

die **LEBENS LINIEN** Demenzberatung  
informieren und bewegen

Ideen für Mittwoch, den 23.12.2020



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:**

**Victoria, Johannes C.**

# Bewegungseinheit

## Sitzgymnastik

Bälle sind für Sitzgymnastikrunden mit Senioren wie geschaffen. Bälle wecken Kindheitserinnerungen und verleihen den Übungen einen spielerischen Anstrich. Es gibt verschiedene Arten von Bällen, die für Übungen in der Sitzgymnastik, Hockergymnastik oder Stuhlgymnastik geeignet sind.

### **Sitzgymnastikübungen mit kleinen Schaumstoffbällen**

1. Den kleinen Schaumstoffball in eine Hand nehmen und die Hand fest zusammendrücken. Die Seite wechseln.
2. Den kleinen Schaumstoffball von einer Hand in die andere werfen.
3. Den kleinen Schaumstoffball von einer Hand in die andere legen.
4. Den kleinen Schaumstoffball hinter dem Rücken von einer Hand in die andere legen.
5. Den kleinen Schaumstoffball über dem Kopf von einer Hand in die andere legen.
6. Ein Knie anheben und den kleinen Schaumstoffball unter dem Knie in die andere Hand geben. Die Seite wechseln.
7. Die Füße auf dem Boden lassen. Den kleinen Schaumstoffball unter den Oberschenkel von einer Hand in die andere geben.
8. Den kleinen Schaumstoffball hochwerfen und mit beiden Händen wieder auffangen.
9. Den kleinen Schaumstoffball hochwerfen und mit einer Hand wieder auffangen
10. Den kleinen Schaumstoffball in die Hand nehmen und einen Finger nach dem anderen in den kleinen Schaumstoffball drücken.

angelehnt an: <https://mal-alt-werden.de/sitzgymnastik-uebungen-mit-baellen/>

# Gedächtnistraining

## Buchstabenrätsel zum Thema Bescherung

In den acht Begriffen zum Thema Bescherung fehlen jeweils zwei Buchstaben. Die Aufgabe der Senioren ist es, diese zwei Buchstaben zu ergänzen und so auf den gesuchten Begriff zu kommen. Die Lösung kann auf das Arbeitsblatt geschrieben werden. Nachdem alle mit der Aufgabe fertig sind, werden die Lösungswörter laut vorgelesen und verglichen.

### *Buchstabenrätsel*

Bescherung

---

Welche Buchstaben wurden vergessen? Es fehlen in jedem Wort zwei Buchstaben...

*Beispiel: Heiligabend (es fehlen e & a) Lösung: Heiligabend*

Weihnachtsbaum \_\_\_\_\_

Christkind \_\_\_\_\_

Geckze \_\_\_\_\_

Weihnachtstier \_\_\_\_\_

Itesck \_\_\_\_\_

Wnschztel \_\_\_\_\_

Weihnachtsmnn \_\_\_\_\_

Retire \_\_\_\_\_

# Zeitgefühl üben

(mittelschwer)

**Wie viele Minuten hat eine Stunde?**

**Wie lange dauert es, einen Kaffee zu machen?**

**Sagen Sie mir, ohne auf die Uhr zu schauen, wie spät es ist.**

**Wie lange dauert es normalerweise zu duschen?**

**Wie lange dauert durchschnittlich ein Arzttermin?**

(Quelle: merz.ch)



## Scherzfragen

Wie kann man auf Wasser gehen?

-

Antwort: Man wartet bis es Winter und richtig kalt ist.

Frage:  
Was wird beim Trocknen nass?

-

Antwort:  
Das Handtuch.

Frage: Was antwortet in allen Sprachen?  
Was spricht ohne Mund? Was hört ohne  
Ohren?

-

Antwort: Das Echo.

Wie nennt man die Steigerung von  
Buchstabensuppe?

-

Wörtersee

# Wortfluss üben

(mittelschwer)

**Gemeinsam nachdenken, lachen und überlegen lässt die Zeit einfach schneller vergehen. Überlegen Sie gemeinsam mit Ihrem an Demenz erkranktem Angehörigen.**

**Wie immer gilt: Lachen und helfen erlaubt! ☺**

Nennen Sie 10 Tiere, die es gibt!

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

Nennen Sie 10 Produkte, die man im Supermarkt kaufen kann!

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

Nennen Sie 10 Städte auf der ganzen Welt!

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

# Mitsprechgedicht

(leicht)

Reime machen Spaß und eignen sich sehr gut als Gedächtnistraining. So ermuntern Sie Ihren An- oder Zugehörigen, automatisch das fehlende Wort zu ergänzen.

Ich baue meine Möbel gern,  
mit Holz von nah und nicht von ...**fern**.  
Drum hab ich, was ein Mann gern hat:  
Eine eigene Werk ...**statt**.  
Mit Nagel, Hobel, Schleifpapier,  
liegt ein großes Ziel vor ...**mir**.  
Mit Säge und mit Hammer  
gehe ich in meine ... **Kammer**.  
Dort wird gesägt, geklopft, gemacht  
und manches Mal dabei ...**gelacht**.  
Steht das Produkt vor mir aus Holz,  
bin ich wirklich etwas ...**stolz**.

Quelle:



# Vorlesegeschichte

Beim Vorlesen für Menschen mit Demenz sollte man ein paar Dinge beachten, damit der Betroffene nicht überfordert wird:

- Wählen Sie positive, heitere oder bereits bekannte Geschichten aus.
- Wählen Sie einfache Geschichten aus.
- Sorgen Sie für Ruhe.
- Sprechen Sie deutlich und langsam.
- Unterstützen Sie die Geschichte durch Mimik und Gestik.

## Im Winterwald. Die Eule

Als die Sterne am Nachthimmel verblassten und der Himmel rot zu leuchten begann am Morgen des fünften Dezembers, flog die Schleiereule zu ihrer Höhle in der alten Buche.

Eine leichte Schneedecke lag über allem und die Luft war kalt und klar. Die Eule hatte Glück gehabt, denn sie hatte in der letzten Nacht eine fette Ratte erwischt und sie konnte sich satt fressen. Doch sie machte sich trotzdem Sorgen: „Oh, was bin ich müde nach so einem festlichen Mahl. Aber es hat schon geschneit und wenn es noch mehr schneit, dann finde ich kein Futter mehr und dann weiß ich nicht, wovon ich satt werden soll und dann muss ich verhungern. Was soll ich denn nur machen? Vielleicht finde ich ein paar Mäuse bei den Zweibeinern. Mäuse sind gerne bei Zweibeinern, sie stehlen Brot und Speck.“

Mit dem Vorsatz, abends zu der Hütte des Köhlers und seiner Frau zu fliegen, kroch sie noch mehr in ihre schützende Baumhöhle und machte es sich bequem. Sie schüttelte sich, drehte den Kopf, kniff ein Auge zu, dann das andere und dann fielen beide Augen zu und sie schlief ein.

Am Abend als die Sonne untergegangen war und immer mehr Sterne am Himmel blinkten, wurde die Eule wieder wach. Sie öffnete erst das eine Auge, dann das andere und dann beide zusammen. Sie schüttelte sich, gähnte, drehte ihren Kopf erst nach links und dann nach rechts und stellte sich an die Kante ihrer Baumbehausung bereit zum Abflug.

„Nun will ich doch mal sehen, ob ich ein Mäuschen erwische.“ Mit ein paar Flügelschlägen hob sie ab und segelte dann geräuschlos durch den nächtlichen Wald. In der Nähe der Hütte der Zweibeiner war ein kleines Holzhaus auf Stelzen aufgebaut. Unten auf dem Boden bewegte sich etwas. Die Schleiereule erkannte sofort, dass dort eine Maus war, die etwas knabberte. „Ssssss, gleich hab ich dich.“ Mir einem Flügelschlag wollte sie zum Sturzflug ansetzen, doch die Maus musste wohl bemerkt haben, dass Gefahr drohte, sauste unter den nächsten Tannenbaum und versteckte sich in einem Mauseloch. Die Eule setzte sich vor das Loch: „Ich kann auch auf dich warten, mein Mäuschen.“ Die ganze Nacht verharrte die Eule vor dem Mauseloch und hoffte darauf, dass sich der Bewohner blicken ließ. Doch sie hatte Pech und hungrig flog sie gegen Morgen wieder zurück in ihre Baumhöhle in der alten Buche.

Chronik: <https://mal-alt-werden.de/5-dezember-im-winterwald-die-eule/>

# Gemeinsame Zeit

Gemeinsam zu kochen, ist eine wundervolle Beschäftigung. Menschen mit Demenz in unterschiedlichen Schweregraden können dabei mitarbeiten und sich so nützlich, tätig und aktiv fühlen.

Unterschiedliche Tätigkeiten können je nach vorhandenen Ressourcen zum Beispiel sein: Rezept vorlesen, schneiden, rühren, kosten, schmecken, Tisch decken, Geschirr waschen, Geschirr räumen.

Nach einem Spaziergang schmeckt ein Bratapfel besonders gut:

1. Backofen auf 200 °C vorheizen.
2. Die Äpfel waschen und die Kerne vorsichtig, am besten mit einem Apfelausstecher, herausholen.
3. Für die Bratapfel-Füllung Zimt, Marmelade, Rosinen, Nelkenpulver und Zucker miteinander vermengen und jeweils 1-2 TL der Masse in die Mitte des Bratapfels füllen.
4. Ein Backblech mit Backpapier belegen und die Bratäpfel darauf geben. Jeden Bratapfel mit je einem Stück Butter belegen und für ca. 30 Minuten im Backrohr backen.
5. Den fertig gebackenen Bratapfel mit Walnüssen garnieren.



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

**Monika Jörg & Martina Kirbisser**