

die **LEBENS LINIEN** Demenzberatung
informieren und bewegen

Ideen für Sonntag, den 27.12.2020



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:

Johannes Ev., Fabiola

Bewegungseinheit

Ballgymnastik

Es gibt viele Gymnastikübungen, die Sie mit Menschen mit demenzieller Veränderung durchführen können. Achten Sie nur darauf, dass gerade am Anfang nur kurze und einfache Bewegungen durchgeführt werden.

- Leichte Bälle sind perfekt für Gymnastik mit Senioren. Der Ball bietet ausreichende Griffigkeit und lässt sich somit leicht halten. Auch ein Luftballon eignet sich wunderbar dafür.

Achten Sie darauf, dass alle Teilnehmenden eine angenehme Sitzhaltung einnehmen. Geben Sie jedem einen Luftballon in die Hand und bitten Sie alle, dass sie den Ball zu allererst mit den Händen befühlen. Danach wird der Ballon in die Luft geworfen und wieder aufgefangen. Bei Menschen mit Demenz ist ein Luftballon ideal, da der Ballon einige Zeit in der Luft braucht, ehe er sich wieder Richtung Boden senkt. Dies ist eine wunderbare Übung für den Einstieg.

- Zur Kräftigung der Arme und Rumpf können Sie nun eine Gymnastikübung mit einem Ball durchführen lassen. Dabei wird der Ball in die Hände genommen und vor dem Körper mit ausgestreckten Armen von rechts nach links geführt. Um das Training zu intensivieren, kann die Übung auch mit senkrecht ausgestreckten Armen über Kopf wiederholt werden.
- Für die Beine zu Beginn eine einfache Gymnastikübung. Ein Bein wird langsam angehoben –und solange in der Position gehalten, wie es jedem möglich ist. Wenige Sekunden reichen hierbei völlig aus. Nach Absetzen des Beines wird diese Übung mit dem anderen Fuß durchgeführt. Zur Steigerung nimmt man einen Ball oder Luftballon zwischen die Füße und hebt beide Beine gleichzeitig.

Angelehnt an:

<https://www.curendo.de/pflege/gymnastik-tipps-fuer-uebungen-mit-dementen-menschen/>

Gedächtnistraining

Rechengeschichte

(mittelschwer)

In dieser Rechengeschichte für das **Gedächtnistraining** sollen die Senioren beim Zuhören zählen, wie oft das Wort **Korb** im Text vorkommt. Die Geschichte wird dafür langsam vorgelesen und das Wort **Korb** besonders betont. Die richtige Lösung ist **15 Körbe**.

Körbe voller Erdbeeren.

Gestern war ich mit Oma Rita auf dem Erdbeerfeld – Erdbeeren pflücken. Oma Rita hatte ihren großen Weiden**korb** mitgenommen und ich hatte einen kleinen **Korb** zum Erdbeeren pflücken von ihr bekommen. Zusammen machten wir uns nach dem Frühstück auf den Weg. Das Erdbeerfeld war nicht weit weg von Omas Wohnung, so konnten wir gut zu Fuß gehen. Ich hatte meinen **Korb** in der rechten Hand und Oma Rita ihren **Korb** in ihrer linken Hand – so konnten wir uns mit den freien Händen noch an die Hand nehmen.

Am Erdbeerfeld angekommen stellten ich meinen **Korb** erst einmal auf den Boden. Wir schauten uns das Feld an – es war riesig. Überall standen Erdbeerpflanzen, so weit das Auge reichte. „Hallo Bruno!“ rief Oma Rita dem Mann in der braunen Latzhose zu, der gerade auf uns zukam. Oma Rita kannte Bauer Bruno sehr gut, sie kaufte zweimal in der Woche mit ihrem großen **Korb** in seinem Hofladen ein. „Hallo Rita!“, rief er zurück, „Hast du heute Verstärkung mitgebracht?“. „Ja, die ganzen Edbeeren, die ich pflücken möchte, kann ich doch alleine kaum tragen. Da brauch ich schon jemanden, der mir hilft, meinen **Korb** zu tragen.“, antwortete sie und zwinkerte mir zu. Bauer Bruno gab mir eine Erdbeere zum Probieren. Sie war wirklich köstlich! Ich konnte es kaum erwarten, meinen **Korb** mit den reifen Erdbeeren zu füllen. Also gingen wir los und machten uns ans Pflücken. Es war noch keine Mittagszeit, da war mein kleiner **Korb** schon gut gefüllt. Und mein Bauch auch. Oma Rita legte die Erdbeeren aus meinem **Korb** vorsichtig in ihren Korb. Vorsichtig, damit sie keine Druckstellen bekamen. Und sie legte sie in ihren großen **Korb**, damit ich weiterpflücken konnte.

Danach machten wir aber erst einmal eine Verschnaufpause. Wir setzten uns auf eine Bank am Wegesrand und packten unsere Brote und eine Kanne Saftschorle aus, die Oma Rita am Morgen vorbereitet hatte. Meinen **Korb** stellte ich unter die Bank. Ich war zwar schon satt, aß aber trotzdem noch ein Käsebrot. Nach den vielen süßen Erdbeeren schmeckte es mir besonders gut. Danach machten wir uns wieder an die Arbeit. Als die Sonne hoch über uns stand sagte meine Oma: „Na was meinst du, Schatz, haben wir für heute genug Erdbeeren gepflückt?“ Meinen **Korb** hatte ich gerade wieder gut gefüllt. Und ich war müde. Von daher fand ich die Idee, nach Hause zu gehen, eine gute Idee. Ich nahm meinen **Korb** wieder in die rechte Hand und Oma Rita fasste ihren **Korb** mit der Linken. So gingen wir Hand in Hand nach Hause. Am Nachmittag spielten wir Karten auf dem Balkon. Und am Tag drauf backten wir einen frischen Erdbeerkuchen – da hatte ich auch wieder Appetit auf Erdbeeren...

Witze

Sagt ein Mädchen zu einem Jungen: "Weißt du, dass Mädchen schlauer sind als Jungs?"
Antwortet der Junge: "Nein, das wusste ich nicht."
Antwortet das Mädchen: "Siehst Du!!".

Klein-Erna abends zu ihrer Mutter:
"Kennst du den Unterschied zwischen Radio, Fernsehen und Taschengelderhöhung?"
"Nein!"
"Das Radio hört man, das Fernsehen sieht man, aber von einer Taschengelderhöhung hört und sieht man leider überhaupt nichts!"

Tim kommt kreidebleich vom Indianerspielen nach Hause.
„Tim, mein Kleiner, haben sie dich wieder an den Marterpfahl gebunden?“
„Nein Mami, heute haben wir die Friedenspfeife geraucht.“



Österreich Quiz

(schwer)

1. Wie sieht die Flagge von Österreich aus?

- Schwarz – rot - gelb
- Blau - gelb
- Rot – weiß - rot

2. Wie viele Bundesländer hat Österreich?

- 7
- 9
- 11

3. Wie heißt die Hauptstadt von Österreich?

- Bregenz
- Graz
- Wien

4. Welche der folgenden Städte liegt in der Steiermark?

- Hall
- Klosterneuburg
- Bruck an der Mur

5. Wie heißt der höchste Berg Österreichs?

- Großglockner
- Grimming
- Dachstein

Mitsprechgedicht

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!

(einfach bis mittelschwer)

Im wilden Westen

Für viele gehört er zu den besten
Männern aus dem wilden... Westen.
Ein Indianer, den meisten bekannt,
erlebte mit Freunden so aller... hand.
Er ritt über Sand, wohl nie über Schnee,
rettet den Schatz im silbernen... See.
Mit seinem Bruder im Blut vereint,
ist der Lieblingsheld vieler ge... meint.
Er hat mit vielen Feinden gerungen,
manch Junge hat emsig die Bücher ver... schlungen.
Wie heißt der Freund, den er gut kennt?
Von Winnetou? Old Shatter... hand!
Oft kämpfen beide Seit an Seit,
für Frieden und Gerechtig... keit.
Winnetou ist edel und gut,
er hat ein Herz, das ist voller... Mut
Halunken und Gauner habe es schwer,
Silberbüchse heißt sein Ge... wehr.
Ein treuer Gefährte ist einiges wert,
Winnetou schätzt besonders sein Pferd.
Iltschi wie er es liebevoll nennt,
trägt seinen Reiter wenn es schnell... rennt.
So mancher, der die Bücher gelesen,
meint er wär mit dabei ge... wesen.

So mancher sich einen Traum erbaut,
wenn er des Abends die Filme... schaut.
Spannung und Freundschaft sind stets mit dabei,
zu verdanken haben wir es Karl... May.
Der Indianer mit dem besten Ruf,
lebt in der Welt, die er für uns... schuf.
Karl May hatte es wohl nicht immer leicht,
hat dafür eine Menge er... reicht.
Mit Papier und mit Stift als Waffen,
hat er ganze Welten er... schaffen.
Mit Helden, mit Ehre, mit Leidenschaft,
mit Schläue, mit List und auch mit... Kraft.

Chronik: <https://mal-alt-werden.de/im-wilden-westen-ein-kostenlose-lueckengeschichte/>

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 Stern

Der kleine Esel war noch ganz erfüllt von seinem Besuch auf dem Weihnachtsmarkt am Vortag, als er am nächsten Tag wieder etwas erlebte, was er so schnell nicht vergessen konnte. Er war den Tag über wieder viel an der frischen Luft gewesen, war

durch den Wald geschlendert, hatte den Kindern beim Spielen auf dem Heuboden in der Scheune zugesehen und sich noch einmal der schönen Momente auf dem Weihnachtsmarkt erinnert. Der Duft der gebrannten Mandeln lag ihm immer noch in der Nase. Und auch an die festlich geschmückten Stände konnte er sich noch ganz genau erinnern. Am frühen Abend betrachtete er, bevor er sich in seinen Stall zurückzog, wieder das Kerzenlicht im Fenster der Stube. Es leuchtete immer noch unermüdlich und strahlte eine Wärme aus, die ihn tief berührte. Ihm fiel allerdings noch etwas Anderes auf: dieser Abend war viel heller als die vorherigen gewesen. Und immer wieder schweifte sein Blick von der Kerze ab. Er wusste nur nicht genau wohin eigentlich.

Doch da, hinter dem Haus. Der kleine Esel reckte sich, um am Dach vorbei zu schauen. Und da sah er ihn. Einen klitzekleinen Stern, der viel heller leuchtete als alle anderen. Wie angewurzelt blieb der Esel stehen und bewunderte ihn. Und vergaß dabei ganz die Zeit. Irgendetwas hatte der Stern an sich, was den kleinen Esel fesselte. Erst als es schon stockdunkel war und kühl wurde, ging der kleine Esel in seinen Stall. Er knabberte an seinem Heu und aß die Möhren. Dann kuschelte er sich ins Stroh. Nach einem müden Gähnen schloss er seine Augen und schlief – in Gedanken bei dem hellen Stern – nach kurzer Zeit zufrieden ein. In der Nacht träumte er von ihm. In seinem Traum wurde der kleine Esel mitten in der Nacht von dem Stern geweckt. Zuerst war er erschrocken über das, was dort geschah. Der Stern, der abends noch am Himmel strahlte, stand schließlich auf einmal vor seiner Stalltür und sprach mit ihm. Doch das freundliche Wesen hatte schnell das Herz des

kleinen Esels erobert. Voller Vertrauen machten sich die beiden auf eine Reise durch die Nacht. Sie schauten sich die adventlich geschmückten Häuser an, lauschten in die Stille der Nacht und bewunderten, wie friedlich die Welt doch im Schimmer des Mondes und der Sterne war. Für den kleinen Esel hätte die Reise noch ewig so weiter gehen können. Doch als sie nach ihrer Runde im Traum wieder am Stall ankamen, lächelte der Stern dem kleinen Esel zu, winkte und flog plötzlich wieder in den Nachthimmel hinauf. Vollkommen überrascht fiel dem kleinen Esel ein, dass er ihn gar nicht gefragt hatte, wie es eigentlich möglich war, dass die beiden sich so nah sein konnten. Und wie sie miteinander sprechen konnten. Doch das sollte noch eine Weile das Geheimnis des kleinen Sterns bleiben... Gut gelaunt und ausgeschlafen wachte der kleine Esel am nächsten Morgen auf. Er schaute zum Himmel. Und obwohl der Stern verschwunden war, musste er mit den Gedanken an ihr Treffen in der letzten Nacht bis über beide Eselohren schmunzeln...

Gemeinsame Zeit

Gemeinsames Kochen

Bei dieser Aktivität sind viele verschiedenen Abstufungen an Schwierigkeit dabei. Manche Personen mit Demenz können noch beim Schälen mithelfen, die anderen eher beim Umrühren oder beim Tisch decken. Kosten und über das gemeinsame Tun lächeln ist auch eine Aktivität. Auch Menschen mit schwerer Demenz genießen den Duft und fühlen sich geborgen und sicher mit dem Duft von Suppe.

Zutaten für 3 Portionen

Zeit

- | | |
|--------------------------|--------------------------|
| - 5 Stk. Kartoffeln | 40 min. Gesamtzeit |
| - 3 Stk. Karotten | 10 min. Zubereitungszeit |
| - 1 Stk. Zwiebel | 30 min. Kochzeit |
| - 50g Speck | |
| - 1 Prise Salz | |
| - 1 EL Öl | |
| - $\frac{3}{4}$ l Wasser | |



Zubereitung

1. Für unsere Kartoffelsuppe die Karotten und Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Die Zwiebeln schälen und fein hacken.
2. Den Speck würfelig schneiden und in Öl glasig dünsten. Die Zwiebeln unterrühren und kurz anschwitzen lassen. Mit Wasser ablöschen, die Karotten und Kartoffeln dazugeben und nochmals mit so viel Wasser aufgießen, bis das Gemüse bedeckt ist.
3. Das Gemüse 25 Minuten bei kleiner Flamme köcheln lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit einem Kartoffelstampfer durchstampfen, bis die Kartoffelsuppe sämig wird.

Tipps zum Rezept

Man kann anstelle von einem Kartoffelstampfer auch einen Stabmixer verwenden und fein pürieren, je nach Geschmack.



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

Monika Jörg & Martina Kirbisser