

(leicht)

Wir gehen heut mal in den Garten,
als Gärtner muss man gründlich ... **harken**.

Der Koch in seiner großen Küche,
zaubert Geschmäcker und ... **Gerüche**.

Der Bäcker in der Bäckerei,
backt so manche Lecke ... **rei**.

Der Feuerwehrmann kommt bei Alarm,
er rettet uns auf seinem ... **Arm**.

Herr Polizist, ach bitte sehr,
läuft hinter Dieb und Gauner... **her**.

Der Arzt in seinem weißen Kittel,
hat Spritzen und auch and're ... **Mittel**.

Ein Briefkasten wär' immer leer,
wenn da nicht der Postbote ... **wär'**.

Der Bauer auf dem Feld mit Trecker,
früh morgens klingelt ihm der ... **Wecker**.

Quelle: <https://mal-alt-werden.de/ein-mitsprechgedicht-zum-thema-berufe/>



Vorlesegeschichte

Ein Rosenstrauß für Oma

Zögernd betrat ein kleines Mädchen den Laden von Frau Blumenfee. Und zögernd blieb es mitten in dem Kunterbunt mit Blumen, Kräutern, duftigen Seifen, Ölen, Kerzen und Kräutertees ausgestatteten Raum stehen. Es schloss die Augen, drehte sich langsam mehrfach um sich selbst und schnupperte. Tief, langsam, andächtig fast, atmete es ein und aus. Es war, als sammelte es all die Düfte, die sich in Frau Blumenfees Laden zu einer harmonischen, süßen Mischung vereinten, in diesen wenigen Atemzügen in sich auf. Noch ein tiefes Einatmen, ein zufriedenes Seufzen, dann blickte das Mädchen auf. „Rosen!“, sagte es. „Ich suche Rosen für Oma. Schöne Rosen. Die schönsten, die Sie haben.“ „Gerne!“ Frau Blumenfee trat zu den Zinkkübeln, in denen die Rosen auf Käufer warteten. „Welche Farbe hast du dir vorgestellt? Rote Rosen zum Beispiel sind Botschafter der Liebe und Zuneigung und ...“. Das Mädchen schüttelte den Kopf. „Die Farbe ist nicht wichtig. Oma soll sich freuen.“ „Und deine Oma hat keine Lieblingsfarbe?“, erkundigte sich Frau Blumenfee vorsichtig. „Nein.“ „Dann schlage ich dir einen bunten Rosenstrauß vor.“ Frau Blumenfee zeigte auf die Rosen in ihrem Angebot. „Darüber wird sich deine ...“ „Nein.“ Es klang lauter nun, dieses Nein. Frau Blumenfee war ein bisschen ratlos. „Magst du dir die Blumen selbst aussuchen?“ Das Mädchen nickte. Es trat vor die Kübel und Vasen, ganz nahe, dann schloss es die Augen, schnupperte, schüttelte den Kopf, schnupperte weiter und weiter, schließlich nickte es. „Diese da!“, sagte es zufrieden und deutete auf einen Eimer mit Rosen, deren Blütenblätter etwas eingerollt waren und die nicht so schön aussahen. Es waren Rosen, die Frau Blumenfee in ihrem Garten geschnitten hatte, um ihre Blätter zu trocknen für ihre Tees und Duftwässerchen. „Diese Rosen möchtest du haben? Sie sind eigentlich nicht zum Verkauf gedacht.“ „Sie sind aber die schönsten“, widersprach das Mädchen. „Wirklich?“ Frau Blumenfee sah das kleine Mädchen verwundert an. „Du hast sie erwählt, weil sie dir leid tun?“, rätselte sie. „Nein. Weil sie am schönsten duften. Darum!“, antwortete das Mädchen. „Meine Oma kann Blumen nämlich nur mit der Nase sehen und mit den Händen. Sie ist blind.“

© Elke Bräunling

Quelle: <https://www.elkeskindergeschichten.de/2014/02/10/ein-rosenstrauss-fuer-oma/>

Gemeinsame Zeit

Gemeinsam Kochen - Rezept für warme Ananas!

- 1 Ananas
- 4 El Honig
- 100 g Crème fraîche
- 1 El Zitronensaft
- 0.5 Tl gemahlener Ingwer
- 1 El geröstete, gehackte Mandelkerne
- 2 Stiele Minze

Ananas schälen und in 2 cm dicke Scheiben schneiden. Den Strunk mit einem scharfen Messer oder Ausstecher entfernen.

Ananasscheiben in der Pfanne auf jeder Seite kurz anbraten, dabei nach dem Wenden einseitig mit 2 El Honig beträufeln.

Inzwischen Crème fraîche mit Zitronensaft, 2 El Honig und Ingwer verrühren. Ananas auf einer Platte anrichten und mit der Sauce beträufeln. Mit gehackten Mandelkernen und mit Minzeblättchen garnieren.



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

Monika Jörg & Martina Kirbisser