RADIO FREEQUENNS
Das freie Radio im Ennstal

sozialhilfe
VERBAND LIEZEN

die LEBENSLINIEN Demenzberatung informieren und bewegen

Ideen für Freitag, den 25.12.2020

Christtag

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:

Christtag

Bewegungseinheit

Sitzgymnastik

Tücher sind in der Sitzgymnastik besonders beliebt. Sie sind leicht, bunt und laden zu spielerischen Bewegungen ein. Dafür können Seidentücher, Kopftücher, Stoffservietten, Geschirrtücher oder Stofftaschentücher verwendet werden. Wiederholen oder intensivieren Sie die Übungen nach Lust und Laune. Setzen Sie sich angenehm auf einen Stuhl, den Oberkörper halten Sie so aufrecht wie möglich.

1. Ein Tuch in eine Hand nehmen und über dem Kopf schwenken. Danach die andere Hand oder mit beiden Händen gleichzeitig.
2. Ein Tuch in eine Hand nehmen und vor dem Körper hin und her schwenken, wieder die Hand wechseln oder auch mit beiden Händen.
3. Ein Tuch in die Hand nehmen und neben dem Körper vor und zurück schwenken. Wieder die Hand wechseln oder Sie machen diese Übung auch mit beiden Händen.
4. Ein Tuch in die Hand nehmen und den Arm neben dem Körper kreisen lassen. Hand wechseln.
5. Ein Tuch in die Hand nehmen und vor dem Körper kreisen lassen. Hand wechseln bzw. mit beiden Händen üben.
6. Ein Knie anheben und das Tuch unter dem Knie in die andere Hand geben. Die Seite wechseln.
7. Beide Füße auf dem Boden lassen. Das Tuch unter dem Oberschenkel von einer Hand in die andere geben.

Die schwierigste Turnübung ist immer noch sich selbst auf den Arm zu nehmen. Viel Spaß!

Angelehnt an http://mal-alt-werden.de/sitzgymnastik-ubungen-mit-tuchern/

Gedächtnistraining

Wörtermixer

(schwer)

Bei der folgenden Übung sind die Wörter wohl in den Mixer gekommen.

Finden Sie heraus, welche TIERE sich darin verstecken! (Die Lösung ist in orange geschrieben)

NUHD

TZEKA

GEIZE

FACHS

FLOW

GIEL

NEWICHS

TEEN

ARTTE

NAHH

HUK

(Lösung: Hund, Katze, Ziege, Schaf, Wolf, Igel, Schwein, Ente, Ratte, Hahn, Kuh)

Witze

Die Holzwurmmutter sagt zu den Holzwurmkindern: „So, das Sandmännchen ist vorbei, nun aber ab, husch husch ins Brettchen!“

Auf einem Hühnerhof

Der Hahn kommt mit einem Straußenei nachhause und zeigt es seinen Hühnern mit den Worten: „Schaut mal, was die Konkurrenz produziert!“.

Kommt ein kurzsichtiges Schwein an einer Steckdose vorbei und fragt:

“Na Kumpel, warum haben sie dich denn eingemauert?“.

Treffen sich zwei Regenwurm-Weibchen.

Die eine fragt die andere: “Na, wo hast Du denn deinen Mann heute?“.

Darauf die: „Ach, der ist zum Angeln.“

Arbeitsgedächtnis trainieren

(mittelschwer)

Bitten Sie die Person mit Demenz der Reihe nach und langsam, folgende Übungen gemeinsam mit Ihrer Hilfe zu lösen.

- Bitten Sie, die Wochentage in umgekehrter Reihenfolge aufzuschreiben.
- Bitten Sie, die Jahreszeiten in umgekehrter Reihenfolge aufzuschreiben.
- Bitten Sie, die Monate in umgekehrter Reihenfolge aufzuschreiben.
- Bitten Sie, die folgenden Wörter erst in der richtigen und danach in umgekehrter Reihenfolge zu buchstabieren:

  Auge – Haut – März – Wasser – Tiger – Pfirsich – Pazifik

Quelle: www.merz.ch

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!

Es scheint die Sonn´, jetzt gibt es Spargel. Vorbei sind Regen und auch … Hagel.

Es lacht das Herz, es lacht der Mund: Spargel ist lecker und … gesund.

Mit Hollandaise schön übergossen, so wird am liebsten er ge … nossen.

Wie gern ich ihn mir einverleibe! Dazu vom Schinken eine … Scheibe.

Da geht, ich mache keinen Scherz, die Sonne auf in meinem … Herz.

Die Zunge singt vor Freude laut, wenn der Mund den Spargel … kaut.

`Ne Stange noch, nein, lieber zwei! Denn viel zu schnell ist sie … vorbei,

die wunderschöne Spargelzeit. Zum Glück ist es noch nicht so … weit!

Quelle: „Mitsprechgedichte“ von Natali Mallek und Annika Schneider SingLiesel kompakt

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.

Der kleine Esel und der Schneemann

In der letzten Nacht hatte es tatsächlich noch einmal geschneit. So war die Schneedecke der vergangenen Tage erneut höher geworden. Der kleine Esel hatte morgens wirklich sehr fest drücken müssen, um die Stalltür öffnen zu können. Es war noch früh. Zu früh für die Kinder jedenfalls. Die Fußabdrücke der Erwachsenen konnte der Esel im Schnee schon entdecken – die Kühe waren wohl bereits gemolken worden. Er schnupperte. Der kleine Esel mochte den Duft nach Schnee. Er atmete tief ein und aus. Frische drang in seinen Körper und obwohl er ja früh aufgestanden war, fühlte er sich wach und voller Tatendrang.

Er lief in den Schnee hinaus und trabte ein paar Runden über den Hof. Diesmal waren es die Abdrücke seiner Hufe, die sich dort im Schnee abzeichneten. Der kleine Esel nahm Anlauf und sprintete über den Hof. Er mochte es, beim Bremsen den Schnee mit sich mitzuziehen und Schleifspuren zu hinterlassen. Das Herumtollen im Schnee machte ihm großen Spaß! Nach einer Weile wurde es doch anstrengend und er ging in den Stall, um etwas Wasser zu trinken. Da hörte er auf einmal die Kinder auf den Hof kommen. Mit viel Gelächter rannten sie durch den Schnee und freuten sich über die weiße Pracht. Der Esel schaute durch die Tür. „Was machen die drei da?“, fragte er sich. Er trat hinaus. Da wurde es ihm schnell klar – sie bauten einen Schneemann. Flink wurde die erste Kugel gerollt. Der Schnee pappte gut, die Kinder fanden das großartig und konnten die Kugel nicht groß genug werden lassen. Irgendwann war sie aber so groß, dass die drei es schwer hatten, sie weiter zu rollen. Sie wurde für gut befunden.

Dann machten sie sich an die Arbeit für die zweite und die dritte Kugel. Zwischendurch gab es eine Pause mit heißem Kakao und leckeren selbstgebackenen Plätzchen. Mit roten Nasen saßen sie auf den Treppenstufen, die zum Hauseingang führten, und wärmten sich ihre Bäuche. Dann ging es weiter. Der kleine Esel hatte viel Freude bei dem munteren Treiben und schaute ihnen gerne zu. Entspannt lehnte er sich gegen die Außenwand des Stalls und blickte liebevoll zu ihnen herüber. Nach einer ausgiebigen Schneeballschlacht wurden die Kinder dann herein gerufen.

Es begann auch schon wieder zu dämmern. Langsam ging der kleine Esel zu dem Schneemann und musterte ihn aus der Nähe. Für die Nase hatten sie eine saftige Möhre in die Mitte seines Gesichts gesteckt. Die Augen und der Mund waren aus kleinen Steinchen, die sie auf den Wegen gefunden hatten. Im Arm hatte der Schneemann einen großen Kehrbesen. Und seine Hemdknöpfe waren echte Hemdknöpfe – die waren wohl aus der Knopfsammlung der Mutter.

Der kleine Esel ging ein paar Male um den Schneemann herum. Er gefiel ihm. Und er fand es wunderbar, dass die Kinder ihn gemeinsam gebaut hatten. Nach einem langen Tag im Schnee ging er zurück in seinen Stall. Bevor er die Tür schloss, schaute er noch einmal zurück. Der Schneemann stand majestätisch in der Mitte des Hofs. Der kleine Esel schmunzelte und legte sich zufrieden in sein Strohbett…

Gemeinsame Zeit

Wissen über Honig-Extrakt

Bildquelle: elternwissen.com

HERKUNFT: Honig/Wabe

GATTUNG: Apis mellifica (Honigbiene)

DUFTPROFIL: warm, süß, wachsartig

GEWINNUNG: Extraktion der Wabe mit Honig

ANWENDUNGSGEBIETE:

Honig-Extrakt unterstützt bei Erkältungskrankheiten und bei der Hautpflege. Er ist daher hilfreich bei unreiner oder entzündeter Haut sowie bei Narben. Das Öl hat entspannende, beruhigende und angstlösende sowie psychisch stärkende Eigenschaften. Bei Angespanntheit und Überarbeitung wird man durch den Duft ruhiger, gelassener und besonnener.

Ein altes, vertrautes Rezept aus Kindertagen:

1 Tasse heiße Milch + 1 TL Honig für einen guten Schlaf

und für die Erkältungszeit:

1 Tasse heißes Wasser+ Saft einer halben Zitrone aus Bioanbau + 1 TL Honig.

REZEPTIDEEN AUS DER HAUSAPOTHEKE:

ENSTPANNUNG BEI ÄNGSTEN UND TRENNUNGSSCHMERZ:

Duftlampe: 2 Tropfen Honig + 2 Tropfen Jasmin 4% + 4 Tropfen Rose 10% + 2 Tropfen Benzoe

EINSCHLAFHILFE UND GUTER SCHLAF:

Duftlampe: 4 Tropfen Honig + 5 Tropfen Lavendel + 1 Tropfen Narde

BERUHIGEND UND HARMONISIEREND BEI STRESS UND UNRUHE:

Massage (Hände, Füße): 3 Tropfen Honig + 2 Tropfen römische Kamille + 3 Tropfen Vanille + 20 ml Basisöl (=2%) (Tipp: Mandelöl)

KÖRPERLICHES UND SEELISCHES GLEICHGEWICHT:

Bad (Füße): 1 Tropfen Honig + 2 Tropfen Orange + 1 Tropfen Lavendel +Emulgator (=z.B. 1 TL Sahne ODER 1 TL Honig, bei Vollbad ½ Becher Sahne ODER 3 TL Honig)

VORSICHT! Bei Unverträglichkeiten gegen Propolis!

Wussten Sie schon, …

… dass die alten Ägypter den Honig als „Speise der Götter“ verehrten und Propolis das „Kittharz“ ist, mit dem die Bienen ihre Behausungen abdichten? Honig und Extrakt wird aus dem Honig und den Waben gewonnen. Als altes Hausmittel trug man Honig zur Heilung von Narben und gegen Narbenbildung pur auf. Durch seine keimhemmenden und pflegenden Eigenschaften wird sterilisierter Honig (medizinischer Honig) bei der Wundversorgung, wie bei offenen Wunden, Verbrennungen oder Dekubitus, verwendet. Auch die Anwendung „ähnlich einem Antibiotikum“ als Mittel gegen multiresistente Bakterienstämme gewinnt immer mehr an Bedeutung. Als Emulgator für Waschungen und Bäder hat er durch seinen Vitamin- und Mineralstoffgehalt eine pflegende und reinigende Wirkung.

(Aus dem Buch „DUFTGESCHICHTEN FÜR SENIOREN“ von Birgit Ebbert und Steffi Klöpper, Verlag an der Ruhr)

Wir hoffen, dass wir uns morgen wieder lesen !

Monika Jörg & Martina Kirbisser