



**die LEBENSLINIEN Demenzberatung**

**informieren und bewegen**

**Ideen für Samstag, den 19.12.2020**

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:**

**Susanna, Benjamin**

**Bewegungseinheit**

**Sitzgymnastik**

Heute gibt es Übungen zur Kräftigung der oberen Extremitäten. Alle Übungen können im Sitzen aber auch im Stehen durchgeführt werden. Für den zweiten Teil der Übungen legen Sie sich ein Tuch (Seidentuch, Geschirrtuch, Stoffserviette) zurecht. Wiederholen Sie die Übungen nach Lust und Laune. Viel Spaß!!!

1. Zum Lockern der Muskulatur werden beide Arme kräftig geschüttelt.
2. Mit beiden Schultern kreisen (vorwärts oder rückwärts).
3. Die Schultern hochziehen und senken.
4. Die Unterarme vor dem Körper kreisen.
5. Die Arme neben dem Körper kreisen lassen (vorwärts, rückwärts, gleichzeitig, abwechseln)
6. Den Oberkörper an einem fiktiven Seil nach vorne ziehen.
7. Mit den Armen eine fiktive Leiter hinaufklettern.
8. Den Oberkörper zum Auflockern durchschütteln, und weiter geht`s. Nehmen Sie ihr vorbereitetes Tuch in die Hand.
9. Das Tuch hochwerfen und mit beiden Händen fangen.
10. Das Tuch hochwerfen und mit einer Hand auffangen.
11. Das Tuch an einem Zipfel fassen. Den Arm vor dem Körper ausstrecken. Das Tuch nur mit Hilfe der Finger in die ausgestreckte Hand hochziehen.
12. Das Tuch in eine Hand nehmen. Mit Hilfe des Tuches einmal in jede Richtung winken. Hand wechseln.
13. Das Tuch zusammenrollen, an beiden Enden fassen und die Arme nach vorne strecken, die Arme heben und senken.
14. Das zusammengerollte Tuch an beiden Enden fassen, die Arme nach vorne strecken. Das Tuch mit ausgestreckten Armen links neben dem Körper führen und dann zur rechten Seite.
15. Zur Auflockerung beide Arme noch mal kräftig ausschütteln.

Angelehnt an:

<http://mal-alt-werde.de/sitzgymnastik-ubungen-mit-tuchern/>

**Gedächtnistraining**

**Sprichwörter suchen und ergänzen….**

(mittelschwer)

Sprichwörter tun kleine Weisheiten kund. Fangen Sie mit einem Sprichwort an und lassen Sie es von Ihrem an Demenz erkrankten Angehörigen ergänzen. Geben Sie so viele Hinweise bis Ihr Angehöriger ein positives Erlebnis mit der Übung hat! Viel Spaß beim Raten!

**Morgen… stund hat Gold im Mund.**

Ein Sprichwort ist ganz allgemein,

**auf…Regen folgt Sonnenschein.**

Auch wenn man seine Eltern verehrt,

**eigener…Herd ist Goldes wert.**

Die Kirche will den Herrgott loben,

**denn…alles Gute kommt von oben.**

Nicht nur junge Menschen stehen vor Gericht,

denn **Alter…schützt vor Torheit nicht.**

Viele jagen großen Zielen nach,

 **doch…das Glück liegt im Kleinen.**

Noch ein Sprichwort zu guter Letzt,

**du sollst vor dem Abend den Tag nicht …. Loben.**

Vielen Dank für diese Idee an unsere Kollegin Heidemarie Pichlmaier aus unserer Sozialhilfeverband-Einrichtung in Trieben!

**Witze**

Ein kleiner Osterhase fragt einen anderen kleinen Osterhasen:

“Du, sag mal, glaubst du eigentlich an Hühner?“

Trifft der Osterhase den Schneemann und sagt: „Karotte her oder ich föhn dich!“

Hoppeln zwei Hasen nach China. Sagt der eine zum anderen:

„Wir hätten Stäbchen mitnehmen sollen, hier fallen wir auf mit unseren Löffeln.“

Zwei Hennen stehen vor einem Schaufenster und betrachten die bunten Oster-Eierbecher.

Da sagt die eine: „Schicke Kinderwagen haben die hier!“

**Hoppala… hier sind schon wieder Sprichwörter durcheinander gepurzelt!**

 (mittelschwer)

Lesen Sie das „verkehrte“ Sprichwort vor und versuchen Sie, so viel Unterstützung zu geben, wie nötig, bis die Person mit Demenz auf die „Lösung“ kommt. Geben Sie Hilfe und sorgen Sie für ein positives Erleben! Lachen erlaubt! ☺

Wer in der Porzellankiste sitzt, soll nicht mit Eiern werfen.

Ein blinder Affe findet auch einmal eine Banane.

Besser ein Elefant in der Hand, als ein Mamut auf dem Dach.

Vor lauter Tieren den Zoo nicht sehen.

Maurer bleib bei deinen Leisten.

Schweigen ist Kupfer, Reden ist Eisen.

In der Not frisst der Engel Mücken.

Die Erdbeere fällt nicht weit vom Stiel.

Katzen die miauen, beißen nicht.

Abwarten und Käse essen.

Alle Pfade führen nach Graz.

Vielen Dank für diese Idee an unsere Kollegin Heidemarie Pichlmaier aus unserer Sozialhilfeverband-Einrichtung in Trieben!

**Sprichworte bemerken**

**Lesen Sie die Geschichte von Hans und seinem Apfelbaum langsam vor, immer wenn Ihr Angehöriger mit Demenz ein Sprichwort (*kursiv geschrieben)* bemerkt, soll er es Ihnen mitteilen. Wie immer gilt auch hier: Helfen erlaubt und der Spaß steht an erster Stelle!**

Als ich noch ein kleiner Junge war, ungefähr 6 oder 7 Jahre alt, habe ich im Garten meiner Eltern einen Apfelbaum gepflanzt. Erst wollte der Baum nicht richtig angehen. Doch ich habe mich sehr gut um ihn gekümmert. „Weißt du Hans. *Aller Anfang ist schwer.* “, sagte mein Vater. Und tatsächlich: Die Mühe hatte sich ausgezahlt. Durch meine Liebe und meine Pflege gedieh der Baum prächtig. Da sagte meine Mutter: „*Was lange währt wird endlich gu!“.* Er wuchs Jahr um Jahr und schon im 3. Jahr hatten wir eine hervorragende Apfelernte. Wir hoben auch Äpfel vom Boden auf, denn man weiß schließlich: *„Der Apfel fällt nicht weit vom Stamm!“*. Ich liebte das Apfelmus meiner Mutter, aber ich hatte keine Lust ihr dabei zu helfen. Doch meine Mutter sagte: „*Erst die Arbeit dann das Vergnügen!“.* Ich fragte mindestens 50 Mal: „Mama, wann ist das Apfelmus fertig?“. Geduldig antwortete meine Mutter: „*Abwarten und Tee trinken.“*. Das Apfelmus meiner Mutter war das Beste auf der ganzen Welt und wenn ich es aß, wusste ich, dass meine Mutter mich liebte. Schließlich weiß jeder: *„Liebe geht durch den Magen!“.*

Vor einem Jahr habe ich das Haus meiner Eltern geerbt. Das Haus zu verkaufen, kam für mich nicht in Frage, denn man weiß ja aus dem Volksmund: „*Einen alten Baum verpflanzt man nicht.“*. Als mein Freund Theodor mich besuchte, fragte er, ob wir den alten knorrigen Baum nicht fällen wollen. Empört antwortete ich: „Natürlich nicht!“ und fuhr fort: „*Alter geht vor Schönheit!“.* Ich servierte Theodor eine Schale Apfelmus der heurigen Ernte. Es war ein Gaumenschmaus und Theodor war begeistert. Er entschuldigte sich für seine Frage und sagte: *„Hinterher ist man immer schlauer!“.*

Vielen Dank für diese Idee an unsere Kollegin Heidemarie Pichlmaier aus unserer Sozialhilfeverband-Einrichtung in Trieben!



**Vorlesegeschichte**

**Im Winterwald. Der Schneehase**

Die kleine braune Maus hatte sich aus den Fängen des Bussards befreien können und war weich in das Heu der Futterkrippe gefallen. Dabei hatte sie in die großen, braunen Augen eines Rehs geschaut. Vor Schreck blieb sie erst einmal einen Moment liegen. Dann krabbelte sie aus dem Heu, kletterte an der Krippe herunter und sprang auf den Boden. Dieser war weich und kalt vom frisch gefallenen Schnee. Das Mäuschen flitzte zum Stamm einer großen Buche und versteckte sich unter einer Wurzel. Hier fand sie sogar noch ein paar Bucheckern, die sie knabberte. Dabei dachte sie: „Oh je, oh je, wie komme ich denn jetzt bloß nach Hause! Ich weiß gar nicht, wo ich bin! Und es ist so kalt! Und wenn mich der Bussard noch einmal erwischt? Oh je, oh je, was mache ich bloß?“

Ein Schneehase hoppelte vorbei, er hatte noch Heu in seinen Backen stecken. „Na, du hast aber eine tolle Landung hingelegt. Glückwunsch, dass du dem Bussard entkommen bist. Aber der wird wütend und hungrig sein. Da muss man jetzt noch mehr aufpassen.“ Der Schneehase mümmelte auf einem Grashalm herum. „Kannst du mir bitte sagen, wie ich nach Hause komme?“, das Mäuschen zitterte, „ich wohne in der Nähe der Zweibeiner, unten in der großen Tanne.“ „Na, mal überlegen,“ der Hase setzte sich auf seine Hinterläufe und putzte sich mit den Vorderpfoten das Näschen. „Die Zweibeiner wohnen gar nicht so weit von hier entfernt. Du hoppelst einfach Richtung Süden, vorbei an dem großen Gebüsch am Rande der Lichtung. Dann kommen rechter Hand ein paar köstliche Heidepflanzen, und wenn du dann weiterspringst, gelangst du zu der Fichtenschonung. Die musst du durchqueren. Ich verrate dir nicht, wo ich meinen Geheimvorrat an Fichtenzapfen versteckt habe. Ein bisschen weiter stehen linker Hand ein paar junge Buchen – hmm, deren Rinde schmeckt gut – und nur ein paar Sprünge entfernt, dann siehst du auch schon die große Tanne.“ Der Hase putzte sich das weiße Fell, „Pass auf dich auf, kleine Maus! Denk an den Bussard!“ mit diesem Satz hoppelte er weiter und war durch sein weißes Fell im Schnee bald nicht mehr zu sehen.

Das kleine Mäuschen knabberte noch ein paar Bucheckern und machte sich dann auf den langen Weg nach Hause.

**Quelle: https://mal-alt-werden.de**

****

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

**Monika Jörg & Martina Kirbisser**