sozialhilfe
VERBAND LIEZEN

die LEBENSLINIEN Demenzberatung informieren und bewegen

Ideen für Freitag, den 18.12.2020

DEMENZ AKTIV

Unsere täglichen Vorschläge beinhalten immer eine Bewegungseinheit, verschiedene Gedächtnistrainingseinheiten z.B. Lückentexte, Reimwörter, tägliche Witze und eine Vorlesegeschichte! Wir planen auch eine tägliche 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.

(pixabay.com)

Heute gratulieren wir zum Namenstag:

Esperanza, Luise, Gratian

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, dass Sie dabei KEINE Schmerzen verspüren.

Übungen für Beine und Füße:

1. Beide Füße sind am Boden und werden so locker wie möglich durchgeschüttelt.
2. Einen Oberschenkel heben und senken; ein paar Mal wiederholen und danach Bein wechseln.
3. Einen Unterschenkel heben und senken, ein paar Mal 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

Welches Wort passt nicht?

(mittelschwer)

Bei der folgenden Übung passt ein Wort nicht dazu - finden Sie heraus welches! Bei Problemen Ihres Angehörigen damit, unterstützen Sie ganz einfach sanft!

Viel Spaß beim Raten!

Nähmaschine- Säge- Messer- Hammer
Schwein- Hendl- Kuh- Delfin
Auto- Fahrrad- Traktor- Flugzeug
Brot- Blumen- Käse- Wurst
Musik- Zeitung- Buch- Zeitschrift
Golf- Schifahren-Stricken- Laufen
Apfel- Karotte- Birne- Marille
Narzisse- Birke- Tanne- Eiche
Afrika- Amerika- Europa- Graz
Storch- Hase- Amsel- Specht
Bleistift- Kugelschreiber- Hammer- Füllfeder
laut- lärmend- geräuschvoll- still
fröhlich- glücklich- weinend- freudestrahlend
Schinken - Tee- Kakao- Kaffee

Witze

Sagt ein Mädchen zu einem Jungen: "Weißt du, dass Mädchen schlauer sind als Jungs?"
Antwortet der Junge: "Nein, das wusste ich nicht."
Antwortet das Mädchen: "Siehst Du!!".

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

Klein-Erna abends zu ihrer Mutter:
"Kennst du den Unterschied zwischen Radio, Fernsehen und Taschengelderhöhung?"
"Nein!"
"Das Radio hört man, das Fernsehen sieht man, aber von einer Taschengelderhöhung hört und sieht man leider überhaupt nichts!"

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

Alternierende Aufmerksamkeit

(mittelschwer)

Ihr von Demenz betroffener Angehöriger soll die Monate in der richtigen Reihenfolge miteinander verbinden, z.B. mit einem Bleistift. Wir haben die Monate dazu größer und dick geschrieben:

Mai

Juni

April

September

Dezember

März

Juli

August

Oktober

Februar

November

Januar

Was sind Haustiere NICHT!

Hier haben wir ein kleines Rätsel rund um das Thema Haustiere für Sie vorbereitet. Das Rätsel lässt sich gut in der Seniorenarbeit nutzen und an die Bedürfnisse Ihrer Teilnehmer anpassen. Lesen Sie sich die Rätselfragen einmal durch, bevor Sie sie stellen. Ist es fitten Angehörigen eventuell möglich, die Frage ohne Lösungsvorschläge zu lösen? Dann lassen Sie die Lösungsvorschläge bei diesen Fragen erst einmal weg und lesen Sie sie erst vor, wenn die Frage nicht gelöst werden kann. Sollte eine Frage trotz Lösungsvorschläge zu schwer für die Mitmachenden sein, helfen Sie ihnen mit Tipps und hinweisen weiter.

Was sind Haustiere nicht?

1) Nutztiere

2) Tiere, die man zum Vergnügen hält

3) Wildtiere (Lösung)

Welches Haustier nennt man des Menschen bester Freund?

1) Katze

2) Hund (Lösung)

3) Hamster

Welches dieser Tiere ist ein Nutztier?

1) Schwein (Lösung)

2) Meerschweinchen

3) Wellensittich

Welches dieser Tiere gibt keine Milch?
1) Ziege

2) Kuh

3) Stier (Lösung)

Welches Tier hält man, um Wolle zu gewinnen?
1) Schaf (Lösung)

2) Ziege

3) Hund

Wie nennt man ein junges Pferd?
Lösung: Fohlen

Wie nennt man eine junge Katze?
Lösung: Kitz

Wie nennt man eine jungen Hund?
Lösung: Welpe

Wie nennt man ein junges Schwein?
Lösung: Ferkel

Quelle: https://mal-alt-werden.de/ein-ratsel-rund-um-das-thema-haustiere/

Vorlesegeschichte

Im Winterwald. Schneesturm

Das Mäuschen hatte sich gestärkt, streckte sein Näschen in die Luft, wandte sich nach Süden und sauste los. Immer wieder schaute das Mäuschen voller Angst nach oben. Kam der Bussard wieder? Drehte er seine Kreise in luftiger Höhe und und suchte sie? Oder saß er auf einem Baumwipfel und beobachtete sie schon mit seinen kleinen schwarzen Augen? Auf der weißen Schneedecke war die kleine braune Maus ja gut zu sehen. Und es war keine Deckung in Sicht. Die Maus musste quer über die Lichtung rennen um zum sicheren Gebüsch zu gelangen. Horch! Die Maus stoppte und spitze die Ohren. War da nicht ein Schrei? Der Schrei eines Bussards? Ganz erstarrt blieb die kleine Maus stehen. Sie schaute nach oben und lauschte. Doch außer ein paar dunklen Schneewolken konnte sie am Himmel nichts erkennen. Nur noch ein paar Meter bis zum rettenden Gebüsch. Das Mäuschen sauste wieder los. Und völlig aus der Puste kam es unter den tiefhängenden Zweigen der Büsche an. Das Herzchen klopfte wie wild, aber sie hatte es bis hierher geschafft ohne dass der Bussard sie erwischt hätte.

Das Mäuschen ruhte sich erst einmal aus. Dann knabberte es eine Hagebutte, die sehr saftig und herrlich frisch schmeckte. Schon fühlte die Maus sich etwas besser. Wie weit war es wohl noch bis nach Hause? Was hatte der Schneehase gesagt, wo sie jetzt lang laufen musste? Ach ja, an den Heidepflanzen vorbei und zur Fichtenschonung. Wenn sie heute noch nach Hause in ihre wohliges Loch und zu ihrer Freundin, der grauen Maus, kommen wollte, dann musste sie jetzt aber wieder los rennen. Sie trippelte vorsichtig aus dem Gebüsch und schaute sich um. Dunkelgraue Schneewolken hingen tief am Himmel. Ein kalter Wind pfiff durch die Zweige und ließ ein paar vereinzelte Schneeflocken in der Luft tanzen. In der Ferne konnte die Maus die Fichten erkennen. Sie düste los und suchte immer wieder Deckung bei den Heidepflanzen. So kam sie zwar nicht so schnell voran, aber der Bussard würde sie auch nicht so schnell sehen können. Der Wind wehte immer stärker und trieb immer mehr Schneeflocken vor sich her. Bei dem Wetter würde kein Vogel fliegen, aber die Maus kam bei dem Wetter auch nicht voran. Schneeflocken flogen ihr in die Augen und setzten sich an ihren Barthaaren fest. Der Wind war so stark, dass sie kaum noch

einen Schritt vor den anderen tun konnte und atmen fiel auch schwer. Die Schneeflocken fielen mittlerweile so dicht, dass die Maus gar nicht sehen konnte, wo die Fichtenschonung war und wo sie langlaufen sollte.

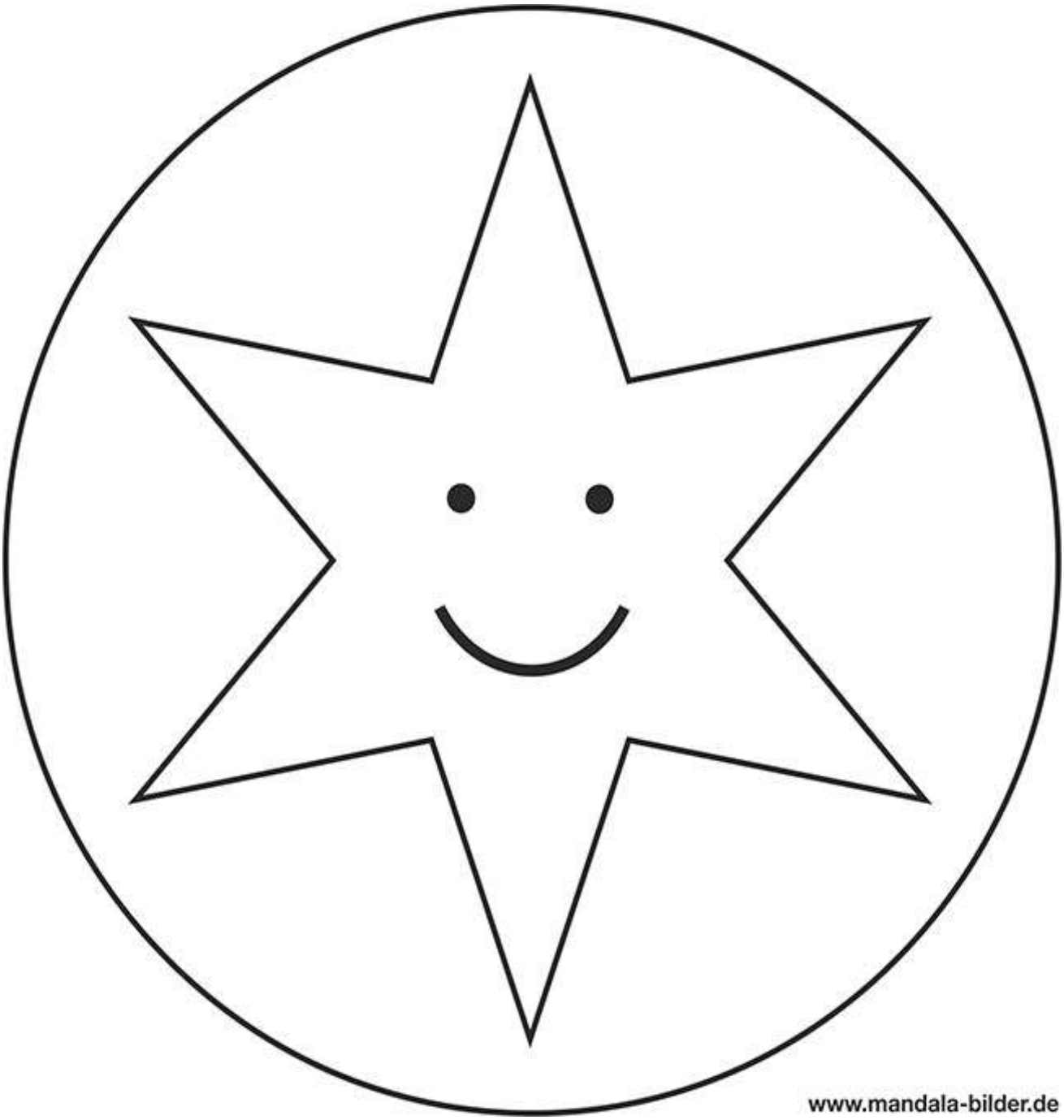
Es hatte keinen Sinn, sie musste erst den Schneesturm abwarten, sonst lief sie noch in die falsche Richtung und würde den Weg nach Hause gar nicht mehr finden. Die kleine Maus suchte sich ein paar dicke Heidepflanzen, kroch ganz dicht darunter, duckte sich ganz klein zusammen, das Näschen unter die Beinchen gesteckt und das Schwänzchen um sich gelegt und hoffte, dass der Schneesturm bald vorbei wäre.

Chronik: https://mal-alt-werden.de/im-winterwald-schneesturm/

Gemeinsame Zeit

Für die gemeinsame Zeit schlagen wir heute ein einfaches Mandala zum Ausmalen vor.

Drucken Sie dies aus und malen Sie gemeinsam mit Ihrem Angehörigen und sprechen dabei über etwas Schönes.



www.mandala-bilder.de

Wir hoffen, dass wir uns morgen wieder lesen! ☺

Monika Jörg & Martina Kirbisser