

die **LEBENS LINIEN** Demenzberatung
informieren und bewegen

Ideen für Dienstag, den 22.12.2020



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:

Jutta, Francesca-Saveria

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 Male wiederholen und dann das Bein wechseln.
3. Einen Unterschenkel heben und senken, einige Male wiederholen und anschließend das 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 um die Muskeln wieder zu lockern.

angelehnt an:

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

Gedächtnistraining

Gedächtnistraining Zootiere

(mittelschwer)

Mit dieser Gedächtnisübung möchten wir Sie und Ihren Angehörigen heute zu einem Ausflug in den Zoo einladen. Beginnen Sie die Runde am besten mit einer kleinen Erzählrunde, in der sie sich über Zootiere austauschen können.

Danach suchen Sie gemeinsam Begriffe mit den folgenden Anfangsbuchstaben zum Thema **ZOOTIERE**:

z.B.:

Nilpferd

G

L

E

Z

T

A

W

K

F



Witze

Eine Kuh schüttelt sich ganz wild. Da fragt sie eine andere Kuh: "Warum schüttelst du dich so?" "Na, der Bauer hat doch Geburtstag und bereitet die Schlagsahne für den Kuchen vor."

Der Bauer hat seinen Rasenmäher auf der Weide vergessen. Das neugierige Lamm geht hin und sagt: "Määh!!!"
Darauf der Rasenmäher: "Du hast mir nichts zu sagen!"

Ein Löwe läuft stolz durch den Dschungel. Er trifft auf ein Zebra und brüllt: "Wer ist der König der Tiere?" Das Zebra antwortet leise: "Na, du Löwe!"
Wenig später trifft er ein Erdmännchen. "Wer ist der König der Tiere?" "Na, du Löwe!" Schließlich trifft er einen Elefanten: "Wer ist der König der Tiere?"
Der Elefant packt den Löwen mit seinem Rüssel und schüttelt ihn ordentlich durch. Der Löwe ganz kleinlaut: "Man wird doch noch mal fragen dürfen."

Kommen zwei Hunde aus dem Dorf erstmals in die Stadt und bleiben verwundert an einer Parkuhr stehen.

"Hier gibt es noch nicht mal Bäume und jetzt sollen wir auch noch fürs Pinkeln bezahlen!"

Mitsprechgedichte

(leicht)

Im heutigen Mitsprechgedicht dreht sich auch alles um Zootiere. Lesen Sie langsam vor und lassen Sie das **orange Wort** von der Person mit Demenz ergänzen. Wenn dies nicht gelingt, sagen Sie es einfach und lesen danach weiter!

Wenn ich mal im Sommer schwitze,
mit meinem Rüssel Wasser spritze,
Nüsse fresse aus der Hand,
weißt du: Ich bin ... **Elefant**.

Ich mag es hier im Zoo schon sehr,
Bananen mag ich umso mehr.
Manchmal stört mich das Gegaffe,
ich bin ein kleiner ... **Affe**.

Ich kann brüll'n aber nicht lachen,
will jemand mal ein Foto machen:
Posier ich wie ein Sieger,
ich bin ein stolzer ... **Tiger!**

Gekuschelt werd ich jeden Tag,
was ich in Wahrheit gar nicht mag.
Krieg ich Fische will ich mehr,
ich bin ein brauner... **Bär!**

Quelle: <https://mal-alt-werden.de/welches-zootier-bin-ich-ein-reimraetsel-zum-mitraten/>

Vorlesegeschichte

Im Winterwald. Wieder zurück im Mauseloch

Die beiden Mäuschen hatten die Nacht in ihrem Loch unter der Tanne verbracht. Sie streckten ihre Näschen nach draußen und schnupperten die kalte Winterluft. Die Sonne ging rot am Horizont auf und über der Landschaft lag ein feiner Schleier. Die Mäuschen schauten, ob die Luft rein war und trippelten dann durch den Schnee zum Vogelhäuschen, um zusammen mit den Vögeln die Kerne zu knabbern.

Doch was war passiert?

Am Morgen des Nikolaustages war die Luke zum Vorratskeller aufgegangen und die alte Frau kam die Treppe herunter. Die braune Maus bekam einen Schrecken und sprang ganz schnell in ein Fass, das am nächsten stand. Doch das war ihr Pech, denn in dem Fass war Mehl und gerade das brauchte die Frau. Sie schöpfte einen Krug voll heraus und da hinein purzelte die Maus. Sie machte sich ganz klein, aber oben in der Stube wurde sie doch entdeckt. Die Alte schüttete das Mehl auf den Küchentisch und das Mäuschen hopste aus dem Krug. „Huch“, rief die Frau, „was machst du denn hier?“ Die Maus sprang vom Tisch, aber da fauchte sie auch schon die Katze an, die die Ohren gespitzt hatte, als die Frau aufschrie. Die Katze jagte das Mäuschen durch die Stube. Dann ging plötzlich die Tür nach draußen auf und die Alte scheuchte mit einem Reisigbesen das Mäuschen hinaus. Dieses flitzte durch den Schnee zur ihrem Loch unter der Tanne. Die Katze setzte hinterher, kam aber im Schnee nicht so gut voran und musste die Jagd aufgeben. Vielleicht war es ihr auch einfach zu kalt oder die alten Knochen taten weh. „Komm Morle, komm wieder hinein, das Mäuschen kriegst du nicht mehr. Komm Morle, wir gehen in den Keller und schauen mal, ob da noch mehr Mäuse sind“, lockte die Frau.

Die kleine braune Maus hatte sich in ihr Loch unter der Tanne gerettet. Dort saß die graue Maus und staunte nicht schlecht als ihre Freundin angerannt kam. „Wo warst du denn? Ich habe mir schon Sorgen gemacht!“, fragte sie. „Du kannst es dir nicht vorstellen, aber ich war im Schlaraffenland!“, erzählte die braune Maus. „Und mich hätte beinahe die Eule erwischt.“ Die beiden Mäuschen kuschelten sich aneinander und erzählten von ihren Abenteuern.

Gemeinsame Zeit

Menschen mit Demenz haben im Verlauf ihrer Erkrankung zunehmend Schwierigkeiten, dem herkömmlichen Fernsehprogramm bzw. Spielfilmen zu folgen. Das Tempo ist in aller Regel hoch, zu viele Informationen, schnelle Schnitte und lange Dialoge überfordern die Betroffenen. Zudem kann es passieren, dass nicht mehr zwischen Realität und Fiktion unterschieden werden kann, also das Geschehen im Fernsehen als Wirklichkeit erlebt und oftmals als bedrohlich empfunden wird.

Auf diesem Hintergrund entstehen nun erste Filme, die versuchen, dieser Situation gerecht zu werden. In ruhigen, klaren Bildern sollen Szenen gezeigt werden, die den Betrachter nicht mit zu vielen akustischen und optischen Informationen und Reizen überfluten. Die Handlung soll für den Menschen mit Demenz möglichst einen Wiedererkennungswert haben, dabei jedoch positive Gefühle auslösen. Sie richten sich jedoch vor allem an Menschen mit einer weiter fortgeschrittenen Demenz.

An dieser Stelle möchten wir Ihnen heute <https://ilsesweitewelt.de/> herzlichst empfehlen. Sophie Rosentreter produziert Kurzfilme für Menschen mit fortgeschrittener Demenz, z.B. „Ein Tag im Tiergarten“ oder „Hunde-unsere treuen Freunde“.



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

Monika Jörg & Martina Kirbisser