sozialhilfe
VERBAND LIEZEN

die LEBENSLINIEN Demenzberatung

informieren und bewegen

Ideen für 21.12.2020

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:

Ingmar, Ingo, Hagar

Bewegungseinheit

Sitzgymnastik

Die angeführten Übungen können je nach Lust und Laune wiederholt werden. Wichtig ist dabei, erlaubt ist, was Freude macht und KEINE Schmerzen bereitet. Diese Übungen können im Sitzen oder im Stehen durchgeführt werden. Achten Sie dabei auf eine angenehme Sitzposition bzw. auf eine rutschfeste Unterlage zum Stehen.

Übungen für Arme und Hände:

1. Mit den Armen eine fiktive Leiter hinauf klettern.
2. Mit beiden Armen nach fiktiven Gegenständen greifen, dabei die Arme weit ausstrecken.
3. Einen fiktiven Gegner boxen.
4. Mit der Hand auf die eigene Schulter tippen (auf der Seite der Hand oder auf der anderen Seite).
5. In die Hände klatschen.
6. Mit den Handrücken klatschen.

Übungen für Beine und Füße: Diese Übungen eigenen sich nur im Sitzen.

1. Die Füße von der Fußspitze bis zur Ferse abrollen.
2. Die Füße hüftbreit auseinanderstellen, die Fersen der Füße bleiben an einer Stelle, die Füße bleiben am Boden, die Fußspitzen bewegen sich von links nach rechts.
3. Die Füße hüftbreit auseinanderstellen, die Fußspitzen bleiben an einer Stelle, die Füße bleiben auf dem Boden, die Fersen bewegen sich von links nach rechts.
4. Mit beiden Knien hoch und runter federn.
5. Ein Bein strecken. Das Bein von links nach rechts schwingen. Mit dem anderen Bein ebenso.
6. Ein Bein heben, mit dem Fuß Kreise in die Luft zeichnen. Mit dem anderen Bein ebenso.

Angelehnt an: http://mal-alt-werden.de/sitzgymnastik-uebung-fuer-beine-und-fuesse

Gedächtnistraining

Allgemeinwissen

(mittelschwer)

Bitten Sie Ihren Angehörigen, die Person mit Demenz, die folgenden Sätze zu vervollständigen. Ist die Antwort falsch, geben Sie einfach die richtige Antwort vor ohne langwierige zu korrigieren und den Menschen damit zu verunsichern.

Die Monate des Jahres sind:
(Jänner, Feber, ...)

Die Vokale sind:
(a, e, i, o, u)

Die Hauptstadt von Österreich ist:
(Wien)

Die vier Jahreszeiten sind:
Frühling, Sommer, Herbst, Winter)

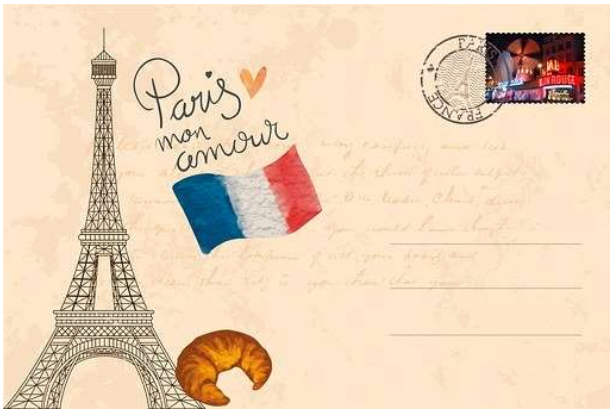
Wir leben auf dem Kontinent:
(Europa)

Pferde sind:
(Tiere)

Die Farbe von Milch ist:
(weiß)

Der Eiffelturm ist das Wahrzeichen von:
(Paris)

Quelle: www.merz.ch



Witze

Fragt der Lehrer Fritzchen: „Wie hoch ist die Schule?“ Darauf Fritzchen: „1,50 Meter!“ Der Lehrer: „Wie kommst du denn darauf?“ Fritzchen: „Naja, ich bin 1,50 Meter groß und die Schule steht mir bis zum Hals!“

Während des Mittagessens schiebt der Mann seinen Teller dem Hund hin. „Wie,“, sagt die Frau empört, „du gibst dem Hund, was ich gekocht habe?“

„Nur tauschen!“, sagt der Mann.

Ein Liebespaar hört Schritte auf der Treppe: „Um Himmels Willen, das ist mein Mann!“, sagt die Frau entsetzt. „Schnell, spring aus dem Fenster!“

„Aber wir sind doch im 13. Stock!“

„Beeil dich“, sagt die Frau, „jetzt ist keine Zeit für Aberglaube!“

„Mein Hund kann lügen. Soll ich es euch beweisen?“ fragt Tobi und holt seinen Hund.

„Sag, wie macht die Kuh?“

„Wau, wau!“ sagt der Hund.

Begriffe suchen

(mittelschwer)

Drei Wörter kreisen um einen Begriff, Sie können noch weitere Hilfestellungen geben, falls nötig. Auch persönlich geprägte Geschichten können hier erzählt werden und so vergeht die Zeit wie im Fluge!

- **fahren, sitzen, bremsen, Gas geben** **(Auto, Traktor)**
- **Schrift, umblättern, lesen** **(Buch, Zeitung)**
- **wandern, schnüren, Schuhband** **(Wanderschuh, Schuh)**
- **Hopfen, Wasser, Malz** **(Bier)**
- **Noten, Wörter, singen** **(Lied, Chor)**
- **Treppen, raufgehen, Aussicht** **(Turm)**
- **Mönche, Kirche, Admont** **(Stift Admont)**
- **Schwarz, Bohnen, mahlen** **(Kaffee)**

Mitsprechgedicht

(einfach)

Reime machen Spaß und eignen sich daher sehr gut als Gedächtnistraining. Automatisch ermuntern sie die Zuhörer, das fehlende Reimwort zu ergänzen. Wird das Reimwort nicht gefunden, sagen Sie es einfach und machen beim nächsten Satz weiter.

Nicht vergessen: Der Spaß steht hier an erster Stelle!

Die Sonne scheint, der Himmel lacht,

der Tag beginnt, es geht die …Nacht.

Der Sommer, er ist endlich da,

mit Wärme, einfach wunder …bar.

Man hört viel Kinderlachen hier und dort,

die Freude ist an jedem …Ort.

Im Wasser planschen ist das Beste,

zum Grillen geht's auf viele …Feste.

Im Sommer naht die Urlaubszeit, gepackte Autos weit und …breit.

Es geht nach Fehmarn, Juist und Rügen,

manch einer fährt auch Richtung …Süden.

Die Sonne macht die Herzen weit,

es ist die schönste Jahres …zeit!

Genießt die Zeit mit Freud‘ und Wonne,

und genießt die warme …Sonne!

Quelle: https://mal-alt-werden.de/von-sonne-und-wonne-ein-mitsprechgedicht/

Vorlesegeschichte

Im Winterwald. Wieder zu Hause!

Die kleine braune Maus rettete sich mit einem Hechtsprung ins Mauseloch und fiel der kleinen grauen Maus in die Arme. Sie hörten, wie die Eule vor dem Mauseloch schimpfte und freuten sich, dass sie sich wiederhatten. Sie beschnüffelten sich und putzten sich gegenseitig das Fell sauber.
Nachdem sie ein ordentliches Frühstück genossen hatten – die graue Maus holte vom Futterhäuschen der Vögel ein paar Sonnenblumenkerne ins Mauseloch, weil die graue Maus heute nicht mehr nach draußen wollte – machten sie es sich auf ihrem Lager aus Heu bequem, kuschelten sich zusammen und schliefen ein paar Stunden. Die graue Maus war auch einfach zu erschöpft von diesen aufregenden Tagen!

Nachdem sich das Mäuschen erholt hatte, erzählte es der Freundin, welche Abenteuer es erlebt hatte: zuerst wie der Bussard es erwischt hatte, sie aber so doll zappelte, dass er die Maus aus seinen Krallen fallen ließ. Dann erzählte die Maus, wie sie in das weiche Heu der Futterkrippe gefallen war und sie in die großen, braunen Augen der erschrockenen Rehe geschaut hatte. Das Mäuschen erzählte, dass es nicht wusste, wie es den Weg zurück finden sollte und von der Begegnung mit dem Schneehasen. Er hatte dem Mäuschen erklärt, wie es nach Hause finden würde und das war ein großes Glück. Dann berichtete die Maus von dem Schneesturm: wie kalt und eisig der Wind um sie pfiff und sie nichts mehr sehen konnte vor lauter Schneeflocken. Sie zitterte noch immer als sie der braunen Maus von dem Fuchs erzählte, der sie beinahe gefangen hatte und nur durch seinen Zusammenstoß mit dem Bussard hatte sie sich retten können. Sie erzählte von der Angst, die sie hatte, als sie durch den finsteren Wald getrippelt war. Immer die Sorge, dass der Fuchs wieder kommen würde. Und zum guten Schluss, sprach sie von dem Endspurt, den sie hinlegte als die Eule sie fangen wollte und wie der Eichelhäher sie gewarnt hatte.

Sie war so froh, wieder zu Hause zu sein!

Gemeinsame Zeit

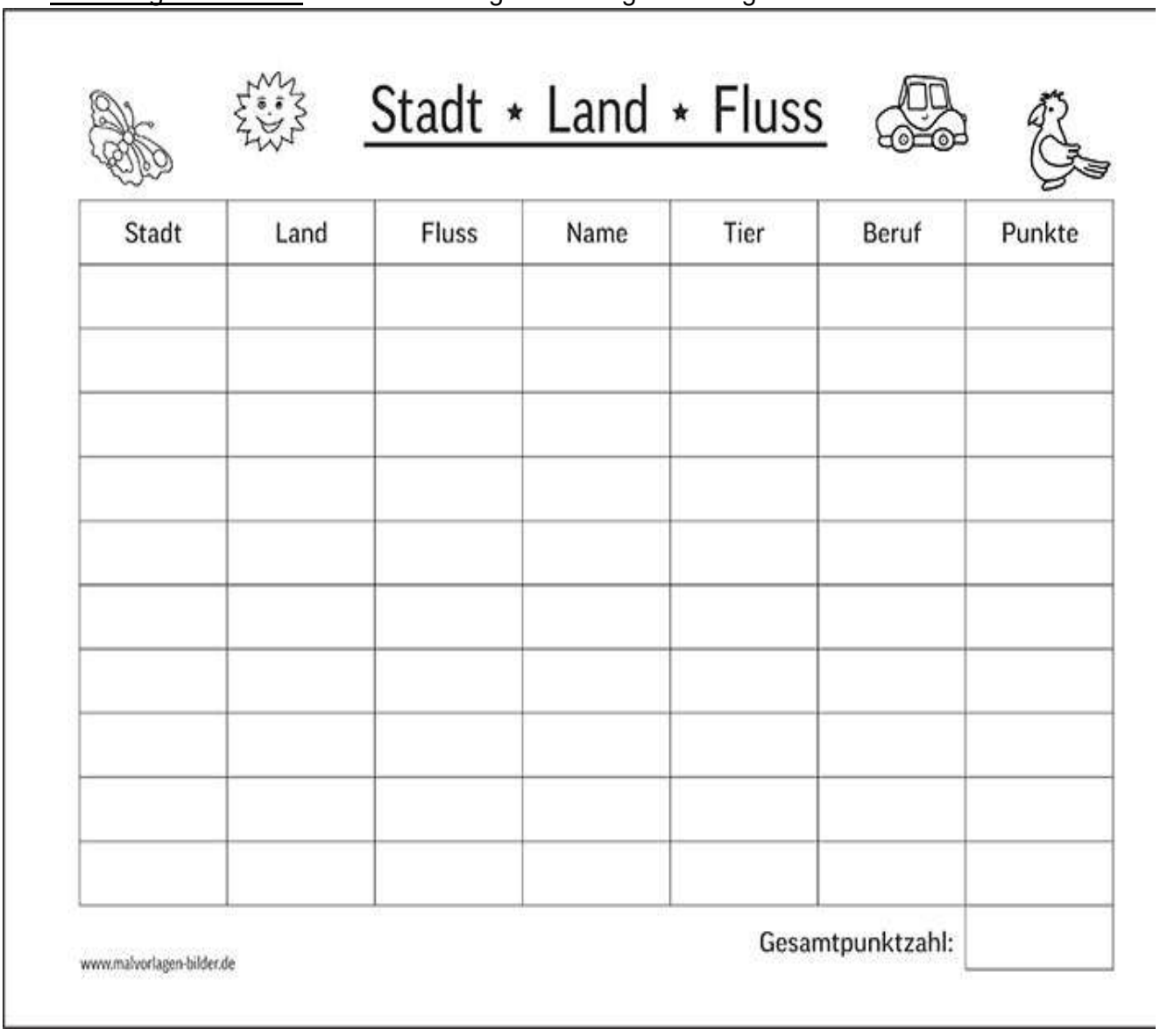
Stadt-Land-Fluss

(mittelschwer)

Dieses Spiel kennen viele Menschen von früher. Dazu gehört nur ein Blatt und ein Stift, der Spielleiter notiert die Spalten und überschreibt sie mit den Begriffen wie: Name, Stadt, Land, (Fluss=schwierig), Beruf, Tier.

Ermitteln Sie gemeinsam den Buchstaben mit dem Sie beginnen wollen und los geht`s.

Auf malvorlagen-bilder.de haben wir eine gratis Vorlage für Sie gefunden.



Stadt ★ Land ★ Fluss

Stadt	Land	Fluss	Name	Tier	Beruf	Punkte

Gesamtpunktzahl:

www.malvorlagen-bilder.de

Wir hoffen, dass wir uns morgen wieder lesen! ☺

Monika Jörg & Martina Kirbisser