

die LEBENSLINIEN Demenzberatung
informieren und bewegen

Ideen für den 14. 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:

Berthold, Johannes v.K.

Bewegungseinheit

Sitzgymnastik

Heute liegt das Augenmerk auf den unteren Extremitäten. Alle angeführten Übungen können im Sitzen durchgeführt werden. Dafür setzen Sie sich bequem auf einen Sessel und der Rücken ist dabei so gerade wie möglich. Auch hier gilt, alle Übungen nach Lust und Laune wiederholen, wichtig ist dabei, dass Sie KEINE Schmerzen verspüren.

1. Beide Füße sind am Boden und jetzt werden beide Beine so locker wie angenehm durchgeschüttelt.
2. Einen Oberschenkel heben und senken, einige wiederholen, Bein wechseln.
3. Einen Unterschenkel heben und senken, einige Male wiederholen, Bein wechseln.
4. Einen Oberschenkel anheben, mit beiden Händen festhalten, den Unterschenkel heben und senken. Bein wechseln.
5. Einen Oberschenkel heben und mit den Händen festhalten. Mit dem Unterschenkel in der Luft kreisen.
6. Mit der Fußsohle die Innenseite des jeweils anderen Knies berühren. Bein wechseln.
7. Zwischendurch wieder beide Beine lockern.
8. Einen Oberschenkel anheben, das Knie mit den Händen umfassen und so weit wie möglich an den Oberkörper ziehen. Bein wechseln.
9. Beide Beine heben und in der Luft Radfahren.
10. Abwechselnd die Beine heben und unter dem angehobenen Bein klatschen.
11. Die Beine ausstrecken und mit den Füßen klatschen.
12. Die Beine ausstrecken und mit beiden Füßen einen Kreis in die Luft malen.
13. Zum Schluss werden beide Beine nochmal kräftig ausgeschüttelt und die Muskeln wieder zu lockern.

angelehnt an:

<http://mal-alt-werden.de/sitzgymnastik-uebungen-fuer-biene-und-fuesse/>



Gedächtnistraining

Liedtexte ergänzen

(leicht, mittelschwer)

Wir haben frühlingshafte Liedertexte aufgeschrieben, doch manche Wörter sind wohl im Internet verlorengegangen. Lesen Sie Ihrem Angehörigen vor und versuchen Sie gemeinsam zu ergänzen. Vielleicht möchten Sie im Anschluss auch noch gemeinsam die Lieder singen?

Alle Vögel sind schon da

www.zzzebra.de

Text: Heinrich Hoffmann von Fallersleben (1798-1874) Volkslied

J=120

1. Al - le Vö - gel sind schon da, al - le Vö - gel, al - le!

Welch ein Sin - gen, Mu - si - zier'n, Pfei - fen, Zwit - schern, Ti - ri - lier'n!

Früh - ling will nun ein - mar - schier'n, kommt mit Sang und Schal - le.

LA6B6

Alle Vögel sind schon da, alle Vögel, **alle**!
Welch ein Singen, Musizieren, Pfeifen, **Zwitschern**, Tirilieren!
Frühling will nun **einmarschieren**, kommt mit Sang und Schalle.

Wie sie alle lustig sind, flink und froh sich **regen**!
Amsel, Drossel, Fink und **Star** und die ganze Vogelschar
wünschen dir ein frohes Jahr, lauter Heil und **Segen**.

Was sie uns verkünden nun, nehmen wir zu **Herzen**:
Wir auch wollen lustig sein, lustig wie die Vögelein,
hier und dort, feldaus, **feldein**, singen, springen, **scherzen**.

(Quelle: zzzebra.de)

Muss i denn zum Städtele naus

www.zzzebra.de

Volkslied

2. & 3. Strophe: Heinrich Wagner (1797-1851)

J=120

1. Muss i denn, muss i denn zum Städ - te - le 'naus,
komm, wenn i komm, wenn i wied - rum komm,

Städ - te - le 'naus, und du, mein Schatz, bleibst hier? Wenn i
wied - rum komm, kehr i ein, mein Schatz, bei

2. F Kann i gleich net all - weil bei dir sein, han i doch mein' Freud' an_
dir.

dir; wenn i komm, wenn i komm, wenn i wied - rum komm,

wied rumkomm, kehr i ein, mein Schatz, bei dir. Wenn i dir. LABBE

Muss i denn, muss i denn zum Städtele 'naus, Städtele 'naus,
und du, mein Schatz, bleibst hier?
Wenn i komm, wenn i komm, wenn i wiedrum komm, wiedrum komm,
kehr i ein, mein Schatz, bei dir.
Kann i gleich net allweil bei dir sein, han i doch mein' Freud' an dir;
wenn i komm, wenn i komm, wenn i wiedrum komm, wiedrum komm,
kehr i ein, mein Schatz, bei dir.

Wie du weinst, wie du weinst, dass i wandere muss, wandere muss,
wie wenn d'Lieb' jetz wär' vorbei;
sind au drauß, sind au drauß der Mädele viel, Mädele viel,
lieber Schatz, i bleib dir treu!
Denk du net, wenn i 'ne andre seh', so sei mein' Lieb vorbei.
Sind au drauß, sind au drauß der Mädele viel, Mädele viel,
lieber Schatz, i bleib dir treu.

Über's Jahr, über's Jahr, wenn mer Träubele schneidt, Träubele schneidt,
stell' i hier mi wiedrum ein;
bin i dann, bin i dann dein Schätzele noch, **Schätzele noch**,
so soll die Hochzeit sein.
Über's Jahr, da ist mein Zeit vorbei, da g'hör i mein und **dein**.
Bin i dann, bin i dann dein Schätzele noch, Schätzele noch,
so soll die **Hochzeit sein**.

(Quelle: zzzebra.de)

Witze

Sohn fragt den Vater: "Wo liegen eigentlich die Bermudas?"
Vater: "Da musst du Mutter fragen, die räumt doch immer alles auf!"

Fragt ein Junge einen Bayern: "Wie sagt ihr zu einem Laternenpfahl?"
Sagt der Bayer: "Laternenpfahl. Und du?"
Der Junge: "Ich sage nichts. Ich gehe einfach dran vorbei."

Treffen sich zwei Fische im Meer, sagt der eine Hai, der andere fragt: „Wo?“

Zwei Mädchen gehen erst um 11 Uhr abends von einer Party heim.
Sagt die eine: "Jetzt wird meine Mutter vor Wut kochen."
Sagt die andere: "Du hast es gut, ich krieg um diese Zeit nie etwas Warmes."

Mitsprechgedichte

(leicht)

Magst du mehr Hunde oder Katzen?
Eher Pfoten oder... **Tatzen**?
Wenn das Katzenglöckchen schellt,
oder wenn der Hund laut... **bellt**?

Magst du Katzen, die Milch lecken
Hunde die, die Hände... **lecken**?
Magst du Hunde die treu schauen
oder Katzen die... **miauen**?

Ganz egal, ob Hund, ob Katz
ein Haustier ist ein echter... **Schatz**.
Er steht einem stets zu Seiten,
begleitet auch in schlechten... **Zeiten**.

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

Obst benennen

(einfach)

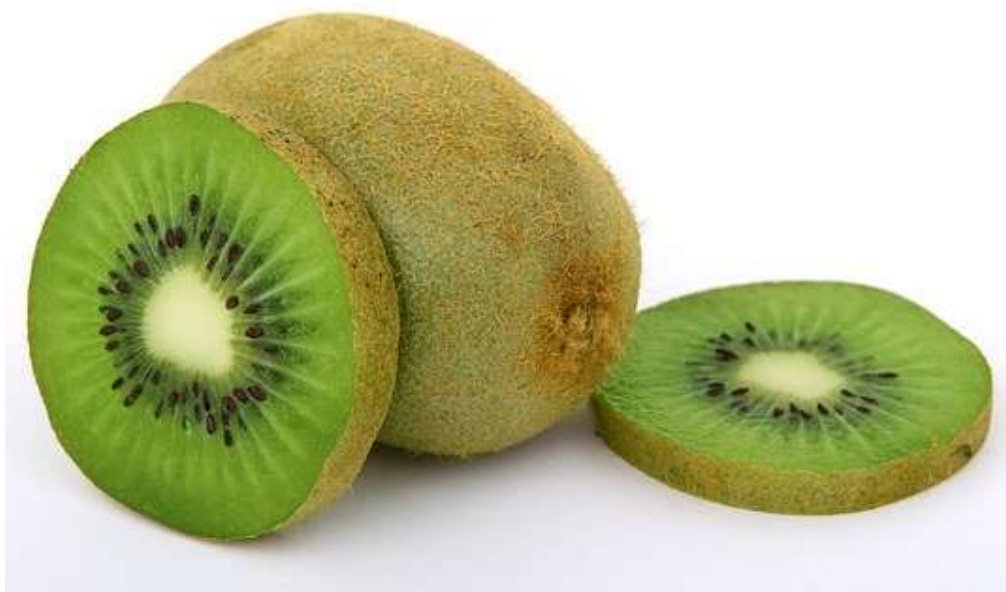
Eine ähnliche Idee hatten wir schon mit Gemüse, aber heute geht es um Obst.
Zeigen Sie ihrem Angehörigen mit Demenz die Bilder der verschiedenen Obstsorten
und lassen Sie sich die Obstnamen nennen. Vielleicht haben Sie ja danach Lust auf
einen Obstsalat oder einen köstlichen Obstkuchen?

Viel Spaß dabei!











Vorlesegeschichte

Obstgeschichte

Auch Früchte, die unter den Bäumen liegen, kann man noch essen

Oma Wolke war eine tolle Nachbarin. Mit ihr konnte man über alles reden und sie hatte auch fast immer Zeit für Pia und Pit oder etwas Leckeres zum Naschen. Oder beides. Manchmal konnte sie aber auch echt peinlich sein und dann ähnelte sie jenen altmodischen Omas, die man aus Büchern oder Filmen kannte.

So auch heute. Auf ihrem Heimweg vom Sportplatz trafen die Geschwister die Nachbarin nämlich am Wiesenpfad, der vom Park hinter den Häusern an Wiesen und Feldern vorbei zur Siedlung führte. Unter einem Birnbaum stand sie und sammelte die verdorbenen und faulen Früchte auf, die im Gras lagen. Die legte sie in einen Korb.

Igitt! So peinlich war das! Die Birnen da auf dem Boden waren faul und voller Würmer. Dellen hatten sie auch. Vom Aufprall. Die konnte man doch nicht mehr essen.

„Was machst du mit den ollen, faulen Birnen, Oma Wolke?“, fragte Pia. „Die sehen ja voll kaputt aus.“

Pit nickte. „Das ist nur Abfall!“, meinte er. „Für den Müll.“

Oma Wolke ließ sich nicht beirren.

„Redet nicht so viel! Helft mir lieber!“, sagte sie. „In den Müll kommt hier erst einmal gar nichts. Die stark angefaulten Früchte sind ein leckeres Mahl für die Wiesentiere, die besseren nehmen wir mit. Viele Birnen kann man noch gut verwerten. Man muss sie nur säubern und die faulen Stellen herausschneiden. Ich werde aus ihnen ein feines Birnenmus kochen und Saft pressen. Vielleicht backe ich auch einen Birnenkuchen. Den esst ihr doch gerne.“

„Ich esse keinen Müll“, sagte Pit. Er schüttelte sich. Nicht einmal daran denken mochte er. Auch Pia zögerte. Oma Wolke hatte vielleicht Ideen! Nie würde sie Dinge essen, die wie Abfall auf dem Boden gelegen haben. Okay, Nüsse und Kastanien sammelte sie im Herbst auch auf, aber das war etwas anderes. Die hatten eine harte Schale und keine Faulstellen oder gar Würmer.

„Der Birnenkuchen, den du aus den faulen Früchten machst, schmeckt bestimmt nicht so lecker wie die tollen Kuchen und Torten, die du sonst backst!“, meinte sie schließlich

Oma Wolke grinste. „Wetten, dass doch? Und wetten, dass gerade die Kuchen mit Fallobst besonders gut schmecken?“

Dann erzählte sie den Geschwistern, dass sie im Sommer und Herbst die meisten ihrer Obstkuchen mit Früchten backte, die sie zuvor vom Boden aufgelesen hatte.

„Sie schmecken etwas süßer und reifer als die Früchte vom Baum, die oft schon grün und hart geerntet werden und ohne Sonne nachreifen. Die hier duften köstlich. Nach Morgentau, Spätsommer, Rosenblüten und Vanille.“ Sie hielt eine Birne mit einer kleinen, runden Faulstelle vor Pias Nase. „Schnupper mal!“

„Hm. Die riecht nach Herbst“, meinte Pia. „So ein bisschen zu reif, fast faul.“

Oma Wolke nickte.

„Stimmt. Sie duftet genau richtig für einen echten Birnenvanillekuchen auf bretonische Art. Ihr werdet sehen. Er wird euch schmecken.“

„Na ja.“ Die Geschwister sahen sich voller Zweifel an. Dann aber halfen sie doch Oma Wolke, die restlichen Birnen einzusammeln und nach Hause zu tragen. Sie halfen auch später beim Backen und beim Essen. Und ja. Oma Wolke hatte recht gehabt: Dieser bretonische Birnenvanillekuchen mit Fallobst-Früchten schmeckte fein, herrlich fein, wie alle Kuchen aus Oma Wolkes Backstube.

Nach Sommer und Herbst gleichzeitig, ein bisschen auch wie ein Urlaub am Meer.
Und nach Birnen natürlich. Birnen, die sich freuen, so köstlich schmecken zu dürfen
und nicht im Müll landen zu müssen.

© Elke Bräunling

Quelle: <https://geschichtensammlung.com/2018/07/26/oma-wolke-und-die-faulen-fruechte/>

Gemeinsame Zeit

Gemeinsames Schneiden und Kosten ist einfach herrlich. Haben Sie nach den tollen Fotos vom Obst und der Geschichte auch Lust auf Obstsalat bekommen?

Hier unser Spezialrezept... ☺

Bananen, Kiwis, Mango und Orange schälen.

Die Äpfel vom Kerngehäuse befreien, die Pfirsiche entsteinen, das Mango-Fruchtfleisch vom Stein losschneiden und die Orange von der weißen Haut befreien. Nun alles in Würfel schneiden und mit den Trauben vermischen. Die Walnüsse darüber streuen, den Honig darüber laufen lassen.

Alles gut vermischen und genießen!



Wir hoffen, dass wir uns morgen wieder lesen! ☺

Monika Jörg & Martina Kirbisser